



## **Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поверь в себя» имеет социально-гуманитарную направленность. Цель, задачи и содержание программы направлены на формирование компетентности «саморегуляция» - то есть способности и стремления управлять своим психофизическим состоянием.

Программа разработана на материале участия старшеклассников в психологических играх, упражнениях и тренингах, направленных на саморегуляцию. Программа включает активные методы и техники обучения, предусматривает знакомство с наукой психологией и осуществляет погружение старшеклассников в образовательную практику, в ходе которой старшеклассников формируется способность и стремление управлять психофизическим состоянием.

В рамках программы старшеклассники 16-17 лет создадут проекты и научно-исследовательские работы, направленные на самопознание и самоисследование, которые презентуют на муниципальной научно-практической конференции краевых мероприятий - форуме «Научно-технический потенциал Сибири» и конкурсе социальных проектов «Мой край – мое дело». Участвуя в таких площадках, старшеклассники развивают свои способности и стремления управлять своим психофизическим состоянием (компетентность саморегуляция).

### **Актуальность программы**

Программа поможет старшеклассникам обрести уверенность в себе, снизить уровень тревожности в период сдачи ОГЭ и ЕГЭ, развить волевые качества, а так же способность и стремление управлять своим психоэмоциональным и психофизическим состоянием.

### **Новизна программы**

Программа является новой образовательной практикой для образовательных организаций района. Она обеспечивает достижение компетентностного образовательного результата «саморегуляция».

В ходе реализации программы обучающиеся, находясь в групповой деятельности, самостоятельно заполняют карту самооценки, создают индивидуальный маршрут саморегуляции с указанием алгоритма своих действий. Практические пробы вооружают старшеклассников инструментами, которые помогут обучающимся самостоятельно пользоваться ими в различных жизненных ситуациях.

### **Отличительные особенности программы**

В программе используется событийный мониторинг - педагогическая технология курса «Реальное образование». Мониторинг образовательных результатов осуществляется с помощью искусственных и естественных событий-индикаторов, что позволяет определить уровень сформированности компетентностных результатов у обучающихся.

На занятиях используются различные психологические техники, применяется специальное оборудование и материалы: песочный световой стол, коктейльные трубочки, а также метафорические ассоциативные карты, «мандалы», альбомы для медитативного рисования. В тренингах, играх-проживаниях, ролевых играх старшеклассники смогут выработать собственный опыт саморегуляции, который в дальнейшем поможет управлять своим внутренним состоянием в любых жизненных ситуациях.

Одногодичный цикл обучения позволяет планомерно и вариативно использовать методы и формы обучения, приобретать и закреплять на практике такие качества личности, как уверенность, настойчивость, что способствует формированию компетентностного образовательного результата.

### **Адресат программы**

Программа адресована обучающимся 16-17 лет, которые освоили ДООП ознакомительного уровня по психологии и заинтересованы в самопознании и самопозиционировании.

В начале учебного года формируется группа из 10-15 человек. Набор происходит на добровольной основе с учетом внутренней мотивации и интересов старшеклассников в области изучения практической психологии. Зачисление на обучение происходит на основании личного заявления родителей (или законных представителей).

### **Объем программы**

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 144 часа в год.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная. Дистанционная форма используется в случае карантина (пандемия).

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает как групповую, так и индивидуальную работу с обучающимися, учитывает возрастные и психофизиологические особенности.

Состав группы: постоянный.

Формы занятий: игра, практикум (по решению кейсов, проблемных ситуаций), беседа, тренинг, беседа-интервью, лекция, зачетное занятие.

Выбор таких форм практических занятий, как игра, практикум, коррекционно-развивающее занятие, тренинг, объясняется тем, что

обучающиеся через «проживание» и «погружение» научатся выражать себя, научатся действовать в сложных ситуациях и разовьют способность управлять своим внутренним состоянием.

Правила действий в программе: занятия начинаются вовремя (правила: «Вместе сели - вместе встали»), преобладают правила: «Я, а не МЫ и не ВСЕ», «Здесь и сейчас», «Все в моей жизни происходит для меня, а не со мной». Задания педагога выполняются самостоятельно по инструкции.

### **Режим занятий**

Характеристика временного режима реализации программы: занятия длятся с 2 сентября по 31 мая в формате 40 минутных занятий; 2 раза в неделю по 2 занятия с перерывом на 10 минут.

**Цель:** формирование у старшеклассников компетентностного образовательного результата «саморегуляция» посредством участия в психологических играх, упражнениях и тренингах.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Расширить знания в области психологии.
2. Обучить способам саморегуляции эмоциональных состояний и поведения.
3. Обучить способам уверенного поведения и самопрезентации.

#### **Развивающие:**

1. Развивать способности и стремления к саморегуляции.
2. Развивать мотивацию к публичному выступлению.
3. Развивать способность к рефлексии результатов своих действий.

#### **Воспитательные:**

1. Формировать эмоционально-волевые качества старшеклассников.

## **Содержание программы**

### **Учебный план**

<b>№п \п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Всего</b>	<b>Теор ия</b>	<b>Прак тика</b>	<b>Формы аттестации/конт роля</b>
1	Вводное занятие	2	1	1	-
2	«Что значит «Я»»	6	3	3	Мониторинг волевой саморегуляции
3	«Как узнать эмоцию?»»	8	4	4	Опрос, наблюдение

4	«Мои эмоции»	8	4	4	Решение проблемной ситуации
5	Сказка «Страна чувств».	8	4	4	Практические задания
6	«Какие чувства мы скрываем?»	8	4	4	Тест Опрос
7	«Маска»	8	4	4	Беседа
8	«Я в «бумажном зеркале»	8	4	4	Опрос Тест
9	«Впереди идущий, кто он?»	8	4	4	Решение практических ситуаций
10	«Куда же плыть?»	6	3	3	Опрос
11	Занятие «Кто я?»	8	4	4	Самостоятельная письменная работа, проигрывание ситуаций
12	«Мой дневник намерений».	8	4	4	Наблюдение
13	«Точка опоры».	6	3	3	Устный опрос. Тест
14	«Чувство собственного достоинства».	4	2	2	Практические задания
15	«Я в глазах других людей».	8	4	4	Наблюдение
16	«Творческая личность»	4	2	2	Наблюдение Презентация
17	«Цель – топливо для мозга».	8	4	4	Устный опрос
18	«Будьте собой, но в лучшем виде».	8	4	4	Беседа, наблюдение
19	«Звездная карта моей жизни».	8	4	4	Практические задания
20	«Ты не прозрачный»	8	4	4	Итоговый тест
21	Подведение итогов	4	2	2	Опрос Заполнение карт наблюдения
ИТОГО:		144	72	72	

### Содержание учебного плана

#### 1 тема

**Вводное занятие Тема: «Знакомство» (2 часа).**

Сформировать представление о предстоящей деятельности на учебный год по данной программе. Сформировать установку на занятия через игры на знакомство и раскрепощение группы.

## **2 тема: Что значит «Я» (6 часов).**

Теория: Представление о себе. Знакомство с понятием саморегуляция.

Практика. Стартовый тест «Уровень волевой саморегуляции» Зверьков А.В.

Эйдмонд Е.В. Выполнить теоретическое упражнение по алгоритму КОР саморегуляция. Типологические особенности юношеского возраста.

**Стартовый мониторинг:** Выполнение теоретического упражнения «Твой главный враг» (цель: определить уровень сформированности саморегуляции).

Игра «Хрустальные люди» (Цель: выявить уровень групповой эмоциональной регуляции). Обсуждение и выработка правил группы: Что нужно, чтобы было безопасно? Как себя научиться регулировать?

## **3 тема: «Как узнать эмоцию?» (8 часов).**

Теория. Эмоции. Чувства людей. Способы управления эмоциями и чувствами. Эмоциональные проявления при стрессах и экстремальных ситуациях.

Практика. Распознавание эмоций других людей, умения контролировать свои эмоции. Игры и психологические упражнения: «Пятерка эмоций» (используя мимику) «Разговор сквозь стекло».

## **4 тема: «Мои эмоции» (8 часов).**

Теория. Психоэмоциональные состояния. Значение положительных эмоций в жизни человека. Значение отрицательных эмоций в жизни человека.

Практика. Обращение к телесному опыту переживания эмоций, через пантомимику. Проигрывание сказок («Репка», «Бычок-смоляной бочок» и др..) по ролям. Использование методов медитативного рисования и проблемные ситуации «Мой портрет на языке эмоций».

## **5 тема: Сказка «Страна чувств» (8 часов).**

Теория. Чувства и их влияние на человека. Притча «Страна чувств». Чувства, как высшая эмоция. Таблица чувств и эмоций человека.

Практика. Флеш-тренинг «Цветок и ветер», «Все оставляет свой след». Научить создавать сказки, которые отражают эмоциональные проблемы старшеклассника.

## **6 тема: «Какие чувства мы скрываем?» (8 часов).**

Теория. Как скрыть чувства. Зачем скрывать чувства и эмоции. Внутренние переживания.

Практика. Практические пробы «Спрячь чувства», «Что возьмёшь с собой в ...» Тренинг «Страна времени, или почувствуй себя.....»

## **7 тема: «Маска» (8 часов).**

Теория. Роли и маски в жизни человека. Какие маски носишь ты. Притча про маски. Комплексы или... Понятия лик, личность, индивидуальность.

Практика. Создание собственной маски из подручных материалов (бумага, бисер и др., работа с песочным столом). Игры с картами «Персонита».

## **8 тема: «Я в «бумажном зеркале» (8 часов).**

Теория. Понятия саморегуляция, самопрезентация, самооценка, личностные качества и особенности (воля, уверенность, мотивация).

Практика. Игры с песочным столом. Промежуточный мониторинг СМОР 2. Презентация научно-исследовательских работ, проектов. Промежуточное тестирование по программе. Заполнение карты самооценки личности старшеклассника.

**9 тема: «Впереди идущий, кто он?» (8 часов).**

Теория. «Путешествие с дикими гусями». Понятие лидер, лидерские качества. Виды лидеров.

Практика. Практикумы с элементами тренинга «Саморегуляция». Решение практических ситуаций, направленных на умение контролировать свои чувства и поведение «Уступи место»; «Купи билет на самолет»; «Построй дом»; «Найди работу в чужом городе» (обсуждение картинок – комиксов).

**10 тема: «Куда же плыть?» (6 часов).**

Теория. Образ желаемого будущего. Перспектива. Место саморегуляции в будущем.

Практика. Практические пробы «Мой образ через 10 лет»; «Моя скульптура»; «Карта моего пристанища». МАК «Пути- дороги» .

**11 тема: «Кто я?» (8 часов).**

Теория. Определение понятия и структуры «Я-концепция» личности. Я – реальное. Я – идеальное. Самоуважение.

Практика. МАК техники «Шкатулка доброго волшебника». «Я и моя социальная роль».

**12 тема: «Мой дневник намерений» (8 часов).**

Теория. Понятия намерения, профессиональные намерения, жизненный план.

Практика. Арт-терапия «Мое будущее» с использованием полимерного пластилина, песочного стола «Сад моих деревьев..», создание собственной метафорической карты «Моя дорога в будущее».

**13 тема: «Точка опоры» (6 часов).**

Теория. Понятие «Точка опоры» (ресурс, сила, чувство, состояние, ощущение).

Практика. Тренинг «Кувшин», «Пристанище для души». Игра «Сокровищница жизненных сил».

**14 тема: «Чувство собственного достоинства» (2 часа).**

Теория. Понятие достоинство. Принятие себя в качестве лучшего.

Практика. Игра с элементом тренинга «Застенчивый булочник».

**15 тема: «Я в глазах других людей» (8 часов).**

Теория. Способы оценки и самооценки личности по внешним показателям.

Практика. Практические пробы при решении игровых ситуаций «Аквариум». Маска. Тренинг «Хамелеон».

**16 тема: «Творческая личность» (4 часа).**

Теория. Понятия творчество, креативность, талант.

Практика. Способы развития творческого воображения, креативного мышления «Рисунок на стекле» и другое. Создание авторских мандал с помощью краски и пипетки.

**17 тема: «Цель – топливо для мозга» (8 часов).**

Теория. Понятие жизненная цель. Пути к достижению цели.

Практика. Презентацию «Как ставить жизненную цель». Сказка-терапия «Ослик». Проективный тест «Дорога к дому».

**18 тема: «Будьте собой, но в лучшем виде» (8 часов).**

Теория. Понятие «Белая ворона». Потребности человека (ЕСП-есть-спать-покупать).

Практика. Тренинг «Снимаем маски»; «В доме у Яги» с применением МАК карт.

**19 тема «Звездная карта моей жизни» (8 часов).**

Теория. Понятие предназначение, ценности.

Практика. Притча «Мокрые следы». Упражнение «Мои ценности». Тренинг «Мой фонтан в голове». Презентация себя, используя свой алгоритм: «Я – это Я».

**20 тема: «Ты непрозрачный» (8 часов).**

Теория. Понятие особенный, непростой.

Практика. МАК «Персонита» (портреты и ситуации). Ресурсные карты. «Кислородная маска для...».

**21 тема: Итоговое занятие по программе (4 часа)**

Теория. Закрепление основных понятий по программе (саморегуляция, воля, личность, индивидуальность, ценности, «Я-концепция» и др..)

Практика. Тренинг «Будь собой...» который содержит 5 игротехнических заданий, направленных на формирование КОР саморегуляция. Игра: «ведро – мясорубка – чемодан». Заполнение карты самооценки.

**Планируемые результаты дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы**

**Личностные результаты:**

Готовность нести ответственность за себя и свой выбор;  
уверенность в себе, сила воли, терпение (эмоционально-волевые качества);  
установка на здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты.**

**Обучающиеся научатся:**

применять упражнения по саморегуляции на практике (сформирован КОР «Саморегуляция»): они научатся справляться со своим психофизическим напряжением;

публично выступать: презентовать себя и продукт своей деятельности (проекты, научно-исследовательские работы);

использовать навыки обратной связи по результатам своей деятельности и действий (способность к рефлексии).

**Предметные результаты:**

**будут знать:**

теоретические аспекты в области науки психологии;  
 личностные особенности, свои склонности, способы эффективного взаимодействия;  
 приемы саморегуляции психофизического состояния;  
 приемы снижения тревожности;  
 способы и приемы уверенного поведения  
 способы самопрезентации.

**будут уметь:**

использовать в жизни различные способы, методы и техники саморегуляции; оценивать свое психофизическое состояние;  
 определять свои внутренние качества личности (эмоциональный интеллект, волевые способности и др.);  
 использовать простейшие психологические методы и техники;  
 использовать разные виды коммуникаций при взаимодействии с другими людьми;  
 принимать решения и делать выбор;  
 давать обратную связь;  
 работать с информацией;  
 организовать свою деятельность самостоятельно;  
 отстаивать свое мнение;  
 оценивать изменения своего внутреннего состояния и эффективность применяемых способов саморегуляции.

Отслеживание образовательных результатов происходит в форме наблюдения, творческих заданий, устного опроса, событийного мониторинга (стартовый, промежуточный, итоговый).

**Комплекс организационно-педагогических условий****Календарный учебный график**

№ п / п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/итоговой аттестации
1	1	01.09.2021	30.05.2022	36 учебных недель	72 учебных дня	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа в	22.12.21 (промежуточная/итоговая)

				неделя			день (понедельник, среда )	аттестация) 16.05.22 (итоговая аттестация)
--	--	--	--	--------	--	--	-------------------------------	--

### Условия реализации программы

#### Материально -техническое обеспечение:

учебный кабинет, актовый зал, столы, стулья, ноутбук, магнитно-маркерная доска, проектор, песочно-световой планшет для занятий, психологический инструментарий (методики, карты МАК), арт-альбомы, медитативные раскраски, мандалы; фломастеры, карандаши, краски, маркеры, стекла формата А4; коктейльные трубочки, сюжетные картинки-комиксы эмоциональных состояний; шарики «антистресс»; бланки и бумага различного формата; мяч, коврики-карематы, свечи, мелкие игрушки («киндер-сюрприз»),

#### Информационное обеспечение:

- методические пособия «Лучшие упражнения для обучения саморегуляции» Евсеева С.П., Грецов А.Г.;

- информационные сайты: «Инфоурок» <https://infourok.ru>

Ваш психолог.ру: [www.vashpsixolog.ru](http://www.vashpsixolog.ru)

- медиаресурсы: презентации, дидактический материал, музыкальная подборка (релаксационная музыка).

#### Кадровое обеспечение:

Занятия по программе проводит педагог дополнительного образования МБОУ ДО ДЮЦ. Требования к уровню образования: высшее психолого-педагогическое образование, курсы повышения квалификации, которые соответствуют направленности реализуемой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Требования к уровню квалификации: первая или высшая категория.

Требования к базовым компетенциям:

Личностные качества:

1. уверенность в себе;
2. вера в обучающихся;
3. принятие обучающихся;
4. эмоциональная стабильность, устойчивость;
5. позитивная «Я»-концепция.

## Формы аттестации, оценочные материалы

Оценивание КОРса саморегуляция происходит в формате событийного мониторинга (СМОР).

В начале учебного года проводится стартовый мониторинг для определения уровня способностей к саморегуляции (2 неделя сентября). Дается теоретическое задание, в которое входит алгоритм КОРса саморегуляция (из 10 представленных пунктов старшеклассник должен выбрать 6 правильных.)

В середине года - промежуточный мониторинг (февраль 2020): участие старшеклассников в реальных условиях, где они испытывают волнение и стресс (МНПК).

В конце года - итоговый мониторинг (май 2020), включающий игротехнические задания, которые старшеклассники должны преодолеть.

В течение учебного года педагогом заполняется карта наблюдений, обучающимися заполняется «Карта самооценки способности к саморегуляции» (сентябрь- декабрь - май), выполняются компетентностные задания.

Важно умение использовать и применять техники и способы саморегуляции в различных жизненных ситуациях.

Уровни практических умений:

Высокий уровень практических умений – практические умения и навыки соответствуют в полном объеме. Обучающийся применяет практические упражнения на саморегуляцию самостоятельно, в соответствии с внутренним состоянием и имеющимся арсеналом.

Средний уровень – практические умения и навыки соответствуют 50% программным требованиям. Применяет практические упражнения на саморегуляцию, но самостоятельно не может вспомнить упражнения.

Низкий уровень – практические умения и навыки не соответствуют программным требованиям (менее 50%). Плохо запоминает упражнения (саморегуляции и самопрезентации), не может применить их на практике

Теоретическая и практическая подготовка обучающихся по программе «Поверь в себя» проверяется посредством промежуточной и итоговой аттестации в форме практикумов (декабрь, май).

Уровни теоретических знаний:

Высокий уровень теоретических знаний – обучающийся демонстрирует широкий кругозор, оперирует психологическими терминами и понятиями. Обладает познаниями о различных психологических направлениях.

Средний уровень теоретических знаний – самостоятельно не может ответить на половину вопросов в области психологических направлений, не в полной мере владеет психологическими терминами.

Низкий уровень теоретических знаний - не может самостоятельно, без помощи ответить на поставленные вопросы.

Практическая подготовка проверяется 3 раза в год (сентябрь- СМОР 1, декабрь - СМОР 2, май - СМОР 3) КОР «Саморегуляция»

Система оценки заданий – алгоритмическая, по 5- бальной шкале от 0 до 4 баллов.

0 баллов – Не смогли выполнить задание, не справились

1 балл – Пошевелились 3-4 раза за 30 секунд

2 балла – Пошевелились 2 раза за 30 секунд

3 балла – Пошевелились 1 раз за 30 секунд

4 балла – Выполнили задание без ошибок

### **Способы проверки результатов**

Заполнение карт наблюдений, карт самооценки, арт-альбомов.

Наблюдение за умением презентовать себя (Карта наблюдений - Приложение 4).

### **Методические материалы**

Теоретическое освоение программы предполагает изучение 20 тем. Практические занятия по этой программе предполагают активное участие в деятельности (игра, тренинг, беседа, консультация) и рефлекссию.

Формы организации образовательного процесса на занятиях: индивидуальные, групповые, фронтальные.

Техники, применяемые на занятиях:

- арт –терапия;
- медитативное рисование;
- притчи;
- песочный мир;
- МАК-техники;
- сказко-терапия.

Виды деятельности:

- упражнения в группах (цель – выявление личностных качеств, развитие умения владеть ситуацией, принимать решения, брать на себя ответственность, делать верный выбор, регулировать свои эмоции и поведение и др.);
- творческие задания (цель – развитие коммуникативных умений и навыков, умения применять полученные знания в новой ситуации).

Методы применяемые на занятиях: словесные, практические, наглядные, активные, проблемного обучения.

Примерный алгоритм учебного занятия: в каждой конкретной ситуации предложенный алгоритм будет детализироваться. Важна сама логика действий, прослеживание педагогом последовательности, как своей работы, так и учебной деятельности детей.

1. Организационный этап: приветствие, психологический настрой на занятие.
2. Актуализация знаний: повторение пройденного материала; краткий обзор предыдущего занятия: вспомнить тему, основную мысль предыдущей встречи; вывод, сделанный в результате проведенного занятия.

### 3. Основной этап:

3.1. Введение в предлагаемый образовательный материал или информацию. Введение начинается с вопросов, которые способствуют наращиванию интереса у обучающихся к новому материалу. Стимулирование интереса обучающихся через введение аналогий, способствующих концентрации внимания и сохранению интереса.

3.2. Изложение нового материала или информации предлагается обучающимся в форме рассказа. Педагог готовит наглядные пособия и материалы, вопросы аналитического содержания.

3.3. Игровая часть: практическая проработка через психологические игры.

3.4. Творческая часть: рисование (определить тему и подготовить материалы для данного вида деятельности); сочинение сказок в рамках темы, проигрывание сказок, драматизация с использованием масок.

4. Завершающий этап: обобщение. Обучающимся предлагается самим дать оценку информации, подвести итог общему рассуждению, выделить основную главную мысль, заложенную в материале, информации.

5. Рефлексия деятельности на занятии. Что понравилось, что не понравилось? Что чувствовали? Важное в психологии, когда старшеклассники отображают свои чувства и переживания. Предлагается обучающимся самостоятельно оценить результаты своей деятельности.

Имеются дидактические материалы: метафорические ассоциативные карты, психологические открытки, рисунки – раскраски мандалы.

### *Алгоритм реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий*

Цифровые ресурсы для обучающихся:

1. ИНФОУРОК ведущий образовательный портал России (раздел психология)
2. Ваш психолог.ру <http://www.vashpsixolog.ru/>
3. Лекции по психологии  
<https://www.youtube.com/channel/UCdnGCtHnb8UaCkyv1j0liXQ>

Инструменты для обучающихся:

1. Универсальный лекторий для старшеклассников  
<https://youtu.be/V3RCOpMdfXE>
2. Психологические мультфильмы по темам программы «Поверь в себя»  
[https://vk.com/topic-59899136\\_39039728](https://vk.com/topic-59899136_39039728)
3. Мессенджер WhatsApp, Viber

Список материалов для реализации программы. Видеоматериалы:

Видеоуроки по психологии для старшеклассников  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLd5B4kGThi5fG2VdieJ1Gy-3xmEQH7hkR>

Копилка психологических игр и упражнений <https://infourok.ru/kopilka-uprazhneniy-dlya-zanyatiy-pedagogapsihologa-s-uchaschimisyav-treningah-obscheniya-3206499.html>

Презентации:

Облачные технологии браузера Mail <https://pptcloud.ru/psihologia>  
<https://psychojournal.ru/presentation/>

Формы учебных занятий:

1. видео лекция
2. аудио лекция
3. онлайн – консультация

Технические средства обучения:

1. телефон
2. компьютер
3. ноутбук

Банк разработанных заданий в соответствии с тематическим планом по темам:

Тема: «Какие чувства мы скрываем?» <https://www.youtube.com/watch?v=Ms6zYvGwfhY>

Тема: «Маска» <https://www.youtube.com/watch?v=GuvvcvDZ-Ls>  
[https://www.youtube.com/watch?v=k\\_oUdh8Bkvw](https://www.youtube.com/watch?v=k_oUdh8Bkvw)

Тема: «Я в «бумажном зеркале»  
<https://www.youtube.com/watch?v=nSbfjZbb2qY>  
[https://www.youtube.com/watch?v=UXK-eJxE\\_x0](https://www.youtube.com/watch?v=UXK-eJxE_x0)

Тема: «Впереди идущий, кто он?»  
<https://www.youtube.com/watch?v=BH3Se9ImPSo>  
[https://www.youtube.com/watch?v=yrQNqQqPC\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=yrQNqQqPC_E)

Тема: «Куда же плыть?» <https://www.youtube.com/watch?v=ZFhuCta7Jyg>  
[https://www.youtube.com/watch?v=L3LYfol8F\\_0](https://www.youtube.com/watch?v=L3LYfol8F_0)

Тема: «Кто я?» <https://www.youtube.com/watch?v=WuWNmEUTaus>  
<https://www.youtube.com/watch?v=RfyQLBpww1E>

Тема: «Мой дневник намерений» <https://www.youtube.com/watch?v=MaRF-kTSzLQ>

Тема: «Точка опоры» [https://www.youtube.com/watch?v=UXK-eJxE\\_x0](https://www.youtube.com/watch?v=UXK-eJxE_x0)

Тема: «Чувство собственного достоинства»  
<https://www.youtube.com/watch?v=Zt-PXoFoZJY>

Тема: «Я в глазах других людей» <https://pedsovet.su/psycho/47892>  
<https://www.youtube.com/watch?v=fBzZXGRw2Do>

Тема: «Цель – топливо для мозга»  
<https://www.youtube.com/watch?v=fBzZXGRw2Do>  
<https://www.youtube.com/watch?v=aSz31xX3q3w>

Тема: «Будьте собой, но в лучшем виде»  
<https://www.youtube.com/watch?v=aDk8VsVvQU8>

Тема: «Звездная карта моей жизни»  
<https://www.youtube.com/watch?v=UIghH2QOKJc>

Обратная связь с обучающимися во время дистанционных занятий осуществляется с помощью регулярных письменных сообщений в день занятий по программе, видео и фото-отчетов от обучающихся, которые они предоставляют в чат-группе WhatsApp, в соответствии с расписанием.

#### **Список использованной литературы для педагога**

1. Адлер Х. НЛП: Современные психотехнологии. – СПб.: Питер, 2000.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. – СПб.: Университетская книга, 1996.
3. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. – М.: Эксмо, 2007.
4. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. – М.: Смысл, 1996.
5. Квинн Н. В. Прикладная психология /4-е изд. – СПб.: Питер, 2000.
6. Кипнис М. Драматерапия. – М.: Ось-89, 2002.
7. Козлов Н. И. Формула личности. – СПб.: Питер, 1999.
8. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации / Под науч. ред. А. Ф. Шадуры – СПб.: Издательство «Речь», 2005. — 176 с.

#### **Список использованной литературы для родителей и обучающихся**

1. Методические рекомендации родителям по развитию самоконтроля у детей <http://xn--1-5-mdd8db1c.xn--p1ai/storage/app/uploads/public/5c4/807/811/5c48078117b5b926773859.pdf>
2. Раскраски анти-стресс: <http://detskie-raskraski.ru/raskraski-dlya-vzroslyh/raskraski-antistress>
3. Упражнения для расслабления. Ключ Хасая. <https://hasai.ru/tag/5-uprazhneniy-dlya-snyatiya-napryazheniya/>

*Результаты стартового СМОР 1*

Таблица №1

№ п\п	ФИ обучающегося	Сроки (когда проходил мониторинг)	Задания, направленные на выявление КОР «саморегуляция»	Общий результат (по всем заданиям)				
				1	2	3	4	5
1		Стартовый (сентябрь 2019 год)	1. «Мой главный враг» 2. «Судно, на котором ты плывешь» 3. «Не твой день» 4. «Висячий мост» 5. «Ледяная скульптура»					
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

*Результаты промежуточного СМОР2*

Таблица 2

№ п\п	ФИ	<b>Владение собой</b> 1-не волнуется; 2- управляет голосом; 3- улыбается; 4-смотрит в глаза членам жюри; 5- применяет упражнения перед презентацией.	<b>Владение речью</b> 1 - приводит примеры 2- отвечает на вопросы	<b>Голос</b> громкий (+) или тихий (-)	Общее количество баллов/ уровень
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

10								
----	--	--	--	--	--	--	--	--

### Интерпретация показателей результатов СМОР 2

Каждый положительный ответ (+) дает 1 балл. Результат:

Высокий уровень - 6-8 баллов

Средний уровень - 4-5 баллов

Низкий уровень - 3 балла и ниже

Результаты итогового СМОР3

Таблица №3

№ п\п	ФИ обучающегося	Сроки (когда проходил мониторинг)	Задания, направленные на выявление КОР «саморегуляция»	Результат общий по всем заданиям				
				1	2	3	4	5
1		Май 2020 г	1.«Мой главный враг» 2.«Судно, на котором ты плывешь» 3.«Не твой день» 4.«Висячий мост» 5.«Ледяная скульптура»					
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

### Интерпретация показателей результатов СМОР 1, СМОР 3

15-20 баллов – высокий уровень саморегуляции

11-14 баллов – средний уровень саморегуляции

10 и менее баллов – низкий уровень саморегуляции

Общие результаты за учебный год

Таблица №4

№ п/п	ФИ обучающегося	Сроки проведения мониторинга	Стремление	КОР «саморегуляция»	Результат по критериям (уровни)
1		<b>Сентябрь</b>	Добровольное участие в программе	СМОР 1	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

9					
10					
1		<b>Февраль</b>	Добровольно е участие в программе	СМОР 2 Реальные пробы в реальных условиях	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
1		<b>Май</b>	Добровольно е участие в программе	СМОР 3	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

С помощью данной таблицы отслеживается динамика образовательных результатов и качественные изменения за учебный год. Сравнение проводится по тем же самым показателям - выполнение пяти заданий, направленных на формирование КОР «саморегуляция».

**Уровни КОР «Саморегуляция» и их интерпретация (таблица № 4):**

Высокий уровень(15-20 баллов)– обучающийся применяет практические упражнения на саморегуляцию самостоятельно, в соответствии с внутренним состоянием и имеющимся арсеналом.

Средний уровень (11-14 баллов)– применяет практические упражнения на саморегуляцию на 50%, самостоятельно не может вспомнить упражнения.

Низкий уровень(10 баллов и ниже)– плохо запоминает упражнения (саморегуляции и самопрезентации) – менее чем на 50%, не может применить их на практике.

По итоговым результатам составляется общая диаграмма показателей (СМОР 1 и СМОР 3) за учебный год по формированию КОР «Саморегуляция» по ДООП «Поверь в себя»

## Практические задания для СМОР

**Задание «Мой главный враг...»**

**Легенда:** Спортсмен готовится к предстоящим соревнованиям по рукопашному бою и очень боится, что не справится с задачей. Он сильно напряжен, не находит себе места.... Он обращается за советом к тренеру. Тренер ему отвечает: «Хочешь узнать своего главного врага? Посмотри в зеркало. Справься с ним, остальные разбегутся..». Помоги понять спортсмену, что хотел сказать тренер. Выбери 6 вариантов ответов из перечисленных:

1. Сконцентрируйся на цели в предстоящих соревнованиях.
2. Не думай про завтрашний день.
3. Не бойся.
4. Пойми свои переживания и преодолей их.
5. Сходи на берег реки Енисей, покорми птиц, послушай шум воды.
6. Подыши активно и страх пройдет.
7. Ты сам хозяин своего внутреннего мира, найди способ управления собой.
8. Представь себя в ситуации соревнований.
9. Отдохни.
10. Придумай способ, который поможет тебе преодолеть себя.

**Ключ:**

Вопросы: 4 – 5 – 6 – 7 – 10 по 1 баллу

Вопросы: 1 - 2 – 3 – 8 – 9 - минус 1 балл

0 баллов – задание не выполнено

1 балл – задание выполнено меньше, чем наполовину - 2 правильных ответа.

2 балла - задание выполнено наполовину - 3 правильных ответа.

3 балла – задание выполнено больше, чем на половину – 4 правильных ответа.

4 балла – задание выполнено – 5 правильных ответов.

**Задание «Судно, на котором ты плывешь»**

Многие старшеклассники испытывают волнительные моменты, когда необходимо прочитать стих на конкурсе чтецов или презентовать свои проекты. И ты раньше тоже испытывал чувства тревоги и волнения, перевозбуждения. У тебя потели ладошки, тряслись коленки, лицо наливалось «краской», Но ты научился с этим справляться. Ты научился управлять своим телом, словно кораблем.

### **Задание:**

Опиши ситуацию из своей жизни, когда твое внутреннее состояние не соответствовало предстоящей деятельности, а ты смог его оптимизировать и «укротить», опиши по следующим пунктам:

1. Как выглядела ситуация, и что необходимо было сделать?
2. В каком состоянии (психоэмоциональном) ты находился в тот момент?
3. Какое состояние было оптимальным для предстоящей деятельности?
4. Что ты сделал, чтобы изменить свое состояние?
5. К чему это привело?

Сдай бланк ответа в место приёма заданий направления «Саморегуляция».

**Система оценки** – алгоритмическая оценка по 5 бальной шкале от 0 до 4 баллов.

**0 баллов** – не смог вспомнить ситуацию и описать ее по заданному алгоритму.

**1 балл** – вспомнил ситуацию, но описал ее не по алгоритму, пропустил 3 пункта .

**2 балла** – вспомнил и описал ситуацию, пропустил 2 пункта алгоритма.

**3 балла** -вспомнил и описал ситуацию, пропустил 1 пункт алгоритма.

**4 балла** - вспомнил и описал ситуацию полностью.

**Задание«Не твой день...»**



У студента завтра сложный экзамен, к которому необходимо подготовиться. Но его день с самого утра не задался... Проспал учебу, опоздал на автобус, потерял телефон .... От эмоционального срыва один шаг. Помоги студенту настроиться на подготовку к экзамену.

**Задание:**

Опиши, что бы ты сделал на месте этого студента, чтобы оптимизировать свое внутреннее психоэмоциональное состояние в данной ситуации. Опиши по алгоритму:

1. Оцени свое состояние в данной ситуации.
2. Выбери 3 эффективных для себя способа управления своим внутренним психоэмоциональным состоянием.
3. примени данные способы.
4. Опиши, помог ли тебе этот способ?

**Система оценки** – алгоритмическая оценка по 5 бальной шкале от 0 до 4 баллов.

**0 баллов** – Не смог представить и оценить свое состояние. Не смог вспомнить ни одного способа, чтобы оптимизировать свое состояние, не описал по заданному алгоритму.

**1 балл** – Смог оценить свое состояние в данной ситуации, вспомнил 1 способ для оптимизации состояния. Применил 1 способ.

**2 балла** – Смог оценить свое состояние в данной ситуации, вспомнил 2 способа для оптимизации состояния. Применил 2 способа.

**3 балла** - Смог оценить свое состояние в данной ситуации, вспомнил 3 способ для оптимизации состояния. Применил 3 способа, не оценил свое состояние.

**4 балла** - Смог оценить свое состояние в данной ситуации, вспомнил 3 способ для оптимизации состояния. Применил 3 способа и оценил свое состояние.

### **Игротехнические задания(КОР «саморегуляция»)**

#### **Задание «Висячий мост»**

##### **Формулировка задания:**

«Время - середина июля, 10 часов утра. Вы только что пережили аварийную посадку самолета. Вы приземлились в песчано-каменистой пустыне. До ближайшего поселения 100 километров. Вы решили направиться к нему. Температура воздуха - 40 градусов в тени. Несколько пассажиров из вашего самолета начинают сеять панику. Чтобы пройти к ближайшему поселению необходимо преодолеть висячий мост (из 10 стульев, расставленных в ряд на расстоянии 1 метр друг от друга), внизу под мостом высота 150 метров и зыбучие раскаленные пески. Необходимо преодолеть этот мост. Тебе страшно, тело не слушается тебя, губы сохнут, в висках стучит.....»

##### **Задание**

Тебе нужно собраться, успокоиться и выбрать способ действий, который поможет тебе сконцентрироваться и преодолеть висячий мост за 30 секунд. Иначе твои ноги получат ожог.

**Система оценки** – алгоритмическая оценка по 5 бальной шкале от 0 до 4 баллов.

**0 баллов** – Задание не выполнено, прошел только 1-2 стула

**1 балл** - Прошел только 3 стула за 30 секунд.

**2 балла** - Прошел 5-6 стульев за 30 секунд.

**3 балла** - Прошел 7-8 стульев за 30 секунд.

**4 балла** - Прошел 9-10 стульев за 30 секунд.

#### **Задание «Ледяная статуя»**

##### **Легенда:**

У тебя и твоего друга очень важная миссия. Вы пробрался в ледяной замок «Снежной королевы» в котором Вам необходимо взять 3 ледяных осколка и вынести их из замка. Эти осколки очень важны для человечества. Но Вы должны остаться «незамеченными гостями», иначе Вас ждет неминуемая гибель...

**Задание:**

Необходимо найти себе пару с таким же номером на бейдже. Встать напротив друг друга в позу «ласточки» и простоять, не шевелясь 30 секунд. Время пошло...

**Система оценки** – алгоритмическая оценка по 5 бальной шкале от 0 до 4 баллов.

0 баллов – Не смогли выполнить задание, не справились

1 балл – Пошевелились 3-4 раза за 30

2 балла – Пошевелились 2 раза за 30 секунд

3 балла – Пошевелились 1 раз за 30

4 балла – Не шевелились, с заданием справились.