

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Ладо»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП
«Ладо»
И.В. Пестова
«26» декабря 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Развитие саморегуляции у обучающихся
с проявлениями дезадаптивного поведения «ВБалансе»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 4 месяца (34 часа)

Авторы-составители:
педагог-психолог отдела развития
психологической службы в
образовании и службы медиации
Тетерина Ольга Федоровна,

методист отдела профилактики
рискованного поведения
несовершеннолетних и организации
социально-психологического
тестирования
Шинкун Елена Валентиновна

г. Екатеринбург,
2024 г.

Разработчики программы:

– педагог-психолог отдела развития психологической службы в образовании и службы медиации Тетерина Ольга Федоровна;

– методист отдела профилактики рискованного поведения несовершеннолетних и организации социально-психологического тестирования Шинкун Елена Валентиновна.

Участники программы: 14 обучающихся общеобразовательных организаций Свердловской области: 7 мальчиков и 7 девочек, в возрасте от 12 до 14 лет, имеющие трудности, связанные с освоением общеобразовательной программы (низкая успеваемость, нежелание посещать школу); в эмоциональной сфере (тревожность, подавленность); в сфере взаимодействия со сверстниками (агрессивность, импульсивность, подверженность/ участие в травле). По заявлениям родителей в отношении перечисленных обучающихся в ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» оформлено психолого-педагогическое сопровождение.

Место реализации программы (организация): Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо».

Контактные данные:

Адрес сайта: <https://centerlado.com/appointment/>.

Телефон: 8 (34350) 5-77-87, 8 (343) 385-81-10.

Электронная почта: centerlado@yandex.ru.

Адрес: 623384, Свердловская область, г. Полевской, м-н Черемушки, 24

Филиал – 620039, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8.

Директор: Пестова Ирина Васильевна

Контактное лицо: Тетерина Ольга Федоровна, методист, педагог-психолог отдела профилактики рискованного поведения несовершеннолетних и организации социально-психологического тестирования, тел. 8-902-274-77-73, эл. почта: tof_spt@mail.ru

Содержание

1.	Аннотация к программе	4
2.	Пояснительная записка	5
	<i>Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа</i>	5
	<i>Сведения о виде/направленности программы</i>	5
	<i>Указание на целевую аудиторию, описание ее социально психологических особенностей</i>	5
	<i>Сведения о сфере применения (сфере трудностей)</i>	6
	<i>Указание конкретных типов трудностей и проблем</i>	6
	<i>Описание проблемной ситуации</i>	7
	<i>Цели и задачи программы</i>	7
	<i>Длительность реализации программы</i>	7
	<i>Этапы и алгоритмы реализации программы</i>	8
	<i>Методическое обеспечение</i>	8
	<i>Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов</i>	9
	<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	10
	<i>Описание и источники психодиагностического инструментария</i>	11
	<i>Качественные методы оценки исследуемых признаков</i>	11
	<i>Описание используемых методик и технологий</i>	11
3.	Перечень и описание программных мероприятий	13
4.	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	17
	<i>Требования к специалистам</i>	17
	<i>Перечень учебных и методических материалов</i>	17
	<i>Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы</i>	17
	<i>Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы</i>	18
5.	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы	18
	<i>Способы обеспечения гарантий прав участников</i>	19
	<i>Система организации внутреннего контроля за реализацией программы</i>	19
	<i>Факторы, влияющие на достижение результатов программы</i>	19
6.	Сведения о практической апробации программы на базе организации, описание выборки, результаты	20
	<i>Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию</i>	26
7.	Список источников	27
	<i>Приложение 1. Документы для родителей</i>	29
	<i>Приложение 2. Психодиагностический инструментарий</i>	38
	<i>Приложение 3. Конспекты занятий</i>	47

Аннотация к программе

Практическая актуальность программы обусловлена наблюдаемыми трудностями адаптации обучающихся подросткового возраста к образовательным условиям общеобразовательных организаций среднего и старшего звена ввиду несформированности саморегуляции.

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов становления личности. В этот возрастной период несформированность саморегуляции может вызвать нарушения поведения и социальной адаптации, т.е. приспособления индивида к условиям социальной среды, формирования адекватной системы отношений с социальными объектами, деятельности по освоению относительно стабильных социальных условий, принятия норм и ценностей новой социальной среды.

Саморегуляция как компонент регуляторных универсальных учебных действий оказывает влияние на успешность при освоении образовательных программ через такие элементы саморегуляции, как: самоорганизация; самоконтроль; эмоциональный интеллект; принятие себя и других.

Одновременно с этим развитая осознанная саморегуляция у обучающихся является значимым ресурсом психологического благополучия субъектов образовательного процесса и элементом обеспечения психологической безопасности образовательной среды, поскольку данный конструкт участвует в формировании смысловых установок личности, ее внутренней позиции и жизненных навыков (управление собой, самодисциплина и устойчивое поведение).

Подростковый возраст является сензитивным как в плане формирования осознанной саморегуляции, так и для угрозы возникновения дезадаптивного поведения. В программе использованы элементы различных практических подходов к вопросам развития саморегуляции: физиологический; нейропсихологический; субъектный; рефлексивный; мотивационный; ценностно-смысловой.

Содержание занятий программы базируется на развитии основных психических сфер личности подростка:

- познавательной (формирование абстрактного мышления, расширение временной перспективы, развитие речи, внимания, памяти, воображения);
- эмоционально-волевой (умение различать, принимать свои/чужие чувства и эмоции, контролировать их проявление);
- коммуникативной (развитие навыков общения со взрослыми и сверстниками);
- мотивационно-потребностной (самосознание, самооценка, Я-концепция, направленность личности).

Одновременно с этим программа нацелена на развитие у подростков умений:

- ставить перед собой цели;
- моделировать значимые условия их достижения;
- программировать действия по достижению цели;

– оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.

В этой связи особое место в программе занимает совокупность приемов и упражнений, направленных на развитие волевой саморегуляции и произвольности психических процессов.

Пояснительная записка

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа

Программа может быть реализована на **следующих уровнях образования:** в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам основного общего (5-9 классы) и среднего общего (10-11 классы) образования; в организациях дополнительного образования детей; в центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи.

Сведения о виде/направленности программы

По виду/направленности программа относится к коррекционно-развивающим психолого-педагогическим программам и нацелена на коррекцию проявлений дезадаптивного поведения через развитие произвольной саморегуляции.

Программа направлена на развитие познавательной, эмоционально-волевой, коммуникативной и мотивационно-потребностной сфер психики через умения ставить перед собой цели, моделировать значимые условия их достижения, программировать действия по достижению цели, оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.

Указание на целевую аудиторию, описание ее социально психологических особенностей

Целевую аудиторию реализации программы составляют обучающиеся целевой группы подросткового возраста, испытывающие трудности в обучении. Социально-психологические особенности данной целевой группы:

1. Трудности в сфере освоения универсальных учебных действий: в учебной мотивации (пропуски уроков); в выполнении учебных действий (отставание по основным предметам; в формировании навыков саморегуляции (трудности самостоятельного планирования и организации учебной деятельности).

2. Трудности в коммуникативной сфере: в общении и взаимодействии с учителями и сверстниками.

3. Трудности в сфере социальной адаптации: отклонения от школьных норм поведения; асоциальное поведение.

Целевую группу реализации программы составляют обучающиеся подросткового возраста (11-17 лет) с несформированными навыками саморегуляции и трудностями в социальной адаптации.

Сведения о сфере применения (сфере трудностей)

Трудности целевой группы касаются сферы освоения универсальных учебных действий (несформированность навыков саморегуляции) и сферы социальной адаптации (трудности в социальной адаптации).

Указание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа

При неразвитости процессов саморегуляции обучающиеся:

- часто отвлекаются на уроках;
- испытывают трудности в речевом опосредовании деятельности;
- допускают орфографические и пунктуационные ошибки при письме;
- стремятся к упрощению программы вне зависимости от конкретной задачи;
- допускают инертное стереотипное воспроизведение ранее заданной программы;
- импульсивны в решениях и действиях, не способны предвидеть результаты своего поведения как в коммуникативной сфере, так и в сфере социальной адаптации.

Благодаря развитой саморегуляции ребенок способен:

- осуществлять постановку целей своих действий в соответствии с мотивами, потребностями, актуальными и прогнозируемыми задачами;
- планировать пути достижения цели с выбором оптимальных способов действия, определения их последовательности,
- контролировать исполнение выбранной программы и вносить коррективы в деятельность.

Развитие саморегуляции происходит через воздействие на следующие конструкты: планирование целей; моделирование условий; программирование действий; оценивание результатов; гибкость; надежность и настойчивость.

Проявлениями социально-психологической дезадаптации являются: резкие изменения поведения (закрытость, вспыльчивость, подавленность); внезапное или постепенное снижение успеваемости; отказы посещать школу; жалобы на плохое самочувствие, избегание сверстников и педагогов; навязчивые движения и действия; конфликтное, агрессивное отношение к окружающим.

Адаптивность позволяет подростку оптимально реализовывать внутренние возможности, потенциал его личности в значимой сфере, через развитие таких конструктов, как: принятие себя и других; эмоциональный комфорт, интернальность; стремление к доминированию.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа

Проявления несформированности навыков саморегуляции на:

- когнитивном уровне (недостаточная степень осмысленности целей, задач и мотивов данной активности);
- эмоционально-волевом уровне (эмоциональная незрелость и нестабильность, проявляющиеся в импульсивности действий, повышенной конфликтности и раздражительности, неумении вести себя в соответствии с общепринятыми нормами);
- поведенческом уровне (трудности с включением в деятельность и ориентировкой в задании, проблемы с удержанием произвольного внимания, трудности переключения с одного задания на другое, поспешность в ответах, игнорирование своих ошибок).

Проявления социально-психологической дезадаптации на:

- когнитивном уровне (снижение концентрации внимания и быстрая утомляемость, трудности с запоминанием новой информации или быстрое забывание, проблемы с планированием и организацией деятельности, снижение успеваемости);
- эмоционально-волевом уровне (перепады настроения, эмоциональные вспышки, агрессия, тревога, астении, раздражительность, подавленность);
- поведенческом уровне (отказ от выполнения домашних заданий и посещения школы, конфликты с одноклассниками и учителями, упрямство и негативизм, нарушение дисциплины, нежелание следовать распорядку дня, соблюдать нормы поведения).

Цели и задачи программы

Цель программы: развитие процессов саморегуляции личности подростков с проявлениями дезадаптивного поведения.

Задачи:

1. Актуализация навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.
2. Развитие умения ставить перед собой цели.
3. Развитие умения моделировать значимые условия достижения целей.
4. Развитие умения программировать действия по достижению цели.
5. Развитие умения оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.
6. Развитие психологической гибкости, а также таких личностных характеристик, как надежность и настойчивость.

Длительность реализации программы

Длительность реализации программы составляет 34 академических часа (4 месяца). Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу и предполагают работу в групповом, тренинговом режиме.

Этапы и алгоритмы реализации программы

1 этап «Подготовительный» (4 занятия)

На этом этапе осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.

2 этап «Основной» (29 занятий)

В ходе занятий осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.

3 этап «Заключительный» (1 занятие)

Проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.

В Таблице 1 представлено описание этапов и алгоритмов программы.

Таблица 1. Описание этапов и алгоритмов программы.

Этап	Алгоритм этапа	Сроки
1 этап «Подготовительный»	На этом этапе осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.	4 занятия
2 этап «Основной»	В ходе занятий осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.	29 занятий
3 этап «Заключительный»	Проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.	1 занятие

Методическое обеспечение

Научно-методологическое обеспечение

Научно-методологической основой программы являются идеи и принципы культурно-исторической теории Л.С. Выготского; теории деятельности А.Н. Леонтьева; структурно-генетической концепции Б.Г.

Ананьева; субъектного подхода С.Л. Рубинштейна, а также – системно-функциональный подход О.А. Конопкина, дифференциальное рассмотрение проблемы саморегуляции В.И. Моросановой и концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого.

Также учтены теоретические положения отечественной возрастной психологии об особенностях подросткового возраста (Л.И. Божович, Н.И. Гуткина, Т.В. Драгунова, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

Ряд элементов занятий базируются на теоретических положениях и практических наработках в области нейропсихологии (А.Р. Лурия, Т.В. Ахутина, Ж.М. Глозман, А.В. Семенович).

Конкретные материалы представлены в списке источников.

Нормативно-правовое обеспечение

Нормативно-правовое обеспечение программы составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года (№ СК-13/07ВН), утверждена Минпросвещением России 18 июня 2024 года.

3. Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193);

4. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», (утв. приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514 н).

5. Положение о психологической службе в системе образования Свердловской области (утв. Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 28.07.2020).

6. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов, характеристики

В качестве измеряемых конструктов выделены: уровень социально-психологической адаптации и показатели уровня осознанной саморегуляции.

Развитый уровень социально-психологической адаптации позволяет подростку оптимально реализовывать внутренние возможности, потенциал его личности в значимой сфере. Программа призвана оказать эффект на развитие таких конструктов, как: принятие себя и других; эмоциональный комфорт, интернальность; стремление к доминированию.

Осознанная саморегуляция имеет черты управляющего уровня целостной системы психической саморегуляции, так как позволяет осознанно

выдвигать цели жизнедеятельности и управлять их достижением на основе самоорганизации различных ресурсов когнитивно-операционального и личностно-регуляторного уровней.

Программа призвана оказать эффект на развитие таких конструктов саморегуляции, как: планирование целей; моделирование условий; программирование действий; оценивание результатов; гибкость; надежность и настойчивость.

Ожидаемые результаты реализации программы

Достижение такого уровня социально-психологической адаптации, которая позволяла бы осуществлять гармоничную жизнедеятельность в обществе, на основе объединения необходимости соответствовать требованиям социума и собственных потребностей, мотивов и интересов.

Показатели шкал методики СПА Роджерса, Даймонда (в модификации А. Осницкого) представлены в Таблице 2.

Таблица 2. Показатели шкал методики СПА Роджерса, Даймонда (в модификации А. Осницкого)

Шкала	Низкий уровень	Зона неопределенности	Высокий уровень
Адаптация	0-39	40-60	61-100
Самопринятие	0-39	40-60	61-100
Принятие других	0-39	40-60	61-100
Эмоциональная комфортность	0-39	40-60	61-100
Интернальность	0-39	40-60	61-100
Стремление к доминированию	0-39	40-60	61-100

Развитие такого уровня осознанной саморегуляции, который позволял бы осознанно выдвигать цели жизнедеятельности и управлять их достижением на основе самоорганизации различных ресурсов когнитивно-операционального и личностно-регуляторного уровней.

Показатели шкал методики ССПМ-2020 В.И. Моросановой представлены в Таблице 3.

Таблица 3. Показатели шкал методики ССПМ-2020 В.И. Моросановой

Шкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Общий уровень саморегуляции	1-2,8	2,9-4,3	4,4-5,0
Планирование целей	1-2,2	2,3-4,3	4,4-5,0
Моделирование условий	1-2,9	3,0-4,5	4,6-5,0

Программирование действий	1-2,8	2,9-4,6	4,7-5,0
Оценивание результатов	1-2	2,1-4,1	4,2-5,0
Гибкость	1-2,8	2,9-4,5	4,6-5,0
Надежность	1-1,6	1,7-3,6	3,7-5,0
Настойчивость	1-2,9	3-4,6	4,7-5,0

Описание и источники психодиагностического инструментария

– изучение особенностей социально-психологической адаптации по методике СПА Роджерса, Даймонда в модификации А. Осницкого: <https://psytests.org/classic/rogersB-run.html?ysclid=ltbjym9ivb789358985>.

- изучение стиля саморегуляции поведения по опроснику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020»: Вопросы психологии. 2020 Т. 66 № 4.

Качественные методы оценки исследуемых признаков

Качественная оценка исследуемых признаков осуществляется путем применения методов наблюдения, самонаблюдения, итогового анкетирования.

Параметрами оценки могут являться: повышение уровня психологических знаний о самом себе и окружающих; формирование позитивного образа «Я»; повышение коммуникативной культуры; возможность проявлять психологическую гибкость в новых ситуациях; уверенное поведение; проявления самоконтроля; осознание причин и следствий поступков своих и окружающих людей.

Описание используемых методик, технологий

Программа предполагает использование методов, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков.

В первую очередь это активные и интерактивные формы проведения занятий. Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового возраста, когда давление расценивается как унижение достоинства. Следует также подчеркнуть, что активность педагога, уступает место активности несовершеннолетних, его задача – создать условия для их инициативы.

Активным методом обучения, используемым на занятиях, является **тренинг**. Применяется **мини-лекция** с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала.

При реализации данной программы также используются следующие формы проведения занятий.

Круг. Данный прием способствует включению каждого подростка в дискуссию, формирует групповую сплоченность и доверие. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У ведущего, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

Тестирование. Тестовый материал, используемый в программе, позволяет не только выявить уровень группы до и после прохождения программы, но и подкрепляет имеющиеся знания, дает дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и к завершению программы представляет собой своеобразный «банк данных» - индивидуальный для каждого учащегося. Этот материал не только наглядный ориентир для выпускника, но и основа для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством ведущего. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Мозговой штурм. Мозговой штурм дает возможность не только быстро генерировать большое количество идей, но и позволяет психологу:

- включить всех учащихся в работу;
- демократично и ненавязчиво обсудить проблемные вопросы;
- выявить уровень знаний и интересы учащихся.

Собранные идеи могут служить психологу основой для более глубокой работы над проблемой, в частности для организации групповой дискуссии.

При необходимости педагог-психолог может выделить ключевые идеи мозгового штурма.

Самодиагностика. Часть материала направлена на активизацию процессов самопознания и самоанализа, дает дополнительную информацию для ведущего.

Рефлексия. Многие задания в программе предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания. Рефлексия позволяет участникам обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в жизни. Ведущему рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Энергизаторы. Это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия. По своему характеру энергизаторы имеют разную направленность: при снижении работоспособности и утомлении участников проводится подвижный энергизатор. Если же, наоборот, группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) – проводится упражнение на успокоение. При проведении энергизатора ведущему необходимо следить за состоянием группы, т.е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

Также для повышения эффективности в программе используются **техники медитации, дыхательные техники** – для гармонизации психоэмоционального состояния участников.

В работе задействованы также **техники арт-терапии**: рисунок, коллаж, в том числе в формате групповой работы. Для иллюстрации актуальных ситуаций используются фрагменты художественных и мультипликационных фильмов.

Одним из элементов программы, направленных, в том числе, на повышение командной сплоченности, являются **настольные игры**.

Диагностический инструментарий программы включает в себя:

- изучение особенностей социально-психологической адаптации по методике СПА Роджерса, Даймонда в модификации А. Осницкого: <https://psytests.org/classic/rogersB-run.html?ysclid=ltbjym9ivb789358985>.

- изучение стиля саморегуляции поведения по опроснику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020»: Вопросы психологии. 2020 Т. 66 № 4.

Перечень и описание программных мероприятий

Программа включает в себя 34 занятия, продолжительность каждого занятия 1 академический час, рекомендованная частота проведения не менее 2 раз в неделю.

На первом этапе («Подготовительном») осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.

В ходе занятий второго этапа («Основного») осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.

На третьем этапе («Заключительном») проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.

Каждое занятие включает в себя приветствие, обсуждение ожиданий от занятия, мероприятия по снятию эмоционального напряжения, разминку,

основное упражнение, возможен просмотр отрывка художественного фильма с обсуждением по теме занятия или настольная игра с правилами, обратную связь.

Учебно-тематический план

Таблица 4

№ п/п	Этап, тема встречи.	Цели, задачи	Содержание занятий	Методы проведения занятия	Кол-во Часов
Этап 1. Подготовительный					1
1.	Знакомство участников	Создание комфортных условий для дальнейшего взаимодействия участников группы	Знакомство. Упражнение «Три факта обо мне». Упражнение: «Орех». Психодиагностика. Формулирование правил группы	Тренинг	1
2.	Сплочение группы	Сплочение группы как единого коллектива, снятие эмоционального напряжения	Комплекс активностей на сплочение. Просмотр отрывка художественного фильма. Настольная игра	Тренинг	1
3. 4.	Я-ловкий!	Актуализация навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений	Упражнения: «Скалолаз», «Запретные цифры», «Летел лебедь», «Крупяные мешочки», «Теннисные мячики», «Сенсомоторные взаимодействия»	Тренинг	2
5. 6.	Я - внимательный!	Актуализация навыков концентрации и удержания внимания	Упражнение «Тест Струпа». Комплекс активностей на развитие внимания	Тренинг	2
Этап 2. Основной					
7.	Что значит для меня ЗОЖ	Развитие надежности как личностной характеристики	Упражнения: «Внимательный», «Какой он человек, ведущий ЗОЖ»	Тренинг	1
8.	Закрепление знаний о ЗОЖ	Развитие надежности как личностной характеристики, закрепление навыков, полученных на прошлом занятии	Упражнения: «Запретное движение», «Мои достижения на пути ЗОЖ», «Примеры сильной воли»	Тренинг	1
9.	Состояние баланса	Развитие навыка планирования целей	Упражнения «Выдели существенное», «Колесо баланса»	Тренинг	1
10.	Достигаем баланс	Развитие навыка планирования целей	Упражнения: «Растяжки», «Колесо баланса»	Тренинг	1
11.	Искусство маленьких шагов	Закрепление навыка планирования цели, программирования действий по ее достижению	Упражнения: «Соревнование улиток», «Объясни другому», медитация «Маяк»	Тренинг	1
12.	Искусство маленьких	Закрепление навыка планирования цели,	Упражнения: «Ракета на взлет», «Ментальная карта»	Тренинг	1

	шагов	программирования действий по ее достижению			
13.	Я умею преодолевать трудности	Развитие навыка удержания цели	Упражнения: «Пословицы», «Моя трудность»	Тренинг	1
14.	Я умею преодолевать трудности	Закрепление навыка удержания цели	Упражнения: «Мост через пропасть», «Я могу сказать «Нет»	Тренинг	1
15. 16.	Мастер планирования	Развитие навыка планирования действий по достижению цели	Упражнения «Инопланетное послание», «Составь план»	Тренинг	2
17. 18.	Эмоции: какие они бывают, зачем нужны	Развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей	Упражнения «Назови свое актуальное эмоциональное состояние», «Порадуй подарком», «Две правды и одна ложь», «Благодарности», просмотр и обсуждение м/ф, настольная игра	Тренинг	2
19. 20.	Учимся справляться с эмоциями	Развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей, развитие надежности	Упражнения: «Какого цвета», «Вопросы на бумажках», «В чем мне повезло», «Поделись историей своей эмоции», «Техники эмоционального самоконтроля», «Война и мир», «Слушаю и слышу», «Антиконфликтные правила», «Правило 4 секунд»	Тренинг	2
21.	Тренинг «Морское путешествие»	Развитие элементов осознанной саморегуляции	Упражнения «Моя роль на корабле», «Составляем план», «Внештатная ситуация», «Карта эмоциональных островов»	Тренинг	1
18.	Преодоление экватора	Закрепление результатов предыдущего занятия по развитию элементов осознанной саморегуляции	Комплекс активностей на закрепление результатов предыдущего занятия по развитию элементов осознанной саморегуляции	Тренинг	1
19.	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Психодиагностика типа поведения в конфликте по Томасу, упражнения ««Мои социальные круги», «Именинный пирог»	Тренинг	1
20.	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Комплекс активностей на закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Тренинг	1
21.	Мои секреты успеха	Развитие навыков постановки цели, программирования	Упражнения «Фруктовый смузи», задание «Как стать счастливым»	Тренинг	1

		действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей			
22. 23.	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Психодиагностика, «упражнения: «Мои социальные круги», «Именинный пирог», просмотр и обсуждение м/ф	Тренинг	2
24.	Мои секреты успеха	Закрепление навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей	Упражнение – энергизатор, задание «Как стать душой компании», просмотр и обсуждение фильма	Тренинг	1
25. 26.	Право на ошибку	Развитие навыка постановки и удержания цели в совокупности с умением оценивать результат и вносить коррективы в деятельность	Упражнения «Подводим итоги без сожаления», «Пять почему», «Загляните внутрь», «Всегда есть выход», притча, «Мой журнал позитива», «Письмо будущему себе»	Тренинг	2
27. 28.	Сила командного духа	Закрепление навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей	Упражнения «Покажи всей командой», «Поезд», работа с МАК «Подростки», психологическая викторина	Тренинг	2
29.	Что я знаю о психологической гибкости	Развитие психологической гибкости в процессе совместной деятельности	Упражнения «Рисуем вдвоем», «Рассказ от первого лица», «Сделай по-другому»	Тренинг	1
30. 31.	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	Закрепление навыка проявления психологической гибкости в процессе совместной деятельности	Упражнение «Все делаем синхронно», задания на логику и сообразительность, «Метод шести шляп»	Тренинг	2
32. 33.	Учимся преодолевать конфликты	Развитие навыков достижения цели с учетом значимых условий, эмоционального самоконтроля	Упражнение «Добавь от себя», групповые дискуссии, просмотр и обсуждение м/ф, разбор ситуаций	Тренинг	2
Этап 3. Заключительный					1

34.	Заключительная встреча	Завершение курса, подведение итогов, получение обратной связи.	Упражнение «Ладочки добра», составление коллажа, контрольная психодиагностика, получение обратной связи	Тренинг	1
-----	------------------------	--	---	---------	---

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы Требования к специалистам

Программу реализует педагог-психолог, социальный педагог, учитель (один или в паре).

Для эффективной реализации представленной программы педагоги-психологи, реализующие программу должны:

- обладать достаточным практическим опытом в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста, владеть современными психолого-педагогическими технологиями, знать психологические особенности возраста, в том числе особенности детей с ОВЗ;
- иметь опыт организации и проведения групповых занятий с использованием интерактивных методов образования (деловые и имитационные игры, кейс-обучение, различные варианты дискуссий, и т.д.);
- владеть современными ИКТ-технологиями.

Программа может быть реализована специалистом, способным занимать позицию значимого взрослого, наставника, тренера, который управляет дискуссией, следит за ходом практической работы, активизирует и побуждает обучающихся к активной деятельности.

Перечень учебных и методических материалов

1. Сайт ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», включающий нормативно-правовые документы федерального, регионального уровня, локальные акты центра http://centerlado.ru/biblioteka_3/

2. Сайт Федерации психологов образования России: <https://rospsy.ru/>.

2. Доступные для групповой и индивидуальной работы цифровые ресурсы по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста:

- Информационный Портал «Наши дети», созданный в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» <https://nashi-deti66.ru/parents/>

- Информационные ресурсы Министерства образования Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/site/section?id=306>

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Материально-технические условия обеспечения реализации программы включают:

- Учебный кабинет для проведения групповых занятий с возможностью организации тренингового режима занятий (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения), с участниками программы площадью 35 кв.м.
- Оборудование учебного кабинета:
 - рабочие места по количеству участников программа (столы, стулья);
 - рабочее место преподавателя (стол, стул);
 - доска для записей, флипчарт.
- Технические средства обучения:
 - мультимедийное оборудование (интерактивная доска, проектор, экран);
 - персональный компьютер с доступом к сети Интернет.
- Компьютерные программы, платформы и приложения, установленные на персональном компьютере (для демонстрации мультимедийного ряда, презентаций, видеofilьмов, проведения вебинара и пр.);
 - Принтер для возможности обеспечения участников программы печатной продукцией.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Наличие доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет»; современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты для командной работы над проектами, образовательные сайты, электронные библиотеки).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы

Организаторы реализации развивающей психолого-педагогической программы – администрация ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» (директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» и заместитель директора) несут ответственность за соблюдение всех требований к организации деятельности по реализации программы. Администрация несет ответственность за обеспечение всех материально-технических, организационных и нормативно-правовых условий реализации программы, осуществляет общий контроль за ее качественным выполнением.

Авторы и исполнители программы – несут ответственность за качество разработки и реализации программы, за соблюдение всех методических и психолого-педагогических условий ее реализации, за создание благоприятной комфортной и безопасной образовательной среды для участников программы, за оформление необходимой документации, за сохранность и конфиденциальность персональной, психологической информации.

Ведущий программы отвечает за качество применяемых психодиагностических методик и корректность проведения контрольно-

оценочных процедур с их использованием; несет ответственность за соблюдение психологических условий организации занятий с учетом их психофизических и когнитивных ресурсов.

Участники программы и их родители (законные представители) – несут ответственность за соблюдение режима работы, посещение занятий, родители (законные представители) за заполнение соответствующей документации (согласие на участие ребенка в программе, договор об оказании услуг, акт выполненных работ). Для участия несовершеннолетнего в программе необходимо Согласие родителей в письменном виде (Приложение 1).

Способы обеспечения гарантий прав участников

Гарантия прав всех участников образовательных отношений при реализации данной программы обеспечивается корректным распределением сфер ответственности организаторов, исполнителей программы, участников, а также четким определением их прав и обязанностей, в том числе – путем подписания документов, представленных в Приложении 1.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Внутренний контроль реализации программы обеспечивается администрацией образовательной организации, посредством выполнения всех требований к процедурам ее проектирования, экспертной оценки, утверждения, оценки отзывов участников программы, экспертной оценки специалистов, реализующих программу, оценки качества документации, оценки руководителем достижения количественных и качественных показателей эффективности реализации программы.

Программа утверждается педагогическим советом. Ответственный за реализацию программы обновляет и дополняет ее, составляет расписание занятий. Осуществляет контроль за качеством условий реализации программы и качеством достигнутых результатов в точном соответствии с учебно-тематическим планом. Отвечает за оформление и хранение всех необходимых документов и организует вручение сертификатов участникам программы.

Все участники должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, а также правила безопасности, о чем их информируют специалисты, проводящие занятия.

На сайте ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» предусмотрена возможность размещения участниками и родителями/законными представителями обратной связи о получаемой услуге.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Факторами, влияющими на достижение результатов программы, являются:

- актуальность формы и содержания занятий для участников программы;
- включенность подростков в групповую работу;
- эффективное взаимодействие педагога-психолога и участников программы.

В качестве возможных рисков/ трудностей при реализации программы рассматриваются следующие ситуации и способы их преодоления.

1. Соппротивление подростков к групповой работе. Предлагается работа в малых подгруппах, мотивация участников на индивидуальных консультациях.

2. Низкая мотивация родителей. Предлагается индивидуальное и групповое консультирование родителей с разъяснением теоретических основ программы и демонстрацией практического материала.

3. Неуверенность участников. Предлагается формат работы, при котором подростки могут взять паузу и наблюдать за происходящим, включаясь в активную работу по возможности.

Сведения о практической апробации программы на базе организации

Апробация программы проводилась в период с сентября 2023 года по июль 2024 года на базе филиала ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», г. Екатеринбург (далее – Центр «Лад»).

Описание выборки

В исследовании приняли участие 14 обучающихся общеобразовательных организаций: 7 мальчиков и 7 девочек, в возрасте от 12 до 14 лет. Средний возраст обследуемых составлял двенадцать лет десять месяцев. Обозначенные лица составили выборку исследования, контрольная группа не формировалась.

Трудности, на которые указывали при обращении родители подростков, связаны с неуспешностью в учебной деятельности (низкая успеваемость, нежелание посещать школу); особенностями эмоционального состояния (тревожность, подавленность); взаимодействия со сверстниками (агрессивность, импульсивность, подверженность буллингу).

Учитывая вышеперечисленные трудности, характеризующие дезадаптивный характер поведения, в отношении 14 обучающихся оформлено психолого-педагогическое сопровождение. По итогам реализации программы, продолжавшейся от 1,5 до 4 месяцев, достигнуты определенные положительные результаты.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

В ходе исследования оценивались такие психолого-педагогические переменные, как уровень саморегуляции и уровень социально-психологической адаптации обучающихся подросткового возраста с проявления дезадаптивного поведения.

Статистически доказано, что развитие саморегуляции влечет статистически значимое повышение уровня социально-психологической адаптации.

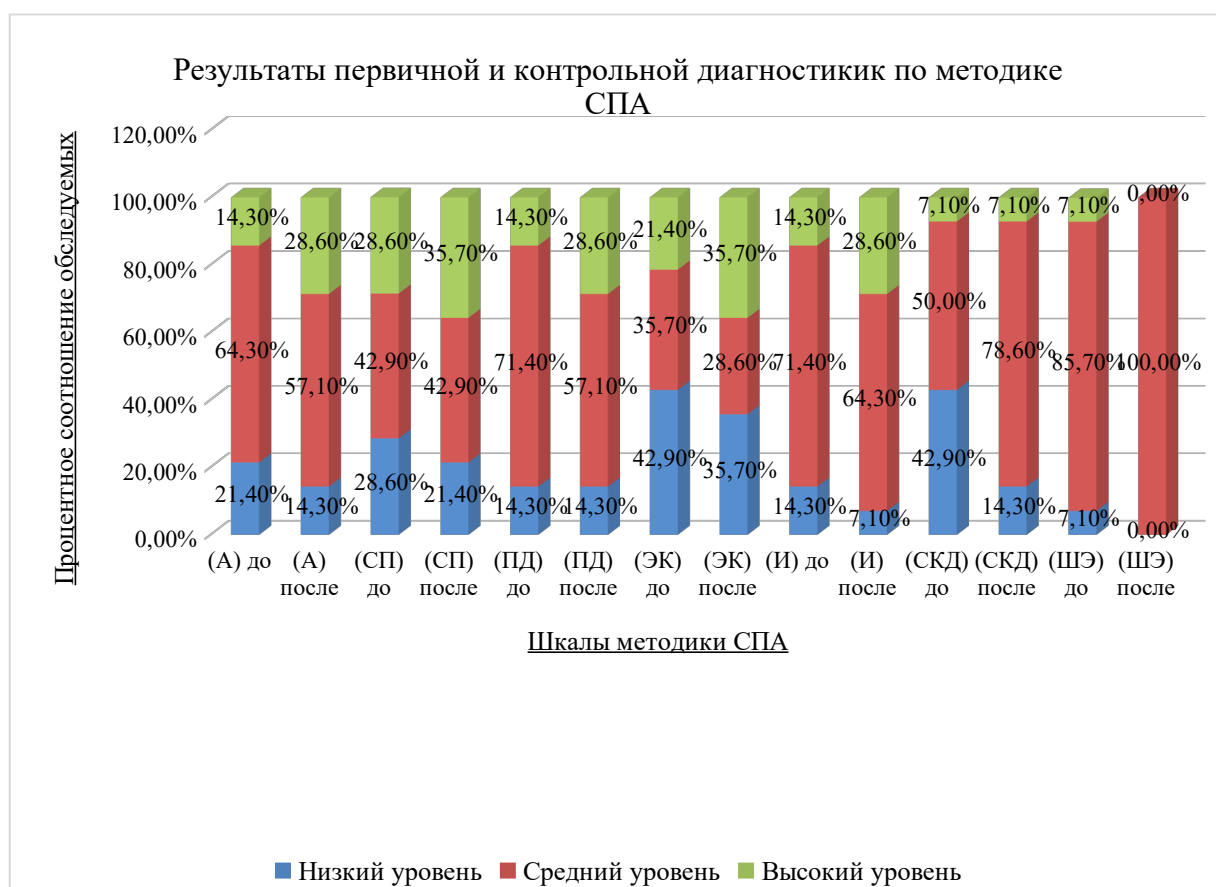
Наиболее выражено повышение уровня таких характеристик социально-психологической адаптации, как: адаптация, принятие себя и эмоциональная комфортность, а также общего уровня саморегуляции и ее отдельного конструкта – оценивания результатов. В отношении иных характеристик (шкал) выявлен положительный эффект, не являющийся статистически значимым ввиду коротких сроков реализации программы.

Для оценки эффективности программы проведен математико-статистический анализ полученных количественных данных.

Итоги первичной и контрольной диагностики по методике СПА в абсолютных числах и процентном соотношении – в зависимости от уровня выраженности качества той или иной шкалы – представлены на Рис. 1.

Рисунок 1

Диаграмма результатов первичной и контрольной диагностики по методике СПА



Таким образом, по итогам эксперимента с 21,4% до 14,3% сократилось количество обследуемых с низким уровнем адаптации, с 14,3% до 28,6% увеличилось число подростков, демонстрирующих высокий уровень данного показателя.

Показатели самопринятия. С 28,6% до 21,4% сократилось количество обучающихся с низким уровнем самопринятия; с 28,6% до 35,7% увеличилось число респондентов с высоким уровнем самопринятия.

Уровень принятия других. Число обследуемых с высоким уровнем принятия других возросло с 14,3 до 28,6%.

Эмоциональная комфортность. С 42,9% до 35,7% сократилось число подростков, испытывающих эмоциональный дискомфорт, с 21,4% до 35,7% возросло число обучающихся с высоким уровнем эмоциональной комфортности.

Интернальность. С 14,3% до 7,1% снизилось число обследуемых с низкой интернальностью, с 14,3% до 28,6% возросло число обучающихся, демонстрирующих высокий уровень выраженности интернальности.

Стремление к доминированию. С 42,9% до 14,3% снизилось число лиц с низким уровнем стремления к доминированию.

В абсолютных значениях.

До реализации программы высокий уровень адаптации демонстрировали 2 обследуемых, после – 4. Одновременно снизилось с 3 до 2 количество респондентов с низким уровнем адаптации.

С 4 до 5 возросло число обследуемых с высоким уровнем самопринятия, с 4 до 3 снизилось число респондентов с низким показателем самопринятия.

С 2 до 4 увеличилось количество лиц с высоким уровнем принятия других; с 3 до 5 – с высоким уровнем эмоциональной комфортности (с 6 до 5 сократилось число обследуемых с низким уровнем этого показателя).

У двух человек возрос уровень интернальности до высокого, всего таких лиц стало 4, одновременно с 2 до 1 сократилось количество респондентов с низким уровнем этого показателя. С 6 до 2 сократилось число лиц с низким уровнем стремления к доминированию.

Для определения статистической значимости различий средних величин при сравнении связанных совокупностей (выраженность значений по шкалам используемых методик у обучающихся до проведения эксперимента и после) выбран t-критерий Вилкоксона для зависимых выборок.

Результаты определения выраженности различий значений по шкалам методики СПА представлены в Табл. 2.

Таблица 5

Результаты определения выраженности различий значений по шкалам методики СПА (t-критерий Вилкоксона)

Интегральные показатели (шкалы) методики СПА	Значение t-критерия (эмп.)	Уровень значимости
1	2	3
	2.3*	Уровень

Адаптации (А)		значимости при $p=0.05$
Самопринятия (СП)	2.5*	Уровень значимости при $p=0.05$
Принятиях других (ПД)	1.9	Не является значимым
Эмоциональной комфортности (ЭК)	2.2*	Уровень значимости при $p=0.05$
Интернальности (И)	0.7	Не является значимым
Стремления к доминированию (СКД)	1.8	Не является значимым
Шкала эскапизма (ШЭ)	0.9	Не является значимым

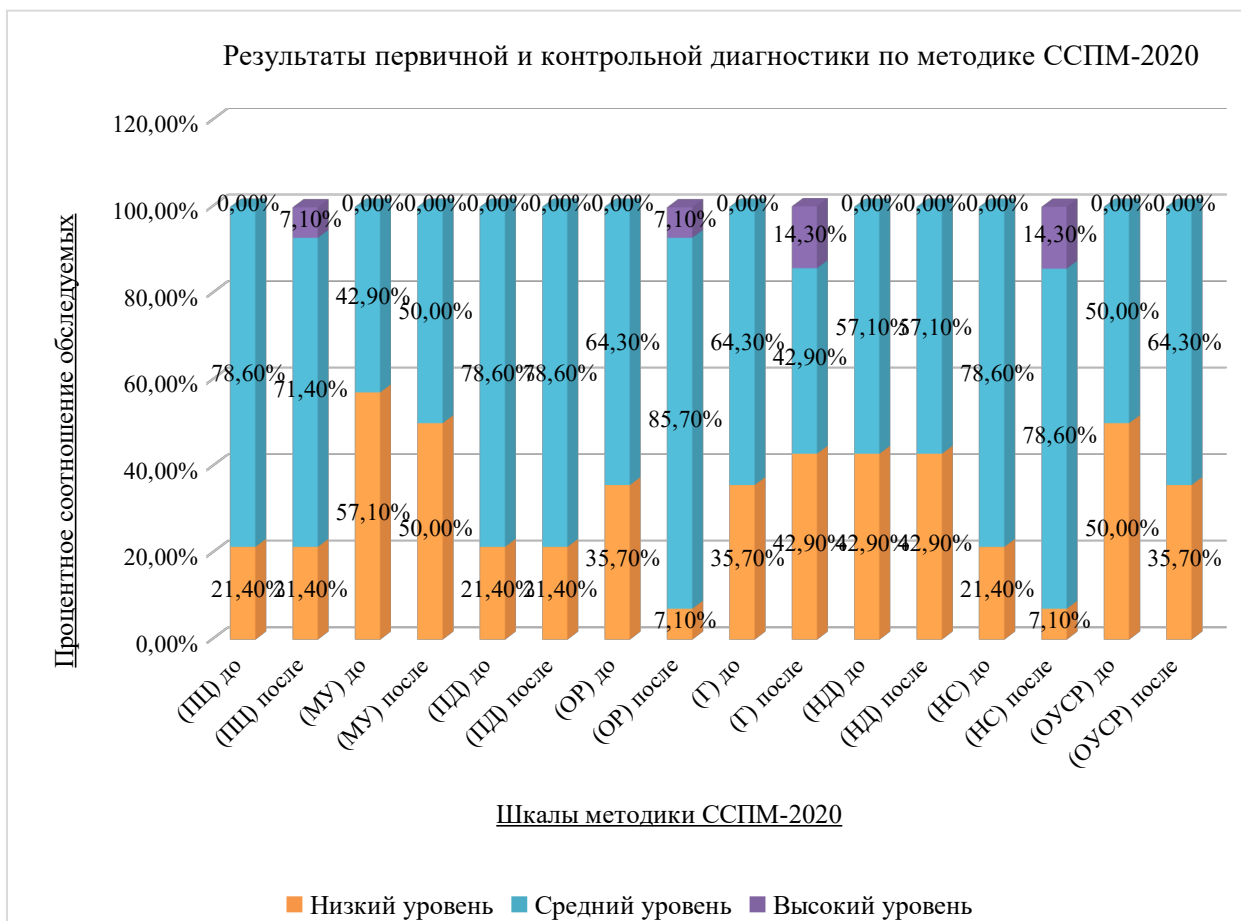
Вычисление t -критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение t в ряде случаев попадает в зону значимости на «оси значимости».

Согласно представленным данным, по трем шкалам методики СПА (адаптация, самопринятие, эмоциональная комфортность) выявлены статистически значимые (при $p=0.05$) различия значений. По остальным шкалам методики наблюдается положительная динамика, не являющаяся статистически значимой.

Итоги первичной и контрольной диагностики по методике ССПМ-2020 в абсолютных числах и процентном соотношений – в зависимости от уровня выраженности качества той или иной шкалы – представлены на Рис. 2.

Рисунок 2

Диаграмма результатов входной и контрольной диагностики по методике В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» (ССПМ–2020)



Таким образом, по итогам эксперимента изменилось соотношение количества обучающихся с низким уровнем, средним и высоким уровнями саморегуляции, в частности, ряд обучающихся продемонстрировали высокий уровень выраженности отдельных качеств (до реализации программ обучающихся с высоким уровне саморегуляции не выявлено).

Планирование целей. До реализации программы высокий уровень выраженности данного показателя не зафиксирован, по результатам проведения занятий высокий уровень умения планировать цели отмечен у 7,1% обучающихся.

Моделирование значимых условий достижения цели. С 57,1% до 50% снизилось количество обследуемых с низким уровнем этого показателя.

Планирование действий по достижению цели. Данный параметр остался без изменения.

Оценивание результатов. С 35,7% до 7,1% сократилось число обучающихся с низким показателем оценивания результата, по итогам реализации программы появились респонденты с высоким уровнем данного показателя (7,1%).

Гибкость. 14,3% обучающихся продемонстрировали высокий уровень такого личностно-регулятивного качества как гибкость (до реализации программы обучающихся с высоким уровнем гибкости не было).

Надежность. Данный параметр остался без изменения.

Настойчивость. 14,3% обучающихся продемонстрировали высокий уровень настойчивости в достижении цели (до реализации программы обучающихся с высоким уровнем настойчивости не было).

Общий уровень саморегуляции. По итогам реализации психолого-педагогической программы с 50% до 64,3% возросло число обучающихся со средним уровнем развитости общего уровня саморегуляции; снизилось с 50% до 35% количество лиц с низким уровнем саморегуляции.

В абсолютных показателях.

По итогам реализации программы у ряда обследуемых вырос уровень выраженности отдельных показателей саморегуляции, до высокого (до проведения формирующего эксперимента высокий уровень показателей не фиксировался).

У 1 обследуемого вырос уровень планирования целей; у 1 – оценивания результатов; у 2 – гибкость; у 2 – настойчивость.

Одновременно сократилось количество обследуемых с низкими показателями:

- общего уровня саморегуляции с 7 до 5;
- моделирования значимых условий с 8 до 7;
- оценивания результатов с 5 до 1;
- настойчивости с 3 до 1.

Результаты определения выраженности различий значений по шкалам методики ССПМ-2020 представлены в Табл. 3.

Таблица 6

Результаты определения выраженности различий значений по шкалам методики ССПМ-2020 (t-критерий Вилкоксона)

Регуляторная шкала	Значение t-критерия (эмп.)	Уровень значимости
1	2	3
Планирование целей (ПЦ)	0.7	Не является значимым
Моделирование значимых условий достижения целей (МУ)	0	Не является значимым
Программирование действий (ПД)	0.5	Не является значимым
Оценивание результатов (ОР)	2.3*	Уровень значимости при $p=0.05$
Гибкость (Г)	0.2	Не является значимым
Надежность (НД)	1.2	Не является значимым
Настойчивость (НС)	1.6	Не является значимым
Общий уровень саморегуляции (ОУСР)	2.15*	Уровень значимости

Вычисление t -критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение t в ряде случаев попадает в зону значимости на «оси значимости».

Согласно представленным данным, выявлены статистически значимые (при $p=0.05$) различия значений общего уровня саморегуляции и шкалы оценивания результатов методики ССПМ-2020. По большинству иных шкал наблюдается положительная динамика, не являющаяся статистически значимой.

В этой связи можно сделать вывод о том, что развитие саморегуляции обучающихся с дезадаптивным поведением является эффективным при условии: 1) определения особенностей саморегуляции обучающихся с дезадаптивным поведением; 2) разработки и реализации программы, обеспечивающей эффективное формирование умений и навыков саморегуляции у обучающихся с дезадаптивным поведением.

Развитие саморегуляции повлекло статистически значимое повышение уровня социально-психологической адаптации обучающихся с дезадаптивным поведением.

Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

Ограничений применения программы не выявлено. Программа на постоянно основе реализуется в деятельности ППС-центра и распространена для реализации общеобразовательных организациях региона. Программа может быть дополнена содержательными компонентами в соответствии с учебно-тематическим планом применительно к различным ситуациям, особенностям аудитории, с учетом социокультурных традиций.

Список источников

1. Белехов, Ю. Н., Давиденко, Н. В. Психолого-педагогическая программа развития компонентов саморегуляции у дошкольников и младших школьников. Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2009. №4. С. 94-110.

2. Бортникова, Л. Г. Трудности общения как фактор становления саморегуляции произвольной активности в подростковом возрасте / Л.Г. Бортникова, Д.Б. Петрова. — Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — Санкт-Петербург : Реноме, 2011. — С. 25-29. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1104/> (дата обращения: 02.04.2023).

3. Дунская, Т. П. Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы». В книге: Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог - 2020. Сер. "Библиотека Вестника практической психологии образования" Министерство просвещения Российской Федерации; Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»; ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». Москва, 2020. С. 100-106.

4. Казионова, Я. Ю., Быкова, С. С. Развитие навыков саморегуляции у младших подростков. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № Т28. С. 127-129.

5. Курдюкова, С. В., Сунцова, А. В. Развиваем внимание с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2020.

6. Курдюкова, С. В., Сунцова, А. В. Развиваем мышление с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2020.

7. Курдюкова, С. В., Сунцова, А. В. Формируем самоконтроль с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2022.

8. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2010. № 1. С. 36-45.

9. Моросанова, В. И., Фомина, Т. Г., Ованесбекова, М. Л. Возрастные различия осознанной саморегуляции учебной деятельности. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития. Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. Москва, 2017. С. 510-516.

10. Моросанова, В. И., Цыганов, И. Ю. и др. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения. Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 5.

11. Плахотникова, И. В. Особенности развития личностной саморегуляции в подростковом возрасте. Конференциум АСОУ: сборник

научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2015. № 1. С. 2139-2144.

12. Посохова, С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.

13. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>.

14. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях». <https://base.garant.ru/400450873/>.

15. Рашитова, Л. С. Образ «Я» в картине мира дезадаптированных подростков. Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2017. № 2 (29) 109.

16. Савина, Е. А. Проблема развития произвольной регуляции у детей в современной западной психологии. Электронный журнал «Современная зарубежная психология» 2015. Том 4. № 4. С. 45—54. doi: 10.17759/jmfp.2015040407 ISSN: 2304-4977 (online).

17. Седова, Е. О. Лонгитюдное исследование формирования саморегуляции у школьников // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 3. – С. 130–136.

18. Семенович, А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – 12 изд. – М.: Генезис, 2023. – 474 с.

19. Утина, Л. А. Возрастные особенности развития саморегуляции у подростков в условиях СОШ / Л. А. Утина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 33 (323). — С. 80-81. — URL: <https://moluch.ru/archive/323/73186/> (дата обращения: 02.04.2023).

20. Черчевич, Е. А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте. Омский научный вестник. 2007. № 2 (54). С. 164-165.

Документы для родителей.

Директору ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
И.В. Пестовой

(ФИО родителя (законного представителя))

(паспорт (номер, когда и кем выдан))

Проживающего(ая) по

адресу: _____

Контактный телефон: _____

Адрес электронной почты: _____

Заявление

Я,

(Ф.И.О. совершеннолетнего, заключающего договор от своего имени, или Ф.И.О. родителя (законного представителя) несовершеннолетнего или наименование организации, предприятия, с указанием Ф.И.О., должности лица, действующего от имени юридического лица),

действующий(ая) в интересах:

(Ф.И.О. несовершеннолетнего)

прошу предоставить мне государственную услугу "Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации".

С Уставом ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо», Лицензией на осуществление образовательной деятельности и Лицензией на осуществление медицинской деятельности ознакомлен(а).

Подпись

расшифровка подписи

Дата " ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора

**СОГЛАСИЕ
НА ОБРАБОТКУ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ РОДИТЕЛЯ/ЗАКОННОГО
ПРЕДСТАВИТЕЛЯ
И НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНЕГО**

Я,

_____ ,
(фамилия, имя, отчество)

Проживающий(ая) _____ по _____ адресу

Паспорт _____ выдан

_____ ,
(серия, номер) _____ (кем и когда)

являясь родителем/ законным представителем несовершеннолетнего

_____ ,
(фамилия, имя, отчество ребенка)

_____ / _____
(дата рождения) _____ (наименование образовательной организации)

в соответствии с требованиями Федерального Закона №152-ФЗ «О персональных данных», даю согласие ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», расположенного по адресу: 623384, Свердловская обл., г. Полевской, м-н Черемушки, 24 (далее – Оператор), на обработку моих персональных данных и персональных данных несовершеннолетнего, включающих: фамилию, имя, отчество; год, месяц, дата рождения; пол; адрес фактического проживания; контактные телефоны; место (учебы) работы; семейное, социальное положение; данные о состоянии здоровья.

Цель обработки: оказание психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; ведение статистики.

Перечень действий с персональными данными: ввод, сбор, систематизация, накопление, хранение, обновление, изменение, удаление, уничтожение, использование, обезличивание, передача по внутренней сети, передача во внешние организации (лечебные, образовательные и др. организации по письменному запросу в соответствии с действующим законодательством РФ), блокирование, осуществление любых иных действий, предусмотренных действующим законодательством РФ.

Оператор гарантирует, что обработка персональных данных осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

Я проинформирован, Оператор будет обрабатывать персональные данные как неавтоматизированным, так и автоматизированным способом обработки.

Данное Согласие действует бессрочно.

Порядок отзыва Согласия: по письменному заявлению. В случае получения письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, Оператор обязуется прекратить обработку персональных данных.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по собственной воле (и в интересах несовершеннолетнего).

Мне разъяснены мои права и обязанности, связанные с обработкой персональных данных.

« _____ » _____ 20 _____ г.
(Подпись) _____ (Расшифровка подписи)

**ДОГОВОР № _____
безвозмездного оказания услуг**

г. Полевской
« _____ » _____ 20__ г.

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» (далее Центр), осуществляющее образовательную деятельность на основании лицензии от 11.02.2016 №18253, выданной Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, медицинскую деятельность на основании лицензии от 14.01.2016 №ЛО-66-01-003828, выданной Министерством здравоохранения Свердловской области, именуемое в дальнейшем «Исполнитель», в лице директора Пестовой Ирины Васильевны, действующего на основании Устава,
и

_____,
(фамилия, имя, отчество (при наличии) законного представителя несовершеннолетнего лица, зачисляемого на обучение¹ / фамилия, имя, отчество (при наличии) лица, зачисляемого на обучение²/ наименование организации с указанием должности, фамилии, имени, отчества (при наличии) лица, действующего от имени организации, документов, подтверждающих полномочия указанного лица³)

именуем в дальнейшем «Заказчик»,
действующий в интересах несовершеннолетнего

_____,
(фамилия, имя, отчество (при наличии) лица, зачисляемого на обучение)
именуем__ в дальнейшем «Обучающийся»⁴ /
и

_____,
(фамилия, имя, отчество (при наличии) лица, зачисляемого на обучение)
именуем__ в дальнейшем «Обучающийся»⁵ (ненужное вычеркнуть), совместно именуемые Стороны, заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора

1.1. Предметом настоящего Договора является реализация права на психолого-педагогическую, медицинскую и социальную помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, оказываемые специалистами Исполнителя на безвозмездной основе.

1.2. По настоящему договору в соответствии со ст. 42 Федерального Закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 Заказчик поручает, а Исполнитель берет на себя обязательство по оказанию услуги согласно Приложению № 1 настоящего договора.

1.3. Обучающийся зачисляется в Центр (в программу сопровождения) приказом Директора по факту заключения настоящего Договора, на основании письменного заявления родителей/законных представителей (лиц их заменяющих).

1 Заполняется в случае, если на момент заключения договора лицо, зачисляемое на обучение, не достигло четырнадцатилетнего возраста.

2 В том случае, если Заказчиком по договору является гражданин, достигший возраста четырнадцати лет, который самостоятельно оплачивает свое обучение, с таким лицом заключается двусторонний договор. Соответственно положения договора, касающиеся прав, обязанностей и ответственности Заказчика, будут применяться к Обучающемуся. В соответствии с пунктом 1 статьи 26 Гражданского кодекса Российской Федерации несовершеннолетние в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет совершают сделки с письменного согласия своих законных представителей - родителей, усыновителей или попечителя.

3 Заполняется в случае, если Заказчик является юридическим лицом.

4 Заполняется в отношении лица, зачисляемого на обучение, которому на момент заключения договора не исполнилось четырнадцать лет.

5 Заполняется в отношении лица, зачисляемого на обучение, которому на момент заключения договора исполнилось четырнадцать лет.

2. Права Сторон

2.1. Исполнитель вправе:

2.1.1. Самостоятельно выбирать методики, программы, технологии работы с Обучающимся, самостоятельно осуществлять образовательный процесс, устанавливать системы оценок.

2.1.2. Применять к Обучающемуся меры поощрения и меры дисциплинарного взыскания в соответствии с законодательством Российской Федерации, учредительными документами Исполнителя, настоящим Договором и локальными нормативными актами Исполнителя.

2.1.3. В целях соблюдения интересов Обучающегося, в случае необходимости, направлять его для дальнейшего обследования и уточнения медицинского диагноза в учреждения здравоохранения и иные учреждения медицинского и психологического профиля.

2.1.4. Не допускать до занятий Обучающегося в случае наличия явных признаков каких-либо заболеваний без соответствующего заключения учреждения здравоохранения.

2.1.5. В случае опоздания ребенка на занятие не увеличивать его продолжительность и не изменять время окончания занятия.

2.1.6. На основании решения ПМПк вывести из программы сопровождения либо досрочно завершить программу сопровождения, при пропуске занятий без уважительной причины (без справки о болезни ребёнка, подтверждённой больничным листом об уходе за ребёнком) от 3-х занятий и более, предложив записаться вновь в очередь.

2.1.7. Не разглашать данные полученные в ходе сопровождения и не предоставлять третьим лицам доступ к этой информации, за исключением случаев предусмотренных законодательством Российской Федерации.

2.1.8. Размещать с согласия родителей/законных представителей (лиц их заменяющих) персональные данные об Обучающемся в Электронной базе данных Исполнителя с целью автоматизации статистического анализа и учета проводимых видов деятельности, соблюдая полную конфиденциальность.

2.1.9. С целью создания фотоархива, медиа - и видеотеки осуществлять с согласия родителей/законных представителей (лиц их заменяющих) фото и видеосъемку во время занятий, проводимых специалистами Исполнителя; использовать полученные фото - и видеоматериалы для трансляции деятельности Исполнителя.

2.2. Заказчик вправе:

2.2.1. Получать информацию от Исполнителя по вопросам организации и обеспечения надлежащего предоставления услуг, предусмотренных разделом I настоящего Договора.

2.2.2. Знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с результатами освоения образовательной программы Обучающимся;

2.2.3. Получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) Обучающегося, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях, отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований Обучающегося;

2.2.4. Обращаться к Исполнителю по вопросам разрешения возникающих конфликтов в процессе нахождения Обучающегося в программе сопровождения.

2.3. Обучающемуся предоставляются академические права в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Обучающийся также вправе:

2.3.1. Посещать занятия в Центре в соответствии с психолого-педагогическими и медицинскими показаниями (противопоказаниями), пользоваться консультативной помощью.

2.3.2. Получать информацию от Исполнителя по вопросам организации и обеспечения надлежащего предоставления услуг, предусмотренных разделом I настоящего Договора.

2.3.3. Обращаться к Исполнителю по вопросам, касающимся образовательного процесса.

2.3.4. Пользоваться в порядке, установленном локальными нормативными актами, имуществом Исполнителя, необходимым для освоения образовательной программы.

2.3.5. Принимать в порядке, установленном локальными нормативными актами, участие в социально-культурных, оздоровительных и иных мероприятиях, организованных Исполнителем.

2.3.6. Получать полную и достоверную информацию об оценке своих знаний, умений, навыков и компетенций, а также о критериях этой оценки.

2.3.7. Имеет право на охрану своего психофизического здоровья, защиту от всех форм жестокого обращения.

3. Обязанности сторон

3.1. Исполнитель обязан:

3.1.1. Организовать и обеспечить надлежащее исполнение услуг, предусмотренных в разделе 1 настоящего Договора.

3.1.2. Зачислить Обучающегося, выполнившего установленные законодательством Российской Федерации, учредительными документами, локальными нормативными актами Исполнителя условия приема.

3.1.3. Организовать и обеспечить надлежащее предоставление образовательных услуг, предусмотренных разделом 1 настоящего Договора. Образовательные услуги оказываются в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом или федеральными государственными требованиями, учебным планом, в том числе индивидуальным, и расписанием занятий Исполнителя.

3.1.4. Обеспечить Обучающемуся предусмотренные выбранной образовательной программой условия ее освоения.

3.1.5. Сохранить место за Обучающимся в случае пропуска занятий по уважительным причинам (в случае его болезни, карантина или отпуска родителей по их предварительному зарегистрированному заявлению).

3.1.6. Обеспечить Обучающемуся уважение человеческого достоинства, защиту от всех форм физического и психического насилия, оскорбления личности, охрану жизни и здоровья.

3.1.7. Предъявлять родителям/законным представителям (лицам, их заменяющим) рекомендации, связанные с развитием, воспитанием и обучением, для закрепления умений и навыков, полученные Обучающимся на занятиях.

3.2. Заказчик обязан:

3.2.1. Предоставлять полную и достоверную информацию и необходимые документы, запрашиваемые специалистами Исполнителя, как при заключении настоящего Договора, так и в процессе его исполнения.

3.2.2. Своевременно сообщать Исполнителю о любом изменении сведений, указанных при заключении настоящего Договора, включая, но, не ограничиваясь паспортными данными Заказчика и/или Обучающегося, состояния его здоровья и психофизического развития, адреса проживания, контактных телефонов.

3.2.3. Обеспечивать посещение Обучающимся занятий согласно расписанию. Прибывать с Обучающимся в Центр не позднее, чем за 10 минут до начала занятий. Включаться в систему занятий, если это является необходимым условием оказания помощи Обучающемуся.

3.2.4. Своевременно забирать Обучающегося из Центра по окончании занятий, не допуская выполнения этой обязанности третьими лицами, без письменного заявления.

3.2.5. Соблюдать рекомендации педагогов, связанные с развитием, воспитанием и обучением; своевременно и в полном объеме закреплять умения и навыки, полученные Обучающимся на занятиях.

3.2.6. Лично присутствовать при осмотре Обучающегося врачами. Осмотр врачом в отсутствие родителей/законных представителей (лиц их заменяющих) не проводится.

3.2.7. Бережно относиться к имуществу Исполнителя, в случае причинения ущерба возмещать его. Пользоваться необходимым оборудованием только с разрешения сотрудников Центра.

3.2.8. Не допускать нарушения дисциплины Обучающимся в Центре, в том числе в перерывах и после окончания занятий; предупреждать и не допускать любые действия, которые могут повлечь за собой возникновение опасности жизни и здоровью детей.

3.2.9. Не оставлять без присмотра детей в момент ожидания приема специалистов Исполнителя, а также после приема.

3.2.10. Осуществлять контроль за деятельностью детей при нахождении их в зоне ожидания (игровая зона, коридор, холл).

3.2.11. Соблюдать требования Устава Центра, локальных нормативных актов Центра, соблюдать общепринятые нормы поведения, в частности, проявлять уважение к персоналу Исполнителя, другим Обучающимся, не посягать на их честь и достоинство.

3.2.12. Заранее извещать администрацию и специалистов Исполнителя об уважительных причинах отсутствия Обучающегося на занятиях по предварительному зарегистрированному заявлению.

3.2.13. В случае заболевания Обучающегося незамедлительно сообщить об этом специалистам Исполнителя. По окончании проведения лечебных мероприятий предоставить Исполнителю копию заключения из учреждения здравоохранения (справка о временной нетрудоспособности) о возможности посещения занятий Обучающимся.

3.2.14. Не приводить на занятия Обучающегося в случае наличия у него явных признаков каких-либо заболеваний без соответствующего заключения учреждения здравоохранения.

3.2.15. Принять результаты работы на основании Акта приемки-сдачи выполненных работ (оказанных услуг).

3.3. **Обучающийся обязан:**

3.3.1. Обучающийся обязан соблюдать требования, установленные в статье 43 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", в том числе:

3.3.2. Выполнять задания для подготовки к занятиям, предусмотренным учебным планом, в том числе индивидуальным.

3.3.2. Извещать Исполнителя о причинах отсутствия на занятиях.

3.3.3. Соблюдать требования учредительных документов, локальные нормативные акты Исполнителя.

3.3.4. Находиться в помещениях Центра только с разрешения специалистов и в сменной обуви или бахилах.

3.3.5. Бережно относиться к имуществу Исполнителя. Пользоваться необходимым оборудованием только с разрешения сотрудников Центра.

3.3.6. Проявлять уважение к администрации и специалистам Исполнителя, другим обучающимся, не оскорблять их честь и достоинство.

3.3.7. Соблюдать правила противопожарной безопасности.

4. **Основания изменения и расторжения договора**

4.1. Условия, на которых заключен настоящий Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в соответствии с законодательством Российской Федерации.

4.2. Настоящий Договор может быть расторгнут по соглашению Сторон.

4.3. Настоящий Договор может быть расторгнут по инициативе Исполнителя в одностороннем порядке в случаях:

4.3.1. установления нарушения порядка приема в Центр, повлекшего по вине Обучающегося его незаконное зачисление в Центр;

4.3.2. в иных случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

4.4. Настоящий Договор расторгается досрочно:

4.4.1. по инициативе Обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего Обучающегося, в том числе в случае перевода Обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность;

4.4.2. по инициативе Исполнителя в случае применения к Обучающемуся, достигшему возраста пятнадцати лет, отчисления как меры дисциплинарного взыскания, в случае невыполнения обучающимся по образовательной программе обязанностей по добросовестному освоению такой образовательной программы и выполнению учебного плана, а также в случае установления нарушения порядка приема в образовательную организацию, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в образовательную организацию;

4.4.3. по обстоятельствам, не зависящим от воли Обучающегося или родителей (законных представителей) несовершеннолетнего Обучающегося и Исполнителя, в том числе в случае ликвидации Исполнителя.

4.5. Отчисление Обучающегося не производится и бюджетное место за ним сохраняется в случае заблаговременного информирования Исполнителя об обстоятельствах, препятствующих оказанию услуг по настоящему Договору (командировка родителей/законных представителей (лиц их заменяющих), заболевание и т.п.).

4.6. Исполнитель вправе приостановить оказание услуг по настоящему Договору в случае причинения Заказчиком и/или Обучающимся ущерба Центру, до момента полного возмещения причиненного ущерба.

4.7. В случае причинения материального ущерба расторжение настоящего Договора по любому основанию не влечет отказа Исполнителя от права на возмещения причиненного ущерба в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

5. Ответственность Сторон

5.1. За неисполнение или ненадлежащее исполнение своих обязательств по Договору Стороны несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации и Договором.

5.2. Заказчик вправе отказаться от исполнения Договора, если им обнаружен существенный недостаток оказанной образовательной услуги или иные существенные отступления от условий Договора.

5.3. Если Исполнитель нарушил сроки оказания образовательной услуги (сроки начала и (или) окончания оказания образовательной услуги и (или) промежуточные сроки оказания образовательной услуги) либо если во время оказания образовательной услуги стало очевидным, что она не будет осуществлена в срок, Заказчик вправе по своему выбору:

5.3.1. назначить Исполнителю новый срок, в течение которого Исполнитель должен приступить к оказанию образовательной услуги и (или) закончить оказание образовательной услуги;

5.3.2. расторгнуть Договор.

6. Срок действия договора

6.1. Настоящий договор вступает в силу со дня его заключения Сторонами и действует до полного исполнения Сторонами своих обязательств на основании Акта приемки-сдачи выполненных работ (оказанных услуг).

7. Заключительные положения

7.1. Сведения, указанные в настоящем Договоре, соответствуют информации, размещенной на официальном сайте Исполнителя в сети "Интернет" на дату заключения настоящего Договора.

7.2. Под периодом предоставления образовательной услуги (периодом обучения) понимается промежуток времени с даты издания приказа о зачислении Обучающегося в Центр до даты издания приказа об окончании обучения или отчислении Обучающегося из Центра.

7.3. Настоящий Договор составлен в _____ экземплярах, по одному для каждой из Сторон. Все экземпляры имеют одинаковую юридическую силу. Изменения и дополнения настоящего Договора могут производиться только в письменной форме и подписываться уполномоченными представителями Сторон.

7.4. Изменения Договора оформляются дополнительными соглашениями к Договору.

7.5. В соответствии с требованиями Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных» Заказчик дает согласие на обработку Исполнителем своих персональных данных и персональных данных Обучающегося, а также право на передачу такой информации третьим лицам, если это необходимо для исполнения договора сроком на период действия договора с даты подписания настоящего договора. Заказчик уведомлен о своем праве отозвать согласие путем подачи Исполнителю письменного заявления, в этом случае договор расторгается.

8. Адреса, реквизиты и подписи сторон

<p>Исполнитель: государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»</p> <p>623384, Свердловская область, город Полевской микрорайон Черемушки дом 24 тел.(34350) 5-77-87; официальный сайт CenterLado.ru; e-mail: CenterLado@yandex.ru ИНН 6626014530, КПП 667901001, ОГРН 1046601622429</p> <p>Директор _____ И.В. Пестова</p>	<p>Заказчик:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Адрес проживания: _____</p> <p>_____</p> <p>Контактный тел: _____</p> <p>Паспортные данные: номер _____ серия _____ дата выдачи _____; паспорт выдан: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Заказчик: _____ (_____)</p>	<p>Обучающийся*:</p> <p>_____</p> <p>Адрес проживания: _____</p> <p>_____</p> <p>д. _____ кв. _____</p> <p>Контактный тел.: _____</p> <p>Паспортные данные: номер _____ серия _____; дата выдачи _____; паспорт выдан: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Обучающийся: _____ (_____)</p> <p>* Заполняется в случае, если Обучающийся достиг возраста 14 лет.</p>
--	---	---

План комплексного сопровождения в ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»

Специалист	Мероприятия/формы работы	Участник программы	Сроки реализации программы (с _____ по _____)	План (кол-во занятий, сеансов)

**Куратор программы
сопровождения:**

_____ (подпись) _____ (Ф.И.О. специалиста полностью)

_____ (подпись) _____ (Ф.И.О. специалиста полностью)

_____ (подпись) _____ (Ф.И.О. специалиста полностью)

Контактный телефон: _____

Исполнитель _____ И.В. Пестова

Заказчик _____

Акт приемки – сдачи услуг

г. Полевской

« _____ » _____ г.

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад», именуемое в дальнейшем «Исполнитель», в лице директора Пестовой Ирины Васильевны, действующей на основании Устава, с одной стороны, и _____, именуемый(ая) в дальнейшем «Заказчик», с другой стороны, составили настоящий Акт о том, что оказанные услуги соответствуют условиям договора на оказание услуг от « _____ » _____ г. № _____.

Специалист	Мероприятия/формы работы	План (кол-во занятий, сеансов)	Выполнено в % соотношении	Причина невыполнения

Услуги оказаны и приняты в полном объеме. Претензий к объему и качеству Заказчик не имеет. Настоящий акт составлен в двух экземплярах, один из которых находится у Исполнителя, второй – у Заказчика.

Услуги сдал
Исполнитель

Услуги принял
Заказчик

(подпись)

(подпись)

М.П.

Психодиагностический инструментарий.

Методика В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ» – «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020» (ССПМ–2020)

Методика предназначена для диагностики развития осознанной саморегуляции человека и профиля ее стилевых особенностей, устойчиво проявляющихся в различных видах произвольной активности и жизненных ситуациях. Опросник включает 28 утверждений, входящих в состав семи шкал (планирование целей, моделирование значимых условий, программирование действий, оценивание результатов, гибкость, надежность, настойчивость), содержащих по четыре утверждения в каждой шкале.

ИНСТРУКЦИЯ И ТЕКСТ ОПРОСНИКА «ССПМ–2020»

Инструкция: предлагаем вам ряд высказываний об индивидуальных особенностях поведения человека. Последовательно прочитав каждое высказывание, определите, характерно ли оно для вас, и выберите один из пяти возможных вариантов ответов, отметив его в соответствующей графе. Помните, что не может быть хороших или плохих ответов, так как это не оценка, а лишь выявление индивидуальных особенностей.

№ п/п	Утверждения	Неверно	Пожалуй, неверно	Затрудняюсь ответить	Пожалуй, верно	Верно
1.	Не строю планы на будущее, так как обстоятельства могут их изменить	1	2	3	4	5
2.	Для успеха дела мне необходима программа Действий	1	2	3	4	5
3.	В конце дня подвожу итоги того, что было Сделано	1	2	3	4	5
4.	Не всегда вовремя замечаю изменения обстоятельств и из-за этого терплю неудачи	1	2	3	4	5
5.	Люблю перемены в жизни, смену обстановки и образа жизни	1	2	3	4	5
6.	Как правило, мне трудно работать, когда я Расстроен	1	2	3	4	5
7.	Всегда добиваюсь удовлетворяющего меня Результата	1	2	3	4	5
8.	Цели на будущее детально планирую	1	2	3	4	5
9.	Накануне Нового года оцениваю, что удалось сделать в уходящем году	1	2	3	4	5
10.	Я всегда замечаю	1	2	3	4	5

	изменение ситуации и использую это в своих интересах					
11.	Начиная работу, не считаю необходимым заранее продумать свои действия и их последовательность	1	2	3	4	5
12.	Без труда переключаюсь на новое дело	1	2	3	4	5
13.	После ссоры с близким человеком не могу следовать намеченному на день плану	1	2	3	4	5
14.	14. Проявляю упорство в решении сложной Задачи	1	2	3	4	5
15.	Не задумываюсь много о жизненных целях, скорее «плыву по течению»	1	2	3	4	5
16.	Принимаясь за выполнение сложного дела, делю его на этапы	1	2	3	4	5
17.	Не оцениваю промежуточные итоги работы, считая это необязательным	1	2	3	4	5
18.	Мне трудно вовремя учесть изменение Обстоятельств	1	2	3	4	5
19.	Переход на новую систему работы не причиняет мне особых неудобств	1	2	3	4	5
20.	Результат моей работы часто зависит от моего настроения	1	2	3	4	5
21.	Не отступаю от начатого дела в любых Условиях	1	2	3	4	5
22.	Заранее планирую свою жизнь	1	2	3	4	5
23.	Мне не свойственно подводить итоги того, что было сделано за день	1	2	3	4	5
24.	Не всегда удается определить главные условия достижения задуманного	1	2	3	4	5

25.	Легко адаптируюсь в новых ситуациях	1	2	3	4	5
26.	Для выполнения дела мне нужно определить последовательность своих действий	1	2	3	4	5
27.	Допускаю много ошибок, когда волнуюсь	1	2	3	4	5
28.	Настойчиво стремлюсь добиться нужного Результата	1	2	3	4	5

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ «ССПМ–2020»

Интегральная шкала	Шкалы	Утверждения
Общий уровень саморегуляции	Планирование целей	1R, 8, 15R, 22
	Моделирование значимых условий достижения целей	4R, 10, 18R, 24R
	Программирование действий	2, 11R, 16, 26
	Оценивание результатов	3, 9, 17R, 23R
	Гибкость	5, 12, 19, 25
	Надежность	6R, 13R, 20R, 27R
	Настойчивость	7, 14, 21, 28

R – реверсивный пункт.

У многих подростков в пубертатном периоде происходит социально-психологическая дезадаптация личности, проявляющаяся в виде девиантного поведения, сомато-вегетативных расстройств и т. п.

Методика диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса и Р. Даймонда поможет определить, хорошо ли ребенок адаптируется в новой обстановке или ситуации, принимает ли он себя и окружающих его людей, стремится ли к доминированию или же он чаще становится ведомым, преобладает ли у него эмоциональный дискомфорт и т. д.

Модель отношений человека с социальным окружением и с самим собой, заложенная в основу методики, исходит из концепции личности как субъекта собственного развития, способного отвечать за свое поведение. Шкала состоит из 101 суждений, из них соответствуют критериям социально-психологической адаптированности личности (в каком-то смысле они совпадают и с критериями личностной зрелости, в их числе — чувство собственного достоинства, умение уважать других, понимание своих проблем, стремление справиться с ними и проч.), следующие критериям дезадаптированности (неприятие себя и других, наличие защитных «барьеров» в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся «решение» проблем, т. е. решение их на субъективном психологическом уровне, в собственном представлении, а не в действительности, негибкость психических процессов); 26 высказываний нейтральны. В число последних включена также контрольная шкала (шкала лжи).

Выполнение теста длится примерно 45 минут. Проведение измерения, как и интерпретация результатов, может осуществляться только педагогом-психологом.

Опыт использования методики показывает, что коллективное ее применение в классе вполне возможно для испытуемых, начиная с 12-13-летнего возраста. В более раннем возрасте рекомендуется применять в условиях только индивидуального эксперимента.

Инструкция.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни — переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените, в какой мере это высказывание может быть отнесено к вам. Для того чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите, подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» — это ко мне совершенно не относится;
- «1» — мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» — сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» — не решаюсь отнести это к себе;
- «4» — это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» — это на меня похоже;
- «6» — это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

Опросник.

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.

7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.

54. Стараются не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, неравнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирует себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.

100.Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.

101.Все свои привычки считает хорошими.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1	12	23	34	45	56	67	78	89	100
2	13	24	35	46	57	68	79	90	101
3	14	25	36	47	58	69	80	91	
4	15	26	37	48	59	70	81	92	
5	16	27	38	49	60	71	82	93	
6	17	28	39	50	61	72	83	94	
7	18	29	40	51	62	73	84	95	
8	19	30	41	52	63	74	85	96	
9	20	31	42	53	64	75	86	97	
10	21	32	43	54	65	76	87	98	
11	22	33	44	55	66	77	88	99	

«0» – это ко мне совершенно не относится;

«1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;

«2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;

«3» – не решаюсь отнести это к себе;

«4» – это похоже на меня, но нет уверенности;

«5» – это на меня похоже;

«6» – это точно про меня.

Показатели и ключи интерпретации.

Интегральные показатели

«Адаптация» $A = \frac{a}{a+b} * 100\%$	«Самоприятие» $S = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Приятие других» $L = \frac{1,2a}{1,2a+b} * 100\%$	«Эмоциональная комфортность» $E = \frac{a}{a+b} * 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a+1,4b} * 100\%$	«Стремление к доминированию» $P = \frac{2a}{2a+b} * 100\%$

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a	Адаптивность 4,5,9,12,15,19,22,23,26,27, 29,33,35,37,41,44,47,51,53, 55,61,63,67,72,74,75,78,80, 88,91,94,96,97,98	(68-170) 68-136
	b	Дезадаптивность 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36, 38,40,42,43,49,50,54,56,59,	(68-170) 68-136

			60,62,64,69,71,73,76,77,83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	
2	a	Лживость –	34,45,48,81,89	(18-45) 18-36
	b	+	8,82,92,101	
3	a	Приятие себя	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94,96	(22-52) 22-42
	b	Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	(14-35) 14-28
4	a	Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30) 12-24
	b	Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный Комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-35) 14-28
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	(14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68, 79,91,98	(26-65) 26-52
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	(18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15) 6-12
	b	Ведомость	16, 32, 38, 69, 84, 87	(12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

Зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых – без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

Приложение 3 к программе.

Конспекты занятий.

ЗАНЯТИЕ № 1. «Знакомство участников»

Цель: создание комфортных условий для дальнейшего взаимодействия участников группы.

Задачи:

- знакомство;
- настрой на совместную работу;
- принятие различий друг друга;
- входная психодиагностика;
- мотивация продолжить работу в дальнейшем.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, скотч;
- грецкие орехи;
- стимульные материалы для входной психодиагностики.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия. Знакомство. Разминка «Три факта обо мне».

Время проведения: 7 минут.

Цель: активизация участников на групповую работу.

Ход работы: размещение участников группы в классе. Знакомство: все участники изготавливают себе бейджи с именами, оформляя их по своему усмотрению. Каждый участник кратко представляет себя и называет три любых факта о себе.

2. Упражнение «Орех».

Время проведения: 7 минут.

Цель: осознание различий и ценности каждого человека.

Ход работы: участники садятся в круг, каждый берет по ореху, в течение минуты внимательно рассматривает его (ставить метки и раскалывать его нельзя). Ведущий предлагает каждому запомнить свой орех. Орехи собираются и перемешиваются. Участники отыскивают свой орех, поясняя чем их орех отличается от других. При этом ведущий задает вопросы: про что это упражнение; проводит аналогию с людьми (сначала все одинаковые, затем замечаешь различия, а о ценности судят по сердцевине, но для этого нужно время); жесткая скорлупа ореха защищает ядрышко; многие люди тоже возвращают скорлупу, не сразу открываясь другим, им нужно для этого время.

3. Входная психодиагностика.

Время проведения: 30 минут.

Цель: оценка объективных трудностей каждого участника группы.

Ход работы: участникам группы предлагается заполнить опросники: «Сейчас я раздам вам бланки с вопросами, которые содержат утверждения, касающиеся особенностей вашего характера, и того, как вы реагируете на ту или иную ситуацию».

4. Формулирование правил группы.

Время проведения: 10 минут.

Цель: определение границ для эффективной работы.

Ход работы: ведущий зачитывает участникам условия проведения занятий (из договора), участники вместе формулируют актуальные для них правила.

5. Обратная связь: 5 минут.

Время проведения: 5 минут.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 2. «Сплочение группы»

Цель: сплочение группы как единого коллектива, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- сплочение участников группы;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- взаимодействие участников для достижения результата.

Необходимое оборудование:

- оборудование для просмотра видеоматериалов;
- флипчарт, ватман, маркеры, скотч, веревка, повязки на глаза;
- настольная игра.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече.

2. Комплекс активностей на сплочение.

Время проведения: 30 минут.

Цель: создание ощущения сплоченности и доверия в группе.

Ход работы:

«Говорящие руки»: участники находятся в кругу. Со своим соседом справа надо взаимодействовать только с помощью рук:

- поздороваться,
- побороться,
- помириться,
- выразить поддержку,
- пожалеть,
- пожелать удачи,
- попрощаться.

По завершении – обсудить, все ли получилось, трудно ли понимать друг друга без слов.

«Узелки»: участники образуют круг и берутся за руки, соединяя их с руками разных людей (не рядом). Задача: не расцепляя рук, распутать узел и образовать круг (все участвуют в выработке стратегии).

По завершении – обсудить, что было самым сложным, кто проявил себя как лидер, кто придумал самый необычный вариант выхода из ситуации.

«Слепая прогулка»: команда разбивается на пары, где один из участников завязывает глаза, а другой с помощью руки проводит его по «лабиринту» из стульев, полосок газет. Поменяться.

По завершении – обсуждение, что почувствовали во время выполнения упражнения, как удалось достичь цели.

«Отзеркаливание»: разбиться на пары и сымитировать 4 задания: пришить пуговицу, собираться в дорогу, печь пирог, выступать в цирке. Один выполняет – другой зеркалит, потом меняются местами.

По завершении – обсуждение, что сложнее – начинать или быть зеркалом, удалось ли достичь эффекта отзеркаливания, что чувствовали будучи в разных ролях, полезно ли это упражнение, если да – почему.

3. Психологический кинозал

Время проведения: 15 минут.

Цель: демонстрация возможности просмотра художественного фильма с точки зрения психологии; обмен мнениями.

Ход работы: участникам предлагается посмотреть отрывок художественного фильма и осудить, как отличаются характеры и поведение героев, чем они руководствуются в своих высказываниях и поступках, кто более симпатичен.

4. Настольная игра.

Время проведения: 15 минут.

Цель: создание ситуации необходимости неукоснительного следования правилам, очередности, принятия как проигрыша, так и выигрыша, выбора стратегии взаимодействия со сверстниками.

Ход работы: согласно правилам предлагаемой настольной игры.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 3,4. «Я – ловкий!»

Цель: актуализация навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений.

Задачи:

– создание возможности для участников группы проявить ловкость и координацию;

– развитие навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений.

Необходимое оборудование:

– мешочки, теннисные мячики, мяч, ватман, флипчарт, маркеры,

бумага, карандаши.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 7 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече. Обсуждение, зачем человеку нужна ловкость.

2. Упражнение «Скалолаз».

Время проведения: 10 минут.

Цель: оценка навыка владения телом, концентрации внимания.

Ход работы: каждый участник по очереди проходит вдоль свободной стены (скалы), фиксируясь одновременно минимум тремя «точками опоры» и одновременно передвигая только одну конечность. Отрывая сразу две конечности, участник теряет одну из пяти страховок.

3. Упражнение «Запретные цифры».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности к концентрации внимания, удержания инструкции.

Ход работы: участники группы перекидывают друг другу мяч, считая по порядку от 1 до 100. При этом они не произносят вслух определенные «запретные цифры», например, 2,5,8. Числа, где содержатся эти цифры, также не произносятся вслух. Выигрывает тот, кто допустил меньше всего ошибок.

Вариант 2: возможна замена «запретных цифр» по хлопку ведущего, и обратно.

4. Упражнение «Летел лебедь».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие ловкости, реакции.

Ход работы: участники ставят ладони – одна перед, другая за ладонью соседа – и поочередно хлопают в ладоши, произнося поочередно, на каждый хлопок по слову из предложения: «Летел лебедь по синему небу, читал газету под номером ___ (число от 1 до 20)». Тот, кто называет последнюю цифру, должен успеть поймать ладонь второго игрока (или хотя бы ее коснуться). Второй игрок должен в это же время успеть убрать ладонь. Победителем становится тот, кто набрал три очка.

5. Упражнения с крупяными мешочками.

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие ловкости и умения владения телом.

Ход работы: участники перекидывают по одному мешочку из руки в руку с отслеживанием глазами; подкидывают один мешочек, когда второй зафиксирован на голове; перекидывают одновременно два мешочка; перекидывают один/два мешочка друг другу.

6. Упражнения с теннисными мячиками.

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие ловкости и умения владения телом.

Ход работы: каждый участник покидывает и ловит 1, 2 мячика (также – стоя на одной ноге); друг другу. Отмеряя центр тела, бросает и ловит мячик от положения над головой в положении под грудью (также – с закрытыми глазами и снизу вверх).

7. Упражнение на сенсомоторные взаимодействия.

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности к переключению внимания, управлению телом.

Ход работы: участники выполняют следующие действия.

- шагают, дотрагиваясь до шагающего колена содружественной рукой;
- шагают, дотрагиваясь до отстающего колена содружественной рукой;
- шагают, дотрагиваясь до шагающего колена только правой рукой;
- шагают, дотрагиваясь до шагающего колена только левой рукой;
- шагают, дотрагиваясь до обоих колен содружественными руками;
- шагают, дотрагиваясь до шагающего колена содружественной рукой.

8. Подведение итогов занятия, обратная связь.

Цель: осознание своих сильных и слабых сторон в работе внимания.

Ход работы: ведущий задает вопросы (какие трудности испытал? Какое упражнение больше всего понравилось? Что будешь повторять дома и почему?).

ЗАНЯТИЯ № 5,6. «Я – внимательный!»

Цель: актуализация навыков концентрации и удержания внимания.

Задачи:

- понимание важности умения концентрировать и удерживать внимание;
- проверка и актуализация соответствующих навыков;
- приобретение нового опыта концентрации и удержания внимания.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага, карандаши.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече. Обсуждение значения произвольного внимания в жизни человека.

2. Упражнение «Школа разведчиков».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие зрительного и слухового внимания.

Ход работы: участникам предлагается внимательно осмотреть помещение, в котором проводится занятие, и назвать как можно больше определенных предметов, находящихся в нем. Например, предметы определенного цвета; определенной формы; сделанные из определенного материала; начинающихся с определенной буквы. Выигрывает тот, кто назовет больше всего определенных предметов (назовет заданный предмет последним).

3. Упражнение «Охотники».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие зрительного и слухового внимания.

Ход работы: участникам раздаются газетные публикации примерно одинакового объема и предлагается за 2 минуты найти и вычеркнуть в тексте как можно больше определенных букв. По хлопку ведущего одна буква заменяется на другую, каждый раз после сигнала меняется буква.

Вариант 2: участники вычеркивают в каждой строке текста ту повторяющуюся букву, с которой начинается строка.

Вариант 3: участникам даются две буквы и два способа их вычеркивания, например «М» - зачеркнуть, а «А» обвести в кружочек.

4. Упражнение «Юлий Цезарь».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности удержания и переключения произвольного внимания.

Ход работы: каждый участник (по очереди) называет числа от 1 до 20 и одновременно записывает их на бумаге в обратном порядке. Произносит «1» - пишет «20», произносит «2» - пишет «19», и так далее.

5. Упражнение «Послушаем минуту».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности концентрации внимания.

Ход работы: участники в течение минуты прислушиваются к окружающим звукам. По истечении времени каждый называет услышанные звуки. Выигрывает тот, кто назвал больше звуков.

6. Упражнение «Слушай в оба уха».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка концентрации и распределения внимания.

Ход работы: ведущий читает предложения и одновременно стучит ручкой по столу (так, чтобы участники не видели). Участники записывают на своих листочках (или повторяют) предложения и количество ударов в течение каждого из них. Количество слов в предложении и ударов не должны совпадать.

Например,

Я заметил муху в своем супе (3 удара).

Сквозь зелень березок проглядывало солнце (4 удара).

Морской берег был усыпан мелкой галькой (5 ударов).

Зимой Саше на день рождения друзья подарили коньки (2 удара).

Дима еще вечером сложил в рюкзак все, что пригодится в походе (4 удара).

Осенью в лесу становится тихо, потому что все птицы улетают в теплые края (5 ударов).

В некоторых местах речка была такой мелкой, что ее можно было перейти, не замочив платья (6 ударов).

7. Упражнение «Гномы-великаны».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности переключения внимания.

Ход работы: участникам предлагается при слове «гном» присесть и коснуться руками пола, а при слове «великан» - встать на носочки и вытянуться вверх. Сначала команды чередуются, а затем – повторяются. При этом ведущий может неправильно показывать движения, в то время как участникам нужно реагировать на слова, а не действия. В ходе упражнения, ошибаясь, участник теряет одну «жизнь» (из трех).

8. Упражнение «Болгария».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие способности к переключению внимания.

Ход работы: ведущий задает участникам вопросы, а они отвечают ему «по-болгарски», т.е. качает головой при ответе «нет» и поворачивая голову из стороны в сторону при ответе «да». Выигрывает тот, кто допустил меньше ошибок.

Примеры вопросов:

Тебя зовут Саша?

Сейчас лето?

Правда, что обедают обычно в середине ночи?

Бегемот больше, чем муха?

Лимон по вкусу кислый? Правда, что 5 меньше 7?

Ты умеешь прыгать на одной ноге?

После понедельника бывает вторник?

9. Подведение итогов занятия, обратная связь.

Цель: осознание своих сильных и слабых сторон в работе внимания.

Ход работы: ведущий задает вопросы (какие трудности испытал? Какое упражнение больше всего понравилось? Что будешь повторять дома и почему?).

ЗАНЯТИЕ № 7. «Что значит для меня ЗОЖ»

Цель: развитие надежности как личностной характеристики.

Задачи:

– развитие навыка ответственного отношения к своему организму, образу жизни.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, бумага, силуэты молодого человека (девушки) на листах А4, ручки.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече.

2. Разминка «Внимательный».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие произвольного внимания.

Ход работы: участники разбиваются на пары. Ставится 2 стула и дается команда «один раз обойти стул и 1 раз присесть (прыгнуть), затем 2 раза обойти стул и 2 раза присесть и так далее до 10 раз. Затем повторить все в обратном порядке, обходить стул можно только в одном направлении». Усложнение: по сигналу участники меняют направление движения на противоположное и 1 раз приседает, 2 - подпрыгивает.

3. Основное упражнение: «Какой он – человек, ведущий ЗОЖ».

Время проведения: 30 минут.

Цель: развитие навыка ответственного отношения к своему организму, образу жизни.

Ход работы: просмотр видеоролика, посвященного ЗОЖ (например, <https://yandex.ru/video/preview/8749986831674309699>). По итогам просмотра участники отвечают на вопросы: Что же все-таки это такое, вести здоровый образ жизни? Кто же он такой подросток, который ведет активный образ жизни и придерживается принципов ЗОЖ? Как он реагирует на все трудности и вызовы внешней среды, и как ему удастся не поддаться пагубным привычкам?

Каждому раздается лист с силуэтом подростка, где необходимо написать важные качества человека, ведущего ЗОЖ, указав при этом, как они могут быть размещены относительно тела. Участники могут дополнить образ героя – указать имя, возраст, жизненную историю.

По итогам выполнения задания участники представляют образ своего подростка, происходит обсуждение.

4. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 8. «Закрепление знаний о ЗОЖ»

Цель: развитие надежности как личностной характеристики, закрепление навыков, полученных на прошлом занятии.

Задачи:

– развитие навыка ответственного отношения к своему организму, образу жизни.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, бумага.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече.

2. Разминка «Запретное движение».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие произвольного внимания, переключения.

Ход работы: ведущий показывает ряд движение, из них одно является «запретным» и участники должны правильно среагировать. Например, движение не повторяется без слова «пожалуйста» или ведущий поднимает руки – участники, наоборот, опускают.

3. Упражнение: «Мои достижения на пути к ЗОЖ».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка ответственного отношения к своему организму, образу жизни.

Ход работы: ведущий рисует на ватмане таблицу с перечислением всех участников и элементов ЗОЖ (например, полноценный сон, физическая активность, употребление чистой воды и здоровой пищи, прогулки на свежем воздухе, добрые дела).

Каждый участник самостоятельно оценивает, как он придерживается правил здорового образа жизни, сообщая о достижениях и неудачах. Остальные поддерживают выступающего.

В дальнейшем соответствующая таблица заполняется в начале каждого занятия.

4. Упражнение «Примеры сильной воли».

Время проведения: 20 минут.

Цель: развитие навыка ответственного отношения к своему организму, образу жизни.

Ход работы: ведущий раздает участникам краткие описания биографии и заслуг известных людей, достигших больших успехов в какой-либо области. Участникам предлагается прочитать и сравнить, что общего может быть у него самого с известным человеком, что больше всего удивило в его истории и чему бы хотелось научиться у него.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 9. «Состояние баланса»

Цель: развитие навыка планирования целей.

Задачи:

- научиться выделять существенное и второстепенное;
- научиться ставить перед собой конкретные цели.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, бумага, вода, пластиковые бутылки и прозрачные стаканчики.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 10 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка «Дыхательные практики»

Время проведения: 5 минут.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, развитие навыка сосредоточения.

3. Упражнение «Выдели существенное».

Время проведения: 10 минут.

Цель: дифференциация существенных признаков предметов или явлений от несущественных, второстепенных.

Ход работы: предложить участникам группы ответить на вопрос: «Какое слово из перечисленных подходит больше всего?»

1. У сапога есть ... шнурок, пряжка, подошва, ремешки, пуговицы.
2. В тёплых краях обитает...медведь, олень, волк, верблюд, пингвин.
3. В году...24 мес., 3 мес., 12 мес., 4 мес., 7 мес.
4. Месяц зимы...сентябрь, октябрь, февраль, ноябрь, март.
5. В России не живёт...соловей, аист, синица, страус, скворец.
6. Отец старше своего сына...часто, всегда, никогда, редко, иногда.
7. Время суток...год, месяц, неделя, день, понедельник.
8. Вода всегда...прозрачная, холодная, жидкая, белая, вкусная.
9. У дерева всегда есть...листья, цветы, плоды, корень, тень.
10. Пассажирский транспорт...комбайн, самосвал, автобус, экскаватор, тепловоз.

Обратная связь: обсуждение, почему важно отличать существенное от второстепенного, как это влияет на постановку целей.

4. Основное упражнение: «Колесо баланса, часть 1».

Время проведения: 20 минут.

Цель: видеть свою жизнь в разных ее проявлениях, оценивать свои достижения и неудачи, учиться ставить перед собой конкретные цели.

Ход работы: участникам предлагается бутылка с водой и несколько прозрачных стаканчиков, каждый из которых они предварительно подписывают той или иной сферой жизни, которые особенно важны: Семья, Здоровье, Учеба, Работа, Путешествия, Свободное время, Хобби и т.д.

После этого предлагается разделить всю воду в бутылке на свои стаканчики. Везде ли ровно, на каждый ли стаканчик хватило воды, что в итоге получилось. Обсуждение.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 10. «Достигаем баланс»

Цель: развитие навыка планирования целей.

Задачи:

- научиться выделять существенное и второстепенное;
- научиться ставить перед собой конкретные цели.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка «Растяжки».

Время проведения: 5 минут.

Цель: оптимизация тонуса тела.

3. Притча о заполненном сосуде.

Время проведения: 5 минут.

Цель: актуализация знаний и навыков, полученных на прошлом занятии.

Ход работы: участникам предлагается к просмотру мультипликационная версия притчи, рассказывающая об ограниченности ресурсов, которыми обладает человек. Провести параллель с выполнением задания «Колесо баланса» с водой.

4. Основное упражнение: «Колесо баланса».

Время проведения: 20 минут.

Цель: видеть свою жизнь в разных ее проявлениях, оценивать свои достижения и неудачи, учиться ставить перед собой конкретные цели.

Ход работы: достичь цели легче, когда мы можем себе ее представить. Для начала постараемся охватить все стороны жизни. Методика «Колесо баланса» помогает проанализировать, насколько сбалансирована ваша жизнь и что нужно изменить, чтобы сделать её более гармоничной, а себя — более счастливым.

Как это работает:

Нарисуйте колесо баланса на листе бумаги.

1. Разделите на 6-8 секторов и впишите в них сферы жизни, которые для вас особенно важны: Семья, Здоровье, Учеба, Работа, Путешествия, Свободное время, Хобби и т.д.

2. Представьте себе, какой была бы ваша жизнь в идеале, если бы каждый из секторов был реализован на 10 баллов.

3. Оцените текущее состояние каждого сектора и проставьте баллы на шкале. 1-9 —внутри круга, 10 — на внешнем круге.

4. Соедините линией оценки каждого сектора. Вы увидите, что какие-то сегменты круга заполнены почти до конца, а другие едва дотягивают до середины. Со сферами жизни, которые набрали меньше всего баллов, и нужно дальше работать.

5. Чем равномернее и ближе к 10 баллам заполненные сегменты, тем гармоничнее ваша жизнь.

6. По итогам работы сформулируйте для себя конкретные цели в каждом сегменте, запишите их.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 11. «Искусство маленьких шагов»

Цель: закрепление навыка планирования цели, программирования действий по ее достижению.

Задачи:

- развитие умения объяснять свои действия;
- развитие навыка визуализации своей цели.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка «Соревнование улиток».

Время проведения: 5 минут.

Цель: концентрация на движениях своего тела.

Ход работы: участники становятся на старт и по команде ведущего начинают двигаться к финишу. Двигаться нужно как можно медленнее, кто приходит к финишу последним, тот и побеждает. При этом обязательно нужно совершать движения, очень медленные. Обсуждение.

3. Разминка «Объясни другому».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие умения объяснять свои действия.

Ход работы: каждый участник рисует на своем листе несложную картину, не показывая другим. По очереди каждый объясняет другим участникам, как нарисовать такой же рисунок. Для этого он дает как можно более точные инструкции, объясняет последовательность действий и расположение отдельных деталей рисунка. Остальные участники повторяют рисунок по инструкции. Потом рисунки сравниваются и сопоставляются с инструкциями авторов.

Обратная связь: участники обсуждают, с какими трудностями они столкнулись, как можно было бы эффективнее объяснить тот или иной момент.

4. Медитация «Маяк».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие умения концентрироваться на своих мыслях.

Ход работы: участники занимают удобное положение, включается спокойная музыка, ведущий зачитывает текст медитации, в котором предлагается представить ту или иную картину.

5. «Обратная связь».

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 12. «Искусство маленьких шагов»

Цель: закрепление навыка планирования цели, программирования действий по ее достижению.

Задачи:

- развитие умения объяснять свои действия;
- развитие навыка визуализации своей цели.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка «Ракета на взлет».

Время проведения: 5 минут.

Цель: концентрация на движениях своего тела.

Ход работы: участники находятся в положении лежа, по команде ведущего, на счет 10-9-8...Старт! должны равномерно подниматься и плавно «стартовать», т.е. рассчитать свои движения. Повторить с учетом поправок.

3. Основное упражнение: «Ментальная карта».

Время проведения: 25 минут.

Цель: развитие навыка визуализации своей цели.

Ход работы: на прошлых занятиях мы составили Колесо баланса, давайте вернемся к нему и постараемся визуализировать каждую сформулированную цель с помощью разноцветных линий, картинок и т.д. Тем самым мы постараемся облегчить путь достижения цели.

Методика визуализации помогает наглядно упорядочить большие объемы информации, в том числе лучше увидеть цели и желания. Это почти как нарисовать карту метро с разноцветными линиями, самыми важными станциями, иконками достопримечательностей и любимых кафе так, чтобы проложить оптимальный маршрут к мечте. Только вместо названий станций окажутся ваши цели и желания, а рисунки, образы и символы помогут их лучше понять. Особенно понравится всем, кто любит чиркать что-нибудь в блокноте или на полях конспектов – запаситесь разноцветными карандашами, ручками и маркерами.

4. «Обратная связь».

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 13. «Я умею преодолевать трудности»

Цель: развитие навыка удержания цели.

Задачи:

- развитие умения удерживать инструкцию;
- развитие навыка выделять существенное и второстепенное;
- развитие навыка ассертивного поведения.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага, листочки с пословицами, МАК.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка «Пословицы».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие понимания, что трудности всегда встречаются в жизни, но есть пути решения проблем.

Ход работы: участники по очереди вытягивают заготовленные ведущим пословицы о преодолении трудностей и стараются объяснить себе и другим, в чем смысл выражения.

3. Упражнение «Моя трудность».

Время проведения: 20 минут.

Цель: развитие навыка формулировать трудности, просить и принимать помощь.

Ход работы: каждый участник вспоминает ситуацию, когда ему пришлось столкнуться с трудностью (как вариант, возможны заготовки таких ситуаций). Важно, чтобы подростки смогли сформулировать суть проблемы, свое эмоциональное отношение к ней, важность ее решения и возможные пути ее преодоления. При обсуждении каждой ситуации участники по очереди предлагают свое решение проблемы, когда варианты иссякнут, им предлагается брать ассоциативные карты из колоды наугад и интерпретировать изображение карты в вариант разрешения трудности.

4. «Обратная связь».

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 14. «Я умею преодолевать трудности»

Цель: развитие навыка удержания цели.

Задачи:

- развитие умения удерживать инструкцию;
- развитие навыка выделять существенное и второстепенное;
- развитие навыка асертивного поведения.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка: упражнение «Мост через пропасть».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие умения удерживать инструкцию.

Ход работы: подготовить несколько полосок бумаги – мост через пропасть, на котором нужно удержаться участникам занятия. Участники повторяют за ведущим стих «Ехал Грека через реку...», где постепенно слова заменяются жестами (река-поднять правую руку, Грека- хлопнуть в ладоши,

рука-помахать левой рукой). При ошибке одного из участников, убирается одна «дощечка» моста. Целью является прохождение пропасти по мосту.

Обсуждение: почему важно удерживать цель, как противостоять трудностям, что было сложного лично для каждого участника.

3. Основное упражнение «Я могу сказать «Нет!»

Время проведения: 20 минут.

Цель: развитие навыка выделять существенное и второстепенное; развитие навыка асертивного поведения.

Ход работы: каждая пара участников получает карточку с заданием, ее необход прочитать и в течении 5 минут подготовить ответ на задачу. В каждой карточке описана ситуация. Командам нужно сформулировать отказ на то предложение, которые они получают. Чем больше убедительных ответов – тем больше жетонов присуждается командам.

При подведении итогов задания каждая команда зачитывает полученные результаты. Ведущий дополняет своими комментариями, указывает на сильные и слабые стороны ответов, просит переформулировать, если ответ не устраивает, может обратиться за помощью к другим командам, хвалит.

4. «Обратная связь».

Время проведения: 10 минут.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 15, 16. «Мастер планирования»

Цель: развитие навыка планирования действий по достижению цели.

Задачи:

- развитие навыка выделения действий по достижению цели, их формулирование и корректировка.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Разминка: упражнение «Инопланетное послание».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие навыка выделения действий по достижению цели, их формулирование и корректировка.

Ход работы: участникам необходимо сосчитать шаги до предмета, следуя сразу нескольким инструкциям.

3. **Упражнения:** составь рассказ по сюжетной картинке; составь рассказ по серии картинок; составь план действий в рамках распорядка дня, года; подбери следующее.

Время проведения: 30 минут.

Цель: развитие навыка выделения действий по достижению цели, их формулирование и корректировка.

Ход работы: для актуализации и развития навыка выделения действий по достижению цели участникам предлагается серия активностей соответствующей тематике. Обсуждение результатов и значимости выделения действий по достижению цели.

4. **Основное упражнение:** «Составь план действий по достижению цели в обратном хронологическом порядке».

Время проведения: 25 минут.

Цель: развитие навыка выделения действий по достижению цели, их формулирование и корректировка.

Ход работы: используя Колесо баланса и сформулированные в ходе работы с ним цели, прописать действия по их достижению – в обратном хронологическом порядке. Свериться с целью, внести коррективы.

5. **Обратная связь.**

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 17, 18. «Эмоции: какие они бывают, зачем нужны?»

Цель: развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей.

Задачи:

– развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний как значимого условия достижения жизненных целей.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, карточки эмоций.

Время: 1 час

Ход занятия

1. **Начало занятия.**

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают

предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Знакомство с эмоциями.

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний.

Ход работы: участникам предлагается ответить на вопросы (что такое эмоции, зачем они нужны, какие бывают и т.д.).

3. Назови свое актуальное эмоциональное состояние.

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний.

Ход работы: участникам предлагаются карточки с описанием базовых эмоций, на основе которых они характеризуют свое актуальное эмоциональное состояние.

4. Упражнение «Порадуй подарком».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний.

Ход работы: каждый из участников по очереди становится «именинником», остальные придумывают и называют подарок, который бы, по их мнению, порадовал его. «Именинник» реагирует на «подарки» карточками эмоций.

Обсуждение (чем руководствовались при выборе подарка, что приятней – дарить или получать подарок, какие эмоции испытали).

5. Упражнение «Две правды и одна ложь».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний.

Ход работы: каждый участник пишет на листочке три факта о себе – две правды и одну ложь, озвучивает их, остальные стараются понять, что правда, а что – нет, обосновывая свою точку зрения.

6. Упражнение «Благодарности».

Время проведения: 5 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний.

Ход работы: каждый участник благодарит за участие в занятии сидящего справа и слева соседа.

7. Просмотр и обсуждение эпизодов мультфильма «Головоломка».

Время проведения: 20 минут.

Цель: закрепление знаний об эмоциях.

Ход работы: участникам предлагается посмотреть отдельные эпизоды мультфильма, обсудить их.

8. Настольная игра «Дикие эмоции».

Время: 30 минут.

Цель: развитие эмпатии, умения ставить себя на место другого.

Ход работы: согласно инструкции игры.

9. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 19, 20 «Учимся справляться с эмоциями»

Цель: развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей, развитие надежности.

Задачи:

– актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере;

– тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние;

– развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний как значимого условия достижения жизненных целей, повышения уровня надежности.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Какого я цвета?»

Время проведения: 7 минут.

Цель: тренировка умения конструктивно выражать свое эмоциональное состояние.

Ход работы: ведущий предлагает участникам подумать и сказать, какого цвета сейчас их настроение, как оно менялось в течение утренних часов с момента, как проснулись, и до того, как вы пришли сюда, — и с чем были связаны эти изменения. В заключение своего рассказа предлагается охарактеризовать то состояние, в котором человек находится сейчас, и

пояснить, почему он выбрал для его обозначения именно тот цвет, который назвал.

3. Упражнение «Вопросы на бумажках».

Время: 15 минут.

Цель: выход на серьезный разговор через постановку вопросов.

Ход работы: каждый участник пишет на маленькой бумажке вопрос, на который хотел бы получить ответ (или на который сам бы хотел ответить). Бумажки с вопросами складываются в шляпу, перемешиваются и раздаются участникам в произвольном порядке. Каждый отвечает на тот вопрос, который ему достался.

4. Упражнение «В чем мне повезло».

Время: 10 минут.

Цель: повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

Ход работы: участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о том, с чем, по их мнению, им в жизни повезло. Далее участники делятся впечатлениями.

5. Упражнение «Поделись историей своей эмоции».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка понимания и различения эмоциональных состояний как значимого условия достижения жизненных целей.

Ход работы: ведущий предлагает каждому участнику вспомнить историю, связанную с ярким переживанием какой-то эмоции, обсудить, помогла ли эмоция или помешала, как разрешилась ситуация, как сейчас назвать эмоцию и какой выход можно придумать.

6. Мини-лекция «Техники эмоционального самоконтроля».

Время: 10 минут.

Цель: актуализация опыта и знаний подростков, относящихся к эмоциональной сфере.

Ход работы: ведущий –

«Мы не можем контролировать само проявление эмоций, но можем ими управлять. Существуют чувства: **гнев, страх, радость и печаль**. Положительные эмоции обладают такой особенностью, что проходят гораздо быстрее, чем отрицательные. Самая долгоиграющая эмоция – печаль, она длится в четыре раза дольше, чем радость! Важно уметь управлять интенсивностью своих эмоций, чтобы дольше и больше радоваться и меньше печалиться и страдать.

- Техника «Отложить на потом»

Если что-то произошло неприятное, или не так удачное чем мы рассчитывали, то можно попробовать отложить беспокойство на более поздний срок. Можно так и сказать себе: сегодня с 19 часов я начну переживать по такому-то поводу. И часок-другой буду сидеть и плакать. Способ отложенного волнения обычно очень эффективно работает.

- Техника «Воспоминания об успехе»

Вспомните все успехи и крутые моменты. Этот способ может быть самым эффективным. Восстановите в памяти хотя бы три примера своего личного успеха.

- Техника «Конструктивная коммуникация» с применением Я-высказываний.

- четко осознайте и определите эмоцию X (гнев, грусть, страх, веселье и т. д.);
- выскажите свои эмоции от первого лица;
- определите, какое поведение Y провоцирует вас на эмоции;

- выражайте четко, что вам необходимо;
- избегайте использования фраз, которые начинаются с «ты» и «вы» и следуют с обвинениями».

7. Упражнение «Война и мир».

Время: 20 минут.

Цель: тренировка умения конструктивно выразить свое эмоциональное состояние.

Оборудование: требуется: листы А4 на количество участников (по 2 на каждого), фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, краски, клей, скотч, ножницы.

Ход работы: каждому участнику предлагается один чистый белый лист бумаги.

«Представьте себе, что это не лист бумаги, а кто-то, с кем вы находитесь в ссоре, конфликтуете, кого не можете терпеть, на кого очень сильно обижены! Представили? Теперь у вас появилась возможность в течении десяти секунд рассчитаться с обидчиком. Сделайте с ним все, чего он заслуживает. Как только я начну счет: один...два...вы должны расправиться с обидчиком. По счету «десять!» все действия по уничтожению противника должны быть уже исчерпаны.

Участники отвечают на вопросы:

Хорошо ли им? Спало ли напряжение?

Нет ли ощущения горечи, стыда за учиненную расправу?

Какие чувства сейчас испытывают? (чувство удовлетворения, есть ощущение освобождения – камень с души упал?)

Итак, пар выпущен, возмездие совершилось. Что дальше? Вы физически расправились с врагом, уничтожили настолько, что почти не оставили надежды на восстановление его облика и на примирение. Но так или иначе, всегда наступает этот светлый день – первый день, после окончания войны. И выясняется, что нужно продолжать жить, залечивать раны, наводить мосты, вступать в переговоры.

Вот вам другой лист бумаги. На столе вы найдете карандаши, фломастеры, ножницы, краски, клей... У вас есть, ровно пятнадцать минут, чтобы помириться со вчерашним врагом. Форму примирения вы выберете сами: это может быть стих, примирительная речь, рисунок, коллаж, какой-то подарок, приготовленный специально для торжественного случая. В своей работе вы можете использовать то, что осталось у вас от первого листа, чтобы символизировать новые отношения, которые создаются на руинах старых обид. Ровно через некоторое время (10-15 мин) каждый из вас выступит с примирительной речью к бывшему неприятелю».

Обсуждение: что изменилось, какой вариант легче/сложнее, что нового для себя открыл.

8. Упражнение «Слушаю и слышу»

Время проведения: 20 минут.

Цель: развитие умения чувствовать эмоции других, научиться понимать, какие чувства стоят за теми или иными словами.

Ход работы: участникам раздаются бланки с таблицами, где сформулированы послания ровесника и родителя. Подросткам предлагается прочитать каждое высказывание внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства, написать предполагаемые чувства. **Обсуждение.**

Родитель говорит	Родитель чувствует
------------------	--------------------

1. Ну наконец-то твоя школа закончилась!	
2. Смотри, какую вкуснятину я приготовил (а)	
3. Ты сообщишь мне, когда вернешься домой?/придешь из школы?	
4. У меня куча работы, даже не знаю, как со всем справиться!	
5. Мне очень жаль, что я на тебя накричал (а).	
6. Как ты думаешь, папе понравится подарок?	
7. Уходите, оставьте меня одного (у). Я не хочу ни с кем разговаривать.	
8. Я бы очень хотел пойти на твое выступление, но боюсь, что ты будешь не рад.	
9. Я бы очень хотел пойти на твое выступление, но у меня много работы.	
10. Я рад (а), что ты мой ребенок	

Ровесник говорит	Ровесник чувствует
1. Я никогда не буду лучше, чем Игорь. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
2. Все дети разошлись. Мне не с кем гулять.	
3. Вадиму родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него.	
4. Я хочу носить длинные волосы. Это ведь мои волосы.	

5. Я сам (а) могу это сделать. Мне не надо помогать!	
6. Математика очень трудная, я слишком глупый (ая), чтобы в ней разбираться.	
7. Одно время у меня хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше.	
8. Я больше никогда не буду играть с Наташей. Она нехорошая девочка.	
9. Мне кажется, что я знаю, что мне делать, но вдруг это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно	
10. Почему учительница оставила меня после школы? Я ведь не один (а) болтал (а). Так и дал(а) бы ей.	

9. Упражнение «Антиконфликтные правила».

Время: 10 минут.

Цель: развитие навыка взаимодействия с окружающими.

Ход работы: участникам дается бланк «Чтобы не ссориться нужно –» После заполнения, рекомендуется обсудить эти правила и условия, а также обсудить возможность внесения этих правил в свое повседневное общение.

10. Упражнение на управление эмоциями «Правило 4-х секунд».

Время: 10 мин.

Цель: развитие навыка изменения автоматической реакции на ситуацию и выработки осмысленного решения.

Ход работы: «Четыре секунды — это время, за которое можно сделать вдох и выдох. Но этого короткого промежутка хватает, чтобы посмотреть на ситуацию со стороны и изменить автоматическую реакцию. Конечно, это не просто — ведь нужно приложить усилие (а не накричать на того, кто раздражает). Каждый раз, когда вы чувствуете возмущение, гнев или даже тревогу, просто старайтесь делать глубокий вдох и выдох. Это первый шаг к управлению эмоциями. Попробуйте взглянуть на предложенные ситуации по истечении 4 секунд и предложите разумный выход из ситуации:

1. Вышел из дома в домашних тапочках и тебя увидели соседи.
2. Врезался в прозрачную стену в торговом центре, а рядом одноклассники.
3. Оторвались лямки у рюкзака, когда шел вместе с друзьями.
4. Нехорошо отзывались о человеке, который случайно всё услышал.
5. Отправили сообщение не туда.
6. Пришли в школу в выходной.
8. Назвали друга другим именем.
9. Бежал по школе и врезался в учительницу математики.
10. Вышел из дома в легкой одежде в +25, но пошел град и резко похолодало до +5.
11. Друг не позвал на день рождения.
12. Тебе не досталось твоего любимого пирожного в гостях.
13. Мама отправила тебя за хлебом, а он в магазине закончился.
14. Надел новые белые кеды, а на улице пошел сильный дождь.

Обсуждение.

11. Обратная связь: участники делятся своими ощущениями, что получилось на занятии, что не получилось. Участников просят озвучить, поменялся ли цвет настроения, с которым пришли на занятие, и почему.

ЗАНЯТИЕ № 21. Тренинг «Морское путешествие».

Цель:

– развитие элементов осознанной саморегуляции.

Задачи:

– развитие умений программировать действия по достижению цели, моделировать значимые условия достижения цели, оценивать достигнутый результат.

Необходимое оборудование: бумага, ватман, флипчарт, карандаши, фломастеры.

Время проведения: 45 минут.

1. Вводная часть

Цель: настрой на работу, снятие психоэмоционального напряжения.

Ход работы: представьте, что вам предстоит совершить морское путешествие. Закройте глаза и представьте его, через несколько минут запишите ваши ассоциации с морским путешествием (не менее 5.).

Озвучиваются записи, обмен мнениями.

2. Упражнение «Моя роль на корабле».

Цель: развитие навыка постановки цели и программирования действий по ее достижению.

Ход работы: участники вытягивают записку с ролью и каждый формулирует цель своего путешествия и прописывает действия, которые ему необходимо совершить при его подготовке и в процессе путешествия.

1. Капитан;
2. Штурман;
3. Боцман;
4. Впередсмотрящий;
5. Врач;
6. Бортмеханик;
7. Радист;
8. Шеф-повар (кок);
9. Рулевой;
10. Матрос;
11. Юнга.

Карточки для раздачи учащимся

Капитан Ты самый смелый и отважный на корабле	Штурман Ты знаток всех опасных и труднопроходимых мест в Индийском океане	Боцман Тебя уважают все матросы на корабле
Пассажир с попугаем Твоя любовь к дальним путешествиям	Впередсмотрящий У тебя прекрасное зрение, которое спасает	Врач От твоего таланта зависит здоровье всей команды

привела тебя на корабль	команду от всяких неприятностей	
Бортмеханик Твои «золотые» руки и техническая смекалка не раз спасали в самых критических ситуациях	Радист Ты первым узнаешь на корабле обо всех новостях, происходящих на земле.	Шеф-повар (кок) Благодаря твоему таланту каждый обед на корабле – настоящий праздник кулинарного искусства
Рулевой В твоих сильных и уверенных руках находится штурвал	Матрос Твои разнообразные умения делают тебя незаменимым на этом корабле	Юнга Твой задор, оптимизм и романтика вселяют в команду веру в успех.

3. Упражнение «Составляем план».

Цель: развитие навыка постановки цели и программирования действий по ее достижению в условиях командной работы.

Ход работы: участники группы выдвигают предложения о том, какова общая цель их путешествия (выбирается вариант, который устраивает всех). Далее участники составляют общий план путешествия, основываясь на индивидуальном плане.

4. Упражнение «Внештатная ситуация».

Цель: развитие умения вносить коррективы в имеющийся план в связи с изменившимися условиями.

Ход работы: участникам группы предлагаются карточки внештатных ситуаций, в связи с которыми им требуется внести коррективы в индивидуальные планы и общий план действий.

Примеры ситуаций: разыгралась морская стихия (шторм); сломалось навигационное оборудование, связь на корабле; кок не рассчитал запасы, они закончились и т.д.

Сориентировать участников на то, что они могут просить о помощи друг друга, если самостоятельно не справляются с трудностью.

5. Упражнение «Карта эмоциональных островов».

Цель: формирование навыков командного взаимодействия, совместного планирования деятельности.

Ход работы: создание карты.

Участникам предлагается нарисовать на листе бумаги несколько островов, каждый из которых характеризует какое-либо актуальное для участника эмоциональное состояние: радость, грусть, злость, спокойствие. Мосты и переправы: например: между «Стрессом» и «Спокойствием» — мост под названием «Глубокий вдох». Сокровища на островах: отметить, что делает каждый остров ценным. Например: на острове «Грусть» — сокровище «Самопознание». Остров-утопия: создать один новый остров, куда бы хотелось попасть (например, Остров «Уверенность»). Путеводитель по островам: например, чтобы попасть на остров «Спокойствие», нужно выполнить ритуал «Чайная церемония».

6. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 22,23 «Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь»

Цель: закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели.

Задачи:

– развитие умения учитывать условия, в которых происходит достижение цели;

– понимание особенностей своего социального окружения⁴

– знакомство с основными стратегиями поведения.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, диагностический инструментарий, набор конструктора.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 5 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Психодиагностика типа поведения в конфликте по Томасу

Время проведения: 20 минут.

Цель: самопознание особенностей поведения.

Ход работы: участникам предлагается поработать с опросником, который позволяет увидеть особенности поведения. Раздаются опросники и стимульный материал; оглашается инструкция к тесту. Подсчитываются результаты, подробности не раскрываются.

3. Упражнение: «Мои социальные круги».

Время проведения: 10 минут.

Цель: определение особенностей своей социальной среды.

Ход работы: каждый участник на листе бумаги схематично группы, в которые он включен (семья, класс, секция, двор, друзья и т.д.); кто главные члены этих групп; как он себя ощущает в каждой из них. Обсуждение.

4. Упражнение «Именинный пирог»

Время проведения: 15 минут.

Цель: в наглядной форме продемонстрировать различные типы конфликтных ситуаций.

Ход работы: ведущий предлагает 5 участникам разделить торт (конструктор) на определенное количество гостей, демонстрируя различный стратегии поведения в конфликте.

1. Избегание (Черепашка)

Когда ведущий предложит вам разделить торт на всех – откажитесь. Спрячьте руки за спину, отойдите от стола, вертите головой. Говорите: «Нет, я не буду делить торт. Пусть это сделает кто-то другой»

2. Конкуренция (Акула)

Когда ведущий предложит вам разделить торт на всех – сразу же возьмите себе лучший кусок и отойдите от стола, сделав вид, что начали его есть и вам нет дела до других.

3. Приспособление (Плюшевый мишка)

Когда ведущий предложит вам разделить торт на всех – вы спросите всех «гостей», какой кусок им больше нравится и раздадите все 4 куска торта гостям. Себе возьмите, что осталось со словами: «Чтож, и это подойдет».

4. Компромисс (Лиса)

Когда ведущий предложит вам разделить торт на всех и вам не хватит кусочка, вы с хитрой улыбкой скажете, что «торта вам не очень хочется», пусть он весь достанется гостям, а вот шоколадные фигурки вы бы съели! Причем все!!!

5. Сотрудничество (Сова)

Когда ведущий предложит вам разделить торт на всех - вы подойдете к вопросу серьезно и станете делить не торт (на всех не хватит), а сладости в целом. Постараясь при этом поделить их поровну, не забыв и про свои интересы.

5. Просмотр и обсуждение мультфильма «Мост».

Время проведения: 10 минут.

Цель: актуализация навыков ненасильственного разрешения конфликтов.

Ход работы: просмотр и обсуждение мультфильма.

6. Упражнение: «Как стать душой компании».

Время проведения: 30 минут.

Цель: развитие коммуникативных навыков.

Ход работы: участники разбиваются на пары, каждая получает одну из 15 карточек с советом «Как стать душой компании». Парам предстоит разыграть ситуацию и использовать полученный лайфхак. Обсуждение. Карточки: <https://deti.mann-ivanov-ferber.ru/2020/01/06/kak-zavodit-druzej-i-byt-dushoj-kompanii-15-lajfxakov/>

7. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

Занятие № 24. «Мои секреты успеха»

Цель: развитие навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей.

Задачи:

– актуализация опыта достижения целей;

– развитие внутренней мотивации.

Необходимое оборудование:

- оборудование для просмотра видеоматериалов;
- флипчарт, ватман, маркеры, листы А4.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Фруктовый смузи»

Время проведения: 5 минут.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Ход работы: участники изначально рассчитываются (делятся) на «яблоки», «бананы», «апельсины». Ведущий может назвать один из фруктов, например «яблоки» (тогда «яблоки» меняются местами), или сказать «фруктовый смузи» – тогда все участники меняются местами. Как и в предыдущей игре, одного стула не хватает и тот, кто не успел сесть, становится следующим ведущим.

Обсуждение: у всех нас есть много общего, но у каждого – свои личные секреты достижения успеха. В течение жизненного пути мы накапливаем свой багаж умений и навыков. Немаловажным навыком является умение радоваться жизни.

3. Задание «Как стать счастливым».

Время проведения: 30 минут.

Цель: актуализация опыта достижения целей, развитие внутренней мотивации.

Ход работы: просмотр видеоролика выступления Вячеслава Полунина. **Обсуждение.** Формулирование своих секретов достижения целей.

5 шагов к счастью (по В. Полунину).

1. Преображай себя

Самое важное — понять, кто ты такой. А когда понял — идти к новому себе, заполнять собой как можно больше пространства. Изнутри выходить наружу, двигаться вперед. Сначала в новую прическу, новый цвет одежды, потом в квартиру, друзей, новое пространство. Создать гармонию вокруг себя и раздвигать ее границы все дальше и дальше.

2. Учись у детей влюбленности в мир

Оставаться безоблачно счастливым в этом несовершенном мире можно, если каждый день быть в него безнадежно влюбленным. Как же его полюбить? Когда мы были детьми, всё было просто: мы захлебывались жизнью и восхищенным «ух ты-ы-ы» по любому поводу. А потом выросли и разучились. Чтобы вернуть этот забытый навык, давайте учиться заново – у своих детей, наших лучших учителей.

3. Составляй списки радости

«Не пиши список проблем. Копи радостное и прекрасное». Записывай и проживай всё, что получилось: каждое достижение, любой самый крохотный успех. На самом деле нам удастся очень многое, просто за большими целями не видим маленьких побед. Двигайся от одной маленькой победы к другой — и вот он, праздник каждый день.

4. Соблюдай баланс

«Братся нужно только за то, что невозможно, потому что остальное сделают другие» (с). Большая красивая цель звездой освещает путь, вдохновляя и поддерживая в дороге. И дает повод по-настоящему гордиться собой, когда ее достигнешь. Но! В пути за невозможным всегда будь благодарен и цени каждый момент того, что уже имеешь. Только этот баланс способен удержать на плаву не только всю конструкцию достижений, но и ее создателя.

5. Следуй правилу «Ноги в воду»

Слава Полунин останавливается каждые 12 лет, чтобы сменить дело, которым занимается и найти то новое направление, в котором захочется идти. Для этого необходим перерыв, «ноги в воду». Посидеть месяц-другой, понять, куда тянет, чего хочется, и для чего хочется именно этого. Нельзя жить по инерции и механически заниматься тем, что больше не приносит радости. Чтобы найти свою внутреннюю мотивацию, требуется время — и торопиться в этом деле не нужно.

4. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 25, 26 «Право на ошибку»

Цель: развитие навыка постановки и удержания цели, оценивания результата и внесения коррективов в деятельность.

Задачи:

- развитие навыка постановки и удержания цели;
- развитие навыка подведения итогов, оценивания их;
- развитие умения корректировать свою деятельность по достижению цели.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, диагностический инструментарий, набор конструктора.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Подводим итоги без сожаления».

Время проведения: 25 минут.

Цель: развитие навыка подведения итогов, оценивания их; развитие умения корректировать свою деятельность по достижению цели.

Ход работы: ведущий – «Напишите список всего, что удалось сделать за год. Начали бегать, проплыли первые 100 метров, занялись айкидо? Заносите в список! Напишите список дел, которые планировали в начале года, но не выполнили. Обратите внимание на приятную деталь: пунктов в нём окажется намного меньше, чем в первом».

Критерии оценки:

1. Как много усилий вы приложили, чтобы достичь цель? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.

1 балл – Не приложил(а) никаких усилий; 7 баллов – Приложил(а) все усилия, делал(а) все, что мог(ла).

2. Как сильно хотелось цель достичь, вспоминали ли о ней каждый день? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.

1 балл – Нет, скорее забыл(а) о ней;

7 баллов – Да, сильно хотелось.

3. Насколько были уверены в том, что добьетесь цели? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.

1 балл – Совсем не уверен(а);

7 баллов – Полностью уверен(а).

4. Насколько важна была эта цель для вас тогда? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.

1 балл – Совсем не важна; 7 баллов – Очень важна.

5. Насколько важна эта цель для вас сейчас? Оцените по шкале от 1 до 7 баллов.

1 балл – Совсем не важна; 7 баллов – Очень важна.

Если хотя бы одному из вопросов вы поставили 4 балла и ниже, то не стоит расстраиваться: скорее всего, это была не ваша цель или она была плохо поставлена. Если цели, о которых вы мечтали год назад и не реализовали, остались важными до сих пор — начните список задач на новый год именно с них.

3. Упражнение «Пять почему».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие навыка постановки и удержания цели.

Ход работы: участникам предлагается оценить свои цели (из предыдущего упражнения) в соответствии с правилом «Пяти почему», сформулированным японским промышленником Сакити Тоёда. Оно помогает понять, что Вам необходимо исправить или посмотреть на проблему по-другому. Необходимо пять раз задать вопрос «Почему» и попробовать увидеть истинные причины, побуждающие ставить перед собой ту или иную цель.

4. Упражнение «Загляните внутрь».

Время проведения: 20 минут.

Цель: помощь в осознании разнообразия жизни, преодолении дихотомии.

Ход работы: участникам предлагается ответить на вопросы.

Совершать ошибки — это:

А. не весело, но иногда это случается;

Б. недопустимо! Это знак того, что я недостаточно умный или у меня плохо получается.

Когда я получаю высокие баллы или успешно выступаю:

А. я чувствую гордость за себя и нахожу время, чтобы это отпраздновать;

Б. я чувствую облегчение на секунду, а затем сразу начинаю беспокоиться о своей следующей цели.

Тренировки, репетиции и уроки — это:

А. весело! Мне нравится процесс обучения;

Б. что-то, через что нужно пройти. Я буду счастлив, когда добьюсь успеха.

Трудности или грустные чувства:

А. возникают у всех время от времени;

Б. это нехорошо. У меня должно быть все хорошо все время.

Когда я представляю, что не справляюсь с чем-то важным:

А. я знаю, что будет тяжело, и я радуюсь, что у меня есть друзья и мне известны способы, как почувствовать себя лучше;

Б. я боюсь, что не смогу справиться с этим и расклеюсь. Когда я думаю о том, чтобы сделать что-то впервые:

А. я чувствую любопытство и открытость. Возможно, у меня получится, а может, и нет, но я буду стараться изо всех сил, чтобы увидеть, что из этого получится;

Б. я чувствую страх и тревогу. Если у меня это не получится с первого раза, я очень расстроюсь.

Что делает меня мной:

А. у меня много уникальных особенностей и замечательных качеств, таких как доброта и хорошее чувство юмора;

Б. я — это совокупность моих оценок, наград и достижений.

Сколько ответов “А” вы обвели? Это аспекты здорового стремления.

А сколько ответов “Б” показали вам более правдивыми? Это признаки излишнего перфекционизма, который может негативно влиять на вашу жизнь.

Обсуждение: как помогает и как мешает стремление делать все идеально в различных сферах жизни.

5. Упражнение «Всегда есть выход».

Время проведения: 20 минут.

Цель: помощь в осознании разнообразия жизни, преодолении дихотомии.

Ход работы: участникам предлагаются высказывания, наиболее характерные для подростков (можно придумать свои) и описывающие ситуацию «неудачи» в учебе, в общении и т.д. Каждое высказывание необходимо рассмотреть на предмет того, какие выгоды может повлечь сложившаяся ситуация (через последовательное рассмотрение последствий).

Например,

Я не поступлю в тот колледж, в который планирую. И что дальше?

Я поступлю в другой хороший колледж. И что дальше?

Какое-то время мне будет грустно, но потом я почувствую и пойму, что мне нравится в моем колледже. И что дальше?

Буду хорошо учиться и у меня появятся друзья. И что дальше?

Я найду хорошую работу, которая мне будет нравится. И что дальше?

Я буду наслаждаться жизнью, и не будет иметь значения, что я хотел учиться в другом колледже.

6. Обсуждение притчи о расколотом горшке.

Время проведения: 10 минут.

Цель: помощь в осознании разнообразия жизни, преодолении дихотомии.

Ход работы:

История о треснутом горшке основана на старой легенде, которая объясняет несколько различных традиций мудрости. Она звучит так.

У одной девушки было два больших горшка, чтобы носить воду из реки. Это была ее работа — по утрам приносить воду для своей семьи. Каждый день она ставила горшки в одно и то же положение, бок о бок в открытую повозку и везла их по тропинке к своему дому. Один из горшков был “идеальным” и всегда доставлял полную порцию воды, столько же, сколько и тогда, когда его вытаскивали из источника. В другом горшке были трещины. Вода медленно вытекала во время путешествия, и горшок прибывал в дом наполовину пустым.

Идеальный горшок очень гордился тем, что так безупречно доставляет воду. Он был уверен, что его больше почитают и любят, чем другой горшок. Треснувший горшок стыдился себя и был уверен, что его недостатки могут привести к тому, что его в любой день выбросят.

После года потери воды и беспокойства, беспокойства и потери воды треснувший горшок больше не мог терпеть. Внизу у реки он заговорил с девушкой: “Я хочу извиниться за свои недостатки. Я стыжусь себя”.

“Почему тебе стыдно?” — спросила девушка.

“Я в трещинах, и из меня течет вода все путешествие по тропинке. Я пребываю наполовину пустым и беспокоюсь, что тебе не хватит воды на день”.

Девушка улыбнулась и сказала: “Когда мы будем возвращаться домой, посмотри на правую сторону тропинки, а затем на левую и скажи мне, что ты увидел”.

Треснувший горшок наблюдал, когда повозка катилась по тропинке.

На правой стороне, где всегда стоял треснувший горшок, по краю тропинки выстроились красивые полевые цветы, а на левой стороне была только грязь и время от времени встречались пучки сорняков.

В конце путешествия треснувший горшок, все еще чувствуя вину за напрасно пролитую воду, снова извинился. Он сказал: “Если ты хочешь заменить меня горшком получше, то я пойму”.

Девушка ответила: “Ни за что! Я люблю тебя таким, какой ты есть!”

Я заметила твои трещины еще прошлой осенью, и поэтому посеяла семена полевых цветов на твоей стороне тропинки. Я знала, что пролитая тобой вода поможет им расти. У меня были свежие цветы в доме каждый день этой весной. И я обменивала их у соседей на сок и молоко, поэтому мне не нужно столько воды в доме. Так что видишь, твоя вода не была потрачена впустую, и моя жизнь намного лучше, когда в ней есть ты!”

Обсуждение: что вы почувствовали, читая эту историю? Какие мысли, эмоции и ощущения вы заметили? Какие у вас есть трещины, ошибки и недостатки? Как ваши уникальные черты приносят пользу вам или окружающим вас людям или делают мир более интересным и прекрасным?

8. Упражнение «Мой журнал позитива».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие умения видеть красоту жизни.

Ход работы: чтобы развить способность ощущать счастье, нужно потренироваться замечать хорошее в настоящий момент. вспомните, какие простые занятия доставляют вам удовольствие (например, прокручивание ключа в замке или мытье рук) и запишите в «Журнал позитива», отметив, что при этом ощущаете. Записывание приятных впечатлений поможет вам лучше

понять хорошие моменты в жизни. Также можно читать свой журнал в трудные моменты, когда вас переполняют негативные эмоции.

Обсуждение.

7. Упражнение «Письмо будущему себе».

Время проведения: 20 минут.

Цель: развитие умения видеть перспективу жизни.

Ход работы: участникам предлагается написать письмо себе будущему, рассказав о сегодняшнем дне, своих достоинствах, достижениях, способах справиться с трудностями, добрыми словами поддержки.

ЗАНЯТИЯ № 27,28 «Сила командного духа»

Цель: закрепление навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей.

Задачи:

- актуализация опыта достижения целей;
- развитие внутренней мотивации;
- развитие умения выстраивать программу по достижению цели;
- развитие навыка командного взаимодействия.

Необходимое оборудование:

- коробки, упаковочный материал, мягкие элементы;
- флипчарт, ватман, маркеры, листы А4.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Покажи всей командой»

Время проведения: 15 минут.

Цель: актуализация опыта достижения целей; развитие умения выстраивать программу по достижению цели; развитие навыка командного взаимодействия; развитие внутренней мотивации;

Ход работы: участники делятся на команды, каждая изображает, не называя, понятия (вытягивает бумажки), участвуют все: оркестр, электричка, сороконожка, зоопарк, болельщики, команда которых проигрывает; зрителей,

которые смотрят крутой боевик; Пизанская башня, китайская стена, буквы А К Ш Р Ю, картины: Утро в сосновом бору, Бурлаки на Волге.

Обратная связь: как удалось выстроить взаимодействие; кто был лидером в каждой команде; кому тяжело далось взаимодействие.

3. Упражнение «Поезд».

Время проведения: 10 минут.

Цель: актуализация опыта достижения целей; развитие умения выстраивать программу по достижению цели; развитие навыка командного взаимодействия; развитие внутренней мотивации.

Ход работы: участникам предлагается из подручных материалов построить поезд, предварительно обсудив ход работ (форму паровоза, количество вагонов, маршрут и т.д.). В процессе выполнения замысла возникает необходимость учитывать действия других и согласовывать с ними возникающие разногласия. Затем проводится анализ полученного результата, подводятся итоги. (план, учет средств, распределение ролей, ошибки и коррекция, оценивание результата).

4. Упражнение: работа с МАК «Подростки».

Время проведения: 15 минут.

Цель: актуализация опыта достижения целей; развитие умения выстраивать программу по достижению цели; развитие внутренней мотивации.

Ход работы:

Каждый участник вытягивает наугад одну карту из категории «Детство» и отвечает на вопросы о ситуации на картинке и чувствах изображенного на ней персонажа. Затем каждый вытягивает по одной карте из категории «Настоящее», рассказывает о ней и чувствах персонажа, предполагает, как повлияла ситуация из детства на настоящее персонажа.

4. Психологическая викторина «Психологический детектив»

Время проведения: 40 минут.

Цель: стимулирование интереса к психологическим знаниям, самопознание.

Ход работы: участники путем жеребьевки разбиваются на команды, выбирают капитана и название; выполняют задания викторины.

Материалы для психологической викторины

«Этот загадочный склад ума»

Викторина посвящена психологии. Кстати, кто скажет: что это за наука? Что она изучает? Дословный перевод с древнегреческого языка означает: psyhe (душа), logos (знание), т.е. наука о душе.

1. Задание № 1. «Цветопись настроения» (5 мин).

Суть задания: команды получают список цветов (красный, синий и т.д.). Вам следует определить, какое настроение соответствует конкретному цвету.

СПИСОК, заготовки для команд, карандаши, ручки

Красный – восторженное

Оранжевый – радостное

Желтый – приятное

Зеленый – спокойное

Синий – уверенное

Фиолетовый – тревожное

Черный – плохое

Белый – равнодушное

Какая команда отвечала более правильно, точно? Выставление баллов: за каждый правильный ответ.

Резюме: правильных и неправильных ответов на вопрос соответствия цвета и настроения – быть не может. Эта информация не научна. В ходе выполнения задания команды прислушивались к общему мнению их коллектива и старались угадать общее мнение. Таким образом, вы проявляли воображение и эмоциональный интеллект.

2. Задание № 2. "Кто больше запомнит?" (5 мин)

Суть: из каждой команды выходят по 1 человеку, им предстоит в течение 20 сек. смотреть на цепочку слов и попробовать их запомнить. После небольшой (10 сек.) паузы соревнующиеся пишут слова, которые они запомнили. Кто больше запомнил, та команда и победила.

Изображение цепочки слов, ручки – карандаши.

самолет – груша – ручка – зима – свеча – поле – орех – сковорода – утка – молния.

Выставление баллов: за каждое написанное слово.

Резюме: в этом задании оценивался объем памяти и способность к запоминанию через зрительную память. Победивший участник продемонстрировал большой объем памяти, предрасположенность к лучшему запоминанию через зрительное восприятие, а также, возможно, использование механизма ассоциаций при запоминании слов. Память можно и нужно развивать, разучивая стихи, запоминая важные даты и события.

3. Задание № 3. Задача для команд. (5 мин)

Командам предстоит решить задачку. Чья команда первая даст правильный ответ – той засчитывается 1 балл.

"К подножию дерева подползла улитка. Каждый день она поднимается вверх по дереву на 60 см и каждую ночь – опускается на 40 см. Через сколько дней улитка достигнет отметки на дереве 1 метр."

(правильный ответ: через три дня).

Резюме: при решении этой задачи задействовано наглядно-образное мышление, поэтому легче решить ее используя карандаш и бумагу.

4. Задание № 4. "Кто лучше и понятнее изобразит?" (7 мин)

Суть: командам выдается по списку понятий, которые им предстоит изобразить в виде рисунка. Другая команда отгадывает, что зашифровано. Каждому удачному изображению ставится 1 балл.

Слова – заготовки для команд.

1 команда: музыка, лекарство, радость, Новый год

2 команда: математика, природа, мода, фотография

5. Задание №5 «Юный психолог»

Каждая команда должна изобразить жестами и позой описанные на карточках действия, команда соперник должна отгадать, что означают невербальные жесты.

Заготовки с заданиями.

1 команда:

«Я не доволен твоим поведением»

«Ну ты и молодец!»

«Что ты наделал? Ай, ай, ай...»

«Поторопись, мы опаздываем»

2 команда:

«Я не пойду, я боюсь»

«Что-то я сомневаюсь, что это правда»

«Не нравится мне как я справилась с работой»

«Ура, завтра праздник!»

Жюри оценивает работу команд: 1 балл за отгаданное действие.

Подведение итогов: приветствуется команда – победитель.

8. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЕ № 29. «Что я знаю о психологической гибкости»

Цель: развитие психологической гибкости в процессе совместной деятельности.

Задачи:

- развитие навыка взаимодействия с другими;
- развитие умения перестраивать деятельность в изменяющихся условиях.

Необходимое оборудование:

- оборудование для просмотра видеоматериалов;
- флипчарт, ватман, маркеры, карандаши, фломастеры, листы А4.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Рисуем вдвоем».

Время проведения: 10 минут.

Цель: научить работать и достигать общих целей в совместной работе, проявлять психологическую гибкость.

Ход работы: каждой паре участников предлагается нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги и придумать ему название. В процессе работы поддерживать участников при принятии спонтанных решений, помогая им развивать умение договариваться.

3. Упражнение «Рассказ от первого лица».

Время проведения: 15 минут.

Цель: помочь участникам увидеть конфликтную ситуацию со стороны, развитие навыка взаимодействия с другими.

Ход работы: участникам предлагается конфликтная ситуация (отрывок из фильма, книги...), изучив которую, они смогут попробовать описать ее от лица той или иной стороны конфликта.

4. Упражнение «Сделай по-другому».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие навыка взаимодействия с другими и выхода из конфликтной ситуации, развитие умения перестраивать деятельность в изменяющихся условиях.

Ход работы: ведущий предлагает участникам посмотреть фрагмент ссоры из какого-нибудь мультфильма (например, «Мост») и смоделировать свои варианты выхода из трудной ситуации, проиграть диалоги в парах.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 30,31. «Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели»

Цель: закрепление навыка проявления психологической гибкости в процессе совместной деятельности.

Задачи:

- развитие навыка взаимодействия с другими;
- развитие умения перестраивать деятельность в изменяющихся условиях.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, карандаши, фломастеры, листы А4.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Все делаем синхронно».

Время проведения: 10 минут.

Цель: развитие умения чувствовать друга друга в совместной деятельности.

Ход работы: ведущий предлагает игрокам выполнить какое-либо действие: сесть, встать, поднять левую ногу, дотронуться правой рукой до левого уха и т. д. Главная задача участников — постараться выполнить задание одновременно. Упражнение покажет, насколько дети в группе чувствуют друг друга.

3. Комплекс командных заданий на логику и сообразительность.

Время проведения: 30 минут.

Цель: закрепление навыка проявления психологической гибкости в процессе совместной деятельности.

Ход работы: участники посредством жеребьевки делятся на команды, командам одновременно даются задания, засекается время их выполнения, подсчитываются результаты.

Задача №1

Представьте, перед вами четыре стакана, наполненных водой. В каждом стакане находятся предметы. Так:

- в первом стакане – металлические наручные часы;
- во втором стакане – канцелярская скрепка;
- в третьем стакане – металлические ножницы;
- в четвертом стакане – ластик.

При этом уровень воды во всех стаканах одинаковый.

Вопрос: в каком стакане воды больше, чем в остальных?

Визуально это выглядит следующим образом:

Задача №2

Давайте немного вспомним арифметические действия и применим их к задаче.

В кафе быстрого питания зашли четыре посетителя. При этом:

- первый посетитель купил три бургера и заплатил 300 рублей;
- второй посетитель купил один бургер и две порции картофеля фри и заплатил 200 рублей;
- третий посетитель купил два куска пиццы и одну порцию картофеля фри и заплатил 90 рублей;
- четвертый посетитель купил один бургер, одну порцию картофеля фри и один кусок пиццы.

Вопрос: сколько заплатил четвертый посетитель?

Схематично эту ситуацию можно представить так:

Задача №3.

Мы располагаем сковородой, на которую помещается две колеты. Нам необходимо пожарить три котлеты за 3 минуты, при том, что одна сторона котлеты жарится ровно 1 минуту (котлеты необходимо прожарить с обеих сторон).

Вопрос: Как прожарить котлеты?

Задача №4

Предположим, у нас имеется круглый торт. Нам нужно разрезать его на восемь кусков, при этом сделав только три надреза.

Вопрос: как это сделать?

Задача №5

Мудрецы и колпаки.

Царь решил проверить своих троих мудрецов на мудрость, пригласил их и сказал: «Мудрецы, у меня есть 5 колпаков – 3 из них черные, а 2 белые. Сейчас вы закроете глаза, и я надену на ваши головы эти колпаки, при этом вы не будете знать, колпак какого цвета у вас на голове, но будете видеть колпаки других мудрецов». После осуществленных действий мудрецы открыли глаза и долго-долго молчали. Затем один из мудрецов произнес: «На моей голове черный колпак!» И он был прав.

Вопрос: как мудрец догадался?

Загадка 1

Изначально в аквариуме плавает 10 рыбок. Однако спустя неделю 2 из них утонули, 4 – уплыли, а еще 3 – погибли. Сколько рыбок осталось в аквариуме?

Загадка 2

Что проходит по полям и городам, но остается неподвижным?

Загадка 3

Возраст матери и дочери вместе составляет 77 лет. При этом возраст одной можно получить, если поменять цифры возраста другой. Сколько лет матери и сколько лет дочери?

Загадка 4

Перечислите 5 дней подряд, не пользуясь числами или названиями дней недели.

Загадка 5

Все пять сестер чем-то заняты:

- Катя играет на пианино.
- Маша стирает.
- Ольга играет в шахматы.
- Алиса готовит пирог.

Вопрос: Чем занята Наташа?

Задача 1

Профессор всегда мечтал о домашнем животном, и он решил изобрести механических хомячков.

Хомячки разного окраса: черный, рыжий и пятнистый. Профессор дал им имена: Уголёк, Рыжик и Пятнышко. Но цвет и имя не совпадают.

Вопрос: как зовут хомячков, если самого темного зовут Пятнышко?

Задача 2

Сумма фруктов по вертикали и по горизонтали представлена на картинке.

Вопрос: сколько стоит клубника?

Задача 3

Каждой из четырёх девочек подарили одну куклу.

У Ани и Маши куклы с голубыми волосами, а у Оли и Даши – с желтыми. У Маши и Даши куклы в платьях, а у Ани и Оли – в блузках с юбками.

Вопрос: кому принадлежит какая кукла?

Задача 4

Давайте обратимся к примерам.

Вопрос: сколько стоит мишка?

Задача 5

Вновь обратимся к рисунку и посмотрим, что говорят Правдиш и Вруниш.

Правдиш всегда говорит правду.

Вруниш всегда говорит ложь.

Правдиш смотрит на пирамиду сбоку, а Вруниш – сверху.

Правдиш говорит, что нижнее кольцо красного цвета.

Вруниш говорит, что видит все кольца.

Вопрос: на какую пирамиду смотрят Правдиш и Вруниш?

Задача 6

Люда собирается на вечеринку. Она смотрит на свой гардероб.

Люда располагает четырьмя платьями и тремя парами туфель. Сколько вариантов наряда есть у Люды?

4. Упражнение «Метод шести шляп».

Время проведения: 30 минут.

Ход работы: ведущий кратко объясняет суть метода и предлагает участникам рассмотреть конкретные жизненные ситуации через призму каждой из шляп.

«Белая шляпа» — её хозяин сосредотачивается на поиске той информации, которой не хватает для решения проблемы.

«Красная шляпа» прислушивается к своему внутреннему голосу или интуиции и опирается на чувства при обсуждении вариантов.

«Чёрная шляпа» — это здравый критик, который оценивает все предложенные варианты с точки зрения возможных рисков.

«Жёлтая шляпа» — её носитель подчёркивает преимущества каждого решения.

«Зелёная шляпа» ищет нестандартные выходы из положения.

«Синяя шляпа» — это руководитель, который управляет процессом, ставит цели и подводит итоги в конце.

5. Обратная связь.

Цель: осознание каждым участником субъективной ценности проведенного занятия.

Ход работы: ведущий задает вопросы (что запомнилось, что нового узнали, что понравилось/ не понравилось, что чувствовали в ходе занятия, оправдались ли ваши ожидания).

ЗАНЯТИЯ № 32, 33. «Учимся преодолевать конфликты».

Цель: развитие навыков достижения цели с учетом значимых условий, эмоционального самоконтроля.

Задачи:

- актуализация навыков конструктивной коммуникации;
- развитие навыков преодоления конфликтов.

Необходимое оборудование:

– флипчарт, ватман, маркеры, листы А4, аппаратура для просмотра видеоматериалов.

Время: 1 час

Ход занятия

1. Начало занятия.

Время проведения: 15 минут.

Цель: настрой на работу.

Ход работы: дыхательные практики, медитация, растяжки, обозначение своего эмоционального состояния; участники обмениваются впечатлениями от прошлого занятия, выдвигают предположения, что будет происходить на этой встрече; заполнение таблицы ЗОЖ.

2. Упражнение «Добавь от себя».

Время проведения: 15 минут.

Цель: развитие эмпатии.

Ход работы: каждый участник игры задумывает какой-либо рисунок и начинает его рисовать, затем листок передается следующему по кругу; получив чужой рисунок, каждый участник дорисовывает, что считает нужным. Когда рисунки возвращаются к авторам – обсуждается первоначальная задумка и то, что в итоге получилось.

Обратная связь: пытались ли понять, что хотел нарисовать другой человек; или просто рисовали свое; хотелось ли понять мысли другого?

3. Лекция «Дерево конфликта» и практический разбор ситуаций

Время проведения: 15 минут.

Цель: ознакомление с теоретическим материалов и применение его на практике.

Ход дискуссии: на флипчарте изображается «Дерево конфликта»; важно осмысливать конфликт и его элементы, выделять суть проблемы (ствол), причины (корни), варианты развития ситуации (листва), последствия конфликта (яблоки).

4. Групповая дискуссия по итогам просмотра серии мультфильма «Про попугая Кешу» (<https://ok.ru/video/1039076362868>)

Время проведения: 15 минут.

Цель: анализ ситуаций мультфильма

Ход дискуссии: анализ с точки зрения применения различных стратегий поведения в конфликте, а также рассмотрение элементов конфликта на основе дерева конфликтов; рассмотрение роли эмоций в поведении конфликтующих сторон.

5. Групповая дискуссия «Конфликт в моей жизни»

Время проведения: 15 минут.

Цель: анализ и самоанализ жизненных ситуаций конфликта; обратить внимание на буллинг, который не является по сути конфликтом).

Ход дискуссии: участникам предлагается вспомнить ситуации конфликта, в которых участниками были они или их сверстники; предлагается рассмотреть ситуацию с точки зрения реализации стратегий поведения в конфликте; выяснить, какая стратегия наиболее эффективна в каждом отдельном случае.

6. Групповая дискуссия на основе просмотра и обсуждения социального ролика про школьные взаимоотношения (буллинг)

Время проведения: 15 минут.

Цель: установить уровень осведомленности подростков о проблеме буллинга; возможный опыт; эмоциональное отношение к проблеме травли.

Ход работы: просмотр ролика: <https://www.youtube.com/watch?v=k1n4HIVcaTY>; <https://youtu.be/Ws3IoXGfsHI>;

обсуждение увиденного; сталкивались ли с подобным; какое отношение; что чувствует жертва; какой выход возможен из сложившейся ситуации.

7. Теоретический материал: «Роли участников травли, как справляться с буллингом, чем травля отличается от конфликта».

Время проведения: 10 минут.

Цель: разъяснение сложной ситуации буллинга с точки зрения психологии.

Ход работы: объяснение ведущего, ответы на вопросы участников.

8. Групповая дискуссия на тему: «Какие коммуникативные навыки помогают избежать конфликтов».

Время проведения: 10 минут.

Цель: разъяснить и помочь осмыслить коммуникативные навыки, позволяющие общаться бесконфликтно; привести примеры ситуаций, когда конфликт возник из-за недостаточно развитых навыков общения.

Ход работы: перечисляются качества, такие как: способность общаться на равных; принадлежность к группе; понимание своих и чужих эмоций (эмпатия); самоконтроль эмоций; навыки общения; честная игра. Приводятся примеры ситуаций, обсуждение.

ЗАНЯТИЕ № 34. Заключительная встреча.

Цель: завершение курса, подведение итогов, получение обратной связи.

Задачи:

- завершение курса;
- проведение контрольной психодиагностики;
- получение отзывов о занятиях.

Необходимое оборудование:

- флипчарт, ватман, маркеры, бумага, ручки, стимульный материал.

Время: 1 час.

1. Упражнение «Ладочки добра»

Время проведения: 15 минут.

Цель: интерес к познанию другого, развитие эмпатии.

Ход работы: каждый участник обводит свою ладонь карандашом на листке и подписывает; ладочки передаются по кругу и каждый участник оставляет на ладошках других подростков положительную характеристику. Затем каждый участник знакомится с отзывами о нем и делится своими впечатлениями от полученной информации.

Обратная связь: Понравились ли отзывы ребят? Согласен ли с предложенными характеристиками? Сложно ли было самому описывать других участников, на что больше обращал внимание – внешний вид, характер и т.д.?

2. Упражнение «Создание коллажа «Ладочки нашей группы»

Время проведения: 15 минут.

Цель: побуждение к совместной работе, распределению обязанностей.

Ход работы: участники группы вырезают нарисованные ладошки и размещают их на большом ватмане в виде коллажа, оформляют его цветными карандашами и фломастерами.

Обратная связь: как распределяли роли? удалось ли договориться о том, как будет выглядеть коллаж? кто проявил лидерские качества? понравился ли итог работы?

3. Психодиагностика контрольная

Время проведения: 30 минут

Цель: контроль входной диагностики

Ход работы: раздаются опросники и стимульный материал; оглашается инструкция к тесту; обработка заполненных опросников осуществляется после занятия.

4. Обратная связь по итогам курса занятий.

Время проведения: 10 минут

Цель: обмен мнениями и впечатлениями о проведенной работе

Ход работы: участникам предлагается оставить отзывы на ватмане.