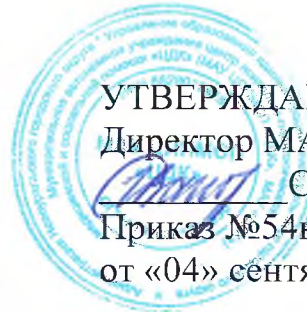


Муниципальное автономное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«ЦДК»

ПРИНЯТО
Советом Центра
Протокол № 1
от «31» августа 2026г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ЦППМСП «ЦДК»
 С.В.Иванова
Приказ №54к
от «04» сентября 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«СТРАТЕГИЯ УСПЕХА»
Возраст обучающихся: 12 – 18 лет
Срок обучения 1 год

Составитель
Попкова Эльвира Борисовна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Новоуральский городской округ
2026 г.

Аннотация

Среди факторов, определяющих актуальность Концепции ФГОС, отмечается следующие: «Низкий уровень коммуникативной компетентности находит отражение в увеличении количества детей с высокой социальной и межличностной тревожностью. Все чаще наблюдаются случаи отвержения и травли детей одноклассниками, переживания одиночества, проявления враждебности и агрессии по отношению к сверстникам» [3].

В связи с этим проблема нравственного воспитания обучающихся становится одной из актуальнейших. Вместе с тем она обретает новые характеристики и, соответственно, новые подходы к ее решению как составной части целостного процесса социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности.

В разработанной нами программе представлена система работы с детьми подросткового и юношеского возраста, имеющими проблемы социальной адаптации, нарушений эмоционально-волевой сферы, девиантного поведения.

Своевременная и качественная психологическая помощь может воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личностей юношей и подростков.

В ходе работы по программе используются эффективные формы и методы коррекции данных проблем с последующим формированием свободной, уверенной, гуманной и жизнерадостной личности, обладающей позитивными ценностями и качествами, способной проявить их в созидательном процессе.

Таким образом, это комплексная программа по развитию позитивного поведения.

Пояснительная записка

Среди факторов, определяющих актуальность Концепции ФГОС, отмечается следующие: «Низкий уровень коммуникативной компетентности находит отражение в увеличении количества детей с высокой социальной и межличностной тревожностью. Все чаще наблюдаются случаи отвержения и травли детей одноклассниками, переживания одиночества, проявления враждебности и агрессии по отношению к сверстникам».

В связи с этим проблема нравственного воспитания обучающихся становится одной из актуальнейших. Вместе с тем она обретает новые характеристики и, соответственно, новые подходы к ее решению как составной части целостного процесса социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности.

В разработанной нами программе представлена система работы с детьми подросткового и юношеского возраста, имеющими проблемы социальной адаптации, нарушений эмоционально-волевой сферы, девиантного поведения.

Своевременная и качественная психологическая помощь может воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личностей юношей и подростков.

В ходе работы по программе используются эффективные формы и методы

коррекции данных проблем с последующим формированием свободной, уверенной, гуманной и жизнерадостной личности, обладающей позитивными ценностями и качествами, способной проявить их в созидательном процессе.

Таким образом, это комплексная программа по развитию позитивного поведения.

Целью нашей работы является: создание условий для формирования позитивного поведения подростков и юношей.

Задачи.

1. Преодоление страхов, тревожности, неуверенности в себе.
2. Преодоление раздражительности, злости, чувства ненависти к окружающим.
3. Развитие уверенности в себе, умения управлять собой и быть лидером для других.

Программа состоит из трех самостоятельных программ - модулей, рассчитанных на 52 часа: «Преодоление», «Формирование позитивного мышления», «Как стать лидером». Модули могут использоваться как самостоятельно, так и в комплексе.

«Преодоление» - модуль, направленный на коррекцию застенчивости и развитие уверенности в себе (20 часов).

Застенчивость - сложное состояние, оно может оказать самые разнообразные воздействия: от ощущения легкого дискомфорта до необъяснимого страха перед людьми и тяжелого невроза, который приводит к подавлению воли, инициативы человека, становится тормозом нормального развития личности. Застенчивость - одна из самых распространенных причин, осложняющих общение. Проблема особенно усугубляется в подростковом возрасте, когда личностно-ориентированное общение становится ведущим видом деятельности.

В ходе работы над программой происходит формирование мотивационной, интеллектуальной, волевой, коммуникативной и личностной готовности преодоления своей проблемы посредством приобретения теоретических знаний о застенчивости и практических умений и навыков решения данной личностной проблемы.

«Формирование позитивного поведения» - модуль, направленный на коррекцию агрессивности и развитие позитивного поведения (20 часов).

В данном модуле подробно и глубоко проанализированы особенности проявления агрессии, выявлены три разновидности агрессивного поведения: импульсивно-демонстративная, мотивированная и патологическая с садистскими тенденциями. Для каждого типа даны конкретные специфические рекомендации психокоррекции. В программе представлена система работы с детьми, имеющими агрессивные тенденции различных видов, эффективные формы и методы коррекции агрессивности.

Мы предлагаем подросткам пройти вначале через тренинг личностного роста «Преодоление» или «Формирование позитивного поведения», затем идти дальше к специализированному тренингу лидерских качеств. Почему именно в такой

последовательности?

Мы считаем, что для более продуктивной работы в тренингах участнику сначала следует глубже понять себя как индивидуальность, изучить свои личностные особенности и осознать истоки своей агрессивности или застенчивости, освоить и развить способности к саморегуляции, внутреннему самоконтролю, сформировать внутреннюю позицию уверенной в себе личности, признающей ценность гармоничных отношений между людьми. Только научившись принимать себя со всеми своими слабостями и одновременно поняв свои сильные стороны, научившись управлять собой можно двигаться вперед к самосовершенствованию - к развитию лидерских качеств, т.е. к управлению другими.

«Как стать лидером» - модуль, направленный на развитие лидерских качеств (12 часов).

В ходе занятий по данному модулю происходит формирование мотивационной, коммуникативной, волевой готовности к управлению собой и другими посредством приобретения теоретических знаний об образе «Я -лидер» и практических умений и навыков эффективных коммуникаций, решения конфликтов.

Методологической основой программы являются:

- основные идеи деятельностного подхода отечественной психологии (Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Асмолов А.Г.);
- положения о нормальном и аномальном развитии личности (Братусь Б.С, Зайгарник Б.В.);
- идеи гуманистической психологии (Роджерс К., Маслоу А., Медоуз Э.).

В зависимости от специфических задач каждого тренинга в рамках гуманистической парадигмы используется психологический инструментарий других направлений. Более подробно научная обоснованность изложена в каждой конкретной программе.

Процесс освоения новой позиции происходит по принципу формирования умственных действий П. Я. Гальперина.

1. Формирование мотива - осознание необходимости выработки в себе позитивных качеств.
2. Составление схемы действия, т.е. введение адекватного социального поведения.
3. Внешняя предметная деятельность - ролевая игра, драматизация, психодрама.
4. Перенесение действий во внутренний план - контракт с самим собой, программа проживания жизненных перспектив.

Адресат программы. Программа ориентирована на подростков и юношей от 12 до 18 лет, с нормальным психическим развитием, заинтересованным в овладении качествами, которые помогут в лучшей социально-психологической адаптации к постоянно изменяющимся жизненным условиям и в профессиональном самоопределении

Объем программы. Курс рассчитан на 6-10 занятий(в зависимости от модуля) по 2 часа каждое, периодичность зависит от возможностей группы.

Форма организации занятий – групповая. Наполняемость группы – 10-12 человек.

Виды занятий по программе. Лекционный материал с использованием схем, ролевые тренинги, дискуссии, диалоговое и групповое обсуждение, анализ ситуаций, ролевое проигрывание сюжетов.

Способы контроля реализации программы.

1. Наблюдение за учащимися в процессе занятия.
2. Самодиагностика по психодиагностическим методикам.
3. Анкетирование по темам.

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями

2. Государственная программа Свердловской области "Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2027 года" (Постановление Правительства Свердловской области от 30.10.2023 № 798-ПП "О внесении изменений в постановление Правительства Свердловской области от 19.12.2019 № 920-ПП "Об утверждении государственной программы Свердловской области "Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2027 года")

Гарантия прав участников программы обеспечивается соблюдением дидактических принципов:

- принцип гармоничного развития личности;
- принцип связи обучения с практикой;
- принцип научности и доступности;
- принцип создания оптимальных условий (безопасности и комфортности);
- принцип единства и оптимального сочетания индивидуальных и коллективных форм работы с детьми.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

1. Личко А.Е. Патохарактерологический опросник. Компьютерный вариант.

2. Методика «Кинетический рисунок семьи». По Фурманову И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - М.: Ильин В.П., 1996. - 192 с.

3. Проективная методика «Несуществующее животное» По Рогову Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1995. - 529 с.

4. Проективная методика «Дом-дерево-человек». По Столяренко Л.Д. Основы психологии. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 г. 733 с.

5. Факторный личностный опросник Р.Кеттела (Н8РР, СРС)). СПб.:

«Иматон», 1995.

6. Анкеты обратной связи.

Оборудование.

1. Компьютер.

2. Аудиозаписи с элементами медитации для релаксации участников тренинга.

Требования к специалистам. Предлагаемый материал может быть использован как педагогами-психологами, социальными педагогами, так и классными руководителями, заинтересованными в успешной социально-психологической адаптации подростков к постоянно изменяющимся условиям жизни, в развитии уверенности в себе, определяющей успешность в любой сфере деятельности.

«Преодоление» - модуль по коррекции застенчивости и развитию уверенности в себе.

Аннотация

Модуль «Преодоление» предназначен для работы с подростками 5-11 классов, страдающих от застенчивости. Предлагаемый материал может быть использован как педагогами-психологами, так и классными руководителями, заинтересованными в успешной социально-психологической адаптации подростков к постоянно изменяющимся условиям жизни, в развитии уверенности в себе, определяющей успешность в любой сфере деятельности.

Пояснительная записка

Программа является групповой, коррекционно-развивающей для детей среднего и старшего школьного возраста.

Необходимость разработки этой программы продиктована следующими обстоятельствами.

- Актуальностью проблемы, в чем убеждает практический опыт психологического консультирования, т.к. каждая вторая консультация с подростком так или иначе связана с проблемой неуверенности в себе.

Вот лишь некоторые статистические данные: 22% подростков осознают проблему застенчивости как сложную личную проблему, еще 60% пытаются, и не всегда успешно, скрыть ее от окружающих (по данным анкет, предложенных десятиклассникам одной из школ города).

- На сегодняшний день накоплен значительный банк интересных психологических игр и упражнений. Многие книги содержат самые разнообразные разработки практических заданий по разным проблемам. К сожалению, ни в одной из них не было обнаружено целостной системной программы для практической работы с застенчивостью.

Как же помочь человеку, подростку осуществлять свой свободный выбор и нести за него ответственность, сформировать в себе активную,

критичную, внутренне свободную личность? Попыткой ответить на этот вопрос и служит реализация программы.

Цель модуля: формирование и развитие в подростке самосознания уверенной, свободной личности с чувством собственного достоинства.

Задачи.

1. Исследование своих личностных особенностей и осознание истоков застенчивости.
2. Формирование внутренней позиции уверенной в себе личности.
3. Развитие способности подростков противостоять тем влияниям общества, которые порождают застенчивость.
4. Освоение навыков социального поведения.

Основной принцип модуля по развитию уверенности в себе - это действие. Бездействие - характерная особенность застенчивости. Поэтому мы выбрали метод психологического тренинга. Это вид групповой психологической работы, направленной на приобретение теоретических и практических знаний, умений и навыков, развитие и формирование новых жизненных установок и ценностей.

На тренингах используются самые разнообразные формы: лекции, дискуссии, ролевые и деловые игры, психодиагностика и актерский тренинг. Основопологающим и закрепляющим различные формы работы стержнем является анализ природы собственной застенчивости, ее проявлений, последствий и, на основе этого, разработка плана самосовершенствования.

Занятия проходят в дедуктивной логике: от общего к частному. На первом же занятии ребятам дается понятие о человеке и личности, системообразующим является понятие «отношение», которое рассматривается как связь между объектами. Личность раскрывается как отношение с природой (наследственностью) и отношение жизненное, т.е. с обществом и с самим собой.

Отношения, единицей анализа которых служит действие, могут развиваться двумя путями:

- неосознанный путь, когда индивид, погружаясь в культуру полезности, заданную обществом, приобретает корпоративное сознание, ведущее к застенчивости, т.е. к негативной свободе, нелюбви к себе и другим, стыду, вине, ведущей к изоляции и отчуждению. Таким образом, происходит аномальное развитие личности, когда застенчивость может приобрести формы мазохизма, садизма, нарциссизма, что ведет к духовной пассивности и бездуховности;
- осознанный путь, обеспечивающий нравственный выбор, решение задач на смысл, при этом формируется личность, погруженная в культуру достоинства, что ведет к позитивной свободе.

Через познание проблемы застенчивости в целом подростки переходят к осознанию этой проблемы для себя с моделированием своего будущего «Я» - свободного, уверенного, активного и жизнерадостного.

Организация занятий

Программа рассчитана на 20 занятий, 2 раза в неделю. Тренинговая группа состоит из 10-12 подростков 5-11 классов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Общее кол-во	В том числе	
			теор. занятия	практ. занятия
1.	Понятие о застенчивости. Определение личности, позитивной и негативной свободы.	2	1	1
2.	Самоанализ проблемы. Диагностика.	2	1	1
3.	Самопознание истоков застенчивости.	2		2
4.	Анализ причин застенчивости.	2	1	1
5.	Психодраматизация «прощения».	2	1	1
6.	Формирование новой адекватной самооценки.	2	1	1
7.	Работа над самооценкой.	2		2
8.	Развитие навыков социального поведения.	2	1	1
9.	Конфликты и пути их решения.	2	1	1
10	Противостояние ситуациям, провоцирующим застенчивость.	2		2
	Итого:	20	7	13

Содержание тем

1. Понятие о застенчивости. Определение личности, позитивной и негативной свободы.

Теоретическое осмысление проблемы через определение личности, позитивной и негативной свободы. Лекционное занятие с использованием таблиц и схем.

2. Самоанализ проблемы. Диагностика.

Осознание существования проблемы у себя. Диагностика. Предлагается Стэнфордский опросник застенчивости - самоанализ проблемы.

3. Самопознание истоков застенчивости.

Дальнейшее самопознание через упражнения: «Рисуем автопортрет», «Глядя в

зеркало», «Фильм о своей жизни», «Ваша роль».

4. Анализ причин застенчивости.

Анализ причин застенчивости:

- а) анализ анкет,
- б) психодрама - проигрывание некоторых острых ситуаций из прошлого,
- в) введение самонаблюдений:
 - отношение к самому себе;
 - отношение к другим;
 - отношение других ко мне.

Система индивидуальных и групповых поощрений и штрафов.

5. Психодраматизация «прощения».

Отвержение - освобождение от вериг прошлого, приведших к неуверенности в себе. Драматизация событий:

- а) моделирование ситуаций, из которых подростки выходят из в прошлом травмирующих ситуаций победителями;
- б) ролевая игра «Прощение» - отпущение «грехов» тем (родителям, учителям, друзьям, братьям, сестрам), кто вольно или невольно благоприятствовал формированию застенчивости.

6. Формирование новой адекватной самооценки.

- Пятнадцать шагов к уверенности в себе (введение правил).
- Острый диалог - отказ от самоунижения.
- «Если б я не был застенчив» - моделирование фильма о себе.
- Ролевая игра - проигрывание удачных сюжетов.

7. Работа над самооценкой.

- Коллаж из достоинств «Я - подарок», диалоговая игра в парах, затем дискуссия в целой группе.
- Дискуссионный клуб «Популярный человек - какой он»:
 - а) работа индивидуальная;
 - б) в микрогруппах (отдельно составляется список «достоинств» популярной девушки и популярного юноши);
 - в) дискуссия групповая.
- Контракт с самим собой: «Что мне надо сделать, чтобы стать популярным».

8. Развитие навыков социального поведения.

«Разговор с незнакомцем» - ролевое проигрывание ситуаций:

- а) приветствие;
- б) комплименты;
- в) поддержание разговора;
- г) активное слушание;
- д) завершение разговора.

9. Конфликты и пути их решения:

- разрешение межличностных конфликтов;
- пять путей выхода из конфликтов, драматизация.

10. Противостояние ситуациям, провоцирующим застенчивость:

- публичное выступление;
- переживание неудач, моделирование ситуаций неуспеха;
- нейтрализация стресса - основы медитирования и релаксации;
- «Что я возьму с собой в дорогу» - групповая дискуссия.

Требования к уровню подготовки обучающихся по программе

Предметно-информационная составляющая качества образования:

- формирование у старшеклассников адекватной современному уровню знаний картины мира;
- представление о личности, как сложной системе отношений с природой (наследственностью), с самим собой (внутриличностные конфликты) с обществом (я и другие);
- представление о свободе выбора: быть застенчивым или уверенным в себе;
- знание о застенчивости как феномене развития отношений личности и общества, видах застенчивости, причинах возникновения и способах возможной коррекции.

Деятельностно-коммуникативная составляющая качества образования:

- умение преодолевать чувство собственной неполноценности;
- осознание собственной значимости и формирование тем самым адекватной самооценки;
- умение противостоять тем влияниям общества, которые порождают застенчивость;
- развитие способности творчески решать конфликты и находить конструктивные способы их решения;
- умение сотрудничать с другими людьми и самоопределяться в социуме, выстраивая позитивный жизненный сценарий;
- развитие навыка равноправного взаимодействия с другими людьми.

Ценностно-ориентированная составляющая качества образования:

- признание ценности своей личности и других людей;
- развитость чувства собственного достоинства;
- готовность уверенно отстаивать свою точку зрения и свою позицию;
- осознание ответственности за свой выбор;
- осознание себя как активной, критичной, внутренне свободной личности.

Учебно-методическое обеспечение

1. Видеозаписывающая аппаратура для детального анализа формирующихся навыков социального поведения.

2. Личко А.Е. Патохарактерологический опросник. Компьютерный вариант.
3. Методика «Кинетический рисунок семьи». По Фурманову И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - М.: Ильин В.П., 1996. - 192 с.
4. Методика «Стенфордский опросник застенчивости». По Зимбардо Ф. Застенчивость.» - пер. с англ. - М.: Педагогика, - 208 с.
5. Проективная методика «Дом-дерево-человек». По Столяренко Л.Д. Основы психологии. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 г. 733 с.
6. Проективная методика «Несуществующее животное» По Рогову Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Культурно - историческая психология и конструирование миров Москва - Воронеж, 1996.
- 2.Байярд Роберт, Байярд Джин. Ваш беспокойный подросток. М., 1995.
- 3.Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
- 4.Дерябо С, Левин В. Гроссмейстер общения. М., 1996.
5. Зейгарник Б.В.. Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития. М., Изд. Моск. ун-та, 1980.
- 6.Зимбардо Ф. Застенчивость. М. 1991 г.
- 7.Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург АРД ЛТД, 1998.
8. Мажура Г.П. Ответственность: психологический анализ феномена У/Психологический вестник. г.Новоуральск, выпуск 1, 1998 .
- 9.Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. М., 1995.
10. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют, г. Дубна, 1996.
11. Ю.Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М., 1993.

Формирование позитивного поведения» - модуль по коррекции агрессивности и развитию позитивного поведения.

Аннотация

Подростковая агрессивность - есть комплексное образование, причинами которого могут быть как психологические (нарушения в мотивационной, эмоционально-волевой и нравственной сферах), так и социально-психологические (нарушение детско-родительских отношений, неадекватный стиль взаимодействия в сфере «учитель-ученик»), поэтому эффект от психотерапевтической работы существенно возрастает, когда происходит комплексная поддержка усилий психолога и ребенка со стороны и родителей, и педагогов.

Программа рассчитана для работы с агрессивными подростками психологов и социальных педагогов, но также для ознакомления она может быть предложена педагогам и родителям.

Пояснительная записка

За последнее десятилетие во всем мире отмечается рост насильственных действий, сопряженных с особой жестокостью. К сожалению, не в стороне от этих проблем оказалась современная школа. Согласно данным международного исследования «Агрессия и преследования в школах», опубликованного национальным Советом по безопасности поведения: 15 % школьников имеют проблемы, связанные с отношениями «агрессор-жертва». Каждый десятый ученик подвергается регулярным нападениям в школе. Между тем, многие психологи и педагоги оказались неподготовленными ни теоретически, ни практически к решению проблем детской агрессивности.

Ранее нами был проведен анализ теоретических концепций и многочисленных исследований, объясняющих феномен агрессии, итогом которого явились разработанные лекционные материалы и статьи. Психологи, педагоги, родители активно информировались о результатах наших исследований. Однако специалистов, работающих с детьми и подростками, волнует не только теоретический аспект проблемы, но и то, как практически работать с проблемами агрессивности.

В модуле представлена система работы с детьми, имеющими агрессивные тенденции, эффективные формы и методы коррекции агрессивности.

Занятия групповые, коррекционно-развивающие, для детей старшего школьного возраста.

Цель: поиск альтернатив агрессивному поведению, заключающийся в позитивной позиции по отношению к себе и к окружающим.

Термин «позитивный» взят из концепции «Позитивной психотерапии» Носсрата и Хамила Пезешкиан.

Если исходить из первоначального значения латинского слова «positium», то «позитивный» означает «реальный», «имеющийся в наличии». Реально существуют не только проблемы, но и внутренние способности и возможности, присущие любому человеку, которые помогут ему найти лучшие решения.

Задачи.

1. Изучение своих личностных особенностей и осознание истоков своей агрессивности.
2. Освоение и развитие умений управления отрицательными эмоциями, формирование внутреннего самоконтроля, способности творчески решать конфликты и находить социальные пути решения проблем.
3. Формирование позитивной моральной позиции, социально-адекватных жизненных перспектив. Признание ценности гармоничных отношений между людьми.

На основании осмысления теоретического материала, практического опыта работы в группах детей подросткового и юношеского возраста, мы пришли к заключению о необходимости интегративного подхода при психокоррекции агрессивного поведения.

В отношении «личность и общество» подросток осуществляет выбор между двумя путями:

- агрессивный, ведущий к нелюбви к себе и другим, изоляции и отчуждению, когда агрессия может приобрести формы мазохизма и садизма, что ведет к деградации личности, потери смысла жизни;
- неагрессивный, ведущий к уважению своей и чужой позиции, достойной защите себя и своего мнения. Таким образом, формируется личность, погруженная в «культуру достоинства», что ведет к «позитивной свободе»,
- позволяющей моделировать свое будущее «Я» как свободной, уверенной, гуманной и жизнерадостной личности.

В соответствии с концепцией «Позитивной психотерапии» Носсрата и Хамида Пезешкиан «у каждого человека есть собственный внутренний потенциал для решения проблем. Задача психотерапевта - помочь найти внутренние возможности и способности»[7].

В реализации данной программы используются техники гештальттерапии при работе с эмоциями и чувствами, выстраивание гармонии «фигуры» и «фона»; бихевиоральные техники - при выработке навыков неагрессивных моделей поведения при активной поддержке и поощрении психолога-тренера и группы.

Организация занятий.

Программа рассчитана на 20 занятий, 2 раза в неделю.

Тренинговая группа состоит из 5-8 подростков 5-11 классов

Учебно-тематический план

№ <i>n/n</i>	Название темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			теор. занятия	практ. занятия
1.	Теоретическое осмысление проблемы агрессивности в общем виде. Осознание степени проявления у себя.	2	1	1

2.	Сознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных	2	1	1
3.	Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций		1	
	3.1. Работа с притчами .			1
	3.2. Визуализация гнева.			1
	3.3. Вербализация гнева.			1
	3.4. Методы релаксации.			1
4.	Конфликты. Пути решения конфликтов.	4	1	3
5.	Способы эффективного взаимодействия	5	1	4
6.	Построение будущего через планирование и фантазирование. Интеграция с настоящим.	2	1	1
	Итого:	20	6	14

Содержание тем

1. Теоретическое осмысление проблемы агрессивности в общем виде. Осознание степени проявления у себя.

Виды агрессии. Причины агрессии. Факторы, провоцирующие агрессию. Последствия агрессивных действий для окружающих и для самого человека. Способы пресечения агрессии. Возможности коррекции агрессивного поведения. Диагностика агрессии у себя.

2. Сознание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

- Проигрывание внутриличностных конфликтов. Изучение самоотношения. Переоценка собственной личности, что подросток чувствует и думает о себе и собственном поведении. Обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.
- Упражнения: «Я и агрессия», «Волшебный базар», «Подарок для человечества».

3. Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Ознакомление с эмоциями, вербальное и невербальное общение с

чувствами, отреагирование негативного опыта. Знакомство с притчами. Составление собственных моделей агрессивности, способы релаксации. Визуализация гнева. Вербализация гнева.

4. Конфликты. Пути решения конфликтов.

Виды конфликтов. Способы решения конфликтных ситуаций. Проигрывание реальных жизненных ситуаций. Анализ конструктивных и деструктивных способов. Поиск альтернатив агрессии. Проработка детско-родительских, учительско-ученических отношений. Проигрывание конфликтов.

5. Способы эффективного взаимодействия.

Общение. Виды общения. Групповое обсуждение проблемы - дискуссия. Формирование способности отстаивать собственную точку зрения без агрессии.

Формирование навыков высказывания своей точки зрения и принятия другой.

6. Построение будущего через планирование и фантазирование. Интеграция с настоящим.

Построение позитивных жизненных перспектив. Поиск альтернатив: обсуждение возможных замен агрессивному поведению. Избегание или противостояние стимулам, провоцирующим агрессивное поведение. Расширение возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

Упражнения: «Горячий стул», «Кем я тебя вижу», «Контракт с самим собой».

Требования к уровню подготовки обучающихся по программе.

Предметно-информационная составляющая качества образования:

- знание об агрессии как феномене развития отношений личности и общества, видах агрессии, причинах возникновения и способах возможной коррекции;
- осознание собственных личностных особенностей и истоков агрессивности.

Деятельностно-коммуникативная составляющая качества образования:

- умение сдерживать негативные импульсы, трансформируя их в социально-желаемые формы;
- умение управлять своей агрессией;
- умение увидеть последствия своих агрессивных действий и осознанно формировать позитивный тип поведения.

Ценностно-ориентированная составляющая качества образования:

- признание ценности любой личности и невозможности отношения к ней как к средству удовлетворения своих потребностей;
- формирование личной ответственности за агрессивные действия, приносящие боль и унижение другому.

Учебно-методическое обеспечение

1. Аудиозаписи с элементами медитации для релаксации участников тренинга.
2. Видеозаписывающая аппаратура для детального анализа формирующихся навыков социального поведения.
3. Личко А.Е. Патохарактерологический опросник. Компьютерный вариант.
4. Методика «Дом-дерево-человек». По Столяренко Л.Д. Основы психологии. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 г. 733 с.

5. Методика «Кинетический рисунок семьи». По Фурманову И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - М.: Ильин В.П., 1996. - 192с.
6. Методика «Опросник Басса-Дарки». По Фурманову И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - М.: Ильин В.П., 1996. -192 с.
7. Проективная методика «Несуществующее животное» По Рогову Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.:Владос, 1995.-529 с.
8. Проективная методика исследования личности. «НАКВ-тест», СПб., «Иматон». 1995.
9. Факторный личностный опросник Р.Кеттела (Н8РС2, СРР). СПб.: «Иматон», 1995.

Список литературы

1. Асмолов А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование. Москва-Воронеж, 1996.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
3. Бандура А., Уолтере Р. Подростковая агрессия. М.: Эксмо, 2000.
4. Дан Ольвеус. Жестокость среди одноклассников: основные сведения и профилактические меры // Перспективы. 1996. № 1.
5. Журавлев В.И. Основы педагогической конфликтологии. М: Российское пед. агентство, 1995.
6. Мажура Г.П. Ответственность: психологический анализ феномена // Психологический вестник. Новоуральск. 1998. № 1.
7. Психология человеческой агрессивности: Хрестоматия/ Сост. К.В. Сельченко. Минск: Харвест. 1999.
8. Роберт Бэрн, Дебора Ричардсон. Агрессия. СПб.: Питер. 1998.
9. Степанов С. Экологический аутсайдер // Школьный психолог. 2000. № 32.
10. Штырц Н.А. Агрессивность. Причины возникновения и способы преодоления. Екатеринбург. 2002.

«Как стать лидером» - модуль по развитию лидерских качеств.

Пояснительная записка.

Результатом образовательного процесса, как «процесса поиска смыслов» должна стать компетентная личность, способная к самореализации и самоопределению. Исследования академика А.В. Хуторского свидетельствуют, что компетенции для ученика – это образ его будущего, ориентир для освоения. В период обучения у него формируются те или иные составляющие таких «взрослых» компетенций, и чтобы ему не только готовиться к будущему, но и жить в настоящем, он осваивает их с образовательной и практической точки зрения.

Актуальность модуля в том, что она способствует подготовке учащихся старших классов к жизненным переменам, развивая у них такие качества, как лидерство, мобильность, динамизм, конструктивность.

На сегодняшний день накоплен значительный банк интересных психологических программ по развитию лидерских качеств. Многие книги содержат самые разнообразные разработки практических заданий по проблемам развития личности подростка (А.С. Прутченков, Н.В. Самоукина, Г.Н. Сартан и др.). К сожалению, ни в одной из них не было обнаружено *целостной системной программы*, в которой сочеталась бы работа по развитию лидерских качеств с профессиональной ориентацией.

Таким образом, **новизна** модуля во взаимосвязанном сочетании этих двух направлений, в ее мобильности, которая позволяет гибко менять характер упражнений с учетом индивидуально – психологических характеристик обучающихся. Несомненным достоинством программы является использование оригинальных авторских этюдов: «Я и мое профессиональное будущее», «Я кинорежиссер».

Цель: развитие и совершенствование лидерских качеств.

Задачи:

1. дать представление о многомерной структуре образа «Я-лидер»
2. развить навыки активного стиля общения, навыки работы с группой.
3. сформировать мотивационную готовность к дальнейшему совершенствованию лидерских качеств.

Адресат модуля. Модуль «Как стать лидером» ориентирован на подростков и юношей от 14 до 18 лет, с нормальным психическим развитием, заинтересованным в овладении лидерскими качествами, которые помогут в лучшей социально-психологической адаптации к постоянно изменяющимся жизненным условиям и в профессиональном самоопределении

Объем. Модуль рассчитан на 6 занятий по 2 часа каждое, периодичность зависит от возможностей группы.

Форма организации занятий – групповая. Наполняемость группы – 10-12 человек.

Виды занятий по модулю. Лекционный материал с использованием схем, ролевые тренинги, дискуссии, диалоговое и групповое обсуждение, анализ ситуаций, ролевое проигрывание сюжетов.

Критерии и оценка эффективности.

№	Задачи	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Критерии оценки	На основании анкетирования
1.	Дать представление о многомерной структуре образа «Я - лидер».	Получить представление о многомерной структуре образа «Я - лидер», состоящей из взаимосвязанных элементов: я - физическое, я - семейное, я - социальное, я - психологическое, я - преодолевающее конфликты.	Информированность детей по теме.	Узнали ли Вы что-то новое для себя?
2.	Развить навыки активного стиля общения, навыки работы с группой.	Овладеть приемами и способами эффективного взаимодействия между людьми, навыками управления группой.	Возникновение потребности в активном использовании полученных знаний и навыков.	Будете ли использовать полученные знания и навыки?
3.	Сформировать мотивационную готовность к дальнейшему совершенствованию лидерских качеств.	Осознать потребность в дальнейшем совершенствовании своих лидерских качеств.	Мотивация на дальнейшую совместную деятельность.	Возникло ли желание продолжить работу?

Способы контроля реализации программы.

1. Наблюдение за учащимися в процессе занятия.
2. Самодиагностика по психодиагностическим методикам.
3. Анкетирование по темам.

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы организации и контроля
		всего	теория	практика		
1	Осмысление образа «Я лидер»	2	1	1	Лекционный материал с использованием схем	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики
2	Работа над собственным имиджем лидера	2	1	1	Ролевой тренинг	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики
3	Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими	2	1	1	Анализ видеозаписи, диалоговое обсуждение в группе.	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики
4	Формирование умения эффективно отрабатывать лидерские навыки	2	-	2	Ролевое проигрывание сюжетов	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики
5	Изучение процесса выработки и принятия группового решения	2	-	2	Групповая дискуссия	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики
6	Составление перспективного плана самосовершенствования в лидерской деятельности	2	-	2	Самоанализ перспективного плана, групповое обсуждение.	Анкеты обратной связи. Анализ групповой динамики

Содержание программы

Тема, основное содержание	Количество часов	Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности			
		Метапредметные результаты			
		Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД
1. Осмысление образа «Я-лидер» через психологические этюды «Мое имя» и «Подарок для человечества»	2	Теоретическое осмысление образа «Я-лидер»	Умение мобилизовать себя на публичное выступление, анализ своих возможностей и способностей, планирование индивидуальных задач.	Освоение активного стиля общения	Принятие правил работы в группе. Интерес к новой деятельности. Стремление к общению, осознание необходимости работы над собой
2. Работа над собственным имиджем лидера посредством большой психологической игры «Я и мое профессиональное будущее»	2	Получение представления о понятии «Имидж»	Умение решать проблему выбора и отстаивания своего решения.	Закрепление навыков активного диалогового стиля общения.	Способствование самораскрытию и самодиагностике участником в тренинга.
3. Выстраивание нового типа отношений с самим собой и окружающими через просмотр видеозаписи «Что получилось?»	2	Углубление и расширение понятия «Лидер»	Детальный анализ положительных и отрицательных сторон собственного поведения в игровом проигрывании.	Закрепление навыков активного диалогового стиля общения.	Углубление процесса самоанализа и самораскрытия.

4.Формирование умений эффективно отрабатывать лидерские качества, через задания «Я-кинорежиссер», «Наш сценарий»	2	Углубление и расширение понятия «Лидер». Развитие творческого мышления Определение сценария группы и своей роли в нем	Детальный анализ положительных и отрицательных сторон собственного поведения в игровом проигрывании «Мои роли»	Эффективное отрабатывание лидерских навыков, навыков публичных выступлений.	Углубление процесса самоанализа и самораскрытия.
5.Изучение процесса выработки и принятия группового решения посредством упражнения «Бункер»	2	Изучение процесса выработки и принятия группового решения в ходе общения и групповой дискуссии.	Развитие самоконтроля в ситуации неопределенности.	Отрабатывание коммуникативных навыков в ходе групповой дискуссии.	Отстаивание себя в жизненном пространстве - умение быть лидером в своей собственной жизни.
6.Составление перспективного плана самосовершенствования в лидерской деятельности. Этюды: «Чемодан в дорогу», «Контракт с самим собой»	2	Углубление и расширение понятия «Лидер».	Составление перспективного плана конкретных действий для каждого участника.	Закрепление навыков активного диалогового общения.	Отстаивание себя в жизненном пространстве - умение быть лидером в своей собственной жизни, прогнозировать жизненные перспективы.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы.

1. Личко А.Е. Патохарактерологический опросник. Компьютерный вариант.
2. Методика «Кинетический рисунок семьи». По Фурманову И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. - М.: Ильин В.П., 1996. - 192 с.
3. Проективная методика «Несуществующее животное» По Рогову Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. - М.: Владос, 1995. - 529 с.
4. Проективная методика «Дом-дерево-человек». По Столяренко Л.Д. Основы психологии. Изд. «Феникс», Ростов-на-Дону, 1997 г. 733 с.
5. Факторный личностный опросник Р.Кеттела (Н8РР, СРС)). СПб.: «Иматон», 1995.
6. Анкеты обратной связи.

Оборудование.

1. Компьютер.
2. Аудиозаписи с элементами медитации для релаксации участников тренинга.

Список литературы.

1. Асмолов А.Г. Культурно историческая психология и конструирование миров. Москва - Воронеж, 2006.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. Москва, 2008.
3. Зейгарник Б.В., Братусь Б.С. Очерки по психологии аномального развития. Москва, 1998.
4. Зимбардо Ф. Застенчивость. Москва, 2001.
5. Прутченков А.С. Трудное восхождение к себе. Москва, 2005.
6. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе. Москва, 1999.
7. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют. Дубна, 2006.
8. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы образования // журнал «Народное образование», №2, 2007.

Приложение № 1

Анкета

1. Узнали ли вы что-то новое для себя?
 - ничего нового не узнал(а);
 - узнал(а), что-то новое (пополнил свои знания);
 - затрудняюсь ответить.
2. Будете ли вы использовать полученные знания и навыки?
 - буду использовать часто;
 - буду использовать редко;
 - не использовал(а) и не буду использовать.
3. Возникло ли желание продолжить работу по данной или другой проблемам?
 - да;
 - нет;
 - затрудняюсь ответить.

Благодарим за сотрудничество!

Анкета

Уважаемые участники тренинговых занятий по программе «Как стать лидеров?»

Просим вас ответить на вопросы анкеты, что позволит нам более эффективно организовать нашу совместную деятельность в дальнейшем.

1. Актуальна ли для Вас проблема лидерства?

2. Чем помогли Вам тренинговые встречи?

3. Хотелось бы продолжить работу по данной или другой проблеме?

4. Оцените Ваше отношение к проведенной работе:

- работа была неэффективной;
- нечто среднее;
- работа была эффективной.

Результативность работы по программе.

На основании анализа анкет обратной связи.

Критерии	Учебный год		
	2021-2022	2022-2023	2023-2024
Количество занятий	10	8	4
Количество обучающихся	10	27	21
Информированность детей по теме (Узнали ли Вы что-то новое для себя?) – выраженная динамика – слабовыраженная динамика – без динамики	100%(10 чел) –	100%(27чел)	83%(17чел) 5%(1чел) 12%(3чел)
Возникновение потребности в активном использовании полученных знаний и навыков (Будете ли использовать полученные знания и навыки?): – выраженная динамика – слабовыраженная динамика – без динамики	90%(9чел) 10%(1чел)–	78%(21чел)– 22%(6чел)	60%(12чел) 25%(6чел) 15%(3чел)
Мотивация на дальнейшую совместную деятельность (Возникло ли желание продолжить работу?): – выраженная динамика – слабовыраженная динамика – без динамики	90% (9чел.) 10%(1чел) –	100% (27чел.) – –	75%(16чел) 15%(3чел) 10%(2чел)

Приложение № 2

**Анализ анкетирования
участников тренинговой программы «Как стать лидером»
МОУ «Гимназия» (2022-2023 г.г).**

По заявке администрации МОУ «Гимназия» в октябре 2022 года и в феврале 2023 года был проведен тренинг для учащихся, являющихся членами Совета гимназистов. В тренингах участвовало 27 человек (17 человек в 2022 году, 10 человек в 2023). Анкетирование входило в программу тренингов с целью исследования:

- актуальности данной проблемы для учащихся;
- оценки эффективности проведенной работы;
- мотивационной готовности продолжать работу;
- определение значимости лица, к которому бы хотелось обратиться за помощью.

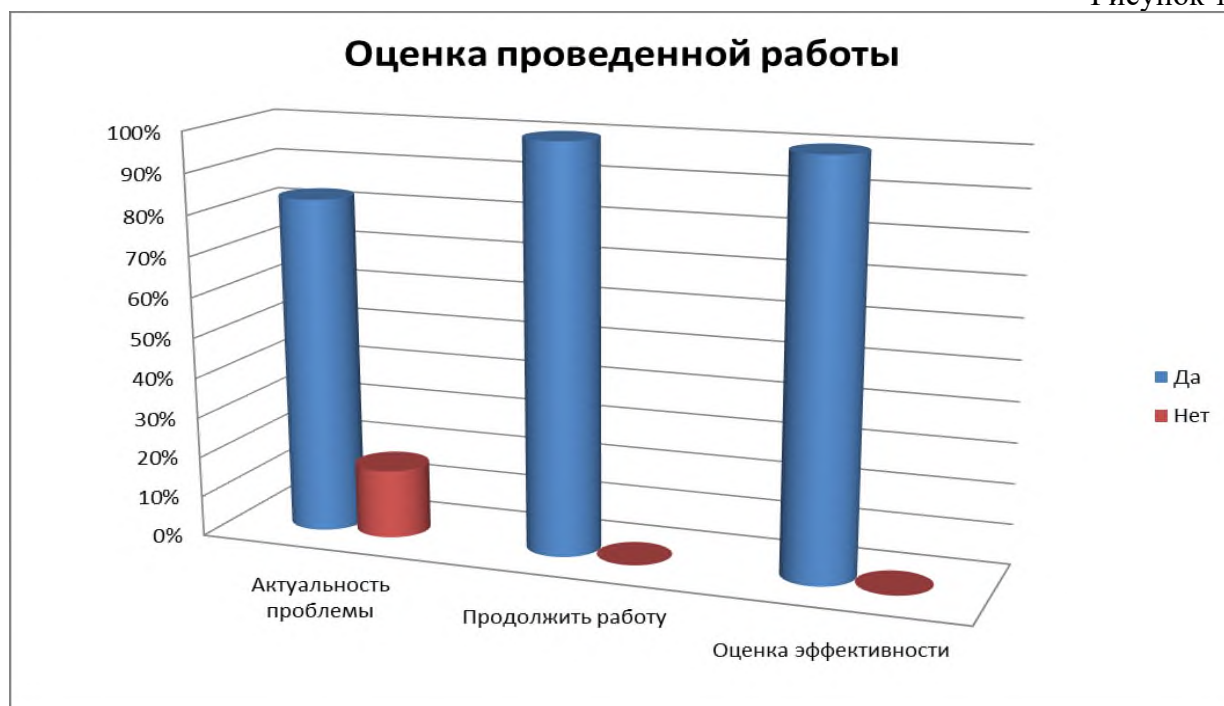
Анализируя результаты проведенного исследования, мы можем констатировать, что практически все участники тренинга (83%) отметили актуальность рассматриваемой проблемы. При этом все дети (100%) оценили проведенную работу как эффективную (рисунок 1).

Таким образом, эти количественные показатели, отражающие положительное отношение участников встречи к проведенной работе, говорят о том, что программа отвечает потребностям учащихся в самосовершенствовании и развитии лидерских качеств. Гармоничное сочетание разных форм работы: информационно теоретического блока, дискуссии, диагностики, деловых игр позволило эффективно включить всех присутствующих в активное обсуждение проблемы. Об этом свидетельствует и качественная оценка, высказанная ребятами в анкетах.

- «Узнал в себе лидера и стало понятнее»
- «Смог понять и почувствовать себя лидером»
- «Понял, что такое лидер и выявил в себе лидерские качества»
- «Тренинги помогли познать себя и усовершенствоваться»
- «Проанализировал свои возможности быть лидером»

Важным свидетельством успешности проведенного мероприятия для нас явились пожелания ребят продолжать сотрудничество по данной проблеме и по другим психологическим вопросам (27 человек – 100%). Мы считаем такие результаты встречи значимыми. Цель тренингов реализовалась, т.е. сформировалась мотивационная готовность к развитию и совершенствованию лидерских качеств.

Рисунок 1



Приложение № 3

**Анализ анкетирования
участников тренинговой программы «Как стать лидером»
МАОУ «СОШ №45» (2024 г.).**

По заявке администрации МАОУ «СОШ №45» в феврале 2024 года был проведен тренинг для учащихся 8 класса. В тренингах участвовал 21 человек. Анкетирование входило в программу тренинга с целью исследования:

- уровня повышения предметно-информационной составляющей компетентности учащихся (узнали ли, что-то новое для себя);
- уровня повышения деятельностно-коммуникативной составляющей компетентности учащихся (будете ли использовать полученные знания и навыки);
- ценностно-ориентированной составляющей компетентности (возникло ли желание продолжить работу).

Анализируя результаты проведенного исследования, мы можем констатировать, что большинство участников тренинга (83%) отметили, что пополнили свои знания. При этом (12%) 4 человека отметили, что ничего нового не узнали, 1 человек (5%) затруднился ответить (рисунок 1). Подавляющее большинство детей (85%) определили, что овладели приемами и способами эффективного взаимодействия между людьми, при этом (60%) будут использовать их часто, (25%) тоже будут использовать, но редко. Однако 3 человека (15%) отметили, что для них эта проблема не актуальна, полученные знания и навыки они не использовали и не будут использовать (рисунок 2).

Таким образом, эти количественные показатели, отражающие, в основном, положительное отношение участников встречи к проведенной работе, говорят о том, что программа отвечает потребностям учащихся в самосовершенствовании и развитии лидерских качеств. Гармоничное сочетание разных форм работы: информационно теоретического блока, дискуссии, диагностики, деловых игр позволило эффективно включить всех присутствующих в активное обсуждение проблемы.

Важным свидетельством успешности проведенного мероприятия для нас явились пожелания ребят продолжать сотрудничество по данной проблеме и по другим психологическим вопросам (15 человек – 75%) (рисунок 3). Мы считаем такие результаты встречи значимыми. Цель тренинга, в основном, реализовалась, т.е. сформировалась мотивационная готовность к развитию и совершенствованию лидерских качеств.

Рисунок 1



Рисунок 2



Рисунок 3

