

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Общеобразовательная автономная некоммерческая организация  
«Школа 360»  
(ОАНО «Школа 360»)**

Принято  
на Педагогическом совете  
ОАНО «Школа 360»  
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.  
число, месяц, год



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа для обучающихся 7-8 классов  
«Мой внутренний компас – управление своими эмоциями»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 триместр (2 учебных периода). 10 часов  
Возрастная категория: обучающиеся 7 и 8 классов  
Автор программы: педагог-психолог Старовойтова П. М.

2025 – 2026 учебный год  
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

## **Содержание Программы**

<b>№</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Стр.</b>
<b>I</b>	Целевой раздел	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка Программы	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Цели и задачи Программы	<b>6</b>
<b>1.3</b>	Принципы работы и методы работы Программы	<b>9</b>
<b>1.4</b>	Планируемые результаты Программы	<b>12</b>
<b>II</b>	Содержательный раздел	
<b>2.1</b>	Общие характеристики Программы	<b>15</b>
<b>2.2</b>	Календарно-тематическое планирование Программы	<b>20</b>
<b>2.3</b>	Формы аттестации/контроля Программы	<b>21</b>
<b>III</b>	Организационно-методический раздел	
<b>3.1</b>	Условия реализации Программы	<b>26</b>
<b>3.2</b>	Список литературы	<b>28</b>

# I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка Программы

Подростковый возраст (12 – 14 лет) является одним из наиболее сложных и динамичных периодов развития личности. Он характеризуется интенсивным физиологическим, психологическим и социальным созреванием, поиском идентичности, формированием самосознания и активным включением в систему межличностных отношений. В этот период подростки часто сталкиваются с эмоциональной неустойчивостью, резкими перепадами настроения, повышенной тревожностью, агрессивностью, а также давлением со стороны сверстников и взрослых.

Отсутствие навыков эффективного управления собственными эмоциями и понимания эмоционального состояния других людей может приводить к трудностям в общении, конфликтным ситуациям, снижению академической успеваемости, формированию деструктивных поведенческих паттернов и ухудшению общего психоэмоционального состояния.

### Профилактический и развивающий аспект:

- **Риск деструктивного поведения:** Неумение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями является одним из ключевых факторов риска развития девиантного поведения: агрессия, аутоагressия (самоповреждающее поведение), зависимости (химические, игровые, интернет-зависимости), суициdalное поведение, уход в депрессивные состояния.
- **Формирование «подушки безопасности»:** Программа выступает как "подушка безопасности", которая помогает подросткам сформировать внутренний ресурс и инструментарий для навигации в сложном эмоциональном мире. Развитие эмоционального интеллекта, то есть способности распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями, является критически важным навыком для успешной социальной

адаптации, построения здоровых отношений, академических успехов и будущего профессионального развития.

- **Запрос общества:** Современное общество, школа и родители все больше осознают необходимость не только академического, но и социально-эмоционального обучения. Умение эффективно общаться, решать конфликты, проявлять эмпатию и справляться со стрессом ценится не меньше, чем интеллектуальные способности.

Таким образом, данная программа направлена на развитие эмоционального интеллекта обучающихся, формирование у них практических навыков саморегуляции, конструктивного взаимодействия и ассертивного поведения.

Обучение подростков распознаванию, пониманию и управлению своими эмоциями, а также эмоциями окружающих, поможет им лучше адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, строить гармоничные отношения, справляться со стрессом и принимать более взвешенные решения, опираясь на свой «внутренний компас».

### **Нормативно-правовая база реализации программы:**

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

**1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.):** гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.

**2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

- **Статья 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся»** обязывает образовательные организации оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Это является прямым основанием для деятельности педагога-психолога по разработке и реализации подобных программ.
- **Статья 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся»** подчеркивает право родителей на получение информации о психолого-педагогической помощи, оказываемой их детям, и определяет их ответственность за воспитание и развитие детей, что обуславливает необходимость просветительской работы с родителями.
- **Статья 66 «Начальное общее, основное общее и среднее общее образование»** определяет основное общее образование как самостоятельный уровень, успешное освоение которого требует соответствующей адаптации к его условиям.

**3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.

**4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО):**

- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в том числе готовности и способности к духовному

развитию, самовоспитанию и самообразованию, самооценке, способности к конструктивному разрешению конфликтов, что неразрывно связано с успешностью адаптации.

- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования включают обеспечение психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, способствующего сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся, формированию коммуникативных компетенций и позитивной самооценки.

**5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»:** закрепляет гарантии государственной поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и определяет основные направления государственной политики в интересах детей, включая содействие их социальной адаптации.

**6. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»:** определяет приоритетные направления государственной политики в области защиты детства и создания условий для благополучного развития детей.

**7. Локальные нормативные акты:** устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической школы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Цели программы:**

1. Углубленное самопознание и формирование устойчивой идентичности:

- Помочь обучающимся глубже исследовать свои уникальные эмоциональные реакции, мотивацию, глубинные ценности и убеждения, определяющие их "внутренний компас".
- Способствовать развитию зрелой самооценки, самопринятия и уверенности в себе в условиях социальных вызовов и поиска идентичности.

2. Развитие навыков эмоциональной регуляции и психологической устойчивости:

- Обучить эффективным стратегиям управления широким спектром сложных, амбивалентных и интенсивных эмоций (таких как стыд, вина, зависть, разочарование, тревога, стресс, фрустрация).
- Сформировать высокий уровень эмоциональной резильентности (умения восстанавливаться после неудач) и способности к самоподдержке.

3. Формирование развитого социального интеллекта и межкультурной эмпатии:

- Повысить способность к тонкому пониманию эмоциональных состояний и невысказанных потребностей других людей в сложных социальных контекстах, включая различные социальные группы и культурные особенности.
- Развить навыки осознанного социального взаимодействия, сотрудничества и проактивного создания поддерживающей среды.

4. Овладение навыками ассертивной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов:

- Обучить стратегиям ассертивного отстаивания своих границ, выражения потребностей и взглядов, а также умению вести конструктивный диалог в ситуациях высокого эмоционального напряжения.

- Развить умение анализировать сложные конфликтные ситуации, применять различные стратегии переговоров и медиации, стремиться к взаимовыгодным решениям.

### **Задачи программы:**

#### **1. В области самопознания и идентичности:**

- 1.1. Научить глубоко анализировать и вербализовать не только эмоции, но и связанные с ними мысли, убеждения и ценности.
- 1.2. Исследовать источники формирования личных ценностей (семья, друзья, культура, опыт) и их влияние на эмоциональные реакции и поведение.
- 1.3. Помочь осознать свои сильные стороны, потенциал и зоны развития, работая над укреплением реалистичной и позитивной самооценки.

#### **2. В области управления сложными эмоциями и стрессом:**

- 2.1. Отработать продвинутые техники когнитивной реструктуризации (изменение негативных мыслей) для управления тревогой, гневом, разочарованием и другими интенсивными эмоциями.
- 2.2. Научить эффективным стратегиям совладания со стрессом, академическим давлением, социальной тревогой и неопределенностью.
- 2.3. Развивать эмоциональную устойчивость: умение "отпускать" негативные эмоции и восстанавливаться после эмоциональных потрясений.

#### **3. В области социального интеллекта:**

- 3.1. Развивать способность к тонкой интерпретации сложных неверbalных сигналов и контекста социальных ситуаций для глубокого понимания других.

3.2. Познакомить с основами психологии межличностных отношений: доверие, уважение, поддержка, личные границы, а также признаки нездоровых отношений (абьюз, созависимость, манипуляции).

3.3. Развивать межкультурную эмпатию и толерантность к различиям в выражении эмоций и культурных нормах.

3.4. Исследовать эмоциональные аспекты онлайн-общения, кибербуллинга и формирования цифровой идентичности.

#### **4. В области ассертивной коммуникации и разрешения конфликтов:**

4.1. Обучить продвинутым техникам ассертивного общения: умение убеждать, вести переговоры, заявлять о своих правах и границах, а также принимать отказ.

4.2. Отработать навыки конструктивного ведения спора, активного слушания и поиска точек соприкосновения в конфликтных ситуациях.

4.3. Познакомить с ролью медиации и фасилитации в разрешении конфликтов и отработать базовые приемы.

#### **1.3 Принципы реализации Программы:**

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение учащихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
3. **Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
4. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.

**5. Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

### **Общие методики работы Программы:**

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

#### **1. Создание безопасной и доверительной среды:**

- **Правила группы:** Совместная разработка и принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, активное слушание, "право на ошибку", "стоп-слово").
- **"Круг доверия":** Использование ритуалов начала и завершения встреч (например, "чек-ин" и "чек-аут", где каждый делится своим текущим настроением или основным инсайтом).
- **Принятие и безоценочность:** Педагог-психолог демонстрирует безусловное позитивное принятие к каждому участнику, создает атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности, чтобы выразить свои мысли и чувства.

#### **2. Интерактивные и деятельностные методы:**

- **Групповые дискуссии и мозговой штурм:** Обсуждение реальных и гипотетических ситуаций, связанных с эмоциями, их влиянием на поведение и отношения. Формирование коллективных решений и стратегий.
- **Моделирование ситуаций:** Проигрывание конфликтных ситуаций, ситуаций буллинга, отказа, поддержки, сложных переговоров. Практика навыков ассертивности, эмпатии, активного слушания, конструктивного решения проблем.
- **Кейс-стадии:** Анализ реальных или вымышленных историй, в которых герои сталкиваются с эмоциональными вызовами.

Обсуждение возможных стратегий поведения и их последствий.

- **Упражнения на эмпатию:** "Посмотри моими глазами" (попытка понять точку зрения другого), упражнения на чтение невербальных сигналов, "хождение в чужих ботинках".

### 3. Методы самопознания и рефлексии:

- **Дневник эмоций/настроения:** Предложение вести индивидуальный дневник, где учащиеся фиксируют свои эмоции в течение дня, их интенсивность, причины и реакции. Обсуждение записей (без принуждения к раскрытию личной информации).
- **Техники осознанности (Mindfulness):** Короткие медитации, упражнения на дыхание, сканирование тела для развития способности замечать свои эмоции и телесные ощущения без осуждения.
- **Метафорические карты, рисуночные техники:** Использование проективных методик для выражения и осмысливания сложных чувств и переживаний, которые трудно выразить словами.

### 4. Когнитивно-поведенческие подходы (адаптированные):

- **"Дневник мыслей":** Анализ связи между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением. Выявление иррациональных установок, переосмысление негативных мыслей.
- **Техники переключения внимания и рефрейминга:** Обучение способам изменения угла зрения на проблему, поиска позитивных аспектов или альтернативных объяснений.
- **"Лестница эмоций":** Обучение различению различных оттенков одной эмоции (например, раздражение, злость, ярость) для более точного их названия и управления.

## **5. Игровые и творческие элементы:**

- **Энерджайзеры и разминки:** Короткие игры для снятия напряжения, поднятия настроения и повышения групповой динамики.
- **Творческие задания:** Сочинение историй, стихов, создание коллажей, рисунков на эмоциональные темы.
- **Настольные игры:** Использование специально разработанных игр, направленных на развитие EI (например, игры на общение, распознавание эмоций).

**Формат занятий:** Групповые занятия (15 человек), продолжительностью 40 минут.

**Периодичность:** 1 раз в неделю в течение 2 месяцев обучения.

## **1.4 Планируемые результаты Программы**

**По окончании программы учащиеся смогут:**

### **Личностные результаты:**

- Осознание ценности собственного эмоционального мира и мира других людей.
- Развитие эмпатии, толерантности и способности к сочувствию.
- Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе.
- Повышение уровня ответственности за свои эмоциональные реакции и поступки.
- Осознание необходимости и развитие готовности к саморазвитию и самосовершенствованию.
- Развитие мотивации к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные УУД:**

- Умение ставить цели и планировать деятельность по управлению своими эмоциями.
- Способность к самоконтролю и самокоррекции эмоциональных состояний.
- Развитие навыков саморефлексии.

**Познавательные УУД:**

- Умение анализировать и синтезировать информацию об эмоциях и поведении.
- Развитие критического мышления (распознавание когнитивных искажений).
- Способность устанавливать причинно-следственные связи между мыслями, эмоциями и поступками.

**Коммуникативные УУД:**

- Развитие навыков активного слушания и эффективного выражения своих мыслей и чувств.
- Умение конструктивно разрешать конфликтные ситуации и искать компромиссы.
- Навыки ассертивного поведения и отстаивания личных границ.
- Способность к продуктивному сотрудничеству в группе.

**Предметные результаты (в контексте психологии):**

- Овладение базовой терминологией эмоционального интеллекта (эмоции, чувства, гнев, тревога, стресс, эмпатия, ассертивность, кибербуллинг).
- Знание и умение применять различные техники саморегуляции и снятия стресса.
- Понимание механизмов влияния мыслей на эмоции и поведение.
- Знание стратегий конструктивного разрешения конфликтов.
- Овладение принципами безопасного поведения в интернете и защиты от кибербуллинга.

## **Косвенные результаты для педагогического коллектива и родителей:**

- Повышение психолого-педагогической компетентности.
- Улучшение взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса.
- Формирование более благоприятного психологического климата в школе и классе.

## **II Содержательный раздел**

### **2.1 Общие характеристики Программы**

Программа состоит из трех основных блоков (модулей) и включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

#### **Модуль 1: «Мои эмоции – моя сила» (4 занятия)**

**Цель модуля:** Развитие эмоциональной саморегуляции, формирование стрессоустойчивости и позитивной самооценки.

**Занятие: Эмоциональный навигатор: как разобраться в своих чувствах**

**Цель:** развитие эмоциональной грамотности, способности распознавать и называть свои эмоции, развитие навыков наблюдения за своими телесными и поведенческими реакциями на эмоции.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое эмоции? Зачем они нужны? Какие бывают эмоции? Как понять, что я чувствую?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Азбука эмоций", "Словарь чувств", "Погода внутри меня", "Мое лицо эмоций", ведение "Дневника эмоций".

**Для чего необходимы:** Развитие эмоционального интеллекта, который является основой для эффективной коммуникации, конструктивного разрешения конфликтов и формирования эмпатии в команде.

**Занятие: Гнев под контролем: учимся управлять взрывными эмоциями**

**Цель:** обучение конструктивным способам выражения и управления гневом, знакомство с фазами развития гнева, отработка техники «сброса» негативной энергии и контроля импульсивных реакций.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое гнев? Почему мы злимся? Какие способы выражения гнева бывают? Чем опасен неконтролируемый гнев? Как можно управлять гневом?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Градусник гнева", "Техника Стоп", "Сбрось пар", "Дыхание огня", "Письмо гнева", ролевые игры с отработкой альтернативных реакций.

**Для чего необходимы:** Развитие навыков конструктивного выражения и регуляции гнева в поведении и принятии решений.

### **Занятие: Тревога без паники: инструменты для спокойствия и уверенности**

**Цель:** познакомить с телесными проявлениями тревоги, обучение и отработка способов снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое тревога? Когда она полезна, а когда мешает? Как наше тело реагирует на тревогу? Что делать, когда тревожно?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Ладошки", "Дыхание по квадрату", "Релаксация по Джекобсону", "Место силы" (визуализация), "Колесо контроля", обсуждение "Что я могу контролировать, а что нет".

**Для чего необходимы:** Формирование стрессоустойчивости и навыков самопомощи, что позволяет поддерживать психологическое благополучие и эффективно функционировать, в том числе и в условиях группового взаимодействия.

## **Занятие: Ловушки мышления: как наши мысли влияют на эмоции и поступки**

**Цель:** понимание взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, развитие критического мышления, отработка техники оспаривания негативных мыслей.

**Основные вопросы для обсуждения:** Мысли – это правда? Как то, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем и делаем? Что такое "мыслиловушки"? Как изменить ход мыслей?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Связка мысль-эмоция-поведение", "Поймай свою мысль", "Детектор ловушек мышления", "Альтернативные объяснения", ролевые ситуации с изменением мыслительных паттернов.

**Для чего необходимы:** Формирование навыков критического мышления и способности оспаривания собственных негативных мыслей.

## **Модуль 2: «Мир моих отношений» (3 занятия)**

**Цель модуля:** Развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных межличностных отношений, профилактика конфликтов и буллинга.

## **Занятие: Мой личный антистресс: эффективные техники саморегуляции**

**Цель:** обобщение изученных техник снятия эмоционального напряжения, формирование индивидуального арсенала техник саморегуляции для повседневной жизни.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое стресс? Как он проявляется? Какие техники помогают лично мне? Как составить свой "антистресс-план"?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Моя копилка ресурсов", "Идеальный день", "Музикальное путешествие, составление индивидуальных карточек с любимыми техниками.

**Для чего необходимы:** Изучение техник снятия эмоционального напряжения и профилактики тревожного поведения.

**Занятие: Сила слова: ассертивность в общении и умение сказать «нет»**

**Цель:** знакомство с понятиями "агрессивное", "пассивное" и "ассертивное" поведение, развитие навыков ассертивного поведения и уверенного общения.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое "уверенность в себе"? Как говорить о своих чувствах и потребностях? Как отказать, не обижая? Какие права есть у меня и у других?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Три стиля общения", "Я-сообщение", "Техника заезженной пластинки", "Волшебная фраза "Нет""", ролевые игры на отработку ассертивных ответов.

**Для чего необходимы:** Формирование навыков ассертивного поведения.

**Занятие: Другая сторона медали: понимаем мотивы других и конфликтов**

**Цель:** развитие способности анализировать мотивы поведения других людей видеть ситуацию с разных точек зрения.

**Основные вопросы для обсуждения:** Зачем понимать других? Почему люди поступают так, а не иначе? Какие бывают конфликты?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Прогулка в чужих ботинках", "Два стула", "Карусель историй", анализ кейсов из жизни подростков (избегая личных конфликтов участников группы).

**Для чего необходимы:** Совершенствование коммуникативных навыков, необходимых для прозрачного и продуктивного обмена информацией, идеями и чувствами внутри команды.

### **Модуль 3: «Мои границы и границы других» (3 занятия)**

**Цель модуля:** развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных межличностных отношений, развитие навыков саморегуляции собственного поведения и реакции на поведения других людей.

#### **Занятие: Личные границы: защищаем себя в общении и не только**

**Цель:** знакомство с понятием "личные границы" (физические, эмоциональные, информационные), формирование понимания и навыков отстаивания личных границ.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое личные границы? Зачем они нужны? Как понять, что кто-то нарушает мои границы? Как защитить себя?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Мой личный круг", "Личные границы – это...", "Ситуации-провокации", "Как сказать "стоп""", работа с метафорическими картами на тему границ.

**Для чего необходимы:** Формирование навыков критического мышления и способности конструктивно и экологически учитывать свои личные границы, отстаивать их и учитывать личные границы другого человека.

#### **Занятие: Кибербуллинг и социальные сети: как защититься и не стать жертвой**

**Цель:** повышение осведомленности о рисках в интернете и формирование навыков безопасного поведения, изучение стратегий поиска помощи в ситуации кибербуллинга.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что такое кибербуллинг? Как не стать его жертвой или зacinщиком? Правила цифрового этикета. Как защитить свою личную информацию в сети? Куда обратиться за помощью?

**Предполагаемые упражнения/методы:** Обсуждение кейсов из новостей/реальной жизни (без указания имен), "Мой цифровой след",

"Правила безопасности в сети", создание памяток "Что делать, если...", "Горячая линия".

**Для чего необходимы:** Формирование навыков поиска помощи в ситуации кибербулинга, построение практических кейсов для решения ситуаций кибербулинга.

**Занятие: Источник моей силы: где брать энергию и мотивацию для жизни**

**Цель:** Развитие саморефлексии, поиск внутренних и внешних ресурсов для поддержания жизнестойкости.

**Основные вопросы для обсуждения:** Что меня вдохновляет? Что придает мне силы? Мои сильные стороны и таланты. Как правильно планировать свое время? Зачем нужны хобби?

**Предполагаемые упражнения/методы:** "Колесо баланса", "Мои ресурсы", "Список достижений", "Что делает меня счастливым?", "Будущее, которое я создаю" (визуализация).

**Для чего необходимы:** Формирование навыков саморефлексии и внешних ресурсов для поддержания жизнестойкости.

**Работа с родителями и педагогами:**

**Индивидуальные консультации** по запросу.

**Просветительские практикумы для родителей:** «Особенности подросткового возраста: как адаптироваться к подростковым изменениям», «Профилактика буллинга в школьной среде».

**Консультации и методическая поддержка классных руководителей и учителей-предметников:** по вопросам взаимодействия с обучающимися, выявления психо-эмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы

## **2.2 Календарно-тематическое планирование Программы**

<b>п/н</b>	<b>Название занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата проведения</b>
<b>1</b>	Эмоциональный навигатор: как разобраться в своих чувствах	1	
<b>2</b>	Гнев под контролем: учимся управлять взрывными эмоциями	1	
<b>3</b>	Тревога без паники: инструменты для спокойствия и уверенности	1	
<b>4</b>	Ловушки мышления: как наши мысли влияют на эмоции и поступки	1	
<b>5</b>	Мой личный антистресс: эффективные техники саморегуляции	1	
<b>6</b>	Сила слова: ассертивность в общении и умение сказать «нет»	1	
<b>7</b>	Другая сторона медали: понимаем мотивы других и конфликтов	1	
<b>8</b>	Личные границы: защищаем себя в общении и не только	1	
<b>9</b>	Кибербуллинг и социальные сети: как защититься и не стать жертвой	1	
<b>10</b>	Источник моей силы: где брать энергию и мотивацию для жизни	1	

### **2.3 Формы аттестации/контроля Программы**

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики

изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизованных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие:** Используемые формы и методы доступны и понятны обучающимся 7-8 класса.

#### **Входной контроль (стартовая диагностика):**

Проводится на этапе реализации Программы.

**Цель:** Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

#### **Методики:**

1. **Анкетирование обучающихся:** Вопросы о предпочтениях в общении, отношении к командной работе, восприятии себя в коллективе.
2. **Анкетирование "Мои эмоции и их проявления"** (самооценка уровня эмоционального интеллекта).

**3. Тест на уровень тревожности** (например, шкала тревожности А.М. Прихожан, адаптированная для подростков) – по запросу, после психолого-педагогического наблюдения.

**4. Наблюдение:** за поведением учащихся в свободной деятельности, на уроках.

**Текущий контроль (формирующий):**

Осуществляется на каждом занятии.

**Цель:** Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

**Методики:**

**1. Наблюдение педагога-психолога:** за активностью учащихся, их взаимодействием, проявлением инициативы, умением слушать, выражать свое мнение, поведением в ролевых играх и дискуссиях.

**2. Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".

**3. Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).

**4. Ведение "Дневника эмоций":** Как инструмент самоанализа и отслеживания динамики.

**Итоговая диагностика:** проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

**Цель:** Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

**Методики:** Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

**Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:**

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков:

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы:

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта:

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов:

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Положительная динамика самооценки и уверенности в себе:

Индикаторы: Активное участие в групповой работе, проявление инициативы, готовность брать на себя ответственность, адекватная оценка своих возможностей.

6. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива:

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

## **7. Применение полученных навыков в повседневной жизни:**

**Индикаторы:** Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

**По результатам реализации программы педагог-психолог составляет:**

- Аналитическая справка: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов стартового и итогового занятия и/или наблюдения, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации, а также на малом педагогическом совете психолого-педагогической службы ОАНО «Школы 360».

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

### **III Организационно-методический раздел**

#### **3.1 Условия реализации Программы**

##### **Кадровые условия:**

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классный руководитель:** активно взаимодействует с психологом, предоставляет информацию о классе, участвует в мониторинге, поддерживает идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

##### **Материально-технические условия:**

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (постит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

#### **Организационно-методические условия:**

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

### **3.2 Список литературы Программы**

1. Абрамова, Г.С. Практическая психология: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 2010.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – ЭКСМО, 2005.
3. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. – Речь, 2006.
4. Гарднер, Ховард Структура разума: теория множественного интеллекта. – Вильямс, 2007.
5. Гоулман, Дэниэл Эмоциональный интеллект. – Манн, Иванов и Фербер, 2018.
6. Дубровина, И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004.
7. Ковалевская, Н.В., Ташлыкова, О.В. Тренинги для подростков. Развитие навыков саморегуляции, управление эмоциями, стрессоустойчивости. – Феникс, 2017.
8. Лютова, Е.К., Монина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2000.
9. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ, 2000.
10. Чистякова, М.И. Психогимнастика. – Просвещение, 2020.
11. Шишкова Татьяна Учимся сотрудничать: Психологические игры и упражнения для подростков. – Речь, 2007.
12. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-11 классы). – М.: Генезис, 2008.
13. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 10-16 лет. Психологические игры, упражнения, сказки – Генезис, 2013.