

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**государственное профессиональное образовательное учреждение**  
**Тульской области**  
**«Тульский техникум социальных технологий»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета ГПОУ ТО  
«Тульский техникум социальных технологий»  
29 декабря 2021 года Протокол № 3

Утверждаю  
директор ГПОУ ТО

«Тульский техникум социальных  
технологий»

А.Н. Чулков

29 декабря 2021 года



**АДАптированная дополнительная  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МОДЕЛИРОВАНИЕ ЖИЗНИ»**

**Срок реализации:** 1 год

**Направленность:** социально - гуманитарная

**Составитель:** Амелина Наталья Владимировна,  
педагог- психолог

г. Тула, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы.** Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Моделирование жизни» (далее – Программа) социально-гуманитарной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 №1726-р), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказом Минобрнауки России от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), Письмом Минобрнауки РФ от 11.08.2016 № ВК-1788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий», регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Образовательная деятельность по данной Программе направлена на:

- формирование и развитие коммуникативных способностей, обучающихся с нарушениями интеллекта;
- удовлетворение их индивидуальных потребностей в социально – психологическом и интеллектуальном развитии;
- формирование основ учебной деятельности (умение принимать, формулировать цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками);
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе.

Программа ориентирована на предоставление знаний в области психологии, необходимые в решении жизненно важных вопросов, которые способствуют самопознанию и формированию практических методов и способов психологической саморегуляции. Это личностно-ориентированный курс, построенный таким образом, что сообщение знаний происходит «по поводу самого себя» обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с ментальными нарушениями легкой/средней степени).

**Актуальность программы** определяется социальной значимостью и направленностью на комплексный подход к подготовке обучающихся с ОВЗ и инвалидностью «новой формации», умеющих жить в современном обществе, мобильного, с высокой культурой делового общения, готового к принятию управленческих решений, умеющего эффективно взаимодействовать с людьми. Для того чтобы молодежь сделала правильный выбор, нужно помочь ей, создавая комфортные условия в процессе обучения и воспитания.

#### **Отличительные особенности программы.**

При разработке Программы осуществлена адаптация содержания учебного материала, проведена разработка необходимых учебных и дидактических материалов и др. Занятия проводятся с использованием различных форм деятельности обучающихся, позволяющих раскрыть творческий потенциал каждого ребенка, реализовать их потребности в самовыражении. На занятиях применяются адекватные возможностям детей способы оценки их достижений, продуктов их деятельности.

**Новизна** программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, рассчитанных на решение всего комплекса вопросов, которые волнуют молодежь в данном возрасте. Занятия проходят не только в лекционной форме, но и в форме игр и тренингов, что создаёт наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У обучающихся появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

**Особенность** Программы заключается в индивидуальном подходе к детям, относящимся к определенным нозологическим группам, имеющим различный уровень адаптации в социуме и уровень знаний и подготовленности, а также практические занятия в виде деловых и интерактивных игр, работы в микрогруппах, тренингов, подбор которых также существенно отличается от традиционных и уже давно известных.

Программа предполагает овладение основами коммуникативной компетенции, навыками саморегуляции, формированием мотивации к обучению и профессиональному определению, изменением отношения обучающихся к различным аспектам своей жизни, в т.ч. к здоровью, воспитанием нравственных качеств личности. Совершенствование психосоциальной компетентности может оказать значительную помощь в случаях, когда проблемы, связанные со здоровьем, обусловлены поведением, а также тогда, когда поведение определяется неспособностью обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

Основными принципами построения Программы являются практическая направленность, доступность содержания теоретического и практического материала, посильность выполнения заданий. При прохождении Программы у каждого обучающегося должен быть свой опыт преодоления трудностей, история успеха и личностные результаты.

Занятия учат различным приемам саморегуляции, социально – приемлемым формам реагирования на нестандартные ситуации в жизни и направлены на закрепление у обучающимися, полученных знаний и навыков, развитие коммуникативных способностей и решение воспитательных задач. В ходе усвоения обучающимися содержания Программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в паре, команде и самостоятельно.

Главная проблема для обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) заключается в нарушении их связи с миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми.

Современные научные представления позволяют выделить общие особые образовательные потребности детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

К ним относятся содержание образования, создание специальных методов и средств обучения, особая организация обучения.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с интеллектуальными нарушениями:**

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия с окружающими;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира;
- помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний;
- закрепление и совершенствование освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью.
- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта);
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей».

В рамках реализации Программы создаются специальные условия, способствующие развитию способностей детей с интеллектуальными нарушениями. Обеспечивается определенный комплекс мер, направленный на успешные включения детей с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) в социум, профориентационную деятельность. Занятия по Программе позволяют вовлечь ребенка в творческую деятельность, развить коммуникативные навыки общения, повысить его самооценку.

Так как психическое развитие обучающихся в большей степени зависит от качества педагогических условий, в которых он находится, **функции дополнительного образования**, следующие:

- *образовательная* - обучение ребенка по дополнительным общеразвивающим программам;
- *воспитательная* – воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- *информационная* – передача педагогом ребенку максимального объема доступной информации (из которого последний берет столько, сколько способен усвоить);
- *коммуникативная* – это расширение возможностей делового и дружеского общения ребенка со сверстниками и взрослыми;

- *рекреационная* – организация содержательного досуга как сферы восстановления психофизических сил ребенка;
- *коррекционная* – наличие адекватной коррекционно-развивающей помощи;
- *компенсаторная* – освоение ребенком новых направлений деятельности, углубляющих и дополняющих основное образование и создающих возможности предоставления ребенку определенных гарантий достижения успеха в определенных сферах творческой деятельности;
- *социализации* – освоение ребенком социального опыта, приобретение им навыков воспроизводства социальных связей и личностных качеств, необходимых для жизни;
- *самореализация* – самоопределение ребенка в социально и культурно значимых формах жизнедеятельности, проживание им ситуаций успеха, личностное саморазвитие.

**Адресат программы:** обучающиеся с ОВЗ и инвалидностью

**Объем программы:** 72 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Методы обучения:**

В программе представлены как общепедагогические, так и адаптированные специфические методы развития способностей у обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта).

Список используемых методов может быть модифицирован в зависимости от компетенций и индивидуальных особенностей обучающихся.

Методы и приёмы, предусмотренные Программой, опираются на индивидуальные специфические психофизиологические закономерности развития обучающихся, имеющие нарушения интеллекта:

- Словесные (доступное устное изложение, беседа, логичное подробное объяснение и интерпретация наблюдаемых явлений, совместное обсуждение, анализ проблемных учебных занятий, рефлексия и т.д.)
- Наглядные (демонстрация наглядного материала, изучение источников, показ адаптированных видеоматериалов, иллюстраций, показ приемов исполнения, наблюдение, контроль и т.д.)
- Практические (практические задания, выполнение творческих работ, игровые ситуации, кейс – задания, тренинги и т.д.)

Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, поставленных к занятию.

Имеются в наличии видеоматериалы, фонотека, разработки игр, тренингов, тесты (по диагностике личностного развития), раздаточный материал для проведения различных занятий по Программе. Также используются материалы из сети Интернет и методическая литература.

**Тип занятий:**

- теоретический (изложение учебного материала);
- комбинированный (изложение теоретического материала и его практическое воплощение, с элементами презентации);
- практический (приобретение и закрепление навыков работы в различных направлениях, выполнение творческих работ, решение кейс – заданий, тренинг);
- контрольный (проверка знаний и умений обучающихся) и др.

**Формы проведения занятий:** лекции, беседы, викторины, проблемное изложение, практические занятия (упражнения, тренинги, игры), кейс – задания, тестирование, анкетирование, самостоятельная работа, диспуты.

Арсенал методических средств, используемых на занятиях, представляет собой: лекции, дискуссии, тематические релаксации, самовыражение в рисунках, элементы арт – терапии и сказкотерапии, ролевые игры, психотерапевтические приемы: эмоциональное отреагирование отрицательных переживаний, снятие и уменьшение социальных страхов.

**Срок освоения программы – 1 год;**

**Режим занятий (периодичность и продолжительность занятий):**

- 1 раз в неделю по 2 часа (продолжительность занятий - 40 минут, перерыв - 10 минут).

**Цель программы –** содействие обучающимся с ОВЗ в решении актуальных вопросов развития - задач взросления, включающих в себя их успешное личностное становление, профессиональное самоопределение и подготовку их к созданию крепкой и счастливой семьи в будущем.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- формирование у обучающихся системы понятий и знаний в области психологии;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям;
- обеспечение усвоения обучающимися навыков последовательного, научно обоснованного психологического анализа явлений, фактов и закономерностей;
- демонстрация взаимосвязи и взаимной обусловленности событий внутреннего мира субъекта (переживаний, мотиваций, потребностей, интересов) и его поведения в социуме, а также психологической обусловленности социальных явлений и закономерностей;
- формирование умений самостоятельного, практически обусловленного психологического вывода относительно отдельной личности, группы людей, ситуаций бытового или профессионального взаимодействия.

**Развивающие:**

- развивать аналитическое мышление, навыки работы с информацией;
- развивать социально-психологическую и коммуникативную компетенции;
- развивать память, внимание, логическое, пространственное и аналитическое мышление и лидерство;
- стимулировать познавательную и творческую активность обучающихся;
- развивать умения адекватно выражать свои чувства и понимать выражение чувств других людей;
- развивать навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях;
- развивать лидерские качества и организаторские способности;
- развивать навыки делового общения, работы в команде;
- содействие формированию собственной системы семейных ценностей;
- формировать навыка постановки социальных задач и проблем.

**Воспитательные:**

- формирование взаимного доверия: умение работать в паре с педагогом или родителем, слушать других, считаться с чужим мнением, аргументировать своё;
- формирование личной ответственности в коллективе между членами группы в совместной деятельности.

- формирование добросовестного отношения к труду, аккуратности в работе, усидчивости;
- формирование устойчивого интереса обучающихся к самопониманию и саморазвитию;
- воспитание толерантного и уважительного отношения обучающихся к многообразию вариантов личностного развития и индивидуальным особенностям других людей;
- укрепление просоциальных мотивов, стремления к созиданию, позитивной социальной самореализации;
- повышение уровня рефлексивных умений;
- создание мотивации для дальнейшего саморазвития обучающихся.

**Уровни сложности программы:** стартовый уровень Программы.

### **Особенности организации учебного занятия.**

Уровень сложности учебного материала, используемые формы, методы и технологии, количество часов, запланированных для изучения тем, определяются педагогом в соответствии с нозологическими особенностями группы обучающихся.

Большое значение отводится практической части обучения через вовлечение обучающихся с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта) в творческую деятельность по самопознанию и моделированию будущего. Необходимо поддерживать инициативу обучающихся и мягко направлять на выполнение задания, предоставлять свободу для деятельности.

Особое значение на занятиях отводится здоровьесберегающей деятельности:

- обеспечение безопасных материально-технических условий (в соответствии с нозологией);
- включение в занятия динамических пауз, физкультминуток, упражнений, своевременная периодическая смена деятельности обучающихся;
- создание благоприятного психологического климата в учебной группе в целом.

Обучающиеся на занятиях не только изучают основы психологии, но имеют возможность самопознания и саморазвития, осознания закономерностей, механизмов, сущности и условий развития личности. Работа на занятиях проходит в виде традиционного урока, но при изучении отдельных тем работа проводится в режиме тренинга, в кругу.

Особенностью занятия является то, что обучающимися вырабатывается индивидуальный ритуал приветствия и завершения занятия (придумывается группой на первом занятии), целью которого является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

Подведение итогов занятия предполагает формулирование обучающимися достигнутых результатов каждого из них в форме открытого обсуждения.

## 2.1. Календарно-тематический план «Моделирование жизни»

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Психология личности</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила и принципы групповой работы. Тренинг на знакомство	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
2.	Познание себя: темперамент, характер, самооценка.	4	2	2	Кейс – задания, опрос
3.	Потребности и мотивы поведения. Способности. Воля. Самостоятельность.	4	2	2	Практическое задание – создание коллажа
<b>Раздел 2. «Курс юного переговорщика»</b>		<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
<b>Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	Рефлексия, наблюдение
1.	Принципы конструктивного взаимодействия	2	1	1	Кейс – задания, опрос
2.	Эмоции и чувства	2	1	1	Кейс – задания
3.	Технологии ненасильственного общения	2	1	1	
<b>Модуль 2. Конфликт и медиация</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Рефлексия, наблюдение
1.	Понятие конфликта	2	1	1	Кейс – задания
2.	Как разрешаются конфликты	2	-	2	
3.	Медиация	2	1	1	
<b>Модуль 3. Восстановительный и медиативный подход</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Викторина, рефлексия, наблюдение
1.	Восстановительный подход	2	1	1	Викторина, рефлексия, наблюдение
2.	Медиативный подход	2	1	2	Викторина, рефлексия, наблюдение
3.	Круг	2	-	2	Рефлексия, наблюдение, опрос
<b>Раздел 3. Психология общения</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
1.	Общение и межличностные отношения	2	1	1	Викторина, рефлексия, наблюдение
2.	Манипулирование. Умение сказать: «Нет»	2	1	1	Кейс – задания
3.	Понятие толерантность. Способы развития толерантности.	2	1	1	Кейс – задания, наблюдение
<b>Раздел 4. Саморегуляция</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
1.	Стресс. Формирование стрессоустойчивости. Управление	2	1	1	Рефлексия, наблюдение,



	эмоциями.				опрос
2.	Методы и психотехники саморегуляции. Тренинг «Я учусь владеть собой»	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
3.	Приемы и техники тайм - менеджмента	2	1	1	Рефлексия, наблюдение, опрос
<b>Раздел 5. Самоопределения и трудоустройство.</b>		<b>18</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
1.	Возрастные периоды развития: юность, особенности развития личности	4	2	2	Опрос
2.	Психологическая готовность к самоопределению. Ценностные ориентации	4	2	2	Рефлексия, опрос
3.	Моделирование будущего. Цели и задачи	4	1	3	Рефлексия, наблюдение, опрос
4.	Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП)	4	1	3	Практическое задание.
5.	Деловая игра " Профессиональные пробы"	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
<b>Раздел 6. Семья</b>		<b>14</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>Форма контроля/ аттестации</b>
1.	Семья как система. Брак. Классификация семьи.	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
2.	Функции семьи. Жизненный цикл семьи	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
3.	Ролевая структура семьи.	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
4.	Стили семейного воспитания	2	1	1	Опрос, рефлексия, наблюдение
5.	Детско – родительские отношения.	2	1	1	Кейс – задания
6.	Способы разрешения проблемных и конфликтных ситуаций в семье	2	1	1	Кейс – задания
7.	Подведение итогов. Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха"	2	1	1	Практическое задание
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>31</b>	<b>41</b>	

## **2.2. Содержание программы.**

### **Раздел 1. Психология личности**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила и принципы групповой работы. Тренинг на знакомство.**

Теория: Введение в образовательную программу. Вводный инструктаж по ТБ. Выработка правил и знакомство с принципами групповой работы.

Практика: Тренинг на знакомство: «Дом, который построили...». Формирование доброжелательной рабочей обстановки и доверительной атмосферы в группе.

Форма контроля: рефлексия, наблюдение.

#### **Тема 2. Познание себя: темперамент, характер, самооценка.**

Теория: Нервная система и темперамент. Основные свойства и отличительные признаки темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента. Влияние темперамента на выбор профессии. Структура характера. Классификация черт характера. Условия формирования характера. Акцентуации характера. Виды и уровни самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки.

Практика: Практическая работа: определение преобладающего типа темперамента по опроснику А. Деркача, Методика диагностики самооценки Дембо-Рубинштейн, модификация А.М. Прихожан.

Форма контроля: кейс - задания, опрос.

#### **Тема 3. Потребности и мотивы поведения. Способности. Воля.**

##### **Самостоятельность.**

Теория: Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности. Виды способностей, их происхождение и структура. Волевые действия, их виды и структура. Функции воли. Признаки самостоятельности. Как научиться самостоятельно принимать решения?

Практика: Арт-терапевтическое упражнение «Забота о личных потребностях» (Копытин А.И.)

Форма контроля: практическое задание – создание коллажа.

### **Раздел 2. «Курс юного переговорщика»**

#### **Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации**

##### **Тема 1 . Принципы конструктивного взаимодействия**

##### **Тема 2 . Эмоции и чувства**

##### **Тема 3. Технологии ненасильственного общения**

#### **Модуль 2. Конфликт и медиация**

##### **Тема 1 . Понятие конфликта**

##### **Тема 2 . Как разрешаются конфликты**

##### **Тема 3 . Медиация**

#### **Модуль 3. Восстановительный и медиативный подход**

##### **Тема 1 . Восстановительный подход**

##### **Тема 2 . Медиативный подход**

##### **Тема 3 . Круг**

Модуль 1. Правила и способы успешной коммуникации  
Занятие 1. Принципы конструктивного взаимодействия

1. Представление ведущего/команды ведущих.
2. Знакомство с ребятами:
  - Назовите свое имя.
  - Расскажите, откуда вы узнали о таких занятиях.
  - Какие у вас ожидания от предстоящего занятия?
3. Телесно-ориентированная практика. Разминка «Знакомство».

Цель:

Кратко смоделировать подход, в котором предлагается взаимодействовать основываясь на принципах комфорта и устойчивости, отсутствия правильных или неправильных ответов и присутствия, легитимизации своих аутентичных способов учиться и общаться.

Содержание:

Поздороваться и познакомиться с как можно большим количеством присутствующих на занятии. Время выполнения упражнения – 10 секунд.

4. Принципы конструктивного взаимодействия/общения в формате группового обсуждения.

Принципы, на основе которых проводятся все занятия – это принципы медиации и медиативного подхода: добровольность, конфиденциальность, нейтральность ведущего, равноправие, открытость, уважение, сотрудничество:

– Устойчивость и комфорт как позиция, из которой предлагается участвовать как во встрече, так и в выстраивании отношений в целом, в общении друг с другом.

– Далее в диалоге с группой ведущие договариваются о том, что важно реализовывать в отношениях друг с другом – принципы медиативного подхода как ненасильственные и актуальные для ребят ценности, которые часто созвучны друг другу.

– Определение правил, рамок и границ – это то, чего не нужно делать, то есть каких действий не совершать для того, чтобы было возможно уважение, доверие, сотрудничество, добровольность, ответственность.

– Определение способов – какие действия можно совершать для реализации этих принципов.

---

## 5. Реализация принципов:

– «Как мы будем реализовывать эти принципы?» – чего нужно не делать, чтобы эти принципы были возможны, и что нужно делать вместо этого?

– Обсуждение и выход на то, что ответом на вопрос «Как?» будут правила (чего не делать) и способы (что делать вместо этого).

## 6. Разработка правил группы.

## 7. Обратная связь.

## Занятие 2. Эмоции и чувства

### 1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.

### 2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

### 3. Упражнение на внимание.

Цель:

Тренировка наблюдательности, внимания, способности замечать детали.

Содержание:

Все свободно перемещаются по аудитории. Ведущий останавливает кого-либо из участников и просит описать одежду/обувь/внешность другого участника, которого первый не видит. После этого все продолжают передвигаться. Ведущий останавливает еще 4 – 5 участников с тем же заданием.

После разминки проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.

### 4. Эмоции и чувства.

Цель:

Формирование понимания своих чувств, эмоций, состояний, связанных с трудными ситуациями. Рассматриваем ситуацию конфликта ученика и учителя в школе. Обсуждение по вопросам:

- Были в вашей жизни такие ситуации? Поделитесь.
- Какое влияние оказывает такая ситуация на всех ее участников (включая меня)?
- Где в теле проявляются чувства, которые мы называем «гнев», «волнение», «смущение», «радость» и т. д.?
- Как эти эмоции можно описать и назвать?
- Что помогает справляться с трудными ситуациями?
- Какие умения общаться ненасильственно в трудных ситуациях уже есть?

5. Способы решения конфликтной ситуации.

Групповая дискуссия по выбору способа решения ситуации с учетом правил и способов конструктивного взаимодействия / общения, обсуждаемых на прошлом занятии.

6. Обратная связь.

### Занятие 3. Технологии ненасильственного общения

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

- Расскажите, как настроение.
- Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
- Какие у вас ожидания от занятия?

3. Упражнение на принятие:

Цель:

Содействовать формированию принятия участниками друг друга.

Содержание:

Участники располагаются по кругу на стульях. Один стул свободный. Участник, сидящий справа от свободного стула, произносит фразу: «Слева от меня место свободно – пусть сядет на него... не кто угодно, а ... (имя участника)».

После упражнения проводится обратная связь, участники делятся своими ощущениями.

#### 4. Технологии ненасильственного общения.

Ненасильственное общение – это стратегия общения, которая помогает нам сопереживать, слышать глубинные потребности – свои и других. Смысл ненасильственного общения в том, чтобы заменить привычные модели поведения и свести защитные агрессивные реакции к минимуму. Ведь иногда ответ идет автоматически, и отвечающий не задумывается, что на самом деле стоит за словами.

Техника «Центрирования» как способ «подумать, прежде чем сделать или сказать что-то». Поддержка «принципа наделения силой»: необходимо сделать видимым, что ребята уже умеют делать и делают в области общения и разрешения конфликтов, их актуальные навыки и умения.

Для выполнения техники необходимо удерживание во внимании 5 точек:

1. Ступни ног – как опора.
2. Расслабить живот – спокойствие.
3. Опустить плечи – расслабление.
4. Расслабить челюсть.
5. Макушка головы – потянуть вверх. Удерживать состояние 10 секунд.

Техника «Я-сообщение» как способ сказать другим о своих чувствах и потребностях.

Чтобы достичь желания отдавать от сердца, нужно сфокусироваться на четырех компонентах метода (инструмента):

- наблюдение (факты);
- чувства, которые появляются во время наблюдения за этими действиями;
- потребности, которые связаны с чувствами;
- конкретная просьба, пожелание в адрес другого по изменению ситуации (фактов).

Составить «Я-сообщение» для следующих ситуаций:

- Вы ехали на велосипеде, и в вас врезался другой.
- Вы заходите в школу, а идущий впереди ученик не придерживает дверь, и она летит в вас.
- Вы собираетесь вечером в гости к другу, а родители вас не отпускают, мотивируя тем, что не выполнены уроки.
- На уроке в школе учитель объясняет новую тему, но вы не успеваете записывать, непонимаете и начинаете злиться.

## 5. Подведение итогов модуля 1. Обратная связь от ведущих и участников.

### Модуль 2. Конфликт и медиация Занятие 1. Понятие конфликта

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

3. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».

Цель:

Уметь замечать и помнить, что все в чем-то разные, а чем-то похожи и для того, чтобы игра продолжилась по правилам, нужно помнить о правилах (то есть о том, чего не нужно делать) и осознать, какими признаками ты обладаешь, и озвучить один из них, переключиться на необходимость найти пустой стул и занять его.

Содержание:

Все участники сидят в круге, один участник, ведущий в центре круга, дает задание: «Поменяйтесь местами те, кто...». Задания даются по следующей логике – от предметной области к чувственной и ценностной. Во время выполнения задания ведущий старается уйти из круга и занять чье-либо место. Таким образом, ведущие меняются.

Обсуждение:

Когда ты оказываешься ведущим в центре круга – это своего рода стрессовая ситуация. Что помогает с ней справиться и что помогает продолжать проявлять уважение к процессу?

4. Конфликт.

Понятие конфликта. Просмотр и анализ видеосюжета «Мост» (<https://www.youtube.com/watch?v=ycDaKYuwUA4>).

Дискуссия «Конструктивная и деструктивная роли конфликтов».

5. Обратная связь.

## Занятие 2. Как разрешаются конфликты

1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

3. Сценка «Как обычно разрешается конфликт».

Ведущий предлагает участникамделиться на мини-группы. Затем каждой группе предлагает выбрать один из видов типичных конфликтов:

– подросток – взрослый;

– взрослый – взрослый;

– подросток – подросток.

Разыграть сценку о том, как обычно разрешаются конфликтные ситуации. На подготовку сценок дается около 15 минут. Затем все группы разыгрывают свои миниатюры. После этого ведущий проводит обсуждение.

4. Обратная связь.

## Занятие 3. Медиация

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

3. Знакомство в парах.

Упражнение включает 3 части. Оно предполагает:

– углубленное знакомство участников друг с другом: расскажите друг другу, что вы любите делать и что у вас получается очень хорошо;

– исследование и осмысление принципов «уважение» и «сотрудничество»: расскажите на группу о вашем собеседнике, сохраняя уважение к нему и его информации;

– обратная связь по вопросам:

– Какие у вас были ощущения, когда вы рассказывали?



- Какие у вас были ощущения, когда вы слушали?
- Что вы испытывали, ощущали?
- Что помогало проявлять уважение?
- В чем вы замечали проявления уважения?
- Что помогало справляться с волнением или смущением, если таковое возникало, и восстанавливать свои устойчивость и комфорт?

#### 4. Краткое введение в тему «Медиация». Основные понятия.

Определение понятия «медиация». Определение понятия «медиатор». Принципы медиации. Медиативные и восстановительные технологии в школе. Прояснение интересов сторон. Вопросы «Почему?» и «Зачем?». Модель «Айсберг» – движение от позиций сторон к их потребностям и истинным целям. Создание безопасного и комфортного пространства для беседы и необходимые условия для этого.

#### 5. Подведение итогов модуля 2. Обратная связь от ведущих и участников.

### Модуль 3. Восстановительный и медиативный подходы

#### Занятие 1. Восстановительный подход.

##### 1. Приветствие от ведущего / команды ведущих

##### 2. Приветствие ребят:

- Расскажите, как настроение.
- Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.
- Какие у вас ожидания от занятия?

##### 3. Игра «Сбереги товарища – убеги к товарищу».

Ведущий просит группу разделиться на 2 части. Поставить стулья для одной из подгрупп в круг. Один стул должен остаться пустым. Вторая подгруппа должна быть такой, чтобы каждый ее участник встал за спиной у сидящего на стуле. У одного из стоящих стул должен остаться пустым (в игре принимает участие нечетное количество участников, остальные, лучше всего, чтобы они были из числа ведущих, – не участвуют).

##### Правила игры:

Стоящий за пустым стулом участник (один из «сторожей») должен подмигнуть любому игроку, сидящему на стуле. Тот должен быстро пересесть на пустой стул. Задача «сторожа» того игрока, которому подмигнул водящий, –

деликатно и уважительно удерживать за плечи своего игрока (после прикосновения сидящий не может пересаживаться и должен ждать следующего подмигивания). На этом этапе все «сторожа» могут смотреть, куда хотят, – в том числе следить за подмигиваниями водящего.

Далее проводится обсуждение.

#### 4. Краткое введение в тему «Восстановительный подход».

Что такое дружественное детям правосудие. Определение восстановительного подхода, его роль и значение в работе медиатора.

Участникам предлагается ситуация для разбора:

Ваня и Сережа учатся в параллельных классах. У Сережи класс гимназический (более сложная программа, отбор детей, тестирование), Ваня – в обычном классе (там учатся те, кто не прошел в гимназический, программа проще).

У Вани сложная ситуация дома, он иногда живет у бабушки, однако мальчик он душевный, отзывчивый, но вспыльчивый. Физически хорошо развит.

Сережа – уверенный в себе, более спокойный, но холодноват. Он поможет, если попросят, но сам инициативу не проявит. Учится хорошо.

Позиция Вани: Я бежал по лестнице из спортзала после урока физкультуры. Внизу стояли ребята из параллельного (7А) класса. Сережа поставил мне подножку, я упал и очень сильно ушибся. Все начали смеяться, а я ударил Сережу за его «шуточки».

Позиция Сережи: Мы стояли с ребятами около лестницы, ведущей в спортзал на 2 этаж, шутили, смеялись. Ребята из параллельного класса, у которых закончился урок, стали спускаться вниз. Ваня бежал быстро, и я решил его «притормозить» – подставил ножку. Я думал, что он чуть запнется, все посмеется, и он побежит дальше. Но он запнулся, упал и очень ушибся. Ребята засмеялись, а я испугался, подошел к нему, хотел помочь, а он со всего размаха ударил меня.

Проведение восстановительной беседы по плану:

##### 1. Установление контакта:

– Расскажи пожалуйста, что случилось? Расспросить в подробностях именно то, что можно было бы заметить на уровне действий, а не интерпретаций.

– Кто мог бы быть заинтересован в том, чтобы все исправилось, и ситуация разрешилась?

##### 2. Определение проблемы (и отделение ее от человека):

- Какое участие ты в этом принимал?
- Что ты делал хорошо в этой ситуации?
- Что бы ты мог или хотел сделать по-другому в этой ситуации?
- Как бы ты назвал ситуацию или ту сложность, которая проявилась в этой ситуации? (Запишите это название в форме существительного имени нарицательного.)

### 3. Обсуждение последствий:

- Как ты чувствуешь себя в связи с этим?
- Как «это...» (название, прозвучавшее на предыдущем этапе) вынудило тебя себя чувствовать? Какие мысли «это...» у тебя вызвало?
- Что «это...» заставило тебя делать?
- Как «это...» повлияло на твои отношения с другими людьми?
- Как «это...» повлияло на других людей? На их чувства? На их мысли?

### 4. Обсуждение нанесенного вреда:

Резюме о том, как «это...» повлияло на тебя и других. Как ты к этому относишься? Доволен ли ты этим? Справедливо ли это? С чем важным для тебя это связано?

### 5. Составление плана:

- Считаешь ли ты, что ситуация должна быть разрешена как-то? Если да, то зачем, ради чего ее разрешать?
- Были ли моменты, когда ты уже справлялся или участвовал в разрешении подобных ситуаций, сложностей?
- Пострадавшей стороне: если бы была возможность исправить ситуацию, что было бы тебе для этого необходимо?
- Обидчику: что нужно сделать для того, чтобы все были уверены, что ситуация не повторится?

1. Как тебе кажется, что может сделать каждый участник ситуации, чтобы исправить ситуацию? Когда и где это может быть сделано?

2. Как можно понять и удостовериться, что это реализовано?

3. Согласен ли, готов ли ты побеседовать об этом с другой стороной?

4. Обратная связь.

## Занятие 2. Медиативный подход

1. Приветствие от ведущего/команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

3. Упражнение на сотрудничество. Гордиев узел.

Цель:

Тренировка сотрудничества и взаимопомощи.

Содержание:

Участники стоят в круге, вытянув руки вперед. Все медленно двигаются вперед до середины круга, пока каждый из участников не ухватится каждой рукой за руку другого участника и не будет ее крепко держать. Глаза открываются, и все видят ужасный хаос. Узел распутывается, при этом ни одна из рук не расцепляется. Это происходит с помощью вдумчивости, ловкости и интенсивной коммуникации. В работе с детьми следует направлять их действия, пока все руки не распутаются.

Обсуждение по вопросам:

Как вам удалось ориентироваться в этой путанице? Кто взял на себя задачу распутать этот узел: группа или отдельные участники? Как вы координировали свои действия?

4. Медиативный подход.

Определение медиативного подхода. Применение медиативного и восстановительного подхода и развитие медиации в образовательной организации. Служба медиации, ее структура, цели и задачи.

5. Медиативная беседа.

Участникам предлагается ситуация для разбора:

Лиза и Марк – влюбленная пара класса, причем уже третий год. У Лизы есть подруга Анна, с которой они дружат с детства. Но на последней школьной дискотеке Анна долго танцевала с Марком, перешёптываясь и смеясь. Лиза очень разозлилась, произошел скандал. Лиза при всех обвинила Анну в намерении очаровать ее друга. Анна назвала Лизу глупой и ревнивой. Лиза ушла в слезах, Марк помчался за ней. Они помирились, а вот конфликт между Лизой и Анной продолжался. Теперь девочки собирают себе сторонников.

Атмосфера в классе стала очень напряженной. Учителя жалуются на ухудшение дисциплины и успеваемости.

Девочки согласились на медиативную беседу.

Проведение беседы на основе медиативного подхода по плану:

1. Вступительная речь – приглашение к беседе и обозначение условий.

Цель: установление контакта.

2. Заявления сторон. Расспросить на уровне действий и фактов.

Цель: суть (контекст) спора, предмет спора.

Вопросы: Что случилось? Что произошло? Как ты видишь ситуацию? Как это повлияло на тебя? Как это повлияло на него? На кого еще повлияла эта ситуация?

3. Определение тем (отделение проблемы от человека). Общие вопросы для обсуждения – какую проблему ты сейчас хотел бы обсудить? Что важно обсудить в связи с тем, что (здесь) произошло (какие темы)? Записать темы (проблемы) для обсуждения.

4. Прояснение интересов. С какой темы начнем? Кто первый (возможна помощь медиатора в выборе – кто первый, лучше начинать с активного, более пассивный может еще больше закрыться, начать нервничать)?

Техника: работа с интересами.

Вопросы: Почему важна тема? С чем это связано? Зачем? Для чего? Какой ваш интерес? Почему это важно?

5. Выход на варианты решения. Обсуждение решений. Вопросы: Как можно по-другому? Какой может быть выход? Как можно изменить ситуацию? Что можно сделать по-другому? Какие есть варианты решения? Что еще можно предложить? Их оценка по разным критериям: реалистичность, жизнеспособность, взаимоприемлемость.

6. Выход на договоренности, проверка рисков, составление плана. Проверка рисков – считаешь ли, что ситуация разрешилась? Насколько тебя устраивает данное решение? Считаешь ли ты возможным исполнять данное решение? Может ли кто-то (что-то) повлиять на исполнение решения?

Составление плана: Что ты в первую очередь сделаешь, для того чтобы решение исполнялось? Что будет следующим шагом? И так далее. Как ты думаешь, что обычно чувствуют люди, которые исполняют взятые на себя обязательства?

Если ты будешь испытывать такие чувства, будет ли это для тебя показателем, что Ваши решения исполняются (договоренности соблюдаются)? Если у тебя не будет таких чувств, сможешь ли ты поговорить со мной, перед тем как предпринимать какие-либо действия?

6. Обратная связь.

### Занятие 3. Круг

1. Приветствие от ведущего / команды ведущих.

2. Приветствие ребят:

– Расскажите, как настроение.

– Расскажите о впечатлениях после прошлого занятия.

– Какие у вас ожидания от занятия?

3. Круг.

Знакомство с технологией Круга. Круг проводят по проблемной ситуации, которую признают важной для себя все его участники. Заявить проблему может конкретный человек или группа, и на ее обсуждение приглашаются те, кого так или иначе затронула эта проблема, и те, кто заинтересован в ее решении. Участие в Круге только добровольное. Результат Круга предполагает принятие участниками ответственности, распределения ее в группе, а также составление совместного плана действий по решению проблемы и его выполнение.

Перед участием в Круге может быть проведена предварительная встреча, чтобы участники было понимание цели проведения и готовность участвовать.

Правила Круга:

– уважать символ слова;

– говорить и слушать с уважением;

– оставаться в Круге до его завершения;

– соблюдать конфиденциальность.

Ведущий предлагает обсудить в Круге, что важно в общении друг с другом. Ведущий пускает по кругу книгу/игрушку (как «символ слова») и просит каждого, кто получает «символ слова», дать высказаться. А затем передать символ следующему участнику.

Для опоры участникам предлагаются следующие вопросы (выписываются на доску):

- Что важно в общении между людьми?
  - Происходило/звучало ли сегодня что-то, что подтверждает эту важность?
  - Что может ухудшить отношения между людьми?
  - Было ли что-то сегодня, что не понравилось, причинило дискомфорт?
  - Было ли бы полезным внедрение и применение медиативного и восстановительного подходов и идея использования медиации в техникуме? Чем именно?
  - что могло бы помочь применению медиативного и восстановительного подхода и сто готовы делать вы для того, чтобы практика медиации прижилась в техникуме? Готовы ли вы и хотели бы вы, чтобы подобные занятия проводились на регулярной основе?
4. Обратная связь по занятию.
5. Опрос (итоговый контроль) по всем темам раздела 2.

### **Раздел 3. Психология общения.**

#### **Тема 2.1. Общение и межличностные отношения.**

Теория: Общение как основа человеческого бытия и средство передачи накопленного опыта. Роль общения в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Виды общения. Функции общения. Деловое общение.

Практика: Тренинг коммуникативных навыков.

Форма контроля: викторина, рефлексия, наблюдение.

#### **Тема 2.2. Манипулирование. Умение сказать: «Нет».**

Теория: Типы манипуляций и их особенности. Методы манипуляций в общении. Типы манипуляторов и способы противостояния им. Психологическая защита от манипуляторов. Как говорить: советы психологов.

Практика: Тренинг «Манипулирование в среде сверстников».

Форма контроля: кейс – задания.

#### **Тема 2.3. Конфликты и способы их разрешения. Толерантность.**

Теория: Конфликт в общении. Причины и типы конфликтов. Динамика развития конфликтов. Стратегии поведения человека в условиях конфликта. Социально-психологические способы управления конфликтами. Правила поведения в конфликтных ситуациях. Медиация, как способ взаимовыгодного разрешения конфликтных ситуаций. Понятие толерантность: плюсы и минусы.

Практика: Игра «Бабочка».

Форма контроля: кейс – задания, наблюдение.

## **Модуль 3. Саморегуляция.**

### **Тема 3.1. Стресс. Формирование стрессоустойчивости. Управление эмоциями.**

Теория: Эмоциональная сфера. Управление эмоциями. Эмоциональные состояния: аффект, собственно эмоции, стресс. Анализ влияния стресса и дистресса на организм человека. Пути адаптивных стратегий поведения в стрессовых ситуациях. Формирование важности эмоциональной регуляции жизнедеятельности.

Практика: Практическое занятие: «Регуляция эмоций».

Форма контроля: рефлексия, наблюдение, опрос.

### **Тема 3.2. Методы и психотехники саморегуляции. Тренинг «Я учусь владеть собой».**

Теория: Методы и психотехники саморегуляции эмоциональных состояний: дыхательные упражнения, релаксация, аутогенная тренировка по И. Шульцу, техника «Созидающей визуализации».

Практика: Тренинг «Я учусь владеть собой».

Форма контроля: рефлексия, наблюдение, опрос.

### **Тема 3.3. Приемы и техники тайм – менеджмента.**

Теория: Тайм-менеджмент: лучшие методы управления временем, основные принципы. Как научиться управлять своим временем? Вредные привычки — враги тайм-менеджмента.

Практика: Практическая работа: Методы управления временем: Матрица Эйзенхауэра: «Срочность» и «Важность», Принцип Парето, Метод «Швейцарского сыра», Метод «Съесть лягушку», Метод «Съесть слона».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

## **Модуль 4. Юность пора самоопределения.**

### **Тема 4.1. Возрастные периоды развития: юношество, особенности развития личности.**

Теория: Возрастная периодизация. Юность как психологический возраст. Социальная ситуация развития. Ведущая деятельность в юношеском возрасте. Интеллектуальное развитие и общение в юности. Развитие личности.

Форма контроля: опрос.

### **Тема 4.2. Психологическая готовность к самоопределению. Ценностные ориентации.**

Теория: Юность в контексте жизненного пути личности. Центральное новообразование. Ведущая деятельность. Учеба, как средство реализации своих жизненных планов. Особенности ценностных ориентаций современной молодежи.



Практика: Методика М. Рокича «Ценностные ориентации».  
Форма контроля: опрос, рефлексия.

#### **Тема 4.3. Моделирование будущего. Цели и задачи.**

Практика: Тренинг - практикум: «Дорога в будущее». Тест «Смыслжизненные ориентации» (методика СЖО), Д. А. Леонтьев.

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

#### **Тема 4.4. Стратегия выбора профессии. Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП).**

Теория: Интересы и склонности. Способности и профессиональная пригодность. Современный рынок труда. Ошибки в выборе профессии.

Практика: Построение личной профессиональной перспективы (методика ЛПП по Н.С. Пряжникову).

Форма контроля: практическое задание.

#### **Тема 4.5. Деловая игра "Профессиональные пробы".**

Теория: Поиск работы. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

Практика: Деловая игра "Профессиональные пробы".

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

### **Модуль 5. Семья.**

#### **Тема 5.1. Семья как система. Функции семьи. Классификация семьи. Жизненный цикл семьи.**

Теория: Определение семьи. Брак и семья. Функции семьи. Развитие брачно-семейных отношений в истории общества. Стадии жизненного цикла семьи. Период выбора брачного партнера. Мотивы заключения брака. Типология семьи.

Практика: Ролевая игра: «Семь - Я».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

#### **Тема 5.2. Ролевая структура семьи. Стили семейного воспитания.**

Теория: Характеристика функциональных ролей в семье. Особенности межличностной коммуникации в семье. Нарушения общения. Стили семейного воспитания.

Практика: Ролевая игра: «Секреты семейного счастья».

Форма контроля: опрос, рефлексия, наблюдение.

#### **Тема 5.3. Детско – родительские отношения. Способы разрешения проблемных и конфликтных ситуаций в семье.**

Теория: Основные характеристики детско-родительских отношений. Стратегии разрешения конфликтов в зависимости от типа семейного воспитания. Модель «Семейный совет», как конструктивный способ разрешения конфликтов в семье.

Практика: Тренинг «Моя семья». Форма контроля: кейс – задания.

## **Тема 5.4. Заключительное занятие. Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха"**

Практика: Тренинг "Мой жизненный путь. Перспектива успеха".

Проектирование собственной жизни, создание предпосылок для развития способности видеть успешные перспективы своего будущего.

Форма контроля: выполнение практических заданий в ходе тренинга.

### **2.3. Планируемые результаты**

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как социальная и общественная активность, гражданская позиция, культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Освоение программы «Моделирование жизни» создаст условия для достижения обучающимися их личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой, профессиональной и других видов деятельности;
- развитие навыков делового общения, работы в группе, в команде;
- развитие творческих и интеллектуальных способностей;
- развитие самостоятельности, творческого подхода к выполнению заданий;
- развитие умения избегания и разрешения конфликтов;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Предметные результаты:**

- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;
- освоение приемов саморегуляции;
- формирование профессионально значимых качеств;
- формирование успешных поведенческих стратегий и личностных ресурсов;
- приобретение навыков социальной активности;
- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

- осознание собственной уникальности, своих сильных и слабых сторон;

- выработка позитивных жизненных целей и мотивация к их достижению;

- планирование своего будущего.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; ценностно-смысловая; компетенции личностного совершенствования, социальная

### **Обучающийся приобретёт следующие компетенции:**

- ценностно-смысловые: развитие ответственности, совести, чести, достоинства, способности отвечать за свои поступки, навыков общения в коллективе;

- учебно-познавательные и социально-трудовые, среди которых выделяются:

мотивационно-ценностный компонент – формируется установка на постоянное саморазвитие, самовоспитание, профессиональную ориентацию;

социальный и креативный компоненты – обучающиеся учатся познавать, действовать и ориентироваться в разных жизненных ситуациях, задавать вопросы и/или находить на них ответы, решать практические задачи.

- общекультурные и информационные: знакомство с многообразием способов саморегуляции, методами разрешения конфликтных ситуаций и т.д.

- коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования: уверенность в себе, желание не останавливаться на достигнутом;

- компетенции здоровьесбережения: умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, выработка гибкого поведения в ситуациях конфликта, использование упражнений для снятия психоэмоционального напряжения, способы релаксации.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Условия реализации программы:

### 1. Материально-техническое обеспечение:

- 1) **Учебный кабинет** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)
- 2) **Сеть интернет** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)
- 3) **Оборудование** (обеспечивается образовательной организацией, на базе которого проводятся занятия)
- 4) **Литература** (обеспечивается организацией, на базе которого проводятся занятия).

#### **Информационное обеспечение:**

- Презентации и видео по теме занятия;
- Интернет-ссылки.

#### **Способы проверки результатов:**

- входная диагностика проводится в форме опроса в первые дни обучения;
- текущая диагностика проводится в течение всего учебного года по мере изучения тем программы.

Формы проверки – устный опрос и наблюдение.

Оценка знаний, обучающихся проводится в процессе семинаров и практических занятий, игровых ситуаций, контрольных опросов и тестирования.

#### **Критерии оценки знаний:**

Высокий уровень – полностью владеет материалом и понимает его, умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, умеет самостоятельно и аргументировано делать анализ, обобщать выводы, самостоятельно и рационально использует наглядные пособия, справочные материалы, литературу.

• Уровень выше среднего – показывает знания изученного материала, дает полный и правильный ответ, допуская незначительные ошибки или неточности при использовании терминов; материал излагает в определенной логической последовательности, при этом может исправить неточности самостоятельно при требовании или при небольшой помощи педагога.

• Средний уровень – усваивает основное содержание учебного материала, имеет пробелы в его усвоении, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала; материал излагает не систематизировано, фрагментарно, не всегда последовательно.

• Уровень ниже среднего имеет отдельные представления об изученном материале, слабо сформированные и неполные знания; не делает выводов и обобщений, не умеет применять их к решению конкретных задач по образцу, отвечает на вопросы только с помощью педагога.

• Низкий уровень – не смог усвоить основное содержание материала, не знает и не понимает значительную или основную его часть, затрудняется при ответах на стандартные вопросы.

## **2. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом - психологом, обладающего профессиональными знаниями и компетенциями в организации и обучении лиц с ОВЗ и инвалидностью (нарушениями интеллекта), владеющего технологиями разноуровневого обучения. Уровень образования педагога - психолога: высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура. Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы. Профессиональная категория: без требований к категории. Реализовывать программу могут и другие педагоги, обладающие достаточными знаниями в области педагогики и психологии, знающие особенности обучения подростков с ОВЗ и инвалидностью (с нарушениями интеллекта).

## **3. Формы аттестации (контроля) обучающихся:**

Система контроля знаний и умений учащихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий по модулям.

1. Первичное и итоговое анкетирование обучающихся.

2. Промежуточный контроль:

- решение ситуационных задач, направленных на проверку умения использовать приобретенные знания на практике;

- деловые игры;

- опрос и т.д.

3. Итоговый контроль:

- анкетирование;

- тестирование;

- защита практического задания.

**Способами определения результативности,** адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы выступают диагностические методики, рассчитанные на оценку предметных знаний, качеств личности. Программа предполагает проведение различных форм контроля входных, промежуточных и итоговых результатов (тестирование, практические работы, творческие работы). Реализация программы сформирует у обучающихся представление о лидерстве, о способах разрешения конфликтных ситуаций, основах организаторской деятельности; умение работать в команде и индивидуально; планировать свое будущее; будет освоен навык самостоятельной деятельности. При помощи педагогической методики обучающиеся овладеют техникой проведения ролевых и деловых игр, познакомятся со специальными упражнениями для разработки и закрепления навыков и умений, групповых обсуждений и анализа конкретных ситуаций из опыта деятельности участников. Овладеют коммуникативными умениями, лидерскими организаторскими качествами. Благодаря личностным достижениям станут активными участниками социально значимой деятельности.

### Оценочные материалы:

*Входной контроль* - анкетирование мини-тест, собеседование, практическое задание.

*Текущий контроль* – деловые игры, практические задания, кейс – задания и т.д.

*Итоговая аттестация (промежуточная аттестация)* – защита практического задания, анкетирование, создание коллажа, карта личностного развития обучающегося и др.

*Диагностическая карта стартового уровня освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современные технологии с основами программного обеспечения в швейном оборудовании»*

п/п	Ф.И. обучающегося	Критерии оценки компетентности обучающихся								
		Знание и соблюдение правил ТБ	Знание и соблюдение правил тренинговых занятий	Проявление творческих способностей при выполнении практических заданий	Проявление организаторских способностей при работе в группе	Увлеченность учебным процессом	Проявление коммуникативных навыков	Умение планировать и делать выводы (рефлексия)	Активность на занятии	ИТОГО

Максимальная сумма баллов – 80 баллов;

Максимальное количество баллов за каждый показатель – 10 баллов

Низкий уровень – 0-25 баллов;

Средний уровень – 26-55 баллов;

Высокий уровень – 56-80 баллов.

### Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение в ходе занятий;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения обучающимися творческих заданий;
- мониторинг.

### **Методические материалы:**

Применяются адекватные возможностям и потребностям обучающихся современные технологии, методы, приемы, формы организации учебной работы.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

Выбор групповой формы работы обусловлен возрастными-психологическими особенностями обучающихся и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Тренинговая форма работы с подростками построена на следующих принципах:

1. Принцип активности. Предполагается активность участников тренинговой группы. В тренинге обучающиеся вовлекаются в специально разработанные действия, проигрывание той или иной ситуации, выполнение упражнений, наблюдение за поведением других по специальной схеме.

2. Принцип исследовательской творческой позиции. В ходе тренинга участники группы осознают, обнаруживают, свои личные ресурсы, возможные особенности. Для этого в тренинге используются ситуации, позволяющие членам группы осознать, апробировать и тренировать новые способы поведения, экспериментировать с ними.

3. Принцип объективации (осознания) поведения. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективированный уровень, позволяющий производить изменения. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет участникам группы экспериментировать со своим поведением, не стесняясь ошибок.

**Формы организации занятия:** лекция, «мозговой штурм», беседа, диспут, защита практических заданий, игра, круглый стол, наблюдение, практическое занятие, презентация, тренинг.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный.

### **Педагогические технологии:**

**Групповое обучение** - предполагает организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучающихся самостоятельность и коммуникативность;

*Дифференцированное обучение* - личностно-ориентированное обучения, предполагает применение таких вариантов дифференциации, как: комплектование учебных групп однородного состава и внутригрупповую дифференциацию для разделения по уровням познавательного интереса;

*Игровая деятельность* - помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

*Форсайт* — (англ. Foresight — взгляд в будущее) — технология формирования представлений о будущем за счет обработки мнений целевой аудитории.

*Здоровьесберегающая технология* - помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни и др.

***Виды методической продукции:*** используются тематические папки, статьи по темам, схемы, раздаточный материал, методические разработки (игр, бесед, кейс – заданий, тренингов и т.д.), рекомендации (по проведению практических работ и др.) видеоматериалы, методические разработки по планированию, организации и проведению занятий.

***Дидактические материалы:*** для проведения занятий используются раздаточные материалы (практические задания, упражнения, тесты, памятки видеоматериалы, видеоролики, презентации и др.)

***Алгоритм учебного занятия.***

***Введение в проблему (вводная часть):*** каждое занятие по программе начинается с оргвопросов (правил тренинга), беседы. В идеальном случае вводная часть должна создавать понятную интригу, обрисовывать проблематику.

***Основная часть занятия:***

- Погружение в проблему (происходит через групповое обсуждение).
- Поиск практического решения. В зависимости от индивидуальных особенностей участников группы и уровня их подготовки рекомендуется использовать: упражнения по теме, практические задания, выполнение творческих работ, игровые ситуации, форсайт, частично-поисковый (эвристический) метод.

***Итоговая часть занятия:*** рефлексия.

- Рефлексия (в завершение проводится подведение итогов и групповая рефлексия. Вопросы рефлексии должны быть направлены на понимание того, как был достигнут результат, что не получилось, что можно улучшить, насколько эффективно работала команда).

Образовательный процесс осуществляется в очной форме и предполагает использование здоровьесберегающих технологий.



#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Рекомендованная литература для педагога

(из электронно-библиотечной системы ЮРАЙТ и IPR BOOKS)

1. Баева И. А., Волкова Е. Н., Лактионова Е. Б. Психологическая безопасность образовательной среды: Учебное пособие. Под ред. И. А. Баева. М., 2009.
2. Гиппенрейтер Ю. Б. «Общаться с ребенком. Как?» – М.: АСТ: Астрель, 2007г.
3. Инклюзивное образование. Индивидуализация сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья: материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 9 февраля 2016 г.) / отв. за выпуск: Л.Б. Осипова, Е.В. Плотникова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 349 с.
4. Модели лучших практик в сфере социализации, реабилитации, образования детей и взрослых с нарушениями развития. - Москва: Теревинф, 2018. — 297 с.
5. Пастернак А. Н. Психология образования: учебник и практикум для академического бакалавриата /Н. А. Пастернак, А.Г. Асмолов; под ред. А.Г. Асмолова. – 2-е изд. пер. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 213 с.

##### Модуль 1. Психология личности.

1. Гладышев Ю.В. Психофизиология профессиональной деятельности: учебное пособие / Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 283 с.
2. Григоренко Т.А. Программа по развитию позитивной Я-концепции у старших подростков с помощью методов арттерапии "Все грани моего Я". Эл. ресурс. Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/602627/>
3. Коломинский Я. Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений»: АСТ; М.; 2010г.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., 2000.
5. Мартыненко Ю. Познай себя и сделай первый шаг // Эл. ресурс. Режим доступа: [http://psy.1september.ru/view\\_article.php?id=200900413](http://psy.1september.ru/view_article.php?id=200900413)
6. Немов Р. С. «Психология: Пособие для учащихся: 10 – 11 кл». – М.: Просвещение, 1995г.

##### Модуль 2. Психология общения.

1. Айслер – Мертц К. «Язык жестов»/ Пер. с нем. К. Давыдовой. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2001г.
2. Горбушина О. «Психологический тренинг. Секреты проведения». – СПб.: Питер, 2008г.
3. Леванова Е. А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Н., Телегина И. О. «Игра в тренинге Возможности игрового взаимодействия». 2 – е изд. – СПб.: Питер, 2009г.
4. Столяренко Л. Д. «Психология и этика деловых отношений». – Изд. 2 – е, доп. и перер. Ростов н/Д: «Феникс», 2003г.
5. Управление конфликтами в образовательной среде: теория и практика: учебное пособие / Н.Г. Брюхова [и др.]. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2022. — 147 с.

### **Модуль 3. Саморегуляция.**

1. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия: практикум / Баженова О.В. — Москва: Генезис, 2020. — 288 с.
2. Осипова А. А. «Общая психокоррекция» / Учебное пособие / А.А. Осипова. М.: ТЦ СФЕРА, 2000 - 512 с.
3. Психологическая наука и образование. - 2017. Т. 22. № 6. С. 99—108. «Развитие способности подростка к саморегуляции в образовательном процессе школы», Попова С.И., ФГБОУ ВО ЧГУ, Череповец, Россия.
4. Селевко Г. К. «Найди свой путь». Учебное пособие для предпрофильного обучения. – М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г.
5. Селевко Г. К. «Познай себя». Изд. 2 – е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006г.

### **Модуль 4. Юность - пора самоопределения.**

1. Волков Б.С. Основы профессиональной ориентации: учебное пособие для вузов / Волков Б.С. — Москва: Академический проект, 2020. — 332 с.
2. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. — СПб.: Питер, 2008. — 208 с.
3. Першина Л.А. Возрастная психология: учебное пособие для вузов / Першина Л.А. — Москва: Академический проект, 2020. — 255 с.
4. Психология и этика профессиональной деятельности: учебное пособие для среднего профессионального образования/ С.С. Корнеевков. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2022. – 304с.
5. Развитие личности в условиях семейной, образовательной и профессиональных сред: коллективная монография / Г.Н. Артемьева [и др.]. — Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021.
6. Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. 10, 11 класс. Просвещение 2014.

### **Модуль 5. Семья.**

1. Векилова, С. А. Психология семьи: учебник и практикум для вузов / С. А. Векилова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 308 с.
2. Основы психологии семьи и семейного консультирования: учебник для вузов / под общей редакцией Н. Н. Посысова. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 266 с.
3. Соловьева, Е. А. Психология семьи и семейное воспитание: учебное пособие для вузов / Е. А. Соловьева. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 255 с.
4. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология: учебник для вузов / Л. Б. Шнейдер. — 6-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 503 с.
5. Якимова, Т. В. Психология семьи: учебник и практикум для академического бакалавриата / Т. В. Якимова. — Москва: Издательство Юрайт, 2019.

#### **Электронные издания (электронные ресурсы):**

1. Электронно-библиотечная система издательства «ЮРАЙТ»  
<https://www/biblio-online.ru>.
2. <http://www.koob.ru>
3. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/konfliktologiya.html>
4. <http://www.trepsy.net/razvit/stat.php?stat=777>.
5. <http://www.touching.ru/content/1086>.

## 41. Список литературы

1. Азбука медиации / сост. Шамликашвили Ц., Ташевский С. – Москва : Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2011. – 64 с.
2. Баныкина С.В., Егоров В.К. Учимся толерантности: Методическое пособие для проведения классных часов, бесед и тренинговых занятий с учащимися 7-11 классов. – Москва, 2007 – 125 с.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва : Астрель, 2010. – 251 с.
4. Гордон Т. Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьниках самое лучшее / Томас Гордон при участии Ноэля Берча. – Москва : Ломоносовъ, 2010. – 432 с.
5. Методические рекомендации по развитию сети служб медиации (примирения) в образовательных организациях и в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / Подготовлены Минпросвещения России и согласованы с Минюстом России. Протокол заседания Правительственной комиссии от 25 сентября 2019 г. № 23 – 18 с.
6. Методические рекомендации по созданию служб медиации и интеграции восстановительного подхода в специальных учебно-воспитательных учреждениях для детей и подростков открытого или закрытого типа / М.В. Быкова, А.А. Винокуров, В.П. Графский, А.Х. Пачеко- Рейнага, А.А. Пентин. – Москва : ФГБУ «ФИМ», 2019. – 48 с.
7. Прокофьева Н.И. Психологические аспекты ведения переговоров. – Москва : Феникс, 2012. – 147 с.
8. Стейнберг Лоуренс. Переходный возраст. Не упустите момент / пер. с англ. Юлии Константиновой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2017. – 304 с.
9. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров. – Москва: Межрегиональный центр управленческого и политического консультирования, 2013. – 128 с.