

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

**Принято**

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.2022 № 1

**Утверждаю**

Директор

И.С. Седунова

Приказ

от 29.08.2022 № 123-оп



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-педагогической направленности

**«Развитие человека и его здоровье»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации 2022-2023 учебный год

**Разработчик:**  
педагог-психолог  
Лаврова Н.Н.

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка

### Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развитие человека и его здоровье» имеет социально-психологическую направленность, уровень освоения - общекультурный.

### Актуальность

Стремительные научно-технические, социокультурные, экономические изменения воздействуют на человека и приводят к изменениям в образе мыслей, в иерархии ценностей, в поведении. Изменяется отношение людей к себе, друг к другу и к обществу в целом. В свою очередь, эти изменения непосредственно отражаются на развитии подрастающего поколения и предъявляют к нему все большие требования.

Период 13-15 лет это особый этап взросления, когда происходят важнейшие изменения в физиологии, интеллектуальной и эмоциональной сферах ребенка. В этот период перед подрастающим человеком остро встают такие вопросы, как вопросы самоидентичности, взаимоотношений со сверстниками, ответственности. Происходит расширение социокультурного пространства. Деятельность подростка направлена на определение своего места в мире взрослых и общественных отношений, на социальное самоопределение. Мир психических переживаний подростка становится пронизанным парадоксальностью: уверенность в себе сменяется робостью и застенчивостью, чрезмерная активность – пассивностью, эгоизм чередуется с альтруистичностью, тяга к общению с замкнутостью. Подросток начинает проявлять повышенную чувствительность к критическим замечаниям сверстников и взрослых, к тому, как на него смотрят и что о нем говорят. Он становится легко возбудимым, раздражительным и одновременно незащищенным и ранимым. Существенные изменения происходят и в сфере личностных интересов и доминант подростка. Появляется интерес подростка к своему физическому и психическому «Я», к происходящим в нём переменам. Существенно повышается внимание к телу, к отклонениям от представляемой нормы. В целом процесс формирования новой идентичности сопровождается развитием субъективно значимых комплексных реакций и определенной неустойчивостью формирующейся самоидентичности.

Зачастую такие резкие изменения вызывают трудности подростка в общении, выстраивании взаимоотношений с друзьями, родителями, учителями. Это, в свою очередь, нередко приводит к конфликтным ситуациям, которые подростку необходимо уметь разрешать, вырабатывая определенные стратегии в поведении. Трудности адаптации к новым, изменяющимся условиям, могут вызывать проблемы в области психического и физического здоровья. Поэтому важными для подрастающего человека являются вопросы, связанные с самоконтролем и саморегуляцией поведения, способностью справляться со стрессом, выстраиванием отношений со сверстниками противоположного пола, умением продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности и достигать взаимопонимания и сотрудничества.

Данная программа позволяет расширить представление подростков о собственном личностном, социальном и физическом развитии, сформировать единую концепцию здорового образа жизни; направлена на развитие коммуникативной и эмоциональной компетентности учащихся.

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25, ст. 2, п. 5 ст.12, п.1, п. 4 ст.75);
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- План мероприятий на 2022-2024 года по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Комитета по образованию от 15.07.2019 № 2081-Р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогического сопровождения».

**Особенностью программы** является возможность её реализации как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел).

**Адресат программы:** учащиеся 7-11-х классов ОУ.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных школах. С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития)..

**Цель:**

Расширение представлений подростков в области личностного, социального и физического развития, формирование единой концепции здорового стиля жизни в образовательной среде.

**Задачи:**

- **Обучающая** – просвещение подростков по актуальным вопросам их физического, психологического и социального развития; расширение представлений о межличностном общении, конфликте и стратегиях выхода из конфликтной ситуации; просвещение по вопросам саморегуляции поведения и управления эмоциями.
- **Развивающая** – развитие коммуникативных навыков и самосознания подростков; развитие возможных стратегий поведения для предупреждения и эффективного разрешения конфликтов; развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.
- **Воспитательная** – воспитание культуры общения и формирование у учащихся мотивации к конструктивному взаимодействию; формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию; формирование мотивации к здоровому стилю жизни; формирование гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

**Условия реализации программы:**

Групповые занятия с учащимися проводятся по предварительной договоренности с администрацией образовательной организации на базе образовательной организации. Решение о полной или частичной реализации программы образовательная организация принимает самостоятельно. Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором с ЦПМСС Красносельского района.

Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем, которая поможет специалисту учесть особенности уже сложившегося детского коллектива.

**Условия набора в группы:** набор производится на основании решения ППК общеобразовательной организации и ЦПМСС Красносельского района; принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

**Условия формирования групп:** группы разновозрастные; смешанные.

**Количество детей в группе:** не более 15 человек.

**Формы проведения занятий:** занятия проводятся в лекционно-презентативной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

**Форма организации деятельности учащихся на занятии:** групповая.

**Материально-техническое оснащение:** доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

**Кадровое обеспечение:** реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

**Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий**

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при

реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Личностные***

1. Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность безопасного и здорового образа жизни, уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
2. Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
3. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
4. Толерантное сознание и поведение.
5. Формирование осознанного конвенционального поведения и культуры общения.
6. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### ***Метапредметные***

1. Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
2. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
3. Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
4. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильный путь реализации поставленных задач.
5. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### ***Предметные***

1. Расширение представлений о межличностном общении.
2. Приобретение навыков выхода из конфликтной ситуации.
3. Умение аргументированно вести диалог.
4. Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
5. Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
6. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие человека и его здоровье»

**Раздел 1. Мужественность и женственность**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мужественность и женственность	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Особенности гендерных взаимоотношений	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Раздел 2. Конфликтология**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие конфликта	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Стратегии разрешения конфликтной ситуации	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Раздел 3. Общение – путь к успеху**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общение – понятие, виды.	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Основные составляющие эффективного общения	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи
<b>Итого</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

**Раздел 4. Стресс и саморегуляция**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие стресса	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Способы совладения со стрессом	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Обратная связь	1		1	Анкета обратной связи

<b>Итого</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
--------------	----------	----------	----------	--

## Оценочные и методические материалы

### Система контроля результативности реализации программы

Для итогового контроля предусмотрено проведение анкетирования обучающихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Развитие человека и его здоровье» (анкета представлена в приложении 1). Результаты анкетирования фиксируются в протоколах обследований. Результативность освоения программы определяется путем анализа результатов анкетирования по следующим параметрам: полезность информации и актуальность полученных знаний.

Результаты анализа оформляются в аналитической справке по итогам групповой коррекционно-развивающей работы.

Текущий контроль результативности проводится посредством рефлексии, наблюдения, оценки достижения поставленных задач во время занятия, анализа работы обучающихся на занятиях. Специальные формы фиксации результатов текущего контроля не предусмотрены.

### Содержание занятий

#### Раздел 1. Мужественность и женственность

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется по гендерному признаку.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
<b>Урок 1 – Понятие мужественности и женственности</b>		
Ориентировочный этап	Проводит беседу с детьми на тему «мужественность и женственность». В процессе беседы следует обсудить вопросы: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как вы понимаете, что такое мужественность/женственность.</li> <li>• Что определяет эти понятия и почему (черты характера, внешние данные, особенности поведения и т.п.)</li> </ul>	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	Дает инструкции. Организует обсуждение. Стимулирует высказывание учащимися собственного мнения.	Участвуют в упражнении. Мальчики записывают, что определяет понятие «женственность», девочки «мужественность». Далее обмениваются списками и обсуждают. Формулируют собственное мнение, аргументируют его.
<b>Урок 2 – Особенности гендерных взаимоотношений</b>		
Ориентировочный этап	Актуализирует необходимость обсуждения темы в рамках данного коллектива. Важно ли нам, что о нас думают другие? Почему?	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное

		мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Дает инструкцию.  <i>Для девочек:</i> Упражнение «Большинство мальчиков в нашем классе...»  <i>Для мальчиков:</i> Упражнение «Большинство девочек в нашем классе...»</p> <p>Организует обсуждение.          Вы получили информацию о себе. Что делать дальше? Нужно ли реагировать на написанное и как?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если нам все равно, мы, скорее всего, не обратим внимание на написанное.</li> <li>• Но если вам не все равно, что о вас написали, то самый конструктивный способ – поговорить об этом с теми, кто такого мнения о вас, спросить их почему о вас сложилось такое мнение. Выразить свое согласие или несогласие.</li> </ul> <p>Мы можем обратить внимание на написанное в отношении нас и попробовать понять, почему о нас сложилось такое мнение. Давайте подумаем и попробуем ответить на этот вопрос.</p>	<p>Участвуют в упражнении.          Пишут на листке, составляя два списка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• что нравится в мальчиках (девочках) нашего класса</li> <li>• что не нравится в мальчиках (девочках) нашего класса</li> </ul> <p>Обмениваются списками.          Обсуждают написанное.</p> <p>Задают вопросы.          Обсуждают.          Аргументируют ответ.</p>
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</p> <p>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас.</li> <li>• Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной.</li> <li>• Будете ли вы применять полученные знания в жизни.</li> <li>• Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях.</li> <li>• Ваши пожелания _____</li> </ul>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека.          Заполняют анкету.</p>

## Раздел 2. Конфликтология

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
<b>Урок 1 – Понятие конфликта</b>		

Ориентировочный этап	<p>1. <i>Знакомство с понятием «конфликт».</i> Предлагает назвать по кругу ассоциации со словом «конфликт». Названные ассоциации записывает на доске. Подводит итог: основная часть ассоциаций – <b>негативная</b>. Всегда ли конфликт – это плохо? Организует обсуждение вопроса.</p> <p>2. <i>Актуализация знаний о положительных и отрицательных сторонах конфликта.</i> Предлагает назвать по кругу плюсы и минусы конфликта: участники, чередуясь, называют по одному плюсу (минусу) конфликта. Ведущий резюмирует.</p>	<p>Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.</p>
Практический этап	<p><i>Упражнение: «Конфликтная ситуация»</i> <i>«Слепой-глухой-немой»</i> <i>Инструкция.</i> Учащиеся разбиваются на тройки. Участники тройки договариваются между собой, кто какую роль будет играть, после чего педагог-психолог дает задание: «Вы втроем приглашены на день рождения. Один из вас – слепой (слышит и говорит, но не видит); второй – глухой (видит и говорит, но не слышит); третий – немой (видит и слышит, но не говорит). Помня про свои особенности, вам необходимо договориться друг с другом о том, где вы встретитесь, во сколько, что подарите, и кто этот подарок купит». На выполнение задания отводится 10 минут, после чего участники каждой тройки рассказывают о результатах.</p> <p>Вопросы для анализа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Трудно ли было общаться?</li> <li>• Похожа ли данная ситуация на ситуацию, когда мы попадаем в конфликт? (При конфликте также говорим, будто на разных языках)</li> <li>• Удалось ли договориться? Что помогло получить результат?</li> <li>• Что не получилось? Почему? Что можно было сделать иначе?</li> </ul>	<p>Участвуют в упражнении. Участвуют в рефлексии. Ведут диалог с педагогом.</p>
<b>Урок 2 – Стратегии выхода из конфликтной ситуации</b>		
Ориентировочный этап	<p>Актуализирует знания о стратегиях выхода из конфликтной ситуации. Сообщает о существовании нескольких тактик (стратегий) в разрешении конфликтов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Соперничество</b> заключается в навязывании другой стороне выгодного для себя решения. Соперничество оправдано в случаях: явной конструктивности предлагаемого решения; выгоды результата для всей группы или организации, а не для отдельного лица</li> </ul>	<p>Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.</p>



или микрогруппы; важность результата борьбы для того, кто поддерживает эту стратегию; отсутствие времени на договоренность с оппонентом. Соперничество целесообразно в экстремальных и принципиальных ситуациях, в случае дефицита времени и высокой вероятности опасных последствий.

- **Приспособление или уступка** рассматривается как вынужденный или добровольный отказ от борьбы и сдача своих позиций. Принять такую стратегию оппонента вынуждают различные мотивы: осознание своей неправоты, необходимость сохранения хороших отношений с оппонентом, сильная зависимость от него; несерьезность проблемы.
- **Уход** от решения проблемы или избегание, является попыткой выйти из конфликта при минимальных потерях. Отличается от аналогичной стратегии поведения во время конфликта тем, что оппонент переходит к ней после неудачных попыток реализовать свои интересы с помощью активных стратегий. Собственно, речь идет не о решении, а об угасании конфликта. Уход может быть вполне конструктивной реакцией на длительный конфликт. Избегание применяется при отсутствии сил и времени для устранения противоречий, стремлении выиграть время, наличия трудностей в определении линии своего поведения, нежелании решать проблему вообще.
- **Компромисс** – это урегулирование разногласий через взаимные уступки. Партнеры по общению сходятся на «золотой середине», то есть на частичном удовлетворении интересов каждого. Однако через какое-то время могут проявиться и «плохие» последствия компромиссного решения, например, неудовлетворенность «половинчатыми решениями». Кроме того, конфликт в несколько измененной форме может возникнуть вновь, так как породившая его проблема была решена не до конца.
- **Сотрудничество** – поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обеих сторон в ходе открытого обсуждения. Оно предполагает умение

	<p>сдерживать свои эмоции, объяснять свои решения и выслушивать другую сторону. При сотрудничестве происходит приобретение совместного опыта работы, и вырабатываются навыки слушания. Этот стиль основывается на убежденности участников конфликта в том, что расхождение во взглядах – это неизбежный результат того, что у каждого человека своё сотрудничество, не старается добиться своей цели за счет других, а ищет решение проблемы. Кратко установку на сотрудничество обычно формулируют так: «Не ты против меня, а мы вместе против проблемы».</p>	
<p>Практический этап</p>	<p><i>1. Тест Томаса – Стиль поведения в конфликте.</i></p> <p><b>Целью</b> тестирования является выявление стратегии поведения учащихся в конфликтной ситуации. Каждому участнику выдается опросник вместе с ключом для обработки результатов. В конце тестирования необходимо спросить у ребят их мнение о полученных результатах.</p> <p><b>Инструкция.</b> Выберите, пожалуйста, в каждой паре суждений, то, которое является наиболее типичным для Вас.</p> <p><b>Текст опросника.</b></p> <p>1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.</p> <p>2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.</p> <p>3. А. Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.  Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.</p> <p>4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека</p> <p>5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.</p>	<p>Участвуют в тестировании. Узнают результаты теста. Задают вопросы по результатам тестирования. Участвуют в рефлексии. Ведут диалог с педагогом.</p>

	<p>Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.</p> <p>6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.</p> <p>Б. Я стараюсь добиться своего.</p> <p>7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.</p> <p>Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.</p> <p>8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.</p> <p>Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.</p> <p>9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.</p> <p>Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.</p> <p>10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.</p> <p>Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.</p> <p>11. А. Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все интересы и вопросы.</p> <p>Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.</p> <p>12. А. Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.</p> <p>Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.</p> <p>13. А. Я предлагаю среднюю позицию.</p> <p>Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.</p> <p>14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.</p> <p>Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.</p> <p>15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.</p> <p>Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.</p> <p>16. А. Я стараюсь не задеть чувства другого.</p> <p>Б. Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.</p> <p>17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.</p>	
--	---	--

	<p>Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.</p> <p>18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.</p> <p>Б. Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.</p> <p>19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.</p> <p>Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.</p> <p>20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.</p> <p>Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.</p> <p>21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.</p> <p>Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.</p> <p>22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.</p> <p>Б. Я отстаиваю свои желания.</p> <p>23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.</p> <p>Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.</p> <p>24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.</p> <p>Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.</p> <p>25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.</p> <p>Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.</p> <p>26. А. Я предлагаю среднюю позицию.</p> <p>Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания другого.</p> <p>27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.</p> <p>Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.</p> <p>28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.</p>	
--	---	--

Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

#### **Интерпретация результатов.**

Количество баллов, набранных учащимся по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению у него соответствующих форм поведения в конфликтной ситуации. Доминирующим является тип (типы), набравший максимальное количество баллов.

**Избегание** — это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б).

**Уступчивость** - принесение своих интересов в жертву другому человеку, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А).

**Компромисс** - обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А).

**Соперничество** - стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

**Сотрудничество** - совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б).

#### *2. Упражнение «Решение конфликтной ситуации»*

*Инструкция.* Учащиеся разбиваются на пары или группы по три человека. Карточки с описанием конфликтной ситуации раскладываются на парте текстом вниз. Каждая группа по желанию выбирает одну из карточек и проигрывает

Участвуют в упражнении.  
Участвуют в рефлексии.  
Ведут диалог с педагогом.

	<p>описанную в ней ситуацию. Предварительно каждый человек в группе определяет для себя, какой способ решения проблемы он хочет проиграть. Задача остальных учащихся - угадать способы решения конфликтной ситуации, выбранной каждым участником группы.</p> <p>Вопросы для анализа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что помогло определять, какой способ решения конфликта выбрал тот или иной участник?</li> <li>• Какие чувства испытывали, когда наблюдали за игрой одноклассников?</li> <li>• Какие способы урегулирования конфликтов было легче сыграть? Почему? Какие чувства испытывали при этом?</li> <li>• Сложно ли было разыграть ситуацию и почему?</li> </ul> <p>Примеры конфликтных ситуаций (записаны на карточках):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Девушка упрекает юношу, что тот не дарит ей цветы.</li> <li>• Юноша сердится на своего друга за то, что тот опоздал и обвиняет его в неумении планировать свое время.</li> <li>• Дочь обвиняет родителей, что они не разрешают гулять ей на улице подольше.</li> <li>• Девушка обвиняет свою подругу в том, что та рассказала другим её секрет.</li> <li>• Юноша сердится на младшего брата за то, что он разбросал все свои игрушки в его комнате.</li> </ul>	
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</li> <li>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас.</li> <li>• Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной.</li> <li>• Будете ли вы применять полученные знания в жизни.</li> <li>• Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях.</li> <li>• Ваши</li> </ul> </li> </ol>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.</p>

	пожелания _____	
--	-----------------	--

### Раздел 3. Общение – путь к успеху

Этапы	Деятельность педагога	Деятельность учащегося
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
<b>Урок 1 – Общение – понятие и виды.</b>		
Ориентировочный этап	<p>Дает определение «общения» и рассматривает основные виды:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вербальное, невербальное;</li> <li>• Деловое, формальное, дружеское;</li> </ul> <p>Дает понятие вербального (слова) и невербального (жесты, мимика, пантомимика, тон и т.п.) общения.</p>	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Упражнение на выбор:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Молчащее и говорящее зеркало»</li> </ul> <p><i>Инструкция.</i> В круг выходит доброволец, который будет "смотреть в зеркало". — Твоя задача только по отражению в "зеркале", точнее в двух "зеркала", определить, кто из членов группы подошел к тебе сзади. Эти два "зеркала", разумеется, будут живыми. Одно будет молчащим: оно сможет объяснять тебе, кто находится за твоей спиной, только с помощью мимики и жестов. Второе "зеркало" – говорящее. Оно будет объяснять, что это за человек, конечно, не называя его имени. Выбери из группы тех двоих, кто станет молчащим и говорящим "зеркалом".</p> <p>После того, как игрок сделал выбор, ведущий дает "зеркала" более подробную <i>инструкцию</i>: — "Зеркала" встают рядом у стены. Основной игрок перед ними. Все остальные участники группы располагаются за его спиной и по одному бесшумно подходят к нему сзади. Отражение "зеркалами" происходит по очереди. Сначала работает молчащее "зеркало". Если основной игрок не может угадать человека за спиной, то вступает "говорящее зеркало" и произносит одну – только одну! – фразу. Если игрок опять не угадывает, то снова – можно по-другому – отражает молчащее "зеркало" и так далее. Задача игрока – угадать человека за спиной как можно</p>	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.

	<p>быстрее.  Для "зеркал" есть определенные условия. Молчащее "зеркало" фактически не ограничивается в способах "отражения" человека за спиной основного игрока. Но не стоит акцентироваться только на изображении чисто внешних особенностей людей и тем более подчеркивать какие-то физические характеристики.</p> <p>— На говорящее же "зеркало" накладывается ряд четких ограничений. Во-первых, естественно, запрещено называть имя человека за спиной основного игрока. Во-вторых, описывая этого человека, нельзя ссылаться на воспоминания о событиях с участием этого человека вне группы. В-третьих, следует избегать простых описаний внешности. Это разрешается только в третьей фразе. Начинаем!</p> <p>Через несколько минут ведущий предлагает сменить основного игрока, а тот получает право поменять и "зеркала".</p> <p>Вопросы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Кому из игроков потребовалось меньше всего зеркальных "отражений", чтобы определить, кто находится за его спиной?</li> <li>- В чем секрет такой прозорливости?</li> <li>- Кто из участников группы оказался самым талантливым "зеркалом"? Что ему в этом помогло?</li> <li>- Кто из участников удивлен тем, как был отражен "зеркалами"?</li> <li>- Что вы почувствовали, когда увидели свое "отражение"?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Передача информации»</li> </ul> <p><i>Инструкция.</i> Детям предоставляются карточки с информацией, на которых написана одна и та же фраза, но в разном эмоциональном контексте. Детям предлагается произнести написанное, в контексте определенной эмоции. Наблюдающие отмечают для себя, какую эмоцию они увидели.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• На что обратили внимание (слова одинаковые, а произносятся по-разному; благодаря чему)?</li> <li>• Были ли сложности при выполнении упражнения (у выполняющих, у наблюдателей)</li> </ul>	
<b>Урок 2 – Основные составляющие эффективного общения</b>		
Ориентировочный этап	<b>Рассматривает основные составляющие эффективного общения:</b>	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• распознавание невербальных сигналов собеседника;</li> <li>• осознание и соблюдение личных границ;</li> <li>• активное слушание;</li> <li>• правильное установление контакта.</li> </ul>	мнение, аргументируют его, формулируют ответы.
Практический этап	<p>Организует выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на распознавание невербальных сигналов «Мигалки»;</li> <li>• Упражнение на вербальный контакт «Марфуша»</li> <li>• Упражнение на осознание и соблюдение личных границ «Границы в контакте»;</li> </ul>	Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.
<b>Обратная связь</b>		
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</p> <p>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас.</li> <li>• Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной.</li> <li>• Будете ли вы применять полученные знания в жизни.</li> <li>• Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях.</li> <li>• Ваши пожелания _____</li> </ul>	Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.

#### Раздел 4. Стресс и саморегуляция

<b>Этапы</b>	<b>Деятельность педагога</b>	<b>Деятельность учащегося</b>
Организационный этап	Помогает учащимся в разделении на группы. Разделение осуществляется на основании рекомендаций классного руководителя или в свободной форме.	Объединяются в группы
Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности учащихся.	Представляет цели и задачи урока. Разъясняет актуальность проводимого занятия	Слушают педагога. При необходимости задают вопросы.
<b>Урок 1 – Понятие стресса.</b>		
Ориентировочный этап	<p>Мини-лекция «Понятие стресс»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Определение;</li> <li>• Признаки стресса;</li> <li>• Виды;</li> <li>• Положительные и отрицательные стороны стрессов.</li> </ul>	Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы

<p>Практический этап</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Упражнение «Стресс в моей жизни»</i> (выполняется в мини-группах по 3-5 человек)</li> </ul> <p><i>Инструкция.</i> Учащиеся разбиваются на группы по три человека. Каждой группе дается инструкция: Напишите ситуации, которые вы считаете наиболее стрессовыми для подростков». После обсуждения в группе ранжируйте эти ситуации по 10-ти бальной шкале от наименее стрессовой к наиболее стрессовой. Обсуждаем ранжированные результаты.</p>	<p>Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы. Высказывают свое мнение. Аргументируют ответ.</p>
<p><b>Урок 2 – Способы совладения со стрессом.</b></p>		
<p>Ориентировочный этап</p>	<p>Мини-лекция «Способы совладения со стрессом»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Активное преодоление – активные действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации.</li> <li>• Планирование – обдумывание плана и стратегии поведения;</li> <li>• Подавление конкурирующих видов активности – избегание отвлечения на другие виды деятельности, с тем чтобы сконцентрироваться на разрешении стрессовой ситуации;</li> <li>• Поиск социальной поддержки в инструментальных целях – стремление получить нужную информацию или совет;</li> <li>• Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам – стремление найти людей, которые могли бы выслушать, оказать моральную поддержку.</li> <li>• Концентрированность на эмоции и её высвобождении - стремление выразить негативные чувства, связанные с переживанием стрессовой ситуации.</li> </ul>	<p>Слушают педагога. Участвуют в обсуждении. Формулируют собственное мнение, аргументируют его, формулируют ответы.</p>
<p>Практический этап</p>	<p>Организует отработку навыков в соответствии с полученной ранее теоретической информацией Организует выполнение упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Медитативное дыхание»</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. При первом выполнении сядем, примем удобную позу.</li> <li>2. Располагаем одну руку в области живота, а другую кладем на грудь.</li> <li>3. Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь (совершаем волнообразные движение). Вдох длится не менее 2 секунд.</li> <li>4. Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.</li> <li>5. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд.</li> <li>6. Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е.</li> </ol> </li> </ul>	<p>Участвуют в упражнении. Обсуждают, задают вопросы.</p>

	<p>Повтор цикла. Повторяем 2-3 цикла.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Упражнение «Прогрессивное расслабление мышц»</b> Необходимо последовательно напрягать и расслаблять следующие участки своего тела в течение 10-20 секунд: плечи, живот, ноги, руки, лоб, глаза (зажмуривание), шея.</li> <li>• <b>Упражнение «Визуализация»</b> Мысленно совершите путешествие в спокойное место. Для этого сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь, сосредоточьтесь на своем дыхании. Стремитесь сфокусировать свое внимание на настоящем моменте и думать о хорошем.</li> </ul>	
Обратная связь		
Рефлексия деятельности	<p>1. Анализ работы учащихся во время занятия. Достижение поставленных целей. Ответы на вопросы.</p> <p>2. Предоставление анкеты обратной связи (на бланках):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас.</li> <li>• Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной.</li> <li>• Будете ли вы применять полученные знания в жизни.</li> <li>• Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях.</li> <li>• Ваши пожелания _____</li> </ul>	<p>Рассказывают, что нового узнали на занятии, что было актуально и важно для них. Выражают собственного мнения об уроке, его значимости в жизни человека. Заполняют анкету.</p>

### Глоссарий (понятийный аппарат)

- **Конфликт** - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.
- **Компромисс** - разрешение некой конфликтной ситуации путём взаимных уступок; уступка ради достижения какой-либо цели.
- **Сотрудничество** -это деятельность нескольких сторон, благодаря которой все участники получают определенную выгоду.
- **Соперничество** -это особый вид человеческих взаимоотношений, который характеризуется борьбой за что-либо ценное: власть, престиж, признание, любовь и т.д.
- **Приспособление** -это такой способ поведения участника конфликта, при котором он готов поступиться своими интересами и уступить другому человеку ради того, чтобы избежать противостояния.

- **Вербальное общение** - термин, применяемый в психологии для обозначения форм знакового материала, а также процессов оперирования с этим материалом.
- **Невербальное общение** - это коммуникационное взаимодействие между индивидами без использования слов (передача информации или влияние друг на друга через образы, интонации, жесты, мимику, пантомимику и т.д.)
- **Анонимное общение** - взаимодействие между незнакомыми или не связанными личными отношениями людьми.
- **Формально-ролевое общение** - различной продолжительности связи между людьми, которым присущи определенные роли.
- **Неформальное общение** - всевозможные личностные контакты людей за пределами официальных отношений в качестве сослуживцев, членов каких-либо организаций.
- **Стресс** - реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом)
- **Гомеостаз** (одинаковый, подобный — стояние, неподвижность) — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия.
- **Стрессоустойчивость** — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.
- **Дистресс** - стресс, оказывающий отрицательное воздействие на организм, дезорганизующее влияние на деятельность и поведение.
- **Эустресс** - это стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации.
- **Посттравматическое стрессовое расстройство** – это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, в которых присутствует сверхмощное негативное воздействие на психику индивида.
- **Саморегуляция** - свойство систем в результате реакций, компенсирующих влияние внешнего воздействия, сохранять внутреннюю стабильность на определённом, относительно постоянном уровне.

### Список литературы

1. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология – М.: Питер, 2019. – 560 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология – М.: Аспект Пресс, 2007. – 363 с.
3. Василькова Ю.В. Быть мужчиной. Быть женщиной. – СПб.: Речь, 2010. – 126 с.
4. Воробьева К.А. Агрессия и насилие в подростковой среде. – М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
5. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков. - М.: Школьная Пресса, 2011. – 80 с.
6. Панферов В.Н. Микляева А.В. Румянцева П.В. Основы психологии человека. – СПб.: Речь, 2009 – 432 с.
7. Изард К. Эмоции человека. - М.: Изд-во МГУ, 2014.- 630 с.
8. Чернова Г.Р. Психология общения. – СПб.: Питер, 2018 – 248 с.

### Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие человека и его здоровье»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023 учебный год	01.09.2022	31.05.2023	33	12	По согласованию с образовательной организацией

### Приложение 1.

#### Анкета обратной связи

- Была ли информация, полученная в ходе уроков актуальной для вас \_\_\_\_\_
- Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной \_\_\_\_\_
- Будете ли вы применять полученные знания в жизни \_\_\_\_\_
- Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях \_\_\_\_\_
- Ваши пожелания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_