

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

**РАБОЧАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

ознакомительного уровня
социально-гуманитарной направленности
на 2022 – 2023 учебный год

Возраст учащихся 12-15 лет

Авторы-составители:
Лебедева Ольга Александровна, социальный
педагог, педагог дополнительного образования
Акимова Елена Федоровна, заместитель
директора по воспитательно-
профилактической работе, педагог-психолог

Томск – 2022

1. ВВЕДЕНИЕ

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа базового уровня социально-педагогической направленности **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** разработана в рамках реализации Программы региональной инновационной площадки по теме «Модель раннего выявления и профилактики девиантного поведения несовершеннолетних в условиях образовательной системы (далее Модель профилактики)».

Согласно Программе инновационной площадки, образовательная составляющая Модели профилактики на уровне учреждения представляет собой комплекс независимых целостных содержательных (тематических) модулей, отражающих актуальное содержание профилактической деятельности с детьми разных возрастных групп.

Изучение нормативно-методических документов системы образования¹ по вопросам профилактики девиантного поведения позволяет «разбить» рекомендуемое содержание на следующие тематические модули:

«ЗДОРОВЬЕ»	«ОБЩЕНИЕ»	«СРЕДА»	«ДОСУГ»	«СЕМЬЯ»	«ПРОФЕССИЯ»
------------	-----------	---------	---------	---------	-------------

Перечисленные модули или их сочетание могут реализовываться как Рабочие дополнительные общеразвивающие программы.

Содержание Рабочей программы **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** отражает содержание образовательного МОДУЛЯ **«ОБЩЕНИЕ»**

Таким образом, образовательная деятельность в рамках Модели профилактики осуществляется посредством реализации *комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ*.

Актуальность Рабочей программы обусловлена Концепцией развития дополнительного образования детей, государственным приоритетным проектом

¹ Перечень некоторых использованных нормативно-методических документов системы образования по вопросам профилактики девиантного поведения:

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22 марта 2017 г. N 520-р «Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2020 года. План мероприятий на 2017-2020 годы по реализации концепции».
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. ПРИКАЗ Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2000 года N 619 «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 05.09.2011 N МД-1197/06 "О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде".
6. Письмо Минобрнауки РФ от 6 октября 2005 года N АС-1270/06 «О Концепции превентивного обучения в области профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде».
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149. "О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида".
8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
9. Письмо Минобрнауки России от 3 апреля 2017 г. № ВК-1068/09 «Методические рекомендации о механизмах привлечения организаций дополнительного образования детей к профилактике правонарушений несовершеннолетних».
10. Письмо Минобрнауки России от 24 августа 2015 года N 07-2643 «О направлении Методических рекомендаций по организации курсов для родителей».

«Доступное дополнительное образование детей» в части принципов государственной политики развития дополнительного образования детей: «В целях увеличения охвата детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, до 75%, рекомендуется реализовать программы на ознакомительном, базовом и углубленном уровнях, а также предусматривать реализацию краткосрочных программ (от 16 ч.), в том числе в формате «интенсивов», либо при разработке программы использовать модульный принцип построения».

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**.

Проектирование Рабочей программы осуществлялось в соответствии со следующими **принципами разноуровневости**:

1. Содержание Рабочей программы организуется по принципу дифференциации в соответствии с уровнем сложности.

«*Стартовый (ознакомительный, общекультурный) уровень*» предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности, овладение первичными простейшими навыками, содействует самопознанию, самоопределению учащихся.

«*Базовый уровень*» предполагает использование специализированных предметных знаний, умений, компетенций, формирование навыков на уровне практического применения.

«*Продвинутый (углубленный) уровень*» предполагает углубленное изучение содержания программы, позволяющей учащемуся включаться в практику, уровень сложности которой требует использования около-профессиональных и специализированных компетенций и предметных знаний, умений, навыков видеть проблемы, формулировать задачи, искать средства их решения.

2. Рабочая программа реализуется преимущественно посредством сетевых форм реализации совместно с иными организациями (школами) на основании договора о сетевом взаимодействии.

Немаловажное значение имеет взаимодействие с родителями учащихся, тематический родительский всеобуч.

3. Рабочая программа предусматривает процедуру перехода не менее 25% учащихся - выпускников для продолжения изучения смежных сфер профилактики (Модулей) по другим программам этого же или иного уровня сложности через организацию рубежного контроля, а также на основании результатов диагностических и оценочных процедур.

4. Разработанный методический и дидактический материал предлагается учащимся в разных формах и типах источников (ресурсы в информационно-коммуникационной сети «Интернет», в печатном виде, а также в формате, доступном для чтения на электронных устройствах и в наглядном виде).

5. Рабочая программа предполагает доступность для учащихся с любым видом и типом психофизиологических особенностей при условии наличия психолого-педагогического сопровождения.

6. В рамках реализации Рабочей программы предусматривается диагностика индивидуальных особенностей, степени достижения учащимися планируемых результатов (уровень психофизического развития, мотивированности, социального развития, информированности в отношении содержания Программы).

Диагностическая оценка осуществляется с применением разработанных оценочных материалов (тестирование и анкетирование; комплексы психолого-педагогической диагностики; учебные и проблемные задания).

При разработке диагностических процедур, используется несколько методов и форм оценивания в рамках одного диагностического среза с целью достижения более объективных результатов.

Основания разноуровневости при проектировании Рабочей программы реализуют право каждого ребёнка на овладение социальными компетенциями, в том числе профилактическими знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Такая программа предоставляет детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития.

Таким образом, уровневая дифференциация содержания профилактической деятельности позволяет более гибко и вариативно организовать образовательный процесс, основанный на свободном выборе учащимися образовательного модуля (содержания программы), нелинейной последовательности их изучения.

Рабочая программа разработана на основе, принятых на уровне учреждения нормативных документов и методических разработок, в том числе:

- ПОЛОЖЕНИЕ О ПРОЕКТИРОВАНИИ И РЕАЛИЗАЦИИ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.
- Алгоритм оформления АННОТАЦИИ к рабочим программам модуля.
- ПОЛОЖЕНИЕ О РАБОЧЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ.
- ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КОМПЛЕКСА РАЗНОУРОВНЕВЫХ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «НАВЫКИ ПРОФИЛАКТИКИ».

Рабочая программа **«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»** является одной из программ разработанного на уровне учреждения комплекса рабочих дополнительных общеразвивающих программ разного уровня сложности с усилением профилактического эффекта.

Профилактический эффект реализации комплекса Рабочих программ заключается в достижении единой цели - раннее выявление и профилактика девиантного поведения через формирование социальной компетентности учащихся в жизненно значимых сферах активности, в том числе оказание психолого-педагогической помощи учащимся, испытывающим трудности в школьной адаптации.

Интегрированный результат освоения комплекса Рабочих программ представляют собой совокупность следующих актуальных для детей и подростков навыков профилактики:

1. Жизненные навыки.
2. Навыки ЗОЖ.
3. Навыки ответственного поведения.
4. Навыки семейного досуга.
5. Социальные навыки преодоления стресса и повышения жизнестойкости.
6. Навыки выбора профессии.

Кроме того, усиливая профилактический эффект Рабочей программы разработчиком внесены элементы содержания, психолого-педагогические технологии превентивного обучения и диагностики, способствующие ранней профилактики девиантного поведения детей подросткового возраста.

2. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I. Общие сведения о Рабочей программе модуля (РПМ):	
Ф.И.О разработчика, должность	Лебедева Ольга Александровна, социальный педагог, педагог дополнительного образования Акимова Елена Федоровна, заместитель директора по воспитательно-профилактической работе, педагог-психолог
Уровень реализуемой программы	Стартовый (ознакомительный) уровень
Наименование базового образовательного модуля Комплексной разноуровневой ДОП «Навыки профилактики»	«Общение»
Название Рабочей программы модуля	«Учимся управлять собой»
Профилактическая актуальность в аспекте возрастных особенностей учащихся группы.	Подростки в силу психофизиологических особенностей не совсем осознают, необходимость управления своим эмоциональным состоянием, так как эмоции — это фундамент человеческой психики. Это врожденные психические состояния и избавиться от них нельзя, но можно научиться их адекватно менять в зависимости от той или иной ситуации. Программа направлена на формирование адаптивного поведения, снижения поведенческих рисков, через стабилизацию внутренней среды подростков. При участии в данной программе у подростков формируются навыки толерантного взаимодействия, умения социально – приемлемо выражать агрессивное поведение, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения.

Новизна, преимущества перед другими программами	Новизна программы состоит в том, что она позволяет создать условия для позитивной социализации и адаптации несовершеннолетних к условиям внешней среды. Так как внешние условия задают основные характеристики жизнедеятельности, в том числе и в области здоровья и здоровьесберегающих действий молодого поколения. Социальное взросление сопровождается поиском идентичности, образцов поведения и стратегий, которые становятся базисом для реализации жизненной траектории. Подростки находятся в процессе достижения социальной зрелости, который не исключает ошибок и риска в выборе того или иного образа жизни.
Цель	Ранняя профилактика девиантного поведения обучающихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «здоровье».
Ключевые задачи	1. Пробное погружение в жизненно значимую сферу активности «общение». 2. Просвещение учащихся в сфере профилактики следующих поведенческих рисков: - социальная дезадаптации; - социальная депривация. 3. Создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса и первичных навыков адаптивного поведения.

МАТРИЦА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ

1. Возраст учащихся	12-15 лет
2. Количество учащихся в учебной группе	до 25 чел.
3. Срок обучения	18 часов
4. Режим занятий	2 часа в месяц
5. Минимальный объем программы	18 часов
6. Характер реализации программы	первичное знакомство
7. Особенности состава учащихся	смешанная
8. Форма обучения	очная, дистанционная
9. Особенности организации образовательного процесса	На основе сетевого взаимодействия со школами

10. Результат	- Наличие у обучающихся общих представлений о жизненно значимой сфере активности «общение». - Появление у обучающихся первичного интереса к жизненно значимой сфере активности «здоровье». - Сформированные навыки адаптивного поведения: - конструктивного поведения в конфликтной ситуации; - поведенческой регуляции; - сотрудничества; - толерантного взаимодействия; - коммуникативные навыки. - Появление потребности к продолжению изучения смежных сфер по программам ознакомительного и базового уровня (не менее 25% учащихся).
---------------	---

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теори я	практика		
Раздел 1. Культура общения						
1	Введение	2	1	1	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
2	Общение реальное и виртуальное	2	1	1	Практическая работа	
3	Мой выбор	2	1	1	Творческая работа	
Раздел 2. Бесконфликтное общение						
4	Введение				Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
5	Учимся управлять собой	2	1	1	Практическая работа	
6	Как избежать конфликт	2	1	1	Творческая работа	
7	Успех и личность	2	1	1	Практическая работа	
8	Служба примирения	2	1	1	Анкетирование	
9	Пойми меня	2	1	1	Творческая работа	
	ИТОГ	18	9	9		

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Недел я	Форма проведени я занятия	Кол- во часов	№ заня тия	Тема	Место проведе ния	Форма контроля
Раздел 1. Культура общения								
1.1.	сентябрь		Лекция	2	1	Введение	Д Д и Ю «Факел»	Анкетировани е
1.2.	октябрь		Практическ ое занятие	2	2	О б щ е н и е реальное и виртуальное	О У г. Томска Д Д и Ю «Факел»	Практическая работа
1.3	ноябрь		Практическ ое занятие	2	3	Мой выбор		Творческая работа
Раздел 2. Бесконфликтное общение								
2.1.	декабрь		Лекция	2	4	Введение	Д Д и Ю «Факел»	Анкетировани е
2.2.	январь		Практическ ое занятие	2	5	Учимся управлять собой	ОУ г. Томска ДДиЮ «Факел»	Практическая работа
2.3.	февраль		Практическ ое занятие	2	6	Как избежать конфликт		Творческая работа
2.4.	март		Лекция	2	7	Успех и личность		Практическая работа
2.5.	апрель		Практическ ое занятие	2	8	Служба примирения		Анкетировани е
2.6.	май		Практическ ое занятие	2	9	Пойми меня		Творческая работа
ИТОГО				18 ч.				

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Программа состоит из двух разделов, каждый из которых представляет собой детальное изучение ключевых направлений, соответствующих основным компонентам сферы «общения»:

- психическое здоровье;
- толерантного взаимодействия;
- культура общения;
- бесконфликтное общение.

Для того чтобы занятия были эффективными содержание каждого раздела максимально учитывает возрастные особенности и возможности обучающихся и варьируется в зависимости от них.

Все занятия программы направлены на развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности. Тренинги помогают развивать коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Раздел 1. «Культура общения»

Занятия раздела направлены на приобретение коммуникативных навыков и умений, управления выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Раздел включает в себя вводное занятие, направленное на теоретическое освещение вопросов культуры общения, ответственного поведения. Основная часть состоит из практического задания «Общение реальное и виртуальное», которое направлено на изучение плюсов и минусов каждого вида общения. Итоговое занятие направлено на практическое применение полученных знаний.

Количество часов: 6 ч.

Раздел 2. «Бесконфликтное общение»

Занятия раздела направлены на развитие социальных (коммуникативных) навыков - умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты, формирование личностных качеств толерантности, навыков управления отрицательными эмоциями.

Раздел включает в себя шесть занятий, которые направлены на обучение приемам бесконфликтного поведения, методам неагрессивного ответа на давление и агрессию со стороны окружающих людей. На практических занятиях отрабатываются умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности. Ролевая игра, позволяющая рассмотреть модели поведения личности в конфликтных ситуациях.

Количество часов: 12 ч.

6. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тест «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха). Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений

Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса). Тест К. Томаса позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации. Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации.

Ошибки в общении. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю.

7. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

Информационно-методическое обеспечение:

- обеспечение программы методическими и информационными материалами (буклеты, информационные листы, сборники материалов и пр.);
- кейс рекомендаций для педагогической и родительской аудитории;
- набор практических материалов для профилактических мероприятий.

Дидактические средства и материалы:

- схематические или символические (таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, слайды);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения).

Материально - техническое:

- компьютерные диагностические методики;
- ноутбук с установленным пакетом программ, необходимым для осуществления аудио и видео сопровождения мероприятий;
- комплект мультимедийной аппаратуры;
- столы и стулья по количеству участвующих мероприятия;
- канцелярские принадлежности;
- актовый зал на 50-60 посадочных мест;
- кабинеты для проведения тренингов и др. профилактических мероприятий.

Кадровое обеспечение:

Программу реализуют специалисты структурного подразделения Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» - это педагоги-психологи и социальные педагоги.

В проведение профилактических мероприятий будут привлекаться педагоги-организаторы МБОУ ДО ДДиЮ «Факел», специалисты системы профилактики (КДНиЗП, ПДН, Центра медицинской профилактики и пр.).

Дистанционные технологии:

Дистанционное обучение проходит полностью при помощи сети Интернет. Предоставление образовательных услуг обеспечивается посредством:

- дистанционной работы педагогов с учащимися через видео уроки, видеолекций и выполнения заданий. **Видеолекция** - лекция в определенной области знания, записанная на видеоноситель, и предназначенная для коллективного и индивидуального просмотра обучающимся.
- проведения проверки знания через организацию опроса в приложении GoogleФормы.

Режим проведения занятия- off-line. Первые обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время.

Психолого-педагогическое сопровождение:

В течение учебного года осуществляется психолого-педагогическое сопровождение Программы. Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется путем реализации комплекса превентивных, просветительских, диагностических и коррекционных мероприятий, направленных на создание условий для успешного развития и социализации личности ребенка, а также включающее в себя психологическую и социально-педагогическую поддержку целевой группы.

Психолого-педагогическое сопровождение обеспечивается педагогами-психологами, социальными педагогами Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» на основании установленного за специалистом кураторства образовательных организаций г. Томска в рамках сетевого договора.

Основные направления деятельности:

- 1) психологическая диагностика, логопедическое обследование;
- 2) консультативная деятельность;
- 3) психолого-педагогическая коррекция и развитие;
- 4) психологическая профилактика;
- 5) психологическое – педагогическое просвещение;
- 6) социально - посредническая работа в ситуациях разрешения различных межличностных и межгрупповых конфликтов в детско/подростковых коллективах.

Список литературы для родителей и педагогов:

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликтология: Учебное пособие. 3-е изд.-Мн.: Университетское, 2002.
2. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху.- СПб.:Питер,2001.-224 с.: ил.-(Серия «Сам себе психолог»).
3. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-272 с.
4. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги/ Н.Н. Ежова.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 249 с. – (Практический практикум).
5. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/О.Н. Истратова, Т.В. Эвсакусто.-Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 375.
6. Карелин А.А. Психологические тесты. 1,2 том. – М.: Владос, 2003.
7. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под. Ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.- М.: Академический проект: Гаудеамус, 2003.- 176 с. – (Руководство практического психолога).
8. Панфилова М.А. Иглотерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: “Издательство ГНОМ и Д”, 2000. – 160с. (В помощь психологу.)
9. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
10. Тибо Морисс Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения. Издатель: Бомбора, 2019 г.
11. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога/ Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004.-320 с.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Акунин, Архангельский, Андреянова: Большие чувства. Алфавитные истины. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017 г.-144 с.
2. Вакулинская О.В. Алфавит чувств. Необычные уроки для детей и подростков. Издательские решения., 2018г.
3. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху. Санкт-Петербург, 2001г
4. Дебби Танг: Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-184 с.
5. Ирмагд Койн: Девочка, с которой детям не разрешали водиться. Издательство: Махаон, 2019 г.-160с
6. Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2003. – 40с.: Ил.
7. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.:АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
8. Экман П. Эволюция эмоций. - Питер, 2020г.-480 с.
9. Ульева Елена Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект. О О О Издательство "Клевер-Медиа-Групп", 2019 г.- 40с.:Ил.