

**Частное общеобразовательное учреждение
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
протокол №18 от 14.06.2024

УТВЕРЖДАЮ
директор
приказ 43-ОД от 14.06.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление»
(название)

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: с 01.09.24 по 31.08.25

Количество часов: 8 часов

Автор (составитель) программы:
Ширякова Татьяна Васильевна
клинический психолог

Новосибирск
2024

1. Пояснительная записка

Актуальность и новизна

Актуальность программы «Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление» обусловлена тем, что в современном мире все больше уделяется внимание не только академическим знаниям, но и развитию мягких навыков soft skills, которые становятся все более важными для успешной карьеры и личной жизни. Данная программа поможет обучающимся развить такие важные навыки, как коммуникация, работа в команде, управление эмоциями, креативное мышление, решение проблем и т.д. Эти навыки не только помогут им успешно учиться в школе и в будущем в университете, но и стать успешными профессионалами и счастливыми людьми.

В отличие от других программ, ориентированных на развитие профессиональных навыков, программа фокусируется на развитии личностных качеств, таких как эмоциональный интеллект, эффективное общение, умение принимать решения и т.д. Она помогает развить навыки критического мышления, логического аргументирования, творческого мышления и другие. Это обязательно поможет обучающимся улучшить их привлекательность в социуме и повысит их личную эффективность и успешность в учебе, работе и личной жизни

Таким образом, программа «Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление» предлагает обучающимся возможность не только обогатить свой ум и развить свои таланты, но и научиться эффективно взаимодействовать с окружающими людьми и успешно преодолевать жизненные трудности.

Направленность программы

Программа «Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление» имеет социально-гуманитарную направленность, что проявляется в развитии важных социально-гуманитарных аспектов, которые помогут обучающимся успешно взаимодействовать с окружающим миром и достигать своих целей в будущем:

- Развитие эмоционального интеллекта помогает обучающимся понять свои эмоции, управлять ими и взаимодействовать с окружающими людьми с уважением и эмпатией.
- Развитие навыков коммуникации учит эффективно общаться, слушать и понимать других, выражать свои мысли и чувства в конструктивной форме.
- Развитие навыков решения проблем учит анализировать ситуации, находить альтернативные решения и принимать взвешенные решения.
- Развитие лидерских качеств помогает работать в команде, управлять конфликтами, принимать ответственность за свои действия и мотивировать других к достижению общей цели.
- Развитие креативности и аналитического мышления помогает развить способность к творческому мышлению, решению нетипичных задач и критическому анализу информации.

Цель программы

Выработка психологических качеств, умений и навыков, которые помогут управлять своими психологическими состояниями и эффективно взаимодействовать с людьми, а также позволят каждому обучающемуся более успешно достигать поставленных целей и вести себя во время экзамена.

Задачи программы:

- познакомить с разновидностями эмоций;
- способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации;
- научить владеть своими эмоциями;
- отработать на практике способы самопомощи при стрессе, гневе;
- обучить навыкам зрелой коммуникации.

Формы реализации образовательной программы

Обучение осуществляется в очной форме с применением дистанционных образовательных технологий и образовательной платформы «Онлайн гимназии №1». В процессе обучения используются:

- информационно-коммуникационные технологии (использование различных ТСО);
- цифровые технологии.

Формы организации образовательного процесса:

Обучение групповое, индивидуальное. Форма организации образовательного процесса включает тренинги, игры, беседы.

Категория обучающихся:

Возраст обучающихся 11 – 14 лет.

Наполняемость группы – до 7 человек.

Объем и срок реализации программы:

Срок реализации: 4 недели при проведении занятий дважды в неделю.

Объем программы – 8 часов.

Режим обучения:

Рекомендованное количество занятий 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия 60 минут.

Уровень освоения программы

Ознакомительный уровень освоения программы «Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление» дает возможность понять связь между эмоциями и мышлением, развить навыки эмоционального интеллекта и саморегуляции, а также научиться эффективно общаться с окружающими. Обучающиеся научатся управлять своими эмоциями, решать конфликты, строить здоровые отношения и достигать поставленных целей. Программа поможет им стать более уверенными, целеустремленными и успешными в общении и в достижении жизненных целей.

Планируемые результаты

Личностные

- Улучшение коммуникативных навыков: обучающиеся научатся эффективно общаться с окружающими, выражать свои мысли и чувства, слушать других и находить компромиссы.

- Развитие навыков управления эмоциями: обучающиеся научатся распознавать свои эмоции, контролировать их проявление, управлять стрессом и конфликтными ситуациями, научатся справляться с обидами и страхами, управлять своим временем и вниманием.
- Повышение самооценки и уверенности: благодаря развитию SoftSkills обучающиеся станут более уверенными в себе, научатся устанавливать и достигать целей, принимать решения и преодолевать трудности.
- Повышение адаптивности и гибкости: обучающиеся научатся быстро адаптироваться к новым ситуациям, гибко реагировать на изменения и принимать конструктивные решения.

Метапредметные:

- Улучшение успеваемости в учебе: развитие навыков мышления, концентрации и памяти поможет обучающимся лучше усваивать учебный материал и преуспевать в учебе.

Предметные:

обучающиеся научатся:

- владеть своими эмоциями;
- отрабатывать способы самопомощи при стрессе, гнев на практике;

обучающиеся узнают:

- разновидности эмоций, механизм их зарождения;
- как способствовать развитию памяти и навыков мыслительной работы, концентрации внимания, умению мобилизовать себя в решающей ситуации;

обучающиеся продемонстрируют:

- навыки зрелой коммуникации с управлением своими психологическими состояниями.

2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела. Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Химия эмоций	1	0,5	0,5	Практика «Эмоциональный дневник»
2	Пробирки мышления	1	0,5	0,5	Практики «работа над деструктивными мыслями»
3	Весы целей	1	0,5	0,5	Практика «Краткосрочная, среднесрочная и долгосрочная цель»
4	Маска понимания	1	0,5	0,5	Практика «Интервью у незнакомого человека»
5	Защитный противоконфликтный костюм	1	0,5	0,5	Практики «Яйцо обиды» и «Открытая коммуникация»
6	Колба страхов	1	0,5	0,5	Практики «Смешной страх» и «разбор до корней»

7	Формула самооценки	1	0,5	0,5	Практика «Пирог самооценки»
8	Прививка от лени	1	0,5	0,5	«Креативная лень»
	ИТОГО	8	4	4	

2.2. Содержание программы

Тема 1. Химия эмоций (1 час)

Теория: Что такое эмоциональный интеллект и для чего он нужен. Происхождение эмоций. Словарь эмоций. Как выразить свои эмоции. Пульт управления эмоциями – я управляю эмоциями, а не они мной (0,5 ч).

Практика: ведение эмоционального дневника (0,5 часа).

Тема 2. Пробирки мышления (1 час)

Теория: автоматические мысли, виды деструктивных мыслей, способы работы с ними. (0,5 ч).

Практика: «Работа над деструктивными мыслями» по когнитивной схеме (0,5 ч).

Тема 3. Весы целей (1 час)

Теория: Зачем ставить цели. Краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели. Как не терять мотивацию и превратить «должен» в «хочу». Как управлять своим временем и доводить задачи до конца. Инструменты управления задачами: списки, канбан-доска, матрица Эйзенхауэра (0,5 ч)

Практика: Практика «Краткосрочная, среднесрочная и долгосрочная цель» (0,5 часа)

Тема 4. Маска понимания (1 час)

Теория: Как можно знакомиться. Эмпатия, как проявлять понимание. Работа с обидой по когнитивной модели. Что делать, если ты обидел. В чём отличие в общении мальчиков и девочек (0,5 ч)

Практика: Практика «Интервью у незнакомого человека» (0,5 часа)

Тема 5. Защитный противоконфликтный костюм (1 час)

Теория: Понятие конфликта. Как реагировать на дразнилки. Буллинг, что делать. (0,5 ч)

Практика: Практика «Яйцо обиды», практика «открытая коммуникация» (0,5 часа)

Тема 6. Колба страхов (1 час)

Теория: Самые популярные страхи. Зачем нам нужен страх. Как быть отважным. Практики работы со страхами по когнитивной модели и в арт-терапии (0,5 ч)

Практика: Практики «Смешной страх» и «разбор до корней» (0,5 часа)

Тема 7. Формула самооценки (1 час)

Теория: Что такое адекватная самооценка. Достижения и сильные стороны. Практики поддержки самооценки (0,5 ч)

Практика: «Пирог самооценки» (0,5 часа)

Тема 8. Прививка от лени (1 час)

Теория: Что такое лень и почему она полезна. Как лениться эффективно. Как справляться с ленью, поиск истинных причин лени (0,5 ч)

Практика: «Мелкими шажочками» (0,5 часа)

Методика занятия:

- Одна тема: раскрываются разные аспекты эмоциональной жизни человека и его гибких навыков;
- Одна техника: даётся практическая техника, которую любой обучающийся может освоить и использовать для управления своей эмоциональной жизнью и повышения уровня гибких навыков;
- Яркие образы: предлагаются яркие образы с помощью презентаций на занятиях, чтобы наилучшим образом погрузиться в изучаемую проблему;
- Одно домашнее задание: даёт обучающимся возможность внедрить изученные техники в свою повседневную жизнь, расширяет опыт эффективного взаимодействия и управления собой.

3. Организационно-педагогические условия реализации программы

3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (заполняется педагогом непосредственно перед реализацией курса на каждую группу)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Групповой тренинг	1	Химия эмоций	онлайн	Практика «Эмоциональный дневник»
2				Групповой тренинг	1	Пробирки мышления	онлайн	Практики «работа над деструктивными мыслями»
3				Групповой тренинг	1	Весы целей	онлайн	Практика «Краткосрочная, среднесрочная и долгосрочная цель»
4				Групповой тренинг	1	Маска понимания	онлайн	Практика «Интервью у незнакомого человека»
5				Групповой тренинг	1	Защитный противоконфликтный костюм	онлайн	Практики «Яйцо обиды» и «Открытая коммуникация»

6				Групповой тренинг	1	Колба страхов	онлайн	Практики «Смешной страх» и «разбор до корней»
7				Групповой тренинг	1	Формула самооценки	онлайн	Практика «Пирог самооценки»
8				Групповой тренинг	1	Прививка от лени	онлайн	«Креативная лень»

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Обучение ведется на образовательной платформе ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1 <https://lms.og1.ru/> в онлайн-режиме при непосредственной коммуникации педагога и учеников.

Аппаратные средства:

- компьютер с любыми характеристиками
- телекоммуникационный блок, устройства, обеспечивающие подключение к сети интернет;
- устройства ввода-вывода звуковой информации – микрофон, наушники;
- устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами – клавиатура и мышь;
- веб-камера.

Программные средства:

- операционная система;
- антивирусная программа;
- браузер (входит в состав операционных систем или др.);
- программа интерактивного общения.

3.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

При реализации программы используются элементы следующих образовательных технологий: личностно ориентированного, развивающего обучения; проблемного обучения; обучение в сотрудничестве (групповая работа), здоровьесберегающие технологии.

Форма организации образовательного процесса включает тренинги, игры, беседы.

Дидактический материал оформляется в виде презентаций, что делает подачу информации более наглядной и понятной и повышает эффективность усвоения материала. Также используются различные специализированные игры и видео материалы на развитие тех или иных функций.

Литература:

- «Психология развития и возрастная психология», Андронникова О.О., Перевозкина Ю.М., НОУВПО НГИ, Новосибирск, 2013г.
- «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий», Голубева Ю.А., Григорьева М. Р. И др., -«Учитель», Волгоград, 2013 г.

- «Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками». Кривцова С.В., Рязанова Д.В. и др. Москва, 2018 г.
- «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе», Хухлаева О.В., «Генезис», Москва, 2011 г.
- «Как научить детей сотрудничать», Фопель К., Москва, 1998 г.
- База практик цифрового университета Skillfolio, платформа Junior

3.4. Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Клиническая психология» или «Психология» с повышением квалификации по «Медицинской психологии» или «Нейропсихологии»/«Нейрокоррекции».

3.5. Воспитательная деятельность в процессе реализации программы

По одной из современных версий психологии личности, никакой личности не существует. Личность по сути – лишь набор привычек, паттернов поведения и реагирования. Изменить себя можно в любом возрасте, лишь приучив к новым способам мышления и поведения.

Подростковый возраст – это период взросления, который начинается в 10-12 лет, это переход от детства к взрослости. В развитие подростка на данном этапе вмешивается чрезвычайно мощный биологический фактор – половое созревание, которое не только меняет всю структуру психической жизни подростка, но и делает его особенно чувствительным к внешним воздействиям – как биологическим, так и социальным. Подростки имеют массу проблем с организацией своей жизни. Они часто импульсивны, им тяжело концентрироваться и трудно направлять свои волевые усилия. Цели могут быстро меняться, не вызывая сожалений. В этот период (по мнению Д. Б. Эльконина) учёба отступает на второй план. Ведущим мотивом поведения является стремление найти своё место среди сверстников. Поэтому он активно ищет друзей, компанию – всех тех, кто сможет его по-настоящему понять. В этом возрасте идёт активная смена увлечений: от смены кружков и секций до увлечения кумирами, музыкальными течениями, компьютерными играми, которые нередко перетекают в зависимость. Эти увлечения объединяют подростков, в том числе в стихийные клубы, интернет-сообщества. Если подростку не удаётся найти своё место среди сверстников, то он может с головой уйти в виртуальный мир или стать правонарушителем, демонстрируя различные формы девиантного поведения. Э. Шпрангер характеризует этот этап как возраст мечтаний, неясных стремлений, неудовлетворённости, пессимистических настроений, возраст повышенной нервозности и максимума суицидов. Это объясняется кризисом подросткового возраста, содержанием которого является освобождение от детской зависимости и обретение определённого положения в социуме взрослых.

Под психологической готовностью к стрессовой ситуации подразумевается определённый эмоциональный настрой, внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий. Обучающиеся учатся эффективно общаться, решать конфликты, справляться со стрессом, принимать решения,

адаптироваться к изменениям и многое другое. Все это помогает им успешно функционировать в обществе, достигать поставленных целей и развиваться как личность.

Воспитательная деятельность в процессе реализации программы «Лаборатория успеха или SoftSkills: эмоции и мышление» направлена на развитие у обучающихся социальных навыков, эмоционального интеллекта, умения работать в команде, управления эмоциями и мыслями.

Во время обучения, благодаря воспитательному компоненту, развиваются такие навыки и качества обучающихся, как эмпатия, ответственность, уважение к другим, умение сотрудничать, взаимодействовать с окружающими и принимать решения. Для того чтобы педагогу помочь развить эти качества во время прохождения программы, ему следует создавать атмосферу взаимопонимания и поддержки, поощрять сотрудничество и взаимопомощь в коллективе, учить обучающихся решать конфликты мирным путем. Педагог также должен быть готов поддержать каждого в их личном развитии, помогать им преодолевать трудности и принимать ответственность за свои поступки. Важно также демонстрировать правильное поведение и общение, чтобы обучающиеся могли учиться на примере педагога.

Как результат, обучающиеся приобретут следующие социальные навыки:

- Эмоциональный самоконтроль и управление эмоциями: они научатся распознавать свои эмоции, контролировать их проявление и находить способы справляться с негативными чувствами.
- Эмпатия и уважение к другим: научатся понимать и уважать чувства и потребности других людей, проявлять сочувствие и поддержку в сложных ситуациях.
- Умение строить отношения: научатся общаться эффективно, решать конфликты мирно, строить дружеские и гармоничные отношения с окружающими.
- Этика и ответственность: научатся принимать ответственность за свои действия, быть честными и искренними, соблюдать моральные и этические принципы.
- Толерантность и понимание различий: научатся уважать и принимать различия в культуре, вероисповедании и мнениях других людей, быть открытыми к диалогу и сотрудничеству.

Воспитательный компонент содержания Программы реализуется в каждой теме учебно-тематического плана посредством использования следующих *методов и приемов воспитания*: беседа, рассказ, анализ и обсуждение, личный пример педагога, поощрение.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

4. Оценка качества освоения программы

4.1. Форма аттестации

Возможные формы подведения итогов реализации данной программы:

- ✓ Краткие сообщения обучающихся,
- ✓ Групповая совместная работа,
- ✓ Выполнение тематических заданий,
- ✓ Выполнение диагностических психологических методик,
- ✓ Выполнение практических заданий по изучаемому блоку,
- ✓ Выполнение рефлексивных упражнений,
- ✓ Применение психологических техник.

4.2. Критерии оценки

Система оценивания обучающихся – безотметочная.