**Адаптированный для дистанционного обучения вариант дополнительной образовательной программы для младших подростков**

**«Учусь понимать себя и других»**

Авторы: О.В. Дувакина, С.В. Дойкова, педагоги-психологи МУ Центр «Содействие»

**Цель программы:** содействие успешной социальной адаптации у младших подростков

**Адресаты программы:** обучающиеся 5 – 7 классов общеобразовательных школ.

**Задачи:**

1. Развивать самосознание и способность к самоанализу.
2. Формировать способность к принятию позитивных жизненных целей, развивать мотивацию достижения.

3. Развивать навыки эмоциональной саморегулиции и саморегуляции поведения.

**Предполагаемые результаты:**

1. Сформированность навыков эмоциональной саморегуляции и саморегуляции поведения.
2. Повышение ответственности подростка за последствия своего поведения.
3. Формирование адекватной самооценки

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** |
| 1 | Какой Я? Мир чувств: радость и грусть | 1 |
| 2. | Мир чувств: страх. | 1 |
| 3. | Мир чувств: гнев. | 1 |
| 4. | Мир чувств: обида. Я и мои друзья | 1 |
| 5. | Мои поступки | 1 |
| 6. | Мои ресурсы | 1 |
|  | Итого: | 6 |

**Комментарий:** Дистанционный вариант данной программы направлен на обучение школьников совладанию с негативными эмоциями (гнев, страх, тревожность). Обучающиеся получают элементарные навыки прогнозирования последствий своих поступков. Дистанционный вариант программы, в отличие от очной программы групповых занятий, по понятным причинам не содержит упражнений на развитие навыков группового взаимодействия, содержит лишь элементы психологии межличностного общения.

Для оценки результативности реализации данного курса используется анкетирование – первичное и заключительное. Форма анкеты представлена в первом и последнем занятии.