

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

**Авторская программа
внеурочной деятельности
«Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального
интеллекта подростков»
5-7 класс**

Составители:
Пузырёва Д.Д.,
педагог психолог;
Серенко А.А.,
педагог психолог

Содержание

| | | |
|------|--|----|
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. | Цели и задачи программы | 4 |
| 2. | Личностные и метапредметные результаты освоения программы | 6 |
| 3. | Содержание курса внеурочной деятельности | 8 |
| 3.1. | Тематическое планирование для 5 класса | 9 |
| 3.2. | Тематическое планирование для 6 класса | 14 |
| 3.3. | Тематическое планирование для 7 класса | 18 |
| 4. | Список литературы..... | 23 |
| 5. | Дополнение к программе внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков» журнал «Ехcerpt» | 24 |
| 6. | Обратная связь с родителями (представителями несовершеннолетнего) | 26 |
| 7. | Приложение..... | 27 |

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – ФГОС ООО), утвержденного Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034);
- Федеральной образовательной программы основного общего образования (далее – ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371;
- Устав МБОУ «СОШ № 7» от 2015г..

Большое место и важность в современной психотерапии в школе занимает – арт терапия. Крамер Э. считала возможным достижение положительных эффектов за счёт «исцеляющих» возможностей самого процесса художественного творчества, дающего возможность выразить, заново пережить внутренние конфликты и, в конечном счёте, разрешить их. Наумбург М. полагал, что человек в результате художественных занятий преодолевает сомнения в своей способности свободно выражать свои страхи, выступает в соприкосновении со своим бессознательным и «разговаривает» с ним на символическом языке образов. Хилл А. А. связывал исцеляющие возможности изобразительной деятельности прежде всего с возможностью отвлечения пациента от «болезненных переживаний». Чаще всего в школе используют сказко-терапию, песочную терапию и различные виды арт рисования. Но Мы хотим представить более новое и не самое распространенное направление арт терапии – фототерапию.

Фототерапия хоть и является относительно новым направлением в психотерапевтической практике. Но многие ученые и психологи, уже отмечают в своих исследованиях, что фототерапия является отдельной формой творческого самовыражения. Данную терапию в настоящее время применяют, как лечебно-коррекционную, для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности.

Фототерапию в своих практиках использовали такие авторы, как Копытин А.И., Мартин Р. (Отреагирование воспоминаний и представлений будущего посредством фотографии), Позднякова Ю.В., Поклитар Е.А (Фотография и клиническая терапия творческим самовыражением), Свенцицкая В.А. (Опыт применения элементов фототерапии в работе с психиатрическими пациентами) и другие.

Цели и задачи программы

Целью программы является развитие эмоционального интеллекта подростков с помощью фототерапии. Чтобы сформировать умение открыто выражать свои чувства и эмоции. Адекватно оценивать эмоциональное состояние окружающего общества. Используя фотографию, как главный инструмент терапии.

Задачи:

- Расширение знаний школьников о мире эмоций и чувств;
- Развитие эмпатии для понимания чувств других людей и умения радоваться, сопереживать и поддерживать их;
- Формировать понимание ценности фотографии, ее эмоциональное значение для себя и окружающего социума;
- Развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- Развитие основ правильного позирования и умения уверенного подбора одежды и аксессуаров для фото и повседневной жизни, чтобы уметь преподнести себя и быть полностью уверенным в себе;
- Развитие и расширение навыков открытого диалога с окружающими людьми;
- Развитие умения подбирать вопросы и вести беседу с разными в эмоциональном плане собеседниками.

Мозг получает информацию из внешнего мира с помощью зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Практически 80% стимулов поступает по средствам наших глаз, вся визуальная информация нам важна. Практически на ней базируется наши воспоминания. Как только объект попадает в поле нашего зрения мы его тут же «обозначаем», и присвоенное значение нам ни куда уже не деть из памяти.

Все люди получают визуальную информацию, но интерпретируют её по-разному, ввиду особенностей своей личности и жизни. Если мы захотим «прочитать» фото, как книгу возникнут проблемы, что и с теорией в высшей математике. При оценивании и рассматривание фотографий у нас нельзя отнять культурные, социальные, гендерные и другие «фильтры». Поэтому иногда значение, которое извлекает человек, может не совпадать с истинным значением, которое закладывал в снимок фотограф.

Благодаря тому, что фотография несет эмоциональный характер, мы решили её совместить с изучением и развитие эмоционального интеллекта (EQ). EQ в последние годы, стал важной частью жизни человека. Многие специалисты сходятся во мнение, что EQ важнее IQ. Успех в современном мире обусловлен совмещением интеллектуальных способностей и эмоциональной чувствительности,

когда личные чувства человек использует не деструктивно, а для достижения целей. Главную роль играют не знания, а умение их применять при социальных контактах. Умение управлять своими чувствами и эмоциями, а также замечать их у других людей - позволяет заводить долгие отношения в личной жизни, приобретать влияние, обращать на себя внимание, возглавлять коллектив, дружить и т.д.

Дэниел Гоулман пишет -«По сути, у нас два ума: один думает, другой чувствует. Эти два ума — эмоциональный и рациональный — почти всегда пребывают в согласии, объединяя в корне различные способы познания, чтобы с успехом вести нас в мире», — пишет. — Обычно устанавливается некое равновесие между эмоциональным и рациональным умом: эмоции питают рациональный ум и воодушевляют его на действия, а рациональный ум облагораживает эмоции и в некоторых случаях запрещает их проявление. В понятие EQ, входит несколько главных способностей:

- способность к восприятию и выражению эмоций;
- способность повышать эффективность мышления с помощью эмоций;
- способность понимать свои и чужие эмоции;
- способность управлять эмоциями.

Ввиду того, что наша программа начинается с 5 класса, возраст детей уже относится к подростковому периоду. Поэтому EQ имеет свои особенности. В отличие от IQ, EQ можно совершенствовать всю жизнь, но начинать лучше, как можно раньше, в школе или даже в дошкольном возрасте.

Эмоции и чувства подростков в большей степени относятся к их внутренней жизни. Внешне же они выражаются в меньшей степени, чем у детей, что затрудняет их распознавание. И даже в самых доверительных беседах подростки зачастую говорят не обо всех своих переживаниях. Вообще эмоциональная сфера подростка претерпевает значительные изменения, отличается неустойчивостью. Подростку сложно перерабатывать свои эмоции, он часто не понимает, что с ним происходит.

Высокий уровень EQ важен не только для будущей карьеры или хороших отношений с одноклассниками. Он повышает работоспособность. По данным исследований, ученики с высоким уровнем EQ пропускают меньше занятий в школе по неуважительным причинам.

Развитие у подростков EQ не происходит само собой и требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Можно использовать специально разработанные игры, арт-терапию; психогимнастику; поведенческую терапию и дискуссионные методы. Поэтому в качестве способа развития EQ у подростков мы выбрали фототерапию. Сочетая фотографию и психологию, мы сможем:

- Ставить себя на место другого человека. Если представлять себя в разных ситуациях, то будет гораздо легче понять, что чувствует другой человек в настоящий момент;
- Называть эмоции: свои и чужие. Один из лучших способов разобраться в эмоциях — расширить свой эмоциональный словарь, отделить тревогу от раздражения, усталость — от апатии;
- Расширять кругозор. Необходимо читать книги, смотреть кино, интересоваться наукой, путешествовать, заниматься самообразованием;
- Думать на два шага вперед. EQ — прекрасный инструмент для долгосрочного планирования. Он позволяет намечать стратегию и разрабатывать тактику.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков»

Личностные качества, которые будут развиваться у обучающихся в результате освоения программы:

- Настойчивость и целеустремленность в достижение поставленных целей, готовность принимать и преодолевать трудности;
- Быть готовым к самостоятельным поступкам и действиям и быть ответственным за их результат;
- Уважение к окружающему обществу и миру, умение видеть и слушать партнера;
- Умение проявлять доверие, внимание и доброжелательность;
- Быть готовым к сотрудничеству и дружбе, уметь оказывать помощь нуждающемуся

В результате освоения программы у школьников будут сформированы следующие познавательные действия:

- Умения делать осознанный выбор своих поступков и действий, которые позволят укрепить и сохранить свое психическое здоровье;
- Строить грамотное общение в устной и письменной форме, через считывание эмоциональное состояние собеседника;
- Развитие восприятия для, интеллектуализацией всего чувственного познания и определения причинно-следственных связей;
- Развитие воображения для эмоциональной оценки события.

Регулятивно-универсальные действия:

- Планирование и прогнозирование своих действий в соответствие с поставленной целью, задачами и условиями их реализации, а также в случае неудачи уметь переключиться и найти новые пути решения;
- Адекватно воспринимать оценку окружающего социума;
- Полностью оценивать, контролировать и корректировать свои действия

Коммуникативные действия:

- Правильно использовать свои коммуникативные навыки, в первую очередь речевые средства для решения различных задач;
- Учитывать различные мнения и уметь разбираться в разных позициях собеседников;

- Формулировать свою позицию и мнение, уметь донести и доказать свою точку зрения собеседнику

В результате освоения программы ученик получает возможность научиться:

- Иметь представление, как фотография может эмоционально воздействовать на собственное подсознание, окружающих людей;
- Как можно регулировать свое внутреннее эмоциональное состояние и адекватно действовать при различных стрессовых ситуациях, где необходима быстрота реакции;
- Как правильно начинать коммуникацию и избегать манипуляций.

Подростки получают возможность для формирования:

- Адекватного эмоционального отношения к себе и окружающим людям;
- Навыков видения скрытых посланий в фотографиях, с помощью которых они смогут адекватно оценивать свое эмоциональное состояние;
- Навыки позирования, где конечный результат полностью удовлетворять личность ребенка, а если результат будет неудовлетворительным, то умение оценить и доработать ситуацию.

Содержание курса внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков»

Формы организации и виды деятельности

Программа рассчитана на 3 года обучения – с 5 по 7 класс, из расчёта 1 час неделю (34 часа за учебный год). Соответствует учебному плану МБОУ «СОШ № 7». На протяжении всех 3 лет темы будут переплетаться и дополнять друг друга.

Особенности программы

Программа является педагогически целесообразной ввиду того, что она способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей подростков, развитие у учащихся эмоционального интеллекта, интереса к различным мнениям, творческой деятельности (фотосъёмка, интервью). Активное участие в продуктивной и одобряемой окружающим обществом деятельности.

Способы проверки освоение программы

Проверка освоения программы подростками будет проводиться в форме:

- Психологического тестирования (в начале и конце года) на выбор можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса (*приложение 1*); 2. УСК (уровень субъективного контроля) (*приложение 2*); 3. Тест на определение творческих способностей (*приложение 3*); 4. Время реакции) онлайн;
- Анкетирование;
- Фотосессии;
- Итогового проекта детей.

Учебно-методические средства обучения

- В своей работе мы будем использовать очень много фотографий с людьми, животными, природой;
- Для фотосъёмок будет использоваться фотокамеры, свет (импульсный, постоянный), штативы, циклоорамы, насадки для света, фильтры. Компьютерно-техническое оснащение (обработка фото и текстовых материалов) и прочее;
- Различные предметы для съёмок (зеркало, цветной ватман и прочее).
- Литература по EQ;
- Раздаточный материал.
- Сборники упражнений для техник нормализации своего эмоционального состояния.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков»

Тематическое планирование для 5 класса:

| № | Блоки и темы | Часы |
|---------------------------------------|---|-------------|
| Понять себя | | 8 |
| 1 | Вводное занятие, тестирование и анкетирование. | 1 |
| 2 | Что нами движет? | 1 |
| 3 | Фотосессия «Старт» | 1 |
| 4 | Разбор фотографий | 1 |
| 5 | Что мне в себе нравится? | 1 |
| 6 | Что мне в себе не нравится? | 1 |
| 7 | Я такой разный (положительные черты) | 1 |
| 8 | Я такой разный (отрицательные черты) | 1 |
| Мир эмоций | | 8 |
| 9 | Понять себя | 1 |
| 10 | Работа с личными фотографиями (1 часть) | 1 |
| 11 | Работа с личными фотографиями (2 часть) | 1 |
| 12 | Фото игра «Эмоциональные качели» | 1 |
| 13 | Фотосессия «Эмоции» | 1 |
| 14 | Разбор фото | 1 |
| 15 | Книгу читаю по буквам, а человека по... (1 часть) | 1 |
| 16 | Книгу читаю по буквам, а человека по... (2 часть) | 1 |
| Управление и подавление эмоций | | 18 |
| 17 | Управление и подавление эмоций (1 часть) | 1 |
| 18 | Управление и подавление эмоций (2 часть) | 1 |
| 19 | Фото игра | 1 |
| 20 | Фотосессия «Текстуры» | 1 |
| 21 | Разбор фото | 1 |
| 22 | Селфи (1 часть) | 1 |
| 23 | Селфи (2 часть) | 1 |
| 24 | Научусь понимать себя (1 часть) | 1 |
| 25 | Научусь понимать себя (2 часть) | 1 |
| 26 | Фото игра | 1 |

| | | |
|---------------|---------------------------------|-----------|
| 27 | Фотосессия «Силуэты» | 1 |
| 28 | Разбор фото | 1 |
| 29 | Контроль эмоций | 1 |
| 30 | Итоговое тестирование | 1 |
| 31 | Фото игра | 1 |
| 32 | Фотосессия «Уверенность во мне» | 1 |
| 33 | Разбор фото | 1 |
| 34 | Итоги года | 1 |
| Итого: | | 34 |

Содержание курса 1 года обучения

Блок 1. Понять себя

1. Вводное занятие, тестирование и анкетирование. Знакомство с программой курса, тестирование по методикам, которые можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции), раздача анкет (соглашений) для родителей.

2. Что нами движет? Рассказываем, как формируются наши эмоции и чувства? Для чего они нужны и эволюция развития эмоций и чувств. Почему важен EQ?

3. Фотосессия «Старт». Первая портретная фотосъёмка. Без специальной подготовки просим позировать детей, как они умеют.

4. Разбор фотографий. Рассматриваем фото с первой съёмки. Обсуждаем хорошие и не удачные моменты, способы их решения. Просим к следующим занятиям подобрать по 2-3 фото, где ребенок себе нравится на кадре.

5. Что мне в себе нравится? Разбираем фото, которые принесли дети. Ребенок должен ответить почему он выбрал эти кадры? Хотел бы он их еще улучшить? Разбираем классическое позирование (Верхняя часть тела)

6. Что мне в себе не нравится? Разбираем фото, которые принесли дети. Ребенок должен ответить почему он не любит эти кадры? Что нужно сделать, чтобы они стали лучше? Моделируем ситуацию, где мы пытаемся повторить кадр, но в лучшую сторону. Разбираем классическое позирование (Верхняя часть тела) продолжение.

7. Я такой разный (положительные черты). Рассматривание и обсуждение фото, где будут изображены разные люди, которые делают хорошие дела, но эмоциональный отклик от снимков можно будет получить разный (радость, печаль, удивление). Разбираем классическое позирование (руки).

8. Я такой разный (отрицательные черты). Рассматривание и обсуждение фото, где будут изображены разные люди, которые делают плохие дела. Пытаемся понять почему люди способны на плохие поступки, что ими движет, какая у них цель? Все ли «злодеи» такие плохие? Разбираем классическое позирование (руки) продолжение.

Блок 2. Мир эмоций

9. Понять себя. Опрос и рассуждение на вопрос «Что нами движет?» (сенсорные анализаторы). Разбираем классическое позирование (ноги).

10. Работа с личными фотографиями (1 часть). С помощью фотографий, которые принесли ребята, разбираем вопросы – почему они выбрали эти фото? Что они чувствовали, когда делали эти снимки? Нравятся или не нравятся они ему (семье, друзьям)? Разбираем классическое позирование (тело).

11. Работа с личными фотографиями (2 часть). Рассматриваем фото детей, которое они сделали по ДЗ. Разбираем классическое позирование (тело) продолжение.

12. Фото игра «Эмоциональные качели». Просмотр классических черно-белых фото с изображением эмоций. Пробуем отгадать эмоции. Перед зеркалом пробуем повторить мимику с фото. Разбираем классическое позирование (лицо и голова).

13. Фотосессия «Эмоции». Фотосессия портретов, где дети должны продемонстрировать 4 эмоции на свой выбор.

14. Разбор фото. Просмотр и разбор фото детей. Фотокарточки в черно-белой обработке. Даем каждому ребенку карточку другого ребенка, чтобы он смог ответить – какая это эмоция, какие черты для нее характерны и т.д.

15. Книгу читаю по буквам, а человека по... (1 часть). Изучаем фотографии разных людей. Чтобы понять какими способами мы передаем свое эмоциональное состояние (голос, положение тела, движение тела и конечностей, лицо). Упражнение «Доброго дня» Ставим перед собой мобильный телефон, включаем видео или аудио запись и произносим фразу «Доброго дня», стараясь передать сл. эмоции: 1. Счастье; 2. Интерес; 3. Гнев; 4. Восхищение; 5 Горе. Просмотрите полученную запись. Насколько легко получилось выполнить упражнение. Добейтесь результата, который вас устроит.

16. Книгу читаю по буквам, а человека по... (2 часть). Продолжаем рассматривать фотографии людей, но уже в определенных жизненных ситуациях (праздник, прогулка, хобби, война).

Блок 3. Управление и подавление эмоций

17. Управление и подавление эмоций (1 часть) Разбираем ошибки которые мешают контролю эмоций. В чем опасность подавления своих эмоций. Как контролировать эмоции? (разбор ситуаций и способов решения).

18. Управление и подавление эмоций (2 часть) Разбираем основной алгоритм действий, когда действия человека продиктованы эмоциями. Как происходит обмен эмоциями между людьми. Алгоритм осознанного поведения.

19. Фото игра. Просмотр фото с нестандартными фотосессиями (цветовые решения, одежда, аксессуары, задний план). Повторяем позирование (лицо, тело, руки, голова). Просьба для детей подготовить дома аксессуар или небольшой предмет, который им понадобится для фотосъемки

20. Фотосессия «Текстуры» Фотосессия с ярким рельефным фоном. Дети должны принести любой свой аксессуар, который они будто хотят прорекламирровать. Будут делаться фото в нескольких ракурсах и позах, где дети должны показать усвоенное позирование и уметь помочь товарищу если и него есть ошибки.

21. Разбор фото Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Д.З. на дом сделать свой автопортрет на телефон с помощью селфи.

22. Селфи (автопортрет) (1 часть) Обсуждение и изучение того, что происходит, пока ребенок планирует снимок и затем позирует для него. Разборы снимков с проработкой и ответом на вопросы (как они себя ощущают в момент фото в отличие от того, как они обычно себя чувствуют? Части Я которые им не нравятся и которые они хотели бы изменить, а какие сохранить? И т. д.)

23. Селфи (автопортрет) (2 часть) Творческая работа с автопортретом (селфи). Составление карты описания (коллаж) к фото ребенка. Фотографию ребенок клеит на лист картона и с помощью вопросов они должны описать, записать или зарисовать свои эмоции и чувства по отношению к этой фотографии.

24. Научусь понимать себя (1 часть). Изучаем техники включения осознанности и самоконтроля.

25. Научусь понимать себя (2 часть). Моделирование разных ситуаций, которые могут произойти с ребенком и способы решения проблемы.

26. Фото игра. Разбираем виды позирования, которые свойственны только женскому или мужскому полу. А также как готовится к фотосъёмке и подбирать одежду, чтобы итог на фото удовлетворял человека.

27. Фотосессия «Силуэты». Фотосъемка с использованием контрового света.

28. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото.

29. Контроль эмоций. Повторение и обобщение полученного материала – виды эмоций, основные черты, проявление негативных эмоции и как с ними справиться.

30. Итоговое тестирование. Тестирование для проверки у детей эмоционального состояния, можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции);

31. Фото игра. Уточнение и дополнение знаний о базовом позирование. Подбор аксессуаров для итоговой фотосъёмки.

32. Фотосессия «Уверенность во мне». Фотосессия на светлом фоне (улица). Дети стараются самостоятельно подбирать позы и ракурсы для своих фото.

33. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото.

34. Итоги года. Обобщение знаний. Дети составляют отзыв коллаж о первом годе обучения по программе фототерапии. Сюрпризный момент для детей.

Тематическое планирование для 6 класса:

| № | Блоки и темы | Часы |
|----------------------------------|---|-------------|
| Я и мой внутренний мир | | 8 |
| 1 | Вводное занятие, тестирование и анкетирование. | 1 |
| 2 | Учимся понимать себя «1 часть». | 1 |
| 3 | Учимся понимать себя «2 часть». | 1 |
| 4 | Фото игра. | 1 |
| 5 | Фотосессия «Отраженье». | 1 |
| 6 | Разбор фото. | 1 |
| 7 | Мои эмоции и чувства (1 часть). | 1 |
| 8 | Мои эмоции и чувства (2 часть). | 1 |
| Эмоции окружающего мира | | 18 |
| 9 | Манипуляция. | 1 |
| 10 | Зачем нужна манипуляция? | 1 |
| 11 | Легко ли мной манипулировать? | 1 |
| 12 | Манипулятор ли я? | 1 |
| 13 | Фото игра. | 1 |
| 14 | Фотосессия «Ракурс - верхний». | 1 |
| 15 | Разбор фото. | 1 |
| 16 | Манипуляция с помощью отрицательных эмоций (1 часть). | 1 |
| 17 | Манипуляция с помощью отрицательных эмоций (2 часть). | 1 |
| 18 | Манипуляция обещанием счастья (1 часть). | 1 |
| 19 | Манипуляция обещанием счастья (2 часть). | 1 |
| 20 | Фото игра. | 1 |
| 21 | Фотосессия «Ракурс - нижний». | 1 |
| 22 | Разбор фото. | 1 |
| 23 | Снимаем крючки манипуляции (1 часть). | 1 |
| 24 | Снимаем крючки манипуляции (2 часть). | 1 |
| 25 | Манипуляция в школе. | 1 |
| 26 | Манипуляция в семье. | 1 |
| Принять себя и окружающих | | 8 |
| 27 | Семейный альбом (1 часть). | 1 |
| 28 | Семейный альбом (2 часть). | 1 |

| | | |
|---------------|--------------------------------------|-----------|
| 29 | Фото игра. | 1 |
| 30 | Итоговое тестирование. | 1 |
| 31 | Фотосессия «Само выражайся 1 часть». | 1 |
| 32 | Фотосессия «Само выражайся 2 часть». | 1 |
| 33 | Разбор фото. | 1 |
| 34 | Итоги года. | 1 |
| Итого: | | 34 |

Содержание курса 2 года обучения

Блок 1. Я и мой внутренний мир

1. Вводное занятие, тестирование и анкетирование. Уточнение знаний 1 года обучения. Знакомство с программой курса 2 года обучения, тестирование по методикам, которые можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции), раздача анкет (соглашений) для родителей.

2. Учимся понимать себя «1 часть». Уточнение и расширение знаний об эмоциях своего внутреннего состояния. Почему нельзя замыкаться в себе?

3. Учимся понимать себя «2 часть». Как чувства могут «разъесть» нас? Упражнения и техники дыхания на расслабления тела.

4. Фото игра. Повторение базового позирования. Основы динамического позирования.

5. Фотосессия «Отраженье». Фотосъёмка портретов с использованием большого зеркала. Дети, сев в удобную позу должны продемонстрировать свое «лицо» в повседневной жизни, а следующее фото «лицо», которое как он считает сидит в его подсознание. Путем обработки фото мы получим единое фото с двумя выражениями лица ребенка.

6. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Разбираем основы и строение фотоаппарата.

7. Мои эмоции и чувства (1 часть). Вспоминаем и обобщаем об эмоциях и чувствах. Их виды, сходства и различия.

8. Мои эмоции и чувства (2 часть). Расширение знаний об эмоциях и чувствах с помощью моделирование эмоциональных ситуаций (подросток-подросток, подросток-педагог, подросток-родитель).

Блок 2. Эмоции окружающего мира

9. Манипуляция. Разбираем понятие манипуляция. Масштабы манипуляции. Роль манипулятивных действий в жизни каждого человека.

10. Зачем нужна манипуляция? Рассуждаем и обсуждаем зачем люди манипулируют друг другом.

11. Легко ли мной манипулировать? Тестирование «Легко ли вами манипулировать?». Самопроверка, обсуждение результатов.

12. Манипулятор ли я? Тестирование «Манипулятор ли вы?». Самопроверка, обсуждение результатов двух тестирований.

13. Фото игра. Разбираем основы управления фотоаппарата. Выдержка, ISO, баланс белого, диафрагма.

14. Фотосессия «Ракурс - верхний». Фотосессия, где съёмка будет происходить с верхней точки.

15. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Продолжаем разбираем основы управления фотоаппарата. Выдержка, ISO, баланс белого, диафрагма.

16. Манипуляция с помощью отрицательных эмоций (1 часть). Разбираем понятия манипулятор и жертва. Разбор манипуляции с помощью чувства вины.

17. Манипуляция с помощью отрицательных эмоций (2 часть). Разбор манипуляции с помощью чувства стыда, страха и неуверенности в себе.

18. Манипуляция обещанием счастья (1 часть). Разбор манипуляции с помощью чувства интереса и азарта.

19. Манипуляция обещанием счастья (2 часть). Разбор манипуляции с помощью чувства надежды и радости.

20. Фото игра. Продолжаем разбираем основы управления фотоаппарата. Выдержка, ISO, баланс белого, диафрагма. Пробуем на практике пользоваться зеркальным фотоаппаратом.

21. Фотосессия «Ракурс - нижний». Фотосессия, где съёмка будет происходить с нижней точки.

22. Разбор фото Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Пробуем снимать с естественным освещением предметы с разных ракурсов.

23. Снимаем крючки манипуляции (1 часть). Азбука эмоций. Разбираем как понять, что тобой манипулируют в пользу манипулятора. Как выходить из ситуации манипулирования без ущерба себе и близкому окружению.

24. Снимаем крючки манипуляции (2 часть). Дневник эмоций. Разбираем пользу и необходимость ведения дневника эмоций. Его содержание и основные пункты.

25. Манипуляция в школе. Разбираем ситуации и виды манипуляции, которые могут повстречаться с ребенком в школьной среде. Как реагировать, распознать и уйти от манипуляции.

26. Манипуляция в семье. Разбираем ситуации и виды манипуляции, которые могут повстречаться с ребенком в домашней среде. Как реагировать, распознать и уйти от манипуляции.

Блок 3. Принять себя и окружающих

27. Семейный альбом (1 часть). Разбираем, как наличие семейного фотоальбома может влиять на психологическое состояние человека. Теория семейных систем.

28. Семейный альбом (2 часть). Разбор семейных фотоальбомов детей. Интересуемся у детей о – наличие такого альбома в семье, количестве, как часто ребенок и члены семьи их смотрят, вместе-раздельно, обсуждают ли взрослые и дети фотографии, какие эмоции и чувства преобладают в этот момент и т.д. . . .

29. Фото игра. Разработка детьми фотосессий. Детям необходимо создать свой образ. Где одежда будет в классическом стиле, а позирование быть динамичным и даже дерзким. Аксессуары могут быть также дерзкими (цепи, большие часы, головные уборы, спорт инвентарь и т. д.)

30. Итоговое тестирование. Тестирование для проверки у детей эмоционального состояния, можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции).

31. Фотосессия «Само выразишься 1 часть». Фотосъемка с локацией на спортивной площадке. Возможно использование пузырьковой машины, туман машины.

32. Фотосессия «Само выразишься 2 часть». Фотосъемка с локацией на спортивной площадке. Возможно использование пузырьковой машины, туман машины.

33. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото.

34. Итоги года. Обобщение знаний. Сюрпризный момент для детей.

Тематическое планирование для 7 класса:

| № | Блоки и темы | Часы |
|-------------------------|---|-------------|
| Я в твоей голове | | 8 |
| 1 | Вводное занятие, тестирование и анкетирование. | 1 |
| 2 | Наблюдение – твой помощник. | 1 |
| 3 | Фото игра. | 1 |
| 4 | Фотосессия «Контрасты 1 часть». | 1 |
| 5 | Фотосессия «Контрасты 2 часть». | 1 |
| 6 | Разбор фото. | 1 |
| 7 | Читай меня по лицу (1 часть). Физиогномика | 1 |
| 8 | Читай меня по лицу (2 часть). Физиогномика | 1 |
| Я и ты (дружба) | | 8 |
| 9 | Прежде чем вести за собой – подстройся (1 часть). | 1 |
| 10 | Прежде чем вести за собой – подстройся (2 часть). | 1 |
| 11 | Фото игра. | 1 |
| 12 | Фотосессия «Остановить время 1 часть». | 1 |
| 13 | Фотосессия «Остановить время 2 часть». | 1 |
| 14 | Разбор фото. | 1 |
| 15 | Как решать конфликты и держать эмоции других людей под контролем (1 часть). | 1 |
| 16 | Как решать конфликты и держать эмоции других людей под контролем (2 часть). | 1 |
| Ты можешь всё! | | 18 |
| 17 | Обратная связь. | 1 |
| 18 | Обратная связь, как способ эффективного взаимодействия (1 часть). | 1 |
| 19 | Обратная связь, как способ эффективного взаимодействия (2 часть). | 1 |
| 20 | Фото игра. | 1 |
| 21 | Фотосессия «Мой путь 1 часть». | 1 |
| 22 | Фотосессия «Мой путь 2 часть». | 1 |
| 23 | Разбор фото. | 1 |
| 24 | Психология глупости. | 1 |
| 25 | Глупость и нарциссизм. | 1 |
| 26 | СМИ – самые умелые манипуляторы. | 1 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| 27 | Социальные сети (1 часть). | 1 |
| 28 | Социальные сети (2 часть). | 1 |
| 29 | Фото игра. | 1 |
| 30 | Итоговое тестирование. | 1 |
| 31 | Фотосессия «Уверенность во мне 1 часть». | 1 |
| 32 | Фотосессия «Уверенность во мне 2 часть». | 1 |
| 33 | Разбор фото. | 1 |
| 34 | Итоги года и обучения | 1 |
| Итого: | | 34 |

Содержание курса 3 года обучения

Блок 1. Я в твоей голове

1. Вводное занятие, тестирование и анкетирование Уточнение знаний 2 года обучения. Знакомство с программой курса 3 года обучения, тестирование по методикам, которые можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции), раздача анкет (соглашений) для родителей.

2. Наблюдение – твой помощник. Изучаем основы физиогномики.

3. Фото игра. Уточнение и повторение знаний о базовых настройках фотоаппарата. Разбираем понятие выдержка, ее функции и как с ней работать.

4. Фотосессия «Контрасты 1 часть». Фотосессия с использованием двух источников света (цветной).

5. Фотосессия «Контрасты 2 часть». Фотосессия с использованием двух источников света (цветной).

6. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Обучение алгоритму обработки фото.

7. Читай меня по лицу (1 часть). Физиогномика. Разбираем лицо «по частям». На что обращаем внимание при контакте с человеком?

8. Читай меня по лицу (2 часть). Физиогномика. Как не обидеть человека за его внешность? Можно ли распознать плохого или хорошего человека сразу по лицу?

Блок 2. Я и ты (дружба)

9. Прежде чем вести за собой – подстройся (1 часть). Рассуждаем всегда ли нужно быть лидером, чтобы вести за собой? Признаки хорошего и плохого лидера?

10. Прежде чем вести за собой – подстройся (2 часть). Изучаем методы и техники, которые позволяют привлечь к себе внимание, как хорошего и успешного человека и быть примером для подражания.

11. Фото игра. Учимся фотографировать и позировать с разной длительностью выдержки (длинная, короткая).

12. Фотосессия «Остановить время 1 часть». Фотосессия с использованием приема длинной выдержки (полный рост).

13. Фотосессия «Остановить время 2 часть». Фотосессия с использованием приема длинной выдержки (полный рост).

14. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Обучение алгоритму обработки фото.

15. Как решать конфликты и держать эмоции других людей под контролем (1 часть). Разбираем методы и способы контроля эмоционального состояния окружающего общества.

16. Как решать конфликты и держать эмоции других людей под контролем (2 часть). Продолжаем разбирать методы и способы контроля эмоционального состояния окружающего общества. Разбираем понятие коллективного заблуждения.

Блок 3. Ты можешь всё!

17. Обратная связь. Разбираем понятия и беседуем на темы: что такое обратная связь? Её виды? Всегда ли она нужна?

18. Обратная связь, как способ эффективного взаимодействия (1 часть). Беседуем какая обратная связь корректна и не корректна среди окружения в школе и общественном месте.

19. Обратная связь, как способ эффективного взаимодействия (2 часть). Беседуем какая обратная связь корректна и не корректна среди окружения дома и с близкими людьми.

20. Фото игра. Разработка творческого конспекта для своего образа на фотосессию с использованием опорных слов (пример ребенок вытягивает из 3 корзины слова с обозначением цвета или предметов, который он должен обязательно использовать в своём образе для фотосъемки).

21. Фотосессия «Мой путь 1 часть». Съемка на циклограме белого цвета, с возможным использованием цветных фильтров и световых спец эффектов с подобранным образом (по творческому концепту) от подростка.

22. Фотосессия «Мой путь 2 часть». Съемка на циклограме белого цвета, с возможным использованием цветных фильтров и световых спец эффектов с подобранным образом (по творческому концепту) от подростка.

23. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Обучение алгоритму обработки фото.

24. Психология глупости. Разбираем термин психология глупости. Что такое классификация дураков? Какое место глупость занимает в человеческом мозге. Почему ошибаться – это нормально?

25. Глупость и нарциссизм. Обсуждаем почему нарциссизм — это глупость? Разбираем как бороться с людьми склонных к нарциссизму.

26. СМИ – самые умелые манипуляторы. Разбираем почему СМИ так влияют на человека. Как нужно фильтровать информацию, получаемую из интернета.

27. Социальные сети (1 часть). Обсуждаем опасности социальных сетей. Как распознать «плохих людей» по ту сторону экрана.

28. Социальные сети (2 часть). Как избежать погружения в мир иллюзий социальных сетей? Почему социальные сети могут довести до эмоционального выгорания?

29. Фото игра. Дети делятся на команду фотографов и моделей. Команда фотографов должна совместно с моделями разработать план своей итоговой фотосъемки. Но использовать при выборе места съёмки, стиля, одежды, аксессуаров и спец эффектов они будут с помощью жребия, вытянутого из коробки.

30. Итоговое тестирование. Тестирование для проверки у детей эмоционального состояния, можно использовать (1. Тест школьной тревожности Филлипса; 2. УСК (уровень субъективного контроля); 3. Тест на определение творческих способностей; 4. Время реакции).

31. Фотосессия «Уверенность во мне 1 часть». Согласно базовому плану, проводим фотосъёмку «собранный» по жребиям. Психологи следят за процессом и помогают в случае трудностей. Параллельно снимаем детей для отчета. (Пример фотосессии, который можно получить из жребиев: Фотосессия на лестничной площадке, одежда джинсовая, стиль fashion, спец эффекты мыльные пузыри).

32. Фотосессия «Уверенность во мне 2 часть». Согласно базовому плану, проводим фотосъемку «сбранную» по жребиям. Психологи следят за процессом и помогают в случае трудностей. Параллельно снимаем детей для отчета.

33. Разбор фото. Просмотр и работа над ошибками. Оценка детей собственных фотографий. Чтобы они хотели изменить в своем фото. Обучение алгоритму обработки фото.

34. Итоги года и обучения. Обобщение знаний. Сюрпризный момент для детей.

Список литературы

1. Вайзер Д. Техники Фототерапии: исследование секретов личных фотографий и семейных фотоальбомов / Джуди Вайзер; пер. с англ. – М.: Генезис, 2022. – 424с. : ил.
2. Вера Биркенбиль Тренинг уверенного общения. 56 упражнений, которые помогут прокачать навыки коммуникации / Трубченкова Е. А., перевод. – Москва : Издательство Эксмо 2023. – 300 с.
3. Готтман, Джон Эмоциональный интеллект ребенка : практическое руководство для родителей / Джон Готтман, Джоан Деклер ; пер. с англ. Г. Федотовой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 320 с. - (Воспитание без стресса).
4. Гоулман, Даниел Эмоциональный интеллект в работе / Даниел Гоулман ; пер. с англ. А. Исаевой. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. – 576 с. – (Эмоциональный интеллект. Главные книги для развития EQ).
5. Кипнис, Михаил Шаевич Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. 2-е издание / Михаил Кипнис. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 832 с. – (Библиотека успешного психолога).
6. Леви, Эвелина. Эмоциональный интеллект: побеждай без манипуляций / Эвелина Леви – Москва : Издательство АСТ, 2022. – 288 с. – (Практический тренинг).
7. Психология глупости / под редакцией Ж.-Ф. Мармьона ; [перевод с французского Э. Болдиной]. – Москва : Эксмо, 2019. – 320 с.
8. Савенков А.И. Развитие эмоционального интеллекта и социальной компетентности у детей. – М.: Национальный книжный центр, 2015. – 128 с. (Психология образования.)
9. Сазыкин, Артём Мир пренадлежит тебе : эмоциональный интеллект в действии / Артём Сазыкин. – ростов н/Д : Феникс, 2022. – 220с. : ил. – (Психологический практикум).
10. Федоренко Павел Алексеевич. Спокойствие, только спокойствие! Как контролировать нервы, эмоции и настроение / Павел Федоренко, Илья Качай. – Москва : Издательство АСТ, 2021. – 352 с. : ил. – (Умный тренинг, меняющий жизнь).
11. Фототерапия : Использование фотографии в психологической практике / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006. – 192 с.
12. Шейнов В. Манипулирование и защита от манипуляции. – СПб.: Питер, 2022. – 384 с. – (серия «#экопocket»)

Дополнение к программе внеурочной деятельности «Фототерапия, как метод коррекции уровня эмоционального интеллекта подростков»

Журнал «Excerpt»

Совместно с прохождением программы мы будем выпускать журнал «Excerpt». Данное название мы выбрали ввиду того, что данный термин есть в фото индустрии и психологии. В фотографии выдержкой называют время экспозиции, в течение которого затвор камеры остаётся открытым и на матрицу попадает свет. Большинство кадров делается на коротких выдержках — сотые и тысячные доли секунды. Но вы точно видели снимки с длинной выдержкой в 20 или 30 секунд: отдельные объекты на таких фотографиях остаются чёткими, а другие красиво смазаны. Например, пейзаж ночного города, на котором огни автомобилей сливаются в единый цветной поток. А в психологии выдержка – это позитивная, не когнитивная черта, основанная на настойчивости индивида в сочетании со страстью к определенной долгосрочной цели или конечному состоянию (мощная мотивация для достижения цели). Эта настойчивость усилий способствует преодолению препятствий или проблем, которые лежат на пути к достижению целей, и служит движущей силой в реализации достижений.

С помощью журнала мы хотим отражать опыт программы внеурочной деятельности по фототерапии, где дети смогут показать свой опыт контакта со сверстниками, педагогами и взрослыми людьми, с помощью интервью и фото практик.

В журнале будут представлены следующие разделы:

1. **Люди говорят** – раздел журнала, посвященный интервью у людей разных профессий и специальностей. Интервью данного раздела занимаемся мы (психологи) или дети 2 и 3 года обучения по программе внеурочной деятельности.
2. **Говорит учитель** – разворот журнала, где педагоги цитируют выбранную фразу или выражение номера.
3. **Глазами ребенка** – раздел журнала, где учащиеся на основе работы в микро-группе (4 человека), составляют вопросы для гостя, приглашают, проводят интервью, небольшую фотосессию и последующие редактирование текста. Работу детей курируем мы (психологи), помогаем с текстом и фотографией.
4. **Мысли в слух** – разворот журнала, где дети с помощью записок на выбранную тему номера дают свой совет как они видят данную ситуацию. Темы с ящиком будут находится в кабинете педагога психолога, где каждый учащийся (с 1-11 класс) может дать свой ответ (можно не подписывать ФИ, но возраст обязательно).

5. **Психология** – раздел освящающий психологический разбор проблем в современной школе.
6. **EQ** – разворот раскрывающий значимость и пользу эмоционального интеллекта и как его развивать.
7. **Фототерапия** – блок разворотов, где мы знакомимся с историей фотографии, кадра, методах терапии с помощью фотокадра и фотоальбомов. А также информация о подготовке к фотосъемкам, наши работы с курса программы фототерапии, полезные советы как делать красивые кадры и т. д...

Журнал будет выходить раз в месяц в электронном варианте (ссылка на который будет в группе образовательного учреждения, ссылка QR кодом) и в двух или трёх бумажных экземплярах, для дальнейшей демонстрации на научных мероприятиях или как подарок гостю номера. Так же гость номера будет получать конверт со своими фотографиями (пару печатных и ссылкой на электронный вариант).

Обратная связь с родителями (представителями несовершеннолетнего)

Ввиду того, что программа подразумевает фотосъёмки, публичное использование фото и видео в научно-исследовательской деятельности. Родителям мы предоставляем памятку о кратком содержании программы (*приложение 4*) и подписываем договор согласия на проведение фото и видео съёмок (*приложение 5*).

Также для родителей будет создана группа в мобильных мессенджерах, где мы сможем делиться процессом и информацией с наших занятий по фототерапии. После каждой съёмки будет предоставлен доступ на 3 месяца на электронный вариант фотографии детей, которые можно скачать.

Так же по запросу родителей возможно проведение собраний и мастер классов совместно с детьми на развитие EQ, а также фотомастер классов.

Приложение

Приложение 1

Тест школьной тревожности Филлипса

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «да» или «нет».

Инструкция

«Ребята, сейчас вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листе для ответов сверху запишите свое имя, фамилию и класс. Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ: "+", если Вы согласны с ним, или "—", если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «—», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, — это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50% от общего числа вопросов, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75% — о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 видов тревожности. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

| Факторы | № вопросов |
|--|--|
| 1. Общая тревожность в школе | 2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53, ,54,55,56,57,58 $\Sigma=22$ |
| 2. Переживание социального стресса | 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44 $\Sigma=11$ |
| 3. Фрустрация потребности в дос-тижении успеха | 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43 $\Sigma=13$ |
| 4. Страх самовыражения | 27,31,34,37,40,45 $\Sigma=6$ |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2,7,12,16,21,26 $\Sigma=6$ |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17,22 $\Sigma=5$ |

| | |
|--|-----------------------------|
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14,18,23,28 $\Sigma=5$ |
|--|-----------------------------|

Содержательная характеристика видов (факторов) тревожности

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» — да, «—» — нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.
 2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; >.75). Данные представляются в виде диаграммы.
 3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору >50% и >75% (для всех факторов).
 4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.
 5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).
- Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

Уровень субъективного контроля (УСК)

Методика представляет собой модифицированный вариант опросника американского психолога Дж. Роттера. С его помощью можно оценить уровень субъективного контроля над разнообразными ситуациями, другими словами, определить степень ответственности человека за свои поступки и свою жизнь. Люди различаются по тому, как они объясняют причины значимых для себя событий и где локализируют контроль над ними. Возможны два полярных типа такой локализации: экстернальный (внешний локус) и интернальный (внутренний локус). Первый тип проявляется, когда человек полагает, что происходящее с ним не зависит от него, а является результатом действия внешних причин (например, случайности или вмешательства других людей). Во втором случае человек интерпретирует значимые события как результат своих собственных усилий. Рассматривая два полярных типа локализации, следует помнить, что для каждого человека характерен свой уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями. Локус же контроля конкретной личности более или менее универсален по отношению к разным типам событий, с которыми ей приходится сталкиваться, как в случае удач, так и в случае неудач.

В целом людям с экстернальным локусом контроля в большей степени присуще конформное и уступчивое поведение, они предпочитают работать в группе, чаще пассивны, зависимы, тревожны и не уверены в себе. Люди с интернальным локусом более активны, независимы, самостоятельны в работе, они чаще имеют положительную самооценку, что связано с выраженной уверенностью в себе и терпимостью к другим людям. Таким образом, степень интернальности каждого человека связана с его отношением к своему развитию и личностному росту.

Опросник УСК состоит из 44 предложений-утверждений, касающихся экстернальности-интернальности в межличностных (производственных и семейных) отношениях, а также в отношении собственного здоровья.

Инструкция: Прочитав каждое утверждение, решите для себя согласны вы с ним или нет. В случае согласия поставьте рядом с порядковым номером предложения знак "+" (можно это сделать на отдельном листе бумаги). Если вы не согласны с данным утверждением, то рядом с порядковым номером поставьте знак "-". Будьте внимательны при выполнении этой работы и в то же время старайтесь подолгу не задерживаться и не раздумывать по поводу отдельного утверждения.

Характеристика теста креативности Э.П. Торренса

Автор методики — Элис Пол Торренс, известный американский психолог, посвятивший жизнь исследованию творческого мышления и внёсший большой вклад в теоретическое и практическое изучение умственных процессов. В качестве педагога он много лет работал с одарёнными детьми. Тесты составлялись для выявления скрытых творческих способностей, а также с целью разработки коррекционных программ обучения, акцент в которых делался на индивидуальном подходе к каждому из учащихся. В полной мере осознавая всю сложность оценки креативного потенциала, который не может быть измерен в количественных показателях (в отличие от уровня интеллекта), Торренс тем не менее стремился создать надёжную методику для его изучения. Результаты диагностики обладают высокой степенью надёжности, так как методика была разработана по итогам длительных исследований, проведённых на большом количестве испытуемых. Тест творческого мышления Торренса предназначен для детей старшего дошкольного (5–6 лет) и школьного возраста (от 7 до 18 лет). Он состоит из 3 частей:

1.«Нарисуй картинку».

Испытуемым предлагается стимульный материал в виде овала, вырезанного из цветной бумаги (цвет экспериментатор выбирает самостоятельно, размер — с куриное яйцо). Приложив фигуру к листу чистой бумаги, ребёнок должен нарисовать законченную картинку, включающую в себя исходный элемент, и дать ей название.

Первый субтест предполагает работу испытуемого с простым овалом

2. «Закончи рисунок» является наиболее распространённым из приведённых субтестов и может использоваться в качестве сокращённого варианта диагностики креативности Торренса. Суть его довольно проста: тестируемому предлагается набор фигур, которые он должен завершить таким образом, чтобы из каждой получилась осмысленная картинка. Испытуемому также требуется сопроводить каждый ответ письменным комментарием того, что он изобразил, чтобы экспериментатор мог верно оценить результат.

Второй субтест — набор фигур, которые дети должны завершить, превратив каждую в рисунок.

3.«Повторяющиеся линии». Тестируемому предлагается изображение 30 пар параллельных прямых. На основе каждой ребёнку нужно создать уникальный рисунок, который бы включал в себя исходные элементы.

На основе каждой пары линий тестируемый должен придумать рисунок в рамках третьего субтеста .

Процедура проведения диагностики творческого мышления.

Рекомендуется проводить тест в небольших группах — от 5 до 10 человек.(можно индивидуально).

Причём чем младше участники, тем меньше их должно быть в объединении. Испытуемому полагается сидеть за столом одному или с помощником экспериментатора, который пояснит задание или подпишет рисунок в том случае, если ребёнок недостаточно хорошо и быстро это делает сам. Для детей дошкольного возраста тест лучше организовывать в индивидуальном порядке.

Для получения объективных результатов тестирование не должно включать в себя элемент соревнования или подразумевать наличие «правильных» ответов. Напротив — исследованию полагается проходить в расслабленной и спокойной обстановке, в которой дети смогут раскрыть свой потенциал без страха получить плохую оценку. Лучше всего, если

экспериментатор преподнесёт задания в игровой форме. Сделать это будет не так сложно, поскольку тесты изначально предназначались для детей старшего дошкольного и школьного возраста, поэтому автор старался сделать их небанальными, чтобы заинтересовать тестируемых. Рекомендации к подготовке детей к предстоящей работе включают в себя фразы вроде: «Ребята! Я уверен(а), что вам понравится предстоящая игра. Это поможет и нам понять, как вы умеете придумывать новое и решать разные вопросы. Вам потребуется подключить всю вашу фантазию и умение думать».

Оптимальное количество испытуемых — не более 5–10 человек

Для выполнения заданий участникам тестирования нужна бумага, карандаши и ручки. Лучше убрать со стола все лишние предметы, которые могут отвлекать детей. Испытуемым также предоставляются листы со стимульным материалом. Во избежание путаницы следует обратить внимание детей на то, что бланки необходимо подписать. Рекомендуется предварять выполнение теста примерно таким вступлением: «Перед вами незаконченные фигуры. Если дорисовать к ним что-то, у вас получатся интересные картинки и истории. Это вам нужно сделать за 10 минут. Постарайтесь выдумать такой предмет или сюжет, который больше никто не нарисует. Придумайте ещё и необычное название для каждого изображения».

На выполнение каждого субтеста отводится 10 минут, поэтому экспериментатору понадобится секундомер. Если участники обеспокоены по этому поводу, то следует предупредить их, чтобы не волновались и работали в своём ритме.

По окончании тестирования организатору нужно проследить, чтобы к каждому рисунку был дан соответствующий комментарий. Если ребёнок забыл подписать какое-либо изображение, экспериментатору или его помощникам стоит сразу же выяснить ответы и подписать стимулы самостоятельно.

РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Программа внеурочной деятельности рассчитана на 3 года обучения (с 5 по 7 класс), один раз в неделю (34 занятия за год).

Также наравне с программой будет выходить журнал «EXCERPT», в редакции и составление которого будут участвовать дети, которые занимаются на курсе.



АВТОРЫ КУРСА

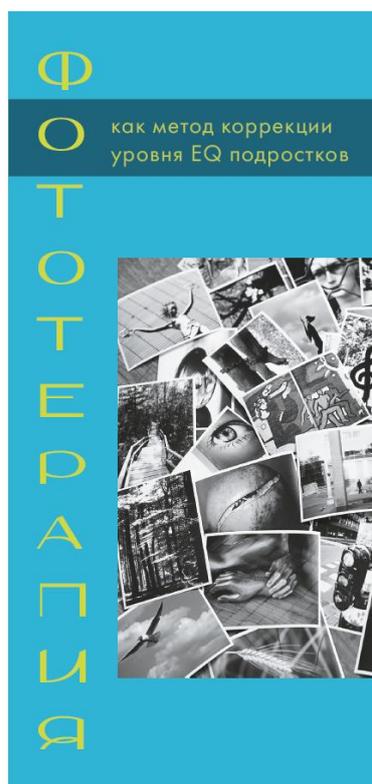
Пузырёва Дарья Дмитриевна
педагог психолог
МБОУ «СОШ № 7».
Фотограф с опытом
работы более 5 лет.



Серенко Александр Алексеевич
педагог психолог
МБОУ «СОШ № 7»



<https://soш7-анг.рф>
<https://vk.com/school7rus>



ЭТА ПРОГРАММА О...?

- О фотографии
- Эмоциональном интеллекте
- Грамотной коммуникации с окружающим миром
- Психологическом здоровье
- Эмоциях и чувствах



Фототерапия – это использование фотографии (как процесса, и результата) в лечебно-коррекционных целях. Фототерапию можно смело назвать арт-терапией, поскольку она объединяет в себе изобразительное искусство, фотографию и психотерапию.

Эмоциональный интеллект (Emotional Intelligence) — это способность распознавать эмоции, намерения, мотивацию, желания свои и других людей и управлять этим. Навык помогает решать практические задачи и достигать поставленных целей в жизни и на работе.

ЧЕМУ УЧИМСЯ...?

- Видеть скрытый смысл в фотографиях.
- Позировать и принимать свою внешность.
- Развивать и корректировать эмоциональный интеллект ребенка.
- Вести диалог с собеседником, считывая его эмоциональное состояние.



СОГЛАСИЕ НА ФОТОСЪЁМКУ

Я (Мы), _____,
(мама ФИО родителя или законного представителя)

_____,
(папа ФИО родителя или законного представителя)

являясь родителем (ями), (законным представителем), даю согласие на фотосъёмку
своего ребенка: _____

_____,
(ФИО ребенка, класс обучения)

а также на использование фото (видео) исключительно в следующих целях:

- размещение на сайте образовательной организации;
- размещение фотоматериала печатно-электронной продукции образовательной организации (журнал «Excerpt»);
- размещение фотоматериалов в научно-исследовательских материалах.

Я информирован(а), что возможна обработка фото и видеоматериалов для улучшения качества и изменения фона.

Данное согласие действует в течение срока хранения информации (1 учебный год).

Данное согласие может быть отозвано в любой момент по моему письменному заявлению.

Я подтверждаю, что, давая такое согласие, я действую по собственной воле и в собственных интересах.

_____/_____/_____
Подпись Расшифровка подписи

дата

_____/_____/_____
Подпись Расшифровка подписи

дата