

Управление образования Администрации города Иванова  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Центр гражданского и патриотического воспитания «Высота»

Согласовано  
с Методическим советом  
от «17» июля 2023 г.  
Протокол № 2

Утверждаю  
директор учреждения  
А.В.Ладихина  
от «18» июля 2023 г.  
Приказ № 70/1-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Патриот 21 века»**  
(направление психолого-педагогическое)

направленность: социально-гуманитарная  
уровень: базовая

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 12-15 лет

Автор - составитель:  
педагог - организатор  
Игнат Евгения Васильевна

Иваново, 2023

## Содержание программы

	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка.....	3-7
1.2. Цель и задачи программы.....	6-7
1.3.Содержание программы:.....	7-10
1.3.1. Учебный план	
1.3.2. Содержание учебного плана	
1.4. Планируемые результаты.....	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12-13
2.5. Методические материалы.....	13-15
2.6. Список литературы.....	15-16
Приложения к программе.....	17-27

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - программа) «Патриот 21 века» реализуется с 2020 года, разрабатывалась как краткосрочный проект психолого-педагогического сопровождения курсантов образцовой военно-патриотической школы авиаторов «Высота» имени военного летчика А.Я. Кузина.

Программа разработана в соответствии с требованиями законодательных документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (вместе с СанПиН 1.2. 3685 -21 «Санитарные правила и нормы...).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629);
7. Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

8. Паспорта федерального проекта Патриотическое воспитание граждан РФ (срок реализации проекта с 01.01.2021 по 31.12.2024).

9. Федеральный проект «Патриотическое воспитание» (в рамках Национального проекта «Образование» от 04.01.2021).

Направленность программы - социально-гуманитарная.

Уровень освоения программы - базовый.

Вид программы – модульная.

Жизнь российского общества сегодня ставит серьезнейшие задачи в области воспитания и обучения нового поколения. Государству нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, дисциплинированные, грамотные люди, которые были бы готовы учиться, работать на его благо и, в случае необходимости, встать на его защиту. Поэтому программа «Патриот 21 века» **направлена** на воспитание, формирование и развитие у подрастающего поколения патриотических чувств к своей стране, семье, малой Родине, гражданской идентичности, психологической устойчивости перед вызовами современного общества. Наличие этого компонента способствует воспитанию по-настоящему гармоничной личности. В свете этих задач повышается значимость гражданско-патриотического воспитания молодежи, так как именно оно должно внести весомый вклад, а в некоторых случаях и решающий вклад в дело подготовки умелых и сильных защитников Родины.

**Актуальность** программы заключается в том, что работа по формированию патриотического сознания подростков в ходе реализации программы включает в себя также психолого-педагогический компонент, а именно, через проведение тренинговых занятий формируется психологическая и эмоциональная устойчивость. Результатом этой работы станет возможность подросткам выйти в этот мир с уже сформированной активной гражданской позицией.

**Новизна** программы заключается в том, что для подростков не обладающих достаточно творческой мотивацией, создаются условия для раскрытия творческого потенциала. В процессе реализации программы подросток приобретет уникальную и увлекательную возможность в познании самого себя и сверстников. Это способствует повышению психологической культуры личности подростка, который адекватно оценивает себя, знает о

своих внутренних ресурсах, верит в собственные силы и возможности и готов преодолевать школьные и жизненные трудности.

**Педагогическая целесообразность** программы представляет собой определенную систему содержания, форм, методов и приемов психолого-педагогических воздействий. Она опирается на принципы социальной активности, индивидуализации, мотивированности, взаимодействия личности и коллектива, единства образовательной и воспитательной среды.

**Отличительной особенностью** программы является то, что она достаточно универсальная, имеет большую практическую значимость. Она рассчитана не только для реализации в дополнительном образовании, но и в общем образовании. Может использоваться не только педагогами-психологами, но и педагогами дополнительного образования, педагогами-организаторами, классными руководителями, руководителями патриотических объединений, социальными педагогами, тьюторами.

Программа «Патриот 21 века» состоит из трех рабочих модулей. Каждый модуль имеет свою цель и описание.

#### **РАБОЧИЙ МОДУЛЬ 1: «Я – патриот»**

*Цель:* формирование патриотического сознания через традиционные формы, методы и приемы воспитания.

*Описание модуля:* в данном модуле предполагается изучение пяти тем, которые раскрывают тему патриотизма, гражданственности, истории семьи, малой Родины, военных профессий.

#### **РАБОЧИЙ МОДУЛЬ 2: «Психологическая устойчивость»**

*Цель:* формирование психологической устойчивости через систему тренинговых занятий.

*Описание модуля:* в данном модуле предполагается изучение семи тем, которые раскрывают тему формирования эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости, позитивного образа, креативного мышления, коррекции страхов.

#### **РАБОЧИЙ МОДУЛЬ 3: «Диагностический»**

*Цель:* изучение качественных показателей формирования патриотического сознания обучающихся, первоначальных навыков формирования психологической устойчивости.

*Описание модуля:* в данном модуле содержатся диагностический инструментарий.

**Адресат программы:** подростки в возрасте от 13 до 15 лет. В этот период подросток приобретает значительный социальный опыт, начинает

постигать себя в качестве личности в систему трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов поведения, существующих во взрослых отношениях.

**Форма обучения** – очная, очно-заочная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронных ресурсов.

Срок реализации программы 1 год. Форма реализации – групповая. Режим занятий: один раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов программы – 45 часов. Занятия проводятся педагогом-организатором 1 раз в неделю.

**Формы и порядок проведения итогов реализации программы.** Для проведения промежуточной аттестации предполагается написание эссе «Патриотизм и как я его понимаю» (методика Фридман Л.В.). Итогом работы за период изучения программы является тестирование.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для развития у подростков патриотического сознания, активной гражданской позиции, психологической устойчивости перед вызовами современности через систему воспитательных и тренинговых занятий.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

- Формировать представления о гражданском долге, мужестве, героизме.
- Познакомить обучающихся с символами Российской Федерации, историей их возникновения, с их назначением и ролью в жизни гражданина страны.
- Формировать представление о генеалогическом древе.
- Познакомить обучающихся с военными профессиями.
- Познакомить с понятиями «эмоциональная регуляция», «стресс», «страх», «релаксация», «креативное мышление».
- Формировать представление о психологической устойчивости.
- Формировать навыки самоконтроля, саморегуляции, управления стрессом и эмоциональным состоянием.

#### *Метапредметные:*

- Формировать чувство патриотизма, любви к родной земле, семье, малой Родине.
- Развивать эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях.
- Развивать адекватное понимание самого себя и коррекцию самооценки.
- Развивать творческие и организаторские способности обучающихся;
- Формировать способность к рефлексии, самооценки.
- Развивать навыки работы в группе, команде, лидерские навыки.
- Развивать умение занимать активную жизненную позицию.

*Личностные:*

- Воспитывать чувство патриотизма, готовность к защите Отечества.
- Развивать творчески активную и самостоятельную личность с нравственной позицией и нравственным самосознанием;
- Формировать нравственные ценности: милосердия, сострадания, доброго отношения, порядочности, взаимоуважения;
- Воспитывать чувство ответственности, умения преодолевать трудности, умения адаптироваться в современном обществе;
- Воспитывать уважение к людям военных профессий.

### 1.3.Содержание программы:

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тем	Количество часов			Форма аттестации/контроль
		Всего	Теория	Практика	
<b>Раздел 1. Рабочий модуль программы «Я-патриот»</b>					
1.1	Введение в программу «Патриот: какой он?»	1	0	1	Интерактивное тестирование
1.2	«Я и моя семья»	3	1	2	Составление «генеалогического древа», эссе
1.3	«Я и моя малая Родина»	3	1	2	Интерактивное тестирование
1.4	«Я – гражданин России»	4	2	2	Контрольное тестирование
1.5	«Мир военных профессий»	7	1	6	Интерактивное тестирование
<b>Итого:</b>		<b>18</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	

<b>Раздел 2. Рабочий модуль программы «Психологическая устойчивость»</b>					
6	«Эмоциональная регуляция»	3	1	2	Контрольное тестирование
7	«Стресс и способы преодоления»	4	1	3	Контрольное тестирование
8	«Страхи и способы их преодоления»	3	1	2	Контрольное тестирование
9	«Разгрузка нервной системы»	3	1	2	Контрольное тестирование
10	«Мыслим креативно»	3	1	2	Контрольное тестирование
11	«Позитивный образ»	3	1	2	Контрольное тестирование
12	«Внутренние ресурсы личности»	3	1	2	Контрольное тестирование
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>7</b>	<b>15</b>	
<b>Раздел 3. Рабочий модуль программы «Диагностический»</b>					
13	Входное анкетирование	1	0	1	Анализ анкетирования
14	Методика «Патриотизм и как я его понимаю»	1	0	1	Анализ эссе
15	Итоговое тестирование	3	0	3	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Общее количество учебных часов:</b>		<b>45</b>	<b>12</b>	<b>33</b>	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Рабочий модуль программы «Я - патриот»

##### Введение в программу «Патриот: какой он?»

*Практика.* Проведение круглого стола, мозгового штурма, арт-методики, работа в парах и группах.

##### «Я и моя семья»

*Теория.* Беседа на тему «Происхождение моей Фамилии», знакомство с понятием «Генеалогическое древо».

*Практика.* Презентация исследовательской работы «Происхождение моей Фамилии», создание «Генеалогического древа», создание герба семьи и ее традиций.

##### «Я и моя малая Родина»



*Теория.* Знакомство с понятием «малая Родина», с историей возникновения города, географическая справка. Ознакомление с историей культурой родного края, архитектурными памятниками, достопримечательностями Ивановского края.

*Практика.* Разработка презентаций, создание творческих альбомов: «Мой город», «Моя улица». Селфи-маршрут «Прогулки по городу», изучение памятных мест.

### **«Я – гражданин России»**

*Теория.* Получение первоначальных представлений о Конституции Российской Федерации, ознакомление с государственной символикой, с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, явивших примеры гражданского служения, исполнения патриотического долга, с обязанностями гражданина.

*Практика.* Создание клумбы «Триколор», деловая игра «Мои права и обязанности».

### **«Мир военных профессий»**

*Теория.* Знакомство с представителями военных профессий: МЧС, МВД, ФСБ, Росгвардия, работников военкомата, служащие войсковых частей.

*Практика.* Инфо-встреча с представителями военных профессий.

## **Раздел 2. Рабочий модуль программы «Психологическая устойчивость» «Эмоциональная регуляция»**

*Теория.* Знакомство с понятием «эмоциональная регуляция». Формирование представления об основных понятиях и функциях саморегуляции.

*Практика.* Овладение способами регуляции эмоционального состояния.

### **«Стресс и способы преодоления»**

*Теория.* Знакомство с понятием «стресс» и эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций.

*Практика.* Отработка способов коррекции стрессового состояния.

### **«Страхи и способы их преодоления»**

*Теория.* Знакомство с понятием «страх», и способами преодоления страхов.

*Практика.* Коррекция страхов с помощью методов арт-терапии, драматерапии.

### **«Разгрузка нервной системы»**

*Теория.* Знакомство с эффективными релаксационными техниками.

*Практика.* Обучение снятию психоэмоционального напряжения и развитие навыков саморегуляции (дыхательные упражнения).

### **«Мыслим креативно»**

*Теория.* Знакомство с понятием «креативное мышление», softskills («мягкие навыки»).

*Практика.* «Метод шести шляп», «ТРИЗ», метод «Трех стульев» Уолта Диснея и другие. Работа над ораторским мастерством, ролевые игры на развитие командной работы, лидерство, деловая игра для развития навыка управления временем.

#### **«Позитивный образ»**

*Теория.* Знакомство с понятием «Позитивный образ Я», развитие позитивного образа мышления.

*Практика.* Выполнение упражнения «Пять позитивных «Я»», «Незаконченные предложения», создание коллажей, произнесение аффирмаций: «Я могу это сделать», «Я верю в себя», «Я найду способ преодолеть это».

#### **«Внутренние ресурсы личности»**

*Теория.* Знакомство с понятием «внутренние ресурсы личности».

*Практика.* Тренинги «Внутренняя целостность человека», «Внутренние ресурсы личности». Написание эссе на незаконченные фразы: «Что я буду делать, как вести себя и как мыслить, когда мне абсолютно не хочется...», «Как я буду работать со своим мышлением, когда у меня появятся мысли вроде...», «Как себя вести, если мотивация и сила воли на нуле».

### **Раздел 3. Рабочий модуль программы «Диагностический»**

#### **Входное анкетирование**

*Практика.* Обучающимся предлагается анкета «Я патриот», цель которой, выяснить отношение к патриотизму.

#### **Промежуточная аттестация**

##### ***Эссе на тему «Патриотизм и как я его понимаю»***

*Практика.* Учащимся предлагается написать эссе на тему «Патриотизм и как я его понимаю».

#### **Итоговое тестирование**

##### ***Тест Тейлора, определяющий вероятность развитие стресса.***

##### ***Адаптация Т.А. Немчина.***

*Практика.* Выполнение тестирования

##### ***Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности***

*Практика.* Выполнение тестирования

##### ***Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва***

*Практика.* Выполнение тестирования

**Методика «Закончи рисунок» (тест П. Торренса).**  
*Практика.* Выполнение тестирования.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения программы обучающиеся будут обладать набором определенных предметных, метапредметных и личностных компетенций. Программа считается реализованной полностью, если к концу обучения сформированы следующие компетентности:

#### **Предметные:**

- Будут знать символику Российской Федерации.
- Будут знать основные вехи родного края, памятные места города.
- Узнают историю своей семьи.
- Овладеют методами и способами самоконтроля, саморегуляции, управление стрессом и эмоциональным состоянием.

#### **Метапредметные:**

- Повысят стрессоустойчивость.
- Приобретут опыт управления своим эмоциональным состоянием.
- Будет сформирована адекватная самооценка у обучающихся.
- Произойдет осознание своих интересов, возможностей, способностей, ценностных установок.
- Научатся контролировать и анализировать собственные поступки.
- Приобретут первоначальные навыки мотивов саморазвития, личностного роста.
- Смогут наметить личную профессиональную перспективу.

#### **Личностные:**

- Повысят уровень своего патриотического сознания.
- Приобретут систему патриотических ценностей, взглядов и убеждений.
- Будут уважительно относиться к культурному и историческому прошлому России, к традициям.
- Оценят престиж государственной, особенно военной службы.
- Усвоят первоначальные навыки психологической устойчивости.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 г/о	15.09.2023	31.08.2023	45	45	45	1 раз в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы

Занятия по программе проводятся на базе МБУ ДО «ЦРДО» (ул. Суворова, д.72) в чистых, проветренных помещениях, где соблюдаются санитарно-гигиенические нормы: поддерживается температурный режим, существует нормальное освещение, имеется достаточное количество посадочных мест. С обучающимися проводится инструктаж по охране труда и противопожарной безопасности. Ведется журнал административно-общественного контроля и журнал учета рабочего времени.

Педагогом-организатором используются необходимый реквизит, раздаточные материалы. На занятиях применяется ИКТ. Дидактические материалы изготавливаются и подбираются в соответствии с содержанием программы и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Учебные занятия, воспитательные мероприятия проводит педагог-организатор Игнат Евгения Васильевна, имеющая диплом о высшем профессиональном образовании по специальности психолог.

### 2.3. Формы аттестации обучающихся

В начале года проводится входное анкетирование «Я-патриот».

Промежуточная аттестация проводится после прохождения первого модуля и включает в себя написание эссе «Патриотизм и как я его понимаю».

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и включает в себя тестирование на определение уровня стрессоустойчивости, тревожности, самооценки, креативности.

## 2.4. Оценочный материал

В качестве оценочного материала подобран и применяется пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение обучающимися планируемых результатов программы: метапредметных, предметных и личностных. Входное и итоговое анкетирование включает в себя использование следующих методик: Методика определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина, Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности, «Определение уровня самооценки» (С. В. Ковалев.), тест на развитие креативности (методика П. Торренса).

## 2.5. Методические материалы

В процессе реализации программы «Патриот 21 века» применяются современные образовательные технологии, среди которых наибольшее внимание уделяется методам и приемам технологий развития критического мышления, деловой игры и личностно-ориентированного обучения:

1. традиционные технологии усвоения и закрепления:
  - информационная беседа;
  - мини-лекция.
2. современные образовательные технологии:
  - проблемно-поисковый метод;
  - мозговой штурм;
  - работа с видеопрезентацией по теме;
  - творческая, исследовательская, индивидуальная работа.

В рамках программы применяются традиционные и нетрадиционные формы активного психологического обучения:

### 1. Традиционные формы:

- психологическая диагностика и самодиагностика;
- психологические игры;
- дискуссия;
- моделирование ситуаций,
- деловые и ролевые игры,
- тренинговые упражнения;
- драматерапия,
- арт-терапия.

### 2. Нетрадиционные формы:

- инфо-встреча,

-селфи-маршрут.

Нетрадиционная форма проведения занятий, разнообразие содержания, использование большого количества игр, отсутствие напряженности, связанной с боязнью получить плохую отметку, — все это создает у ребят особый положительный эмоциональный фон и желание выполнять предлагаемые задания. На таких занятиях учащиеся не только имеют возможность сидеть свободно, но и достаточно много двигаться, играя в подвижные игры. Игры способствуют снятию напряжения и в то же время дисциплинируют, организуют ребят благодаря необходимости выполнять правила. В играх ребята охотнее выполняют то, что кажется им трудным в жизненных ситуациях, и легче усваивают предлагаемую информацию. Сочетание различных форм обучения способствует тому, что материалы занятий усваиваются намного эффективнее, чем на традиционных занятиях.

Психологические тренинги проводятся на втором этапе освоения программы «Патриот 21 века» (рабочий модуль программы «Психологическая устойчивость»).

Тренинг — это интенсивный курс обучения, сочетающий краткие теоретические семинары и практическую отработку навыков за короткий срок. Психологический тренинг, воздействуя на внутреннее сознание человека, позволяет произвести качественные изменения в психологической, поведенческой и других сферах деятельности человека.

Основная цель тренинга — повышение компетентности человека, приобретение знаний, формирование умений, навыков, развитие установок, определяющих поведение в общении, взаимодействии, коррекция и развитие системы отношений личности.

Диагностический рабочий модуль включает методы подведения итогов освоения программы обучающимися: тренинги, анкетирование, написание эссе, диагностическая беседа (применяется с целью получения материала, характеризующего индивидуально-личностные особенности обучающихся. В беседе проверяются данные, полученные в ходе наблюдения, учитывая тот факт, что данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адресована подросткам от 12 до 15 лет).

Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания:

1. принцип гуманизации (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками

образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации);

2. принцип дифференциации (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся);

3. принцип персонификации (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся);

4. принцип коллективности социального воспитания (социальное воспитание, осуществляясь в коллективе, дает человеку опыт жизни в обществе, создаёт условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения, самореализации и самоутверждения, а в целом – для приобретения опыта адаптации и обособления в обществе);

5. принцип доступности (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическое и психическое здоровье);

6. принцип сочетания различных методов и средств обучения (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения);

7. принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

## 2.6. Список литературы

1. Апчел, А. Н. Стресс и стрессоустойчивость человека [Текст] / А. Н. Апчел, В. И. Цыган. – СПб: ВИФК, 1999 – 204 с.
2. Варданян, Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б. Х. Варданян. – М.: Наука, 1993 – 543 с.
3. Волков Ю.Н. О воспитании патриотов Родины. Патриотизм начинается с детства. Кострома, 2017. 238 с.
4. Грецов А.Г. Психологические игры для старшеклассников и студентов / Грецов Андрей Геннадьевич, Т. Бедарева; [ил. Т. Бедаревой]. - СПб.: Питер, 2008. - 189 с.

5. Зайцева, Т. В. Теория психологического тренинга [Текст] / Т. В. Зайцева. – СПб. : Речь, 2002 – 80 с.
6. Куликов, Л. В. Психогигиена психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: учеб. пособ. / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004 – 464 с.
7. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А. Г. Лидерс. – М.: Академия, 2001 – 184 с.
8. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка: программа практ. занятий : [метод. пособие] / Б. Р. Матвеев. - СПб.: Речь, 2007. - 176 с.
9. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / под общ. ред. М.Р. Битяновой. - СПб.: Питер, 2007. - 302 с.

#### Интернет-ресурсы

10. <https://psycabi.net/testy/44233-test-tejlora-opredelyayushchij-veroyatnost-razvitie-stressa-adaptatsiya-t-a-nemchina>
11. <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/26/oprosnik-spilbergera-issledovanie-trevozhnosti>
12. <https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2018/07/23/monitoring-patrioticheskogo-vozpitanija>
13. <https://infourok.ru/test-oprosnik-opredelenie-urovnya-samoocenki-s.v.kovalev-374172.htm>



**ПРИЛОЖЕНИЯ****1. ВХОДНОЕ АНКЕТИРОВАНИЕ****Анкета «Я патриот»**

**Инструкция:** Выбери вариант ответа, или предложи свой, где требуется.

**1. Как ты определишь для себя понятие «патриотизм»?**

Патриотизм – это \_\_\_\_\_

**2. Считаешь ли ты себя патриотом?**

- да
- сомневаюсь
- нет

**3. Я горжусь, что я живу в России:**

- да
- сомневаюсь
- нет

**4. Во взрослой жизни я останусь жить в России:**

- да
- еще не определился (ась)
- нет

**5. Я мечтаю уехать жить за границу, потому что \_\_\_\_\_****6. Мои патриотические чувства формируются под влиянием...**

1. Школы
2. Родителей, родственников
3. Друзей
4. Средств массовой информации
5. Кружков, секций по интересам
6. Другое \_\_\_\_\_

**7. В твоей семье затрагиваются темы, связанные с патриотизмом?**

- да
- иногда
- нет

**8. Какая форма мероприятия по патриотической направленности для тебя была бы интересна?**

1. посещение музеев и выставок
2. участие в военно-спортивных играх

3. просмотр видеофильмов
4. участие в исследовательской, проектной деятельности
5. интеллектуальные игры
6. участие в благотворительных акциях
7. встречи с ветеранами войн, интересными людьми
8. участие в конкурсных, игровых программах
9. ваш вариант \_\_\_\_\_

**9. Я интересуюсь историей своей страны:**

- да
- по необходимости
- нет, мне это совсем не интересно

**10. Где ты получаешь информацию о литературе, искусстве, архитектуре своей страны?**

1. через литературные произведения,
2. через чтение специальной литературы
3. через посещение музеев, выставок
4. через просмотр телепередач, фильмов
5. через беседы с людьми

**11. Я участвую в общественной жизни школы, города (участие в конкурсах, акциях, мероприятиях, выполнение общественных поручений)**

- да
- нет

**12. Я проявляю заботу о благополучии семьи, города:**

- да
- нет

**14. Какие народные праздники ты знаешь? \_\_\_\_\_**

**15. Какие качества ты ценишь в людях больше всего? (выбери 5 качеств)**

1. Умение ценить настоящую дружбу;
2. Готовность помочь другу в трудную минуту (отзывчивость);
3. Честность
4. Порядочность,
5. Ответственность перед другими
6. Приятная внешность;
7. Хорошие манеры, вежливость
8. Умение модно одеваться;
9. Сила воли, целеустремлённость
10. Мужество, смелость;
11. Самостоятельность
12. Трудолюбие
13. Широта интересов
14. Наличие фирменных вещей, современной техники
15. Наличие денег на всякие расходы
16. Щедрость

## 17. Верность слову и делу (преданность)

**Укажите:**

Возраст \_\_\_\_\_ пол \_\_\_\_\_

## 2. МЕТОДИКА «ПАТРИОТИЗМ. КАК Я ЕГО ПОНИМАЮ» (Фридман Л.М.)

**Цель:** определить уровень осознания понятия патриотизма и отношение к нему со стороны воспитанников.

**Ход эксперимента:** предлагается написать сочинение на тему «Патриотизм как я его понимаю».

**Обработка данных:** ответы анализируются по следующим составляющим патриотизма:

- любовь к Родине;
- осознание трудностей, недостатков в обществе;
- готовность к самоотдаче;
- патриотизм как источник трудовых и ратных подвигов;
- чувство национальной гордости;
- отсутствие национализма и космополитизма;
- интернациональный характер русского патриотизма.

Каждый из перечисленных показателей может быть оценен в 1, 2, 3 или 4 балла в соответствии со шкалой:

1 балл – низкий уровень, непонимание сущности важнейших составляющих патриотизма или отрицательное отношение к тем обязанностям, которые из них вытекают;

2 балла – средний уровень: неглубокое, частичное понимание сущности соответствующих признаков, неустойчивое, индифферентное, пассивное- отношение к тем обязанностям, которые из них вытекают.

3 балла – правильное понимание сути патриотизма, отношение к соответствующим обязанностям хотя и активное, но неустойчивое.

4 балла – высокий уровень, полное понимание сущности ведущих признаков тех или иных сторон патриотизма.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Итоговое тестирование

#### 1. Тест Тейлора, определяющий вероятность развитие стресса. Адаптация Т.А. Немчина.

**Инструкция к тесту:** Вам предлагается ознакомиться с набором высказываний, касающихся черт характера. Если вы согласны с утверждением, отвечайте «Да»,

если не согласны – «Нет». Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

## ТЕСТ

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывает сердцебиение.
12. Обычно мои руки достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.
15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.
30. Я склонен принимать все слишком серьезно.
31. Я часто плачу.
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.

35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Ожидание меня нервирует.
49. Жизнь для меня связана с необычным напряжением.
50. Меня нередко охватывает отчаяние.

#### Обработка теста Тейлора.

Подсчитывается общее количество утверждений, как "нет", так и "да", с которыми вы согласны.

#### Интерпретация результатов методики Тейлора.

Если количество таких утверждений достигает 40-50 - человек пребывает в состоянии стресса, резервы его организма близки к истощению - высока вероятность развития третьей стадии стресса.

До 25 - средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции и других "антистресс-технологий") существует вероятность развития негативных последствий стресса.

Не более 5-15 - прогнозируется высокая стрессоустойчивость.

## **2. Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности**

**Инструкция:** прочитайте каждое из приведенных предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

### **Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)**

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
---	----------	-----------------------	-----------------	-------	---------------------

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжённости	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

### Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9	Я слишком переживаю из-за	1	2	3	4

	пустяков				
10	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16	Я бываю доволен	1	2	3	4
17	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

### Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

### 3. Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёва

Инструкция:

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильно мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.



19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

#### Обработка результатов

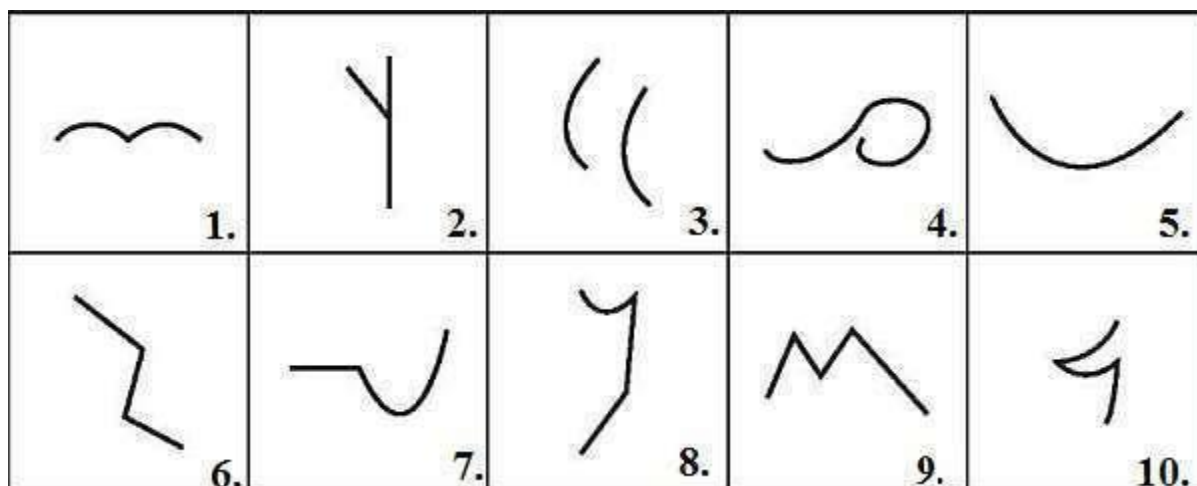
Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

#### Интерпретация результатов

- Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;
- сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.
- сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

#### **4. Методика «Закончи рисунок» (тест П.Торренса).** (Оценка способностей творческого воображения.)

Инструкция: «На этих двух страницах нарисованы незаконченные фигуры. Если вы добавите к ним дополнительные линии, у вас получатся интересные предметы или сюжетные картинки. На выполнение этого задания отводится 10 минут. Постарайтесь придумать такую картинку или историю, которую никто другой не сможет придумать. Сделайте ее полной и интересной, добавляйте к ней новые идеи. Придумайте интересное название для каждой картинке и напишите его внизу под картинкой».



Обработка результатов:

1) беглость:

- 1 балл, если 2-3 варианта дорисовок изображений и названий к ним;
- 2 балла – 4 дорисовки;
- 3 балла – 5-6 вариантов изображения;

2) гибкость:

- 1 балл – 2-3 категории названий;
- 2 балла – 4 категории;
- 3 балла – 5-6 категорий;

3) оригинальность:

- 1 балл, если ребёнок выделяет категории: звери, пища, посуда, транспорт;
- 2 балла – за изображение игрушек или человека;
- 3 балла – герои сказок, одежда, птицы, растения;
- 4 балла – мебель, рыбы;
- 5 баллов – насекомые, техника;
- 6 баллов – предметы туалета, светильники, музыкальные инструменты, постельные принадлежности;

4) характер рисунка (разработанность);

- 1 балл – минимум линий, традиционное использование контура (штампы, например: овал – огурец, квадрат – ящик и т.д.);
- 2-3 балла – рисунки, детально более разработанные.

Нормативы:

- 2-3 балла и ниже - низкие креативные (творческие) способности;
- 6-9 баллов – средний результат;
- 11 баллов и выше – высокие способности (одарённость).