

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Администрации Северодвинска»

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский центр культуры»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от 05.06.2023  
Протокол № 7

Утверждаю  
Директор МАОУ ДО «ДЦК»

---

Левченко Е.Б.

Приказ МАОУ ДО «ДЦК»  
от 16.08.2023 № 87-увр

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Лабиринт личности»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Корельская Оксана Васильевна,  
педагог дополнительного образования

Северодвинск  
2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» имеет социально-гуманитарную направленность и разработана для детей 12-18 лет. Программа направлена на развитие навыков социальной компетентности и активизации процесса самопознания у подростков через обучение способам конструктивного взаимодействия и умению мыслить критически.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),

- Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021 г. № 652н),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо

министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания») (2021 год),

- Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06,

- Методическими рекомендациями Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

- Уставом МАОУ ДО «ДЦК», утвержденным распоряжением муниципального казенного учреждения «Управление образования Администрации Северодвинска» от 12.04.2023 № 212-р;

- Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в муниципальном автономном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 04.02.2020 № 24/1-од;

- Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры», утвержденным приказом МАОУ ДО «ДЦК» от 25.05.2020 № 56/1-од;

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях социально-гуманитарной направленности, а также с учетом специфики работы учреждения.

## **Актуальность программы**

*Актуальность программы определяется прежде всего социальным заказом.*

Результаты опроса обучающихся и их родителей (законных представителей) показали, что все респонденты отметили необходимость занятий по социализации личности и оценили положительное влияние этих занятий на умение воспитанников менее остро реагировать на оценки их личности окружающими людьми, более четко формулировать свою позицию, чем до занятий по данной программе.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» имеет большой воспитательный и развивающий потенциал.* Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лабиринт личности» направлено на развитие способности обучающихся проявлять свою индивидуальность, не противопоставляя себя групповым нормам, удовлетворению потребности подростков в самоуважении, развитию самостоятельности и чувства успешности. При этом использование развивающей технологии обучения, через коллективный поиск истины, сопровождающийся постоянным обменом мнениями, дает возможность стимулирования внутренних процессов психических новообразований, а именно: чувства взрослости, развития самосознания, формирования идеала личности, склонности к рефлексии. Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Лабиринт личности» обеспечивает личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие обучающихся. Данная программа предусматривает личностно-ориентированный подход в обучении, учёт индивидуальных психофизиологических особенностей воспитанников. Использование традиционных и современных приёмов обучения способствует гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. В ходе реализации программы обучающиеся среднего и старшего подросткового возраста учатся избегать затяжные конфликты, использовать разные модели поведения в зависимости от ситуации, рассматривать сложившуюся ситуацию с точки зрения другого человека, решать вопросы самоопределения и самореализации и формировать осознанно индивидуальную систему норм и ценностей.

Следует отметить, что конкретные задачи воспитательной работы и ожидаемые результаты сформулированы в соответствующих разделах программы.

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Возможность использования программы в других образовательных системах**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» реализуется в рамках муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры».

### **Цель программы**

– развитие навыков социальной компетентности и активизации процесса самопознания у подростков через обучение способам конструктивного взаимодействия и умению мыслить критически.

### **Задачи программы**

#### Обучающие (предметные) задачи:

1. обучение способам эффективного общения;
2. обучение правильному выбору стратегии выхода из конфликтной ситуации;
3. обучение навыкам саморегуляции, адекватного проявления активности, инициативы и самостоятельности.

#### Развивающие задачи:

1. формирование позитивного «Образа Я» на основе самопознания и самоанализа;
2. формирование активной жизненной позиции обучающихся;
3. развитие способности производить значимые изменения в собственной жизни;
4. формирование навыков сотрудничества.

#### Воспитательные задачи:

1. оптимизация положительного опыта, нивелирование опыта девиантного поведения;
2. воспитание уважительного отношения;
3. воспитание понимания ценности жизни, здоровья и безопасности, привычки соблюдения правил личной и общественной безопасности.

Перечисленные задачи решаются в комплексе, во время прохождения групповых занятий теории и практики, а также в индивидуальных беседах с обучающимися.

## **Отличительные особенности**

Данная программа в соответствии с уровнем сложности содержания относится к базовому уровню.

Программа выстроена с учетом следующих основополагающих идей:

1. субъект-субъектного подхода, который предполагает активность самих обучающихся в процессе их успешной социализации;
2. педагогической поддержки, то есть педагогической помощи и создании условий для развития личности с учетом ее индивидуальных способностей, потребностей, ценностных ориентации и мотивов;
3. превентивности, который предполагает формирование способности руководить своими поступками в соответствии с намеченными целями;
4. креативности, который характеризуется созданием новых ценностей, развитием умения по-иному посмотреть на привычное, умения возразить самому себе, т.е. развитием творческого отношения к жизни;
5. контекстности, в формате которого создаются основы для становления гибких форм в конфликтных ситуациях, лучшего понимания себя и собственных проблем;
6. полезности, характеризующегося формированием знаний и умений, актуальных для практического понимания обучающимися других людей, самого себя, для самовоспитания, самоуправления учебной деятельностью и самоопределения в целом.

Основная же идея, на которой базируется программа, заключается в том, что занятия в альтернативной разновозрастной группе позволяют подросткам с различным социальным опытом восполнить его недостаточность и научиться продуктивно решать внутренние и внешние конфликты в ходе сотрудничества и безоценочного общения.

Программа базируется на общепедагогических принципах:

1. Доступности, т.е. соответствия возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
2. Наглядности, т.е. иллюстративности, наличия дидактического материала;
3. Научности, т.е. обоснованности, наличия методологической базы и теоретической основы;

#### 4. Усложнения, т.е. изучение материала «от простого к сложному».

Содержание программы включает образовательные блоки, которые предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Теоретическая часть занятия включает в себя следующие элементы: объяснение специальных терминов по теме занятия, смысла используемых психологических упражнений; описание и анализ причин поведения человека в определенных ситуациях, правила техники безопасности.

Практические занятия по программе связаны с использованием метода групповой дискуссии через прием научного спора, который включает в себя столкновение различных точек зрения, в которых нужно разобраться, чтобы затем занять собственную позицию, стимулирует активный поиск доказательств, аргументов для отстаивания своей точки зрения.

Программа предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий: кейс-стадии, исследовательской технологии (метод проектов, эксперимент, моделирование), ЭОР (электронные образовательные ресурсы, включая ИКТ), игровой технологии, арт-технологии, технологии развития критического мышления, здоровьесберегающих технологий и построена с учетом формирования у обучающихся мотивации «достижения успеха».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» включает применение широко зарекомендовавших себя в практике методических систем, передовых авторских методик, направленных на самопознание, развития коммуникативных и рефлексивных способностей.

На занятиях используются разнообразные эффективные приемы, направленные на комплексное развитие личности, например, такие как:

- метод мозгового штурма, разработанный А. Осборном. Этот метод позволяет получить максимальное количество новых идей в минимальное время. При проведении этого метода запрещена любая критика и поощряется любая идея, предложенная ребенком;

- создание проблемной ситуации, способствующей появлению у школьников удивления, озадаченности, интеллектуальной активности, эмоциональной приподнятости, стремления к узнаванию, более глубокому ознакомлению с предметом – состояний, свойственных познавательному интересу.



- прием «Ромашка Блума», созданная Б. Блумом. Ценность данного приема в том, что он учит детей слушать и слышать, развивает речь, даёт возможность общения, активизирует мыслительную деятельность, познавательный интерес, побуждает детей к действию, формирует умение формулировать вопросы и находить на них ответы;

- прием «Лови ловушку», позволяющий актуализировать имеющиеся у обучающихся знания по изучаемой теме и развивать у них критический подход к получаемой информации;

- приём «тонких и толстых вопросов», направленный на формирование умения вести дискуссию, задавая корректные вопросы и доказательно обосновывая свой ответ;

- метод свободных ассоциаций или ассоциативный эксперимент, авторы Ф. Гальтон и В. Вундт. Суть метода состоит в нахождении как можно большего числа отдаленных и неожиданных ассоциаций к рассматриваемому объекту или проблеме и созданию новых связей между данными ассоциациями и исходным объектом.

- приём «Корзина идей», авторы Д. Воган и Т. Эстес, позволяющий определить «поле интересов», которые будут обсуждаться и анализироваться в процессе занятия.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что взаимодействие будет выстраиваться по принципу «взрослый – взрослый» для создания ощущения значимости их мнения как подтверждения их субъектности.

### **Характеристика обучающихся.**

Данная дополнительная образовательная программа разработана для детей среднего и старшего подросткового возраста и учитывает их возрастные особенности.

Возрастной период 12 – 18 лет является самым нестабильным. Противоречивость во внутреннем мире подростка, в особенности между самооценкой и оценкой личности окружающими, в большинстве случаев приводит подростка к поиску социальных групп, принадлежность к которым способствует ощущению себя успешным и самостоятельным человеком. Именно в этом возрасте человек начинает задумываться о том, зачем он живет, как ему самореализоваться,

чему посвятить дальнейшую жизнь. Перед ним возникает огромное количество актуальных для него вопросов и проблем: как проявить индивидуальность и не потерять свою принадлежность к референтной группе, как доказать родителям, что ты уже не «маленький ребенок», как правильно вести себя с противоположным полом, как решить проблемы в школе, как наладить отношения с одноклассниками, как интересно проводить свое свободное время и т.п. Поэтому подростка очень интересует мнение окружающих его людей и прежде всего, о нем самом, даже если он этого и не говорит или остро реагирует на любые замечания.

Занятия выстраиваются по принципу субъектности, который считается наиболее эффективным с точки зрения задач социализации детей и позволяет помочь увидеть подросткам свое будущее и как оно может меняться от их собственных решений и на принципах педагогической поддержки, которые позволяют подростку осознать, развить свою индивидуальность, способствуют его саморазвитию, улучшению коммуникативных отношений с окружающими, поиску своего места в мире.

Программа адресована обучающимся 12-18 лет, так как использование групповых дискуссий и психологических игр способствует формированию умений решения конфликтных ситуаций, получению представлений о проблемах и способах их решения, проявляя творческий подход и учитывая особенности конкретной ситуации (суть и причины проблемы, собственные ресурсы и возможности).

При формировании учебных групп учитывается возраст обучающихся Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Количество обучающихся составляет от 10 до 15 человек. В состав групп могут входить обучающиеся с ОВЗ, одарённые дети и дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лабиринт личности» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов – 72 часа. Зачисление обучающихся производится преимущественно в начале учебного года. в течение учебного года обучающиеся зачисляются при наличии свободных

мест.

### **Формы и режим занятий.**

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4. 3648-20).

Основной формой организации учебной деятельности является занятие.

Основной вид деятельности – коммуникативная деятельность.

Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания, практическая часть направлена на подтверждение озвученных теоретических позиций или отработку умений в соответствии с программой.

Среди форм проведения занятий следует выделить: теоретические (лекция), практические (психологическая игра, интеллектуальная игра, практикум, тренинг, фильмогруппа, дискуссия)

Формы организации детей на занятии: коллективная, групповая, индивидуальная.

#### Структура занятия:

1. Организационная часть: поставка целей и задач, формирование мотивации, план работы.
2. Основная часть: актуализация знаний, постановка проблемы, выдвижение гипотез, проверка решения, формулировка выводов.
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия, оценка результата работы на занятии.

#### Методы, используемые в процессе обучения

Группы методов	Методы и приемы
Словесные	Объяснение, рассказ, беседа, работа со справочной и художественной литературой.
Наглядные	Демонстрация наглядных пособий, фильмов, работа со схемами, логическими цепочками, образами.
Практические	Игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов,

	артерапия, анализ ситуаций, рефлексия.
--	--

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

*Планируемые результаты.*

*Предметные:*

1. сформированность понятий «личность», «индивидуальность», «конфликт», «дружба», «любовь», «общение»;
2. ориентировка в стратегиях выхода из конфликта;
3. сформированность представлений об адекватных способах выражения эмоциональных состояний, снятия напряжения, переживания стрессовой ситуации.

*Метапредметные:*

1. умение планировать свою деятельность;
2. созданы предпосылки к созданию социально приемлемой когнитивной модели жизнедеятельности;
3. сформированность навыков саморегуляции;
4. умение предвидеть последствия своих поступков;
5. умение адекватно оценивать свои достижения, осознавать возникающие трудности, искать их причины и пути преодоления;
6. умение осуществлять поиск информации с использованием литературы и средств массовой информации;
7. умение обосновывать собственную позицию;
8. умение применять конструктивные коммуникативные навыки, необходимые для сотрудничества в различных видах деятельности.

*Личностные:*

1. желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
2. сформированность толерантного отношения к иной точке зрения, жизненной позиции;
3. сформированность навыков рефлексии.

Текущий контроль освоения программы проводится в течение учебного года после изучения каждого раздела и нацелен на выявление динамики личностного

роста воспитанников, их осмысленность и свободу пользования специальной терминологией. Контроль за полученными знаниями и умениями проводится на основе методик, включенных в программу через тестирование и творческие работы

Способами контроля на занятии являются: педагогическое наблюдение, анализ продуктов деятельности обучающихся, тестирование.

Форма оценки результатов освоения программы – присвоение «званий» разного уровня («знаток», «разбирающийся», «вникающий»).

Высокому уровню усвоению материала будут соответствовать результаты тестирования, содержащие 70-100% правильных ответов.

Низкому уровню – ниже 40%.

По итогам контроля педагог заполняет диагностические карты.

### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы (промежуточная аттестация)**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о промежуточной аттестации и текущем контроле муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Детский центр культуры»

Промежуточная аттестация проводится в форме выполнения обучающимися творческой работы и прохождения тестирования.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№	Наименование темы	Количество часов			Форма текущего контроля
		всего	теория	практика	
1	Тайны моего Я	14	3	11	Тестирование
2	Мед и деготь в нашей жизни	20	6	14	Творческая работа
3	Секреты общения	12	5	7	Тестирование
4	Я и/или они	14	3	11	Творческая работа
5	Секреты успешной личности	12	5	7	Тестирование
Всего часов		72	22	50	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц, число	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел, тема занятия	Способ контроля
1.	01.09-07.09	Психологическая игра	2	Игра-проживание «Жизненные ценности»	Педагогическое наблюдение
2.	08.09-14.09	Практикум	2	Практикум самопознания «Мы есть то, что думаем о себе»	Тестирование
3.	15.10-21.09	Практикум	2	Практикум самопознания «Право быть собой»	Тестирование
4.	22.10-28.09	Практикум	2	Практикум самопознания «Характер и почерк»	Тестирование
5.	29.09-05.10	Практикум	2	Практикум самовоспитания «Мастерская настроения»	Тестирование
6.	06.10-12.10	Практикум	2	Практикум самовоспитания «Мастерская настроения»	Педагогическое наблюдение
7.	13.10-19.10	Тренинг	2	Тренинг самопознания «Портрет моих эмоций»	Тестирование
8.	20.10-26.10	Фильмогруппа	2	Кинотренинг «Лабиринт личности»	Совместный анализ
9.	27.10-02.11	Практикум	2	Практикум саморазвития «Тупик под названием страх»	Тестирование
10.	03.11-09.11	Практикум	2	Практикум самопознания «Коридор обиды»	Тестирование
11.	10.11-16.11	Лекция	2	Лекция-визуализация «Выход – прощение»	Педагогическое наблюдение
12.	17.11-23.11	Лекция	2	Интерактивная лекция «Ложный путь «Зависть»	Опрос
13.	24.11-30.11	Лекция	2	Интерактивная лекция «Ложный путь «Зависть»	Тестирование
14.	01.12-07.12	Практикум	2	Практикум саморазвития «Путь «Запретные чувства»	Тестирование
15.	08.12-14.12	Тренинг	2	Тренинг личностного роста «Открытый путь «Эмпатия»	Опрос
16.	15.12-21.12	Тренинг	2	Тренинг личностного роста «Открытый путь «Эмпатия»	Тестирование
17.	22.12-28.12	Дискуссия	2	Аукцион знаний «Стресс или дистресс»	Творческая работа
18.	29.12-16.01	Практикум	2	Практикум самовоспитания «Слышать или слушать?»	Опрос
19.	17.01-23.01	Тренинг	2	Тренинг саморазвития «Барьеры на пути	Тестирование

				«Общение»	
20.	24.01-30.01	Тренинг	2	Тренинг саморазвития «Барьеры на пути «Общение»	Анализ
21.	31.01-06.02	Тренинг	2	Практикум саморазвития «Эффективное выражение чувств»	Анализ
22.	07.02-13.02	Лекция	2	Проблемная лекция «Колесо любви»	Опрос
23.	14.02-20.02	Практикум	2	Практикум самовоспитания «Глазами другого»	Тестирование
24.	21.02-27.02	Дискуссия	2	Дискуссионный клуб «Камешки дружбы»	Анализ
25.	28.02-06.03	Интеллектуальная игра	2	Игра-расследование «Кто это был?»	Педагогическое наблюдение
26.	07.03-13.03	Практикум	2	Кинотренинг «Остров исправления»	Устный опрос
27.	14.03-20.03	Практикум	2	Игра-драма «Островитяне»	Тестирование
28.	21.03-27.03	Лекция	2	Лекция-визуализация «Навыки партнерства»	Опрос
29.	28.03-03.04	Практикум	2	Практикум самопознания «Путь лидера»	Тестирование
30.	04.04-10.04	Психологическая игра	2	Деловая игра «Выборы царя зверей»	Творческая работа
31.	11.04-17.04	Психологическая игра	2	Проектная игра «Жизнь по собственному выбору»	Творческая работа
32.	18.04-24.04	Практикум	2	Практикум самовоспитания «Ассертивное поведение»	Тестирование
33.	25.04-04.05	Фильмогруппа	2	Дискуссионный кино клуб «Хочу быть успешным»	Педагогическое наблюдение
34.	05.05-15.05	Практикум	2	Хочу быть успешным	Творческая работа
35.	16.05-22.05	Психологическая игра	2	Деловая игра «Хозяин своего времени»	Творческая работа
36.	23.05-31.05	Практикум	2	Практикум саморазвития «Богатство моего Я».	Тестирование

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Раздел 1. «Тайны моего Я»***

#### Теория

Цели и задачи курса. Групповые правила, сплочение группы. Роль жизненных ценностей в направлении, ориентации и регулировании отношений людей и общества. Жизненные ценности как основа для выбора жизненной стратегии. Навыки самопрезентации. Слабые и сильные стороны личности. Образ «Я». Самовосприятие.

Самооценка. Наука графология. Почерк и тип личности. Положительное отношение к себе, принятие себя. Влияние настроения на здоровье человека.

### Практика

Игра-проживание «Жизненные ценности», практикум самопознания «Мы есть то, что думаем о себе», практикум самопознания «Право быть собой», практикум самопознания «Характер и почерк», практикум самовоспитания «Мастерская настроения», тренинг самопознания «Портрет моих эмоций».

### Рекомендуемые задания на практических занятиях

Упражнение «Индийское имя». Упражнение «Энергетика имени». Упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Психологический портрет». Игра «Театр Кабуки». Самопрезентация личностных качеств. Упражнение «Окно Джохари». Тест «Семь Я». Эксперимент «О чем можно узнать по почерку». Упражнение «Акростих». Упражнения для развития навыков самоконтроля.

## ***Раздел 2. «Мед и деготь в нашей жизни»***

### Теория

Трудная ситуация и пути выхода из нее. Отличие страха и фобии. Страх как регулятор поведения. Деструктивные чувства. Причины обид. Последствия затаенной обиды. Четыре фазы процесса прощения. Алгоритм прощения. Виды зависти. Способы избавления от чувства зависти. Скрытые эмоции: причины и последствия. Виды и преимущества эмпатии. Эмпатическое слушание. Отличие стресса и дистресса. Пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. Эмоциональное здоровье. Способы сохранения психического здоровья.

### Практика.

Кинотренинг «Лабиринт личности», практикум саморазвития «Тупик под названием страх», практикум самопознания «Коридор обиды», лекция-визуализация «Выход – прощение», интерактивная лекция «Ложный путь «Зависть», интерактивная лекция «Ложный путь «Зависть», практикум саморазвития «Путь «Запретные чувства», тренинг личностного роста «Открытый путь «Эмпатия», аукцион знаний «Стресс или дистресс»

### Рекомендуемые задания на практических занятиях

Упражнения на осознание моделей поведения в различных ситуациях. Упражнения на отработку конструктивных способов выражения своих эмоций. Упражнение «Переживания». Упражнение «Дерево чувств». Игра «Клопы». Тест-опросник на выявление страхов. Упражнения для релаксации. Упражнение «Волшебная надпись». Игра «Сурдоперевод». Упражнение «Геометрия обиды». Арт-терапевтические



упражнения для отработки негативных эмоциональных состояний. Отработка навыков эмпатии. Техника «Письмо обид/прощения». Тест «Ваши тайные желания». Упражнение «Маска». Диагностика способности к эмпатии А. Мехрабиена и Н. Эпштейна.

### ***Раздел 3. «Секреты общения»***

#### ***Теория***

Виды и способы общения. Барьеры общения. Позиции в общении. Способы эффективного выражения чувств. Техника «Я-высказывание». Особенности эффективного комплимента. Доверие – одна из основ общения. Дружба, любовь – отличия и сходства. Партнерские отношения. Взгляд со стороны. Развитие толерантности к себе и другим. Формирование представлений о сущности конфликтов и стратегий разрешения конфликтных ситуаций, отстаивание своей позиции, конструктивное решение конфликтов. Спор и дискуссия, сходство и отличие. Просьба: как правильно высказывать просьбу и реагировать на нее.

#### ***Практика***

Практикум самовоспитания «Слышать или слушать?», тренинг саморазвития «Барьеры на пути «Общение», тренинг саморазвития «Барьеры на пути «Общение», практикум саморазвития «Эффективное выражение чувств», проблемная лекция «Колесо любви», практикум самовоспитания «Глазами другого»

#### ***Рекомендуемые задания на практических занятиях***

Игра «Островитяне» (автор М. Битянова). Упражнение «Четыре угла». Тест «Умеете ли вы слушать». Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?». Упражнение «Портрет современного подростка». Игра «Пойми меня». Упражнение «Искусство слушать». Игра «Ассоциации».

### ***Раздел 4. «Я и/или они»***

#### ***Теория***

Позитивные и негативные группы. Формирование навыков принятия решений и взаимодействия в группе. Групповое доверие. Принадлежность к группе. Групповые роли. Лидерство: понятие, качества лидера. Ответственность за других.

#### ***Практика***

Дискуссионный клуб «Камешки дружбы», игра-расследование «Кто это был?», кинотренинг «Остров исправления», игра-драма «Островитяне», лекция-визуализация «Навыки партнерства», практикум самопознания «Путь лидера», деловая игра «Выборы царя зверей»

#### ***Рекомендуемые задания на практических занятиях***

Упражнение «Социальная дистанция». Упражнение «Роль лидера». Диагностика лидерских способностей (авторы Е.Жариков, Е.Крушенильницкий). Игра «Выборы царя зверей». Игра «Кто это был».

### ***Раздел 5. «Секреты успешной личности»***

#### ***Теория***

Мотивация успеха. Своя позиция. Билль о правах. Как противостоять давлению. Уверенное поведение. Позитивное мышление. Критическое мышление. Чувство собственного достоинства. Грамотность постановки цели; способы преодоления препятствий на пути к достижению цели. Тайм-менеджмент. Завершение курса.

#### ***Практика***

Проектная игра «Жизнь по собственному выбору», практикум самовоспитания «Ассертивное поведение», дискуссионный кино клуб «Хочу быть успешным», деловая игра «Хозяин своего времени», практикум саморазвития «Богатство моего Я».

#### ***Рекомендуемые задания на практических занятиях***

Упражнения на развитие уверенности в себе. Игры Brainy Trainy «Критическое мышление», «Тайм-менеджмент». Методика мотивации к успеху (автор Т. Элерс). Тест для определения уровня ассертивности В. Каппони и Т. Новако.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для занятий, соответствующий, требованиям СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

#### **2. Оборудование:**

- рабочие места обучающихся (ученические столы - 8, стулья — 16)
- магнитная доска;
- проектор;
- ноутбук.
- принтер,
- цветные и простые карандаши,
- маркеры, авторучки, планшеты,
- белая бумага форматов А4, А5, А3, тонированная бумага.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом министерства труда России от 22 сентября 2021 года № 652н).

### **Возможные формы реализации программы**

Форма реализации очная. Возможно обучение по программе в дистанционном формате с использованием сети Интернет (групповые видео-звонки в Сферуме, группа объединения в Вконтакте и др. возможности).

### **Возможность индивидуальных образовательных маршрутов**

При реализации программы возможна разработка индивидуальных образовательных маршрутов для детей с ОВЗ и с особыми образовательными потребностями.

## **СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ**

### **Список литературы для педагогов**

1. Lifeline и другие новые методы психологии жизненного пути / под ред. А.А. Кроника. – М.: Прогресс, 2019.
2. Александровская Э.М., Кокуркина Н.И. Психологическое сопровождение подростков в школе: Метод, рекомендации по организации групповой работы. - М., 2022.
3. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками СПб., 2020.
4. Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. - Санкт-Петербург, 2017
5. Гущина Т.Н. Я и мои ценности. Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников – АРКТИ, 2018.
6. Игры - обучение, тренинг, досуг.../Под ред. В.В. Петрусинского. - М.: Новая школа, 2016.
7. Коррекционно-развивающая программа для подростков “Фарватер” / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2020.

8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. Профилактика асоциального поведения. - СПб.: Издательство «Речь», 2018.
9. Методическое пособие по практическому использованию модели механизма «субъектной» социализации в целом и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении [Электронный ресурс] / Под ред. академика РАН М.К. Горшкова. – М.: Институт социологии РАН, 2015.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. - СПб., 2020.
11. Соколова Н. Подходы к определению «социально-педагогическая поддержка // Социальная педагогика № 5, 2019.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: Практическое руководство для отчаявшихся родителей. - М., 2022.
2. Кинчер Дж. Книга о твоих знакомых. 40 тестов-экспериментов. – СПб: Питер Пресс, 2020.
3. Коломенский Я.Л. Человек: психология: Кн. Для учащихся старших классов. – М.: Просвещение, 2016.
4. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенность в себе. – М.: ТЦ «Сфера», 2019.
5. Я в мире людей. /Под ред. Б.П. Битинаса. М., 2017.

### **Электронные образовательные ресурсы**

1. 1. проективная\_методика . – URL: [https://vk.com/feed?q=%23Проективная\\_методика&section=search](https://vk.com/feed?q=%23Проективная_методика&section=search) (дата обращения: 15.05.2023)
2. 15 современных книг для подростков . – URL: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/books-teens> (дата обращения: 14.04.2023)
3. Ваш психолог. – URL: <http://www.vashpsixolog.ru> (дата обращения: 10.01.2023)