

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
Решением Педагогического Совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 3 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 120 от 30.08.2024г.  
и.о. директора ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.Г. Иноземцева

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная  
программа**

**«ПРИНИМАЮ СЕБЯ И МИР»**

Срок освоения программы – 24 часа  
Возраст обучающихся – 14-18 лет

**Разработчик:**  
**Рахимова Татьяна Валентиновна**  
– педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Принимаю себя и мир» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

*Гуманитарная направленность программы заключается* в формировании у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека; повышении мотивации, навыков учебной деятельности подростков, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, как реализация одной из приоритетных задач «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

*Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:*

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);

- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации";

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

*Обновлена с учетом*

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.08.2024) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2024);

- «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

### **Адресат программы.**

Подростки от 14 до 18 лет (8-11 класс) со сложностями самооценивания, восприятия себя и окружающего мира, с высоким уровнем тревожности, сниженным эмоциональным фоном на этапе кризиса подросткового возраста и трудностями в обучении.

Программа не подходит для обучающихся с выраженными интеллектуальными нарушениями и другими сложными нарушениями эмоционально - волевой и

личностной сферы, а также установленной психической патологии в связи с низкой эффективностью и невозможностью освоения модулей программы.

#### **Актуальность программы.**

Представленная программа направлена на формирование адекватной самооценки, реалистичного восприятия себя и других, развитие навыков критичности и гибкости мышления, способствующих личностному росту и развитию подростков.

В данный возрастной период, особенно в пики прохождения кризиса для подростков характерны следующие, ярко выраженные проявления: непринятие себя, сниженный эмоциональный фон, агрессия, перепады настроения, равнодушие (в том числе демонстративное, конфликтность), а также дихотомическое мышление (восприятие мира в ригидной форме, полярные «черно-белые» представления о людях и жизни).

Подростковый кризис является одним из наиболее сложных периодов для ребенка и сопровождается физиологическими, эмоциональными и социальными изменениями. Физиологические изменения включают в себя изменение гормонального фона, роста, внешности, эмоциональные – сложности с самооцениванием, принятием себя, социальные – осмысление половой принадлежности, близости к переходу во взрослую жизнь.

Не всем подросткам на данном этапе удается справиться с происходящими изменениями самостоятельно и с помощью родителей, и в таком случае целесообразна психологическая помощь, позволяющая адаптироваться к новым условиям и сформировать устойчивое отношение к себе и окружающему миру и способность к самоидентификации.

В связи с этим, программа разработана с опорой на основные возрастные особенности подросткового возраста, с учетом требований, сформулированных ФГОС среднего общего образования, предусматривающих:

- развитие у обучающихся способности к самопознанию, саморазвитию и самоопределению,
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных;
- развитие регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий, способности их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- решение задач общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся,
- возможность практического использования приобретенных обучающимися коммуникативных навыков, навыков целеполагания, планирования и самоконтроля.

Нацелена программа на поддержку подростков на этапе кризиса подросткового (переходного) возраста с учетом возрастных (кризисных) индивидуальных особенностей обучающихся.

#### **Отличительная особенность программы.**

Программа может быть реализована как в групповом, так и в индивидуальном форматах. Групповой формат работы, подразумевающий обеспечение ведущими педагогами-психологами доверительных отношений и безопасную атмосферу в группе, позволяет обучающимся выразить свои переживания, увидеть их со стороны глазами других участников и специалистов, получить обратную связь и научиться пониманию своих чувств и потребностей, их принятию, гибкому отношению к себе и другим.

Индивидуальный формат работы подразумевает создание устойчивого контакта специалиста с подростком, глубинную проработку жизненных трудностей обучающегося на этапе подросткового кризиса, формирование новых знаний, ценностей и навыков у подростка, которые он сможет перенести в свою повседневную жизнь.

Программа способствует развитию эмоциональной сферы у подростков, появлению уверенности в себе, пониманию себя и других.

**Новизна программы:** данная программа может быть использована для детей с выраженной дисгармоничностью эмоционально-волевой, личностной сферы при отсутствии грубых нарушений со стороны анализаторных систем, психоэмоциональной и интеллектуальной сферы.

**Практическая направленность программы** заключается в проведении групповой работы в формате тренингового занятия с обязательным использованием механизмов работы в круге (рефлексия, обратная связь, отражение чувств и т.д.)

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем и срок освоения программы.**

Программа реализуется в течение 24 часов.

**Цель программы:** формирование адекватной самооценки и гибкого восприятия окружающего мира у подростков.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- Информирование подростков в области психологических знаний об эмоциональных и волевых процессах.
- Знакомство подростков с многообразием проявления эмоций у человека и их значением в жизни человека.

**Коррекционно-развивающие:**

- Формирование у подростков стремления к самопознанию и самоисследованию.
- Обучение влиянию на восприятие и оценки себя, других людей и окружающей среды.
- Развитие эмоционального интеллекта подростка, навыков понимания собственных эмоциональных состояний и состояний других людей.
- Развитие умения адекватно выражать свои эмоции и чувства.
- Получение навыков анализа и оценки своего эмоционального состояния, а также влияния на него.
- Обучение техникам релаксации.
- Развитие гибкости мышления, способности выявлять свои убеждения, отслеживать свои мысли и влиять на них.
- Обучение осмыслению своих желаний и потребностей.
- Выработка навыков получения и оказания психологической поддержки.

**Воспитательные:**

- Воспитание целостной личности подростка.
- Воспитание гибкого восприятия других людей и окружающего мира.

- Формирование восприятия трудовой деятельности как средства самореализации и самообеспечения.

### **Планируемые результаты.**

**1. Личностные:** навыки самопознания, самоисследования, саморефлексия, понимание собственных эмоций и эмоций других людей, умения управлять своими мыслями и эмоциями, адекватно выражать, регулировать; гибкость в восприятии себя и мира, умение адекватно оценивать достоинства и недостатки в себе и других, понимать свои желания и потребности.

**2. Предметные:** способность осмысливать общие психологические основы эмоциональной и волевой сфер, в частности таких понятий, как мысли, убеждения, эмоции, потребности; применять навыки сотрудничества и поддержки других людей в жизни.

**3. Метапредметные:** выработка терпимости к недостаткам в себе и других; повышение активности в общении.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ: русском.

**Форма обучения:** очная.

#### **Особенности реализации программы.**

Программа может быть реализована в каникулярное время. Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительность группового занятия составляет 2 академических часа с перерывом 10 минут, по необходимости участников группы. При необходимости может проводиться индивидуальное психологическое сопровождение участников группового процесса и работа с семьями участников группы.

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Занятия проводятся в учебном классе, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности.

В процессе проведения или по окончании работы группы при необходимости осуществляется индивидуальное и семейное консультирование обучающихся и их родителей (по запросам). Каждое занятие содержит:

1. **Вводную часть.** Включает в себя приветствие, обсуждение (шеринг) для активизации внимания детей, создания группового рабочего настроения и дружественной среды. Во время вводной части дети получают возможность рассказать о себе, поделиться произошедшими с ними событиями, изменениями и тем, что их радует или беспокоит.

2. **Основную часть.** Содержит повестку дня, теорию (мини-лекцию ведущих), обсуждение, эксперимент, игровые и психологические упражнения в зависимости от темы занятия и особенностей динамики и состава группы.

3. **Завершающую часть.** Упражнения на двигательную активность для снятия физического и эмоционального напряжения, рефлексия занятия, обобщение полученных знаний и навыков, обратная связь участников.

#### **Условия набора в группу.**

Набор участников в группу производится по рекомендации педагога-психолога центра, наблюдающего ребенка. Перед запуском программы необходимо проведение диагностической встречи ведущим программы в формате индивидуальной или групповой консультации. С целью повышения эффективности работы и создания безопасной атмосферы в группе право окончательного решения о принятии ребенка в группу имеет специалист, проводящий групповые занятия.

Дополнительное зачисление обучающегося на программу возможно на этапе проведения первых 2 занятий программы, т.е. после 3 занятия дополнительное зачисление в группу невозможно.

**Условия формирования групп** - разновозрастная группа.

**Количество обучающихся в группе** - не более 9 человек при условии реализации программы одним ведущим специалистом. Оптимальное количество обучающихся в группе – 6-7 человек.

**Форма организации занятий** – групповая, индивидуальная, аудиторная.

**Форма проведения занятий** – учебное занятие, игра, творческая мастерская, мастер-класс, семинар.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии** – фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Кадровое обеспечение** – программу может реализовывать педагог-психолог, имеющий опыт ведения тренинговой работы.

**Материально-техническое обеспечение программы:** кабинет со стульями; флипчарт, бумага (или доска), маркеры; листы бумаги, цветные карандаши для рисования; ручки, простые карандаши; индивидуальные планшеты с зажимом; мягкий мяч, моток плотных ниток; распечатанные схемы и изображения эмоций; методика личностного дифференциала; Тест эмоционального интеллекта Холла; Тест самооценки личности Дембо-Рубинштейна; Опросник удовлетворенности (обратная связь).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела /темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство	2	0,5	1,5	входное тестирование
2	Какой или какая я?	2	0,5	1,5	тестирование
3	Поддержка для себя и других	2	0,5	1,5	беседа
4	Мои эмоции	4	0,5	3,5	тестирование
5	Мысли и убеждения	4	0,5	3,5	беседа
6	Желания и потребности	4	0,5	3,5	беседа
7	Мои таланты	2	-	2	беседа
8	Мир вокруг	2	-	2	беседа
9	Итоговое занятие	2	-	2	анкетирование, выходное тестирование
<b>ИТОГО:</b>		<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
17.09.2024	17.12.2024	12	24	1 раз в неделю
14.01.2025	15.04.2025	12	24	1 раз в неделю
16.01.2025	10.04.2025	12	24	1 раз в неделю

## Содержание программы

### Построение занятий:

1. *Вводная часть.* Включает в себя приветствие, обсуждение (шеринг) для активизации внимания детей, создания группового рабочего настроения и дружественной среды. Во время вводной части дети получают возможность рассказать о себе, поделиться произошедшими с ними событиями, изменениями и тем, что их радует или беспокоит.
2. *Основная часть.* Содержит повестку дня, теорию (мини-лекцию ведущих), обсуждение, эксперимент, игровые и психологические упражнения в зависимости от темы занятия и особенностей динамики и состава группы.
3. *Завершающая часть.* Упражнения на двигательную активность для снятия физического и эмоционального напряжения, рефлексия занятия, обобщение полученных знаний и навыков, обратная связь участников.

### № 1. Тема: «Знакомство»

*Цель:* создание психологической безопасности в группе, установление контакта, снижение уровня тревожности.

Введение в групповую работу.

*Теория:* задачи, правила работы в группе, информирование о программе

*Практика:* знакомство участников. Возможные упражнения: «Назови свое имя», «Паутина», «Визитка».

*Психодиагностическая методика:* Личностный дифференциал.

### №2. Тема: «Какой или какая я?»

*Цель:* выявление текущей самооценки участников, развитие навыков самоанализа и гибкости восприятия себя, получение представления о себе от участников группы.

*Теория:* мини-лекция о самооценке.

*Практика:* обсуждение сильных и слабых сторон участников, возможные упражнения: «Здравствуй, я тебя помню», «Интервью», «Какой он», «Путаница».

*Психодиагностическая методика:* Тест самооценки личности Дембо-Рубинштейн.

### №3. Тема: «Поддержка для себя и других»

*Цель:* обучение участников просить у окружающих о поддержке и обратной связи, формирование навыка сотрудничать и оказывать эмоциональную поддержку другим людям.

*Теория:* мини-лекция об эмоциональной поддержке и способах обратной связи.

*Практика:* обсуждение, в чем выражается поддержка, как она может осуществляться, умеют ли участники просить о поддержке (эксперимент), возможные упражнения: «Комплимент», «Чье это мнение», «Твое лучшее качество», «Молекулы», «Обрыв», «Построй башню».

### №4. Тема: «Мои эмоции»

*Цель:* знакомство детей с эмоциями, развитие умения адекватно выражать свои эмоции и чувства и понимать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, получение навыков анализа, оценки и влияния на свое эмоциональное состояние, обучение техникам релаксации.

*Теория:* мини-лекция об эмоциях.

*Практика:* мозговой штурм и составление списка эмоций, обсуждение, возможные упражнения: «Называем чувства», «Рисунок эмоции», «Определи эмоцию», «Передаем чувство», «Рукопожатие», «Подарок». Техники релаксации: «Прогулка по волшебному лесу», «Спокойное место».

*Психодиагностическая методика:* Тест эмоционального интеллекта Холла

**№5. Тема: «Мысли и убеждения»**

**Цель:** информирование детей о взаимосвязи их мыслей и убеждений с эмоциями, которые они испытывают, обучение отслеживать свои мысли и выявлять убеждения, вызывающие негативные эмоции.

**Теория:** мини-лекция о мыслях и убеждениях и их влиянии на эмоции человека.

**Практика:** работа с иррациональными убеждениями, возможные упражнения: «История из детства», «Зато», «Хорошо или плохо».

**№6. Тема: «Желания и потребности»**

**Цель:** формирование понятийных представлений о потребностях, обучение умению определять свои желания и потребности, оценивать и реализовывать их.

**Теория:** мини-лекция о потребностях человека (пирамида Маслоу).

**Практика:** обсуждение, какие мечты есть у участников группы, что им уже удалось осуществить, а что нет, возможные упражнения: «Волшебное зеркало», «Список желаний», «Джин», «Поменяйся местами».

**№7. Тема: «Мои таланты»**

**Цель:** постановка акцента на творческих способностях подростков, повышение их самооценки.

**Практика:** обсуждение увлечений участников группы, создание коллажа или комикса.

**№8. Тема: «Мир вокруг»**

**Цель:** формирование навыков адекватного восприятия других людей, их достоинств и недостатков, соотнесение их с восприятием себя.

**Практика:** обсуждение, каким участники видят мир вокруг, что их радует, что пугает, что хотелось бы изменить, определение мира и его составляющих. Возможные упражнения: «Расскажи историю», «Ассоциации», «Угадай эмоцию», «Вижу разницу», «Я тебя понимаю».

**№9. Тема: «Итоговое занятие»**

**Цель:** рефлексия проведенных занятий, получение обратной связи участниками группы, подведение итогов.

**Практика:** рефлексия, анкетирование участников на предмет удовлетворенности проведенной работой, собой, наличия изменений.

**Психодиагностическая методика:** Личностный дифференциал.

**Методические и оценочные материалы.**

**Педагогические методы и технологии:** при разработке программы использовались общепедагогические методы: словесные, наглядные, практические. А также психологические методы: тестирование, наблюдение, беседа, эксперимент.

**Технологии, используемые в программе:** лично-ориентированные, коммуникативные, развивающие, когнитивно-поведенческие, арт-технологии.

**Организация учебно-воспитательного процесса:** методика проведения занятий предполагает создание условий для восприятия себя через формирование впечатлений о других участниках группы, получение обратной связи и поддержки от них, процесс реализации программы направлен на получение новых знаний и навыков для последующего использования подростками в реальной жизни, личностного развития, раскрытия творческого потенциала через оценку своих сильных сторон, развития чувствительности, уважения и толерантности к окружающим людям, миру.



### **Информационные источники**

1. Все, что тебя касается. Том I. Навстречу себе. Фонд «Здоровье и развитие», 2010
2. Групповая психотерапия подростков. Кэррол С. СПб: Питер, 2012
3. Когнитивная терапия: полное руководство. Бек, Дж. С. М.: ООО «И.Д. Вильямс» 2006
4. Психология эмоций. Изард К. СПб: Питер, 2002
5. Психология и психотерапия семьи. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкий В.В. СПб: Питер, 2008
6. Психотерапия семьи. Сатир В. СПб, Речь, 2000
7. Психология межличностных коммуникаций. Вацлавик П., Бивин Дж., Джексон Д. СПб: Речь, 2000
8. Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков. Уайлд Д. Когнитивно – бихевиоральный подход. – М.: МОДЭК, 2013
9. Экзистенциальная психотерапия. Ялом И. Класс, Москва, 1999
10. Эмоциональный интеллект. Панкратова А.А. М.: Изд-во МГУ, 2008

### **Интернет-источники**

1. Энциклопедия психодиагностики [www.psylab.info](http://www.psylab.info)
2. Психологические тесты онлайн [www.psytests.org](http://www.psytests.org)
3. Ведущий образовательный интернет-проект в России Инфоурок [www.infourok.ru](http://www.infourok.ru)
4. Всероссийский педагогический портал [www.методкабинет.рф](http://www.методкабинет.рф)

### **Оценочные материалы**

В процессе проведения программы проводится анализ динамики групповой работы на основе наблюдения за изменениями состояния и коммуникации участников в группе, обратной связи от них о себе и друг о друге, обратной связи о работе программы завершении группы, а также отзывов родителей о состоянии подростков дома и в ОУ.

Для тестирования используются надежные и валидные методики, указанные в обеспечении программы (личностный дифференциал, тест самооценки личности Дембо-Рубинштейн, тест эмоционального интеллекта Холла, а также могут быть использованы проективные графические методики, такие как «Автопортрет», «Дерево», «Несуществующее животное», «Я в прошлом, в настоящем и в будущем».и др).

Наблюдение проводится в течение всей программы, тестирование и анкетирование – согласно учебному плану программы.

По окончании программы по результатам наблюдения и тестирования при необходимости может осуществляться индивидуальное или семейное консультирование обучающихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Анкета для участников в завершении программы

Оцените групповую работу по 10-балльной шкале:

Информативность	Удовлетворенность своей работой	Приобретение новых навыков	Желание продолжать работу в группе
			Есть/нет