Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол от «02» сентября 2024 г.
№01

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБУ ДО ЦВР
_____Л.И. Шаповалова.
Приказ от «02» сентября 2024г.
№66

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
(социально-гуманитарной направленности)
«Тропинка к своему я»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 14 до 17 лет
Срок реализации: 1 год
Разработчик:
педагог дополнительного образования
Троневич Алла Владимировна

ст. Романовская
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....17
III. Содержание программы.....16
IV. Методическое обеспечение.....19
V. Диагностический инструментарий.....20
VI. Список литературы.....21
VII. Приложения 22

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Тропинка к своему я» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».
17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, Приказ МБУ ДО ЦВР от 29.08.2019 №70
18. Устав МБУ ДО ЦВР.

Направленность и профиль программы – социально-гуманитарная, базовый уровень.

Вид программы .

Актуальность программы. Работа кружка «Тропинка к своему я» направлена на развитие у подростков и юношей психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

По результатам исследований эмоционального состояния подростков (методика Прихожан) выявлен один из ведущих факторов негативно влияющий на развитие психического здоровья и личность учащихся. Это страх самовыражения. В процессе обследования дети признаются в нежелании демонстрировать свои способности, возможности, т.к. испытывают боязнь негативной оценки со стороны окружающих, боязнь быть не понятым, осмеянным. Таким подросткам приходится зачастую принимать стандартные решения ситуаций, проблем, избегая свои собственные, не менее правильные и интересные, отходить от оригинальности и необычности, думать «шаблонно», ориентируясь на мнение большинства или значимых людей, жить с «оглядкой». В результате этого у детей развивается тревожность, которая может в дальнейшем закрепиться. Подростки с тревожностью по данному фактору испытывают

трудности общения, результаты их деятельности обычно неадекватны возможностям, низки. Со временем возникает внутренний конфликт, препятствующий развитию личности в целом.

Программа кружка структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

При разработке программы кружка «Психологическая азбука использовалась программа Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками». Кроме этого применялся материал «Базовый набор тематических тренингов для подростков» – под ред. С.В. Кривцовой, Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» и тренинга уверенности в себе А. М. Прихожан.

Цель программы: помочь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также **снижение** порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

Задачи:

1.Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.

2.Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.

3. Повысить самооценку участников группы.

Основные принципы программы:

- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
- *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Адресат программы: группа учащихся 13 -15лет в количестве 15 человек.

Объем программы: 57 часов, 2 часа в неделю.

Формы организации образовательной программы: допускается проводить как в групповой, так и подгрупповой форме. Групповые занятия можно дополнять индивидуальными, если у подростка возникает потребность поговорить с психологом.

Виды занятий – групповой тренинг, деловые и ролевые игры, дискуссии, индивидуальные консультации.

Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты освоения программы:

Регулятивные УУД:

 осознавать свои личные качества, способности и возможности

 осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции

 овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями

 научиться контролировать собственное агрессивное поведение

 осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.

 учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Познавательные УУД:

 учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе

 планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности

 адекватно воспринимать оценки учителей

 уметь распознавать чувства других людей

 обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни

 уметь формулировать собственные проблемы

Коммуникативные УУД:

 учиться строить взаимоотношения с окружающими

 учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации

 учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других

 учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями

 формулировать свое собственное мнение и позицию

 учиться толерантному отношению к другому человеку

Форма подведения итогов реализации программы

- демонстрация работ, выступления на родительских собраниях;
- проведение игровых конкурсов, сюжетных и ролевых игр с учащимися;
- совместный детско-родительский тренинг.

II. Учебный план. Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы организации занятий	Формы аттестации, диагностики, контроля
		всего	теория	практика	индивидуальные занятия и консультации		
1	Раздел 1 «Мотивационный блок» (3 часа)						
1.1	Давайте знакомиться	1		1		Тренинг	Опрос, беседа
1.2	Каков я на самом деле. Самопознание	1		1		Диагностические фронтальные и индивидуальные процедуры	Анкетирование, беседа
1.3	Кто Я? Моя индивидуальность	1		1		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
2	Раздел 2 «Развивающие занятия» (49 часов)						
2.1	Точка опоры	2		2		Тренинг	Наблюдение
2.2	Чувство собственного достоинства. Ценности личности	1		1		Семинар, Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, беседа
2.3	Уверенное и неуверенное поведение	2		1	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, беседа
2.4	Мои права и права других людей	2		2		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, беседа
2.5	Как добиться успеха	2		1	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, беседа
2.6	Я в своих глазах и глазах других людей	2		1	1	Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, беседа
2.7	Эмоции и чувства	2		2		Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, опрос
2.8	Обида	1		1		Ролевая игра	Наблюд

							ение, опрос, беседа
2.9	Как справиться с раздражением, плохим настроением	2		1	1	Диагностические фронтальные и индивидуальные процедуры, деловая игра	Анкетирование, диагностическая беседа, наблюдение
2.10	Мои слабости	1		1		Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, беседа
2.11	Мои проблемы. Мои ресурсы	2		2		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
2.12	Мотивы наших поступков	1		1		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
2.13	Люди, значимые для меня	2		1	1	Диагностические фронтальные и индивидуальные процедуры	Опрос, наблюдение, беседа
2.14	Эффективные приемы общения	2		2		Психологическая игра	Наблюдение
2.15	Я тебя понимаю. Разреши Другому быть другим	1		1		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, беседа
2.16	Помощь друг другу	2		2		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
2.17	Творческая личность	1		1		Проблемно-ценностное общение, ролевая игра	Наблюдение, опрос, беседа
2.18	Как достичь цели	2		2		Семинар, Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, опрос, беседа
2.19	Полюбить себя	2		2		Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, беседа
2.20	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	2		2		Познавательная деятельность, элементы тренинговых	Наблюдение, беседа

						упражнений	
2.21	Будьте собой, но в лучшем виде	2		2		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
2.22	Жизнь по собственному выбору	1		1		Семинар, Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, опрос, беседа
2.23	Определение относительной важности дела					Семинар, Элементы тренинговых упражнений, ролевая игра	Наблюдение, опрос, беседа
2.24	Распределение времени в зависимости от важности дела. Умение трезво рассчитывать силы и время	2		2		Познавательная деятельность, элементы тренинговых упражнений	Наблюдение, опрос
2.25	Умение давать обещания	2		2		Деловая игра	Наблюдение, опрос
2.26	Делегирование полномочий	2		2		Деловая игра	Наблюдение, опрос
3	Раздел 3 «Закрепляющие занятия» (5часов)						
3.1	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой	1		1		Проблемно-ценностное общение	Наблюдение, опрос, беседа
3.2	Перед дальней дорогой	1		1		Проблемно-ценностное общение, ролевая игра	Наблюдение, опрос, беседа
3.3	С наилучшими пожеланиями друг другу	1		1		Психологическая игра	Наблюдение, беседа

III. Содержание программы

Раздел «Мотивационный блок» (5 часов)

Давайте знакомиться! Каков я на самом деле. Самопознание. Кто Я? Моя индивидуальность.

Раздел «Развивающие занятия» (56 часов)

Точка опоры. Чувство собственного достоинства. Ценности личности.

Уверенное и неуверенное поведение. Мои права и права других людей.

Как добиться успеха. Я в своих глазах и в глазах других людей. Эмоции и чувства. Обида. Как справиться с раздражением, плохим настроением. Мои слабости. Мои проблемы. Мои ресурсы. Мотивы наших поступков. Люди, значимые для меня. Эффективные приемы общения. Я тебя понимаю. Разреши другому быть Другим. Помощь друг другу. Творческая личность. Как достичь цели. Полюбить себя. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение. Будьте собой, но в лучшем виде. Жизнь по собственному выбору. Определение относительной важности дела. Распределение времени в зависимости от важности дела. Умение трезво рассчитывать силы и время. Умение давать обещания.

Раздел «Закрепляющие занятия» (8 часов)

Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой. Перед дальней дорогой. С наилучшими пожеланиями друг другу!

Применяемые в программе **методы** обладают следующими особенностями. Они: а) активны и основаны на проживании опыта: дети не просто усваивают знания, а через действия, игру, сказку погружаются в содержание собственного внутреннего мира; б) эмоционально окрашены, пробуждают разнообразные эмоции, “затрагивают” интересы детей; в) рефлексивны: большинство игр, упражнений, психологических техник предусматривает наличие рефлексивной позиции у участников; г) оптимальны по трудности, что связано с ориентацией на зону ближайшего развития; д) метафоричны: во-первых, используемые упражнения, игры, психологические техники являются, по сути дела, поведенческими метафорами - ведь они говорят об одном предмете через признаки другого, а во-вторых, сказкотерапевтические процедуры, которых очень много в программе, не могут обойтись без метафоры; е) событийны: методы программы должны давать возможность со-бытию детей и взрослых, а также событиям, ведущим к личностным изменениям. Классификация развивающих методик, используемых в программе: 1) традиционные обучающие приемы; 2) ритуалы знакомства, представления, прощания; 3) “ледокольные” (разогревающие, разминочные) техники; 4) приемы сосредоточения, фокусировки, настройки; 5) техники релаксации; 6) психотехники самооценки и взаимооценки; 7) упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексию; 8) экспрессивные техники (приемы самовыражения); 9) развивающие тренировочные упражнения; 10)

сказкотерапевтические упражнения; 11) иллюстративно-демонстрационные задачи; 12) подвижные игры.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточного и итогового контроля Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос.

Аттестация учащихся включает в себя: - входной контроль учащихся. Форма – тестирование; - промежуточный контроль успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – тестирование; - итоговый контроль учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – тестирование; Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения. Обучающемуся, освоившему

IV. Методическое обеспечение

-Нормативные документы

-Рабочая программа

- Календарно – тематические планы

- Диагностический инструментарий (диагностика УУД, эмоционального состояния воспитанников, уровня адаптации)

-Сценарии тренингов, психологических игр.

- Аудио-, видеозаписи.

- Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.

-Набор открыток сюжетного содержания.

-Набор тематических таблиц.

-Набор фотографий видов природы, портретов людей.

-Психологические тесты.

-Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий используется учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и оснащенный всем необходимым: классная доска, столы и стулья для учащихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения пособий и учебных материалов. Материалы и инструменты: рабочие тетради, бумага, пластилин, цветные карандаши и фломастеры, конверты, сувениры для награждения, модель Дерева – Характера, бланки для выполнения заданий, ручки, наборы букв и цифр на каждого ребѐнка.

Дидактическое обеспечение.

Для занятий потребуются: набор карточек с названиями черт характера, карточки с описанием ситуаций, карточки с названием сказочных персонажей, набор карточек с названиями эмоций, карточки с логическими задачами, тексты с описанием этюдов, карточки с психологическими понятиями, изображения гномов-ощущений, изображение Рыцарей с разным темпераментом, пиктограммы эмоций, описание игр, психотехнических упражнений,

V. Диагностический инструментарий.

Текущий контроль уровня освоения Программы складывается из следующих компонентов.

Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов:

- Тесты достижений – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов.
- Пакет психодиагностических методик, совокупность которых даст представление о динамике личностного развития. Используются следующие методики: «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку), методика «Несуществующее животное» (М. Дукаревич), «Методика диагностики коммуникативной установки» (В. Бойко), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Q-сортировка» (В. Стефансон), «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кеттел). В конце учебного года обобщаются результаты всех диагностических процедур и определяется уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебновоспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе – низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Подведение итогов реализации Программы

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится:

- промежуточная аттестация обучающихся (оценка качества освоения Программы по итогам освоения разделов Программы и в конце учебного года) в форме тестирования;
- итоговая аттестация (оценка качества освоения Программы обучающимися за весь период обучения) в форме презентации творчески

VI. Список литературы:

1.Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.- СПб: Питер, 2004.

2.Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В. Кривцовой, М., 2008.

3. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. – М. Ось-89, 2002.

4.Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии.- СПб: ООО «Речь», 2001.

5.Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям. - М., 1999.

*6.*Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер».- под ред. Е.В. Емельяновой,.-СПб.: Речь,2010.

7.Копытин А.И. Основы арт-терапии.- СПб: Речь,2005.

8.Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие.- СПб.: Речь,2004.

9.Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. -М., Сфера, 2000

10. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. - М., 2001.

11.Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М.,1995.

12.Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать?- М. Генезис, 2003.

13.Сакович Наталья В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с подростками.-СПб.:Речь,2012.

14.Стишенок Ирина Из гусеницы в бабочку. Психологические сказки, притчи, метафоры в индивидуальной и групповой работе.-М., Генезис, 2012 .

15.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.- М., Генезис,2006.