

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОЗНАЮ СЕБЯ  
И УЧУСЬ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ**

**Возраст учащихся: от 11 до 13 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчик:

Смирнова Е.Е., педагог-психолог

**Санкт-Петербург**

**2025 год**

## Оглавление

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Направленность и актуальность программы.....	3
1.2.	Адресат.....	5
1.3.	Цели и задачи программы.....	5
1.4.	Условия реализации программы.....	6
1.5.	Планируемые результаты.....	7
2	Учебный план.....	8
3	Рабочая программа.....	9
3.1.	Структура и содержание программы.....	10
3.2.	Содержание занятий.....	11
3.3.	Календарно-тематическое планирование.....	12
3.4.	Методы, используемые при реализации программы.....	13
4.	Оценочные и методические материалы.....	13
5.	Гарантия прав участников программы, сферы ответственности.....	14
6.	Список литературы.....	16
7.	Методические рекомендации по реализации данной программы. Анкеты...	17

## 1. Пояснительная записка

### 1.1 Направленность и актуальность

Предлагаемая программа «Познаю себя и учусь управлять собой» является программой дополнительного образования, написана в соответствии с требованиями Министерства образования РФ на основе ФГОС 2 поколения.

Действующий ФГОС к структуре основной общеобразовательной программе устанавливают необходимость психологического сопровождения всего образовательного процесса. Направленность программы- социально-педагогическая.

Одним из кризисных периодов в жизни школьников является переход от начального обучения к среднему, сопровождающийся изменением социально-психологической ситуации развития и адаптацией учащихся к новым условиям-

Начало обучения в средней школе совпадает с новым периодом в развитии ребенка - подростковым, главным содержанием которого является переход к качественно иному, чем прежде типу межличностных взаимоотношений. Ведущей деятельностью подростка становится общение и от того, как складываются его отношения с ровесниками и взрослыми, зависит его эмоциональное состояние.

В периоде отрочества младший подростковый возраст (10-12 лет) заслуживает особого внимания, ведь это время перестройки всей социальной ситуации развития школьника. У ребят появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать самого себя и появляется потребность в самооценке.

Вместе с тем они чувствуют, что не умеют, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать.

Несоответствие психологических возможностей подростка новым, не всегда посильным для него требованиям, вместе с такими особенностями возраста как неустойчивость настроения и поведения, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, постоянные колебания самооценки, повышенная возбудимость, может привести к нарушению адаптации, росту напряжения и развитию школьной тревожности. А тревожность может стать достаточно устойчивым образованием, ухудшить возможности учащегося и еще больше усилить эмоциональное неблагополучие.

Деадаптивность проявляется в ситуациях, связанных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей, которая часто проявляется в повышении уровня тревожности.

Если родители и педагоги вовремя не обратят на это внимание, школьная деадаптация может привести к педагогической запущенности, невротическим расстройствам, отказу посещать школу и т. д.

Истоки многих проблем пятиклассников обнаруживаются еще в начальных классах. Ученик не в силах справиться с трудностями в обучении и общении со сверстниками и учителями, внутренними душевными проблемами и тем самым помочь самому себе подняться на новую ступеньку психологического опыта, стать чуть более взрослым.

Для формирования интереса к себе, развития чувства собственного достоинства, самосознания необходимо развивать умение думать, говорить о себе, разбираться в своих переживаниях. Поэтому большое значение имеет организация групповых занятий, посвященных развитию «я», формированию представлений о себе, уверенности в себе и общению со сверстниками и взрослыми.

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учётом возрастных особенностей (Л.С. Выгодский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребёнка.

Кроме того в программе используются подходы и взгляды гешталь-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

Становление самосознания личности, целостного образа самого себя, собственного отношения к складывающемуся образу «Я» относят к центральному психологическому новообразованию подросткового возраста (А.Н. Леонтьев, И.С. Кон) . В подростковом возрасте формируется способность к сознательной регуляции своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении (Давыдов В.В.).

По мнению Цукерман, «именно на границе детства и отрочества в предподростковом возрасте (10- 12 лет) школьникам необходимо помочь в том трудном деле, которым они полубессознательно начинают заниматься: постановке задач саморазвития и поиске средства их решения». Можно заложить основы личностно-эмоциональной защищенности школьников, помочь приобрести ребятам психологические умения самопомощи и безопасного взаимодействия с другими.

Младший подростковый возраст (10-12 лет ) - время перестройки всей социальной ситуации развития ребенка. Защитные личностные механизмы поведения, наиболее активно формирующиеся в старшем подростковом возрасте, еще не сложились, ребята открыты для общения со взрослыми, их внушаемость повышена, поэтому взрослые оказывают на них значительное влияние. У них еще не освоен опыт активного социального взаимодействия со сверстниками, который предстоит освоить в старшем подростковом возрасте, не начался период активных конкретных действий, экспериментирования. Школьники обладают достаточно высокой самостоятельностью и инициативностью, при недостаточной критичности и привычке просчитывать отдаленные последствия своих поступков.

Подростковый кризис, сопровождающий переход от детства к взрослой жизни, проходит наиболее остро, так как в этом возрасте дети впервые начинают осознанно постигать и определять весь потенциал своей личности, создавать свой образ «Я», не имея при этом возможности соотнести его с уже сформировавшимися представлениями о себе, как это могут делать взрослые в последующих кризисных ситуациях.

Именно полноценное проживание ребенком каждого возрастного периода подготовит его к переходу на следующую возрастную ступень, позволит сформироваться необходимым для этого психологическим новообразованиям. В основе наиболее благоприятных психологических условий может лежать реализация в работе с детьми принципа «зоны ближайшего развития» (Л.С.Выготский).

В целях профилактики развития дезадаптивного поведения необходимо помочь детям лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить у них чувство собственного достоинства, научить их преодолевать неуверенность, страх, повышенное волнение в различных ситуациях, наиболее успешно и полно реализовывать себя в поведении и деятельности, утверждать свои права на собственную ценность, не только не ущемляя прав и ценности других людей, но и способствуя их повышению.

Данный возрастной период является очень благоприятным для психопрофилактической работы. Это связано, с одной стороны, с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой - с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

## 1.2 Адресат программы

Категория обучающихся: подростки 11-13 лет, учащиеся 5-6 классов

## 1.3. Цель и задачи программы

Цель программы: социализация и адаптация учащихся, способствование формированию успешной, социально-адаптированной личности

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

- Развитие адекватной Я-концепции: самосознания, позитивного отношения к своему «Я», формирование адекватной самооценки;
- Развитие адаптационных механизмов:
- Развитие навыков саморегуляции, развитие уверенности, повышение стрессоустойчивости;
- Развитие коммуникативных умений, формирование адекватных форм поведения, развитие позитивного восприятия других, повышение сплоченности группы.
- Развитие эмпатии, способности к принятию себя и другого человека; развитие социальной чувствительности, социальной адаптации;
- Развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- Развитие умений достигать поставленной цели;
- Формирование представлений о ценности здоровья,
- Формирование негативного отношения к аддиктивному поведению,
- Формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию (пробы ПАВ).

Практическая направленность программы.

Данная программа дополнительного образования является модификацией программы «Познаю себя», написана в соответствии с требованиями Министерства образования РФ на основе ФГОС 2 поколения.

Действующий ФГОС к структуре основной общеобразовательной программе устанавливают необходимость психологического сопровождения всего образовательного процесса. ФГОС определяет цели и основные составляющие психологического сопровождения, которые сформулированы в частности в п.6.2. «Сохранение психологического здоровья воспитанников, мониторинг их развития, организация развивающих занятий с детьми, направленных на коррекцию определенных недостатков в их психологическом развитии.

При отборе содержания и его организации можно выделить следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выгодскому);
- принцип замещающего развития;
- принцип добровольности

В соответствии с Новым Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям на основании «добровольного согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)».[11]

В программе принимали участие подростки как из социально-неблагополучных семей, так и благополучных семей., дети с ОВЗ., имеющие поведенческие проблемы.

При отборе содержания и его организации можно выделить следующие принципы:

- принцип системности;
- принцип ориентации на «зону ближайшего развития» (по Выгодскому);

- принцип замещающего развития;
- принцип добровольности

В соответствии с Новым Федеральным Законом об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь оказывается детям *на* основании «добровольного согласия в письменной форме их родителей (законных представителей)».

#### **1.4. Условия реализации программы**

Показанием для участия в программе являются результаты диагностического обследования, желание ребенка. Обязательное условие - наличие согласия родителя ( законного представителя ) на психологическую работу.

Программа может реализоваться как в групповой форме - 9-15 человек так и в индивидуальной. Возможна работа целиком с классом.

Продолжительность программы составляет 26 ч .Она включает в себя 3 блока (продолжительностью каждый 10, 10 и 6 часов).

Каждый блок программы самодостаточен и может использоваться отдельно. Выбор особенностей ее проведения ( целиком или по блокам) определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ. В течение недели может быть проведено 1-2 занятия.

Основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу: обязательно наличие высшего психологического образования, владение навыками групповой работы.

К методическим материалам, необходимым для реализации данной программы относятся психодиагностические материалы, перечень заданий для самостоятельной работы участников вне группы.

Материально-техническая оснащенность учреждения для реализации данной программы заключается в наличии легко проветриваемого, светлого помещения размером 20-25 квадратных метров, которое не должно быть слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности, стульев, несоединенных друг с другом в зависимости от количества участников, небольшие столы для самостоятельной работы школьников.

Психологический инструментарий – бланки методик. Канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4; цветные карандаши, фломастеры, пластилин, цветная бумага, краски, гуашь, акварель. мячик, наборы карточек для учащихся с описаниями заданий и ролевых ситуаций, коробка или корзинка для карточек, магнитофон, кассета с записью музыки для релаксации, песочные часы, колокольчик, листы ватмана, конверты для тестовых заданий. Доска для рисования, цветные мелки,клей, скotch, ножницы.

Также желательно иметь хотя бы двух кукол, которые можно надевать на руку, и ширму для разыгрывания ролевых ситуаций. Если же такой возможности нет, то можно обойтись и мягкими игрушками, выполняющими роль таких кукол.

Использование на занятиях рабочих тетрадей для учащихся позволяет оптимизировать процесс работы. В конце каждого занятия ребята отражают свое настроение, с которым они уходят, рисуя в тетради в кружочке лицо человека с определенной эмоцией, что является средством отслеживания динамики эмоционального состояния учащихся в течение курса.

Информационная обеспеченность учреждения для реализации программы включает список рекомендованной литературы для ведущего группы и для ее участников. Библиографический перечень для участников не является обязательным.

## 1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты реализации программы – это формирование у подростков навыков конструктивного социального взаимодействия, саморегуляции, адекватной самооценки, уверенности в себе, развитие самостоятельности и ответственности, хорошая учебная мотивация, успешность в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации», личностная готовность к решению жизненных трудностей.

Система организации контроля за реализацией программы.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью методов:

1. Наблюдения;
2. Анкетирования;
3. Диагностики;
4. Рефлексии.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап — 1-й; основной - II-й; заключительный - III-й этап.

Оценка эффективности реализации программы проводится по следующим параметрам: коммуникативная, когнитивная сфера, эмоциональная и мотивационная сфера.

Коммуникативная сфера отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения, овладение навыками самопрезентации, также способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать соответственно и умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Эмоциональная сфера включает способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, также умение понимать, осознавать собственные эмоции, переживания и чувства, и способность к рефлексии.

Когнитивная сфера отражает уровень сформированности самосознания, представления подростка о самом себе, уровень самооценки и в целом сформированность «я-концепции».

Мотивационная сфера – оценивается заинтересованность в занятиях.

Положительная динамика оценивается в 1 балл.

Частично положительная динамика оценивается в 0,5 балла.

Отсутствие динамики оценивается в 0 баллов.

Для окончательного контроля эффективности разработаны анкеты, которые предлагаются участникам на последнем занятии, в которых подростки отмечают, что узнали на занятии нового, чему научились, какие методы, техники могут использовать в различных жизненных ситуациях. Проводится анализ анкет обратной связи.

## 2. Учебный план

№	Наименование разделов программы (блоков). Перечисление тем занятий в каждом разделе (блоке) программы.	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Блок 1 Кто я? Какой я?	10	3	7	наблюдение анкетирование
1.1	Введение в мир психологии Знакомство. Правила группы.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
1.2	Основная часть.	8	2,5	6,75	Рефлексия
1.3	Какой я? Что я знаю о себе?	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.4	Я не такой как все и все мы разные	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.5	Я в своих глазах и глазах других людей	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.6	Мои сильные и слабые стороны Как победить своего дракона?	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.7	Я могу	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.8	Мои способности	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.9	Цели. Какие они бывают?	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.10	Я- творец своей жизни	1	0,25	0,75	Рефлексия
1.11	Подведение итогов. Анкета обратной связи.	1	0,25	0,75	Рефлексия, диагностическое обследование.
2	Блок 2 Мысли, чувства и поведение людей	10	3	7	
2.1	Введение в мир психологии Знакомство. Правила группы.	1	0,25	0,75	Диагностика, наблюдение
2.2	Что такое мысли, чувства и поведение.	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.3	Чувства бывают разные.	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.4	Где живут мои эмоции?	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.5	Польза и вред эмоций	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.6	Обида	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.7	Злость и агрессия	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.8	Что делать со злостью и агрессией	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.9	В поисках достойных путей выражения чувств	1	0,25	0,75	Рефлексия
2.10	Подведение итогов. Анкета обратной	1	0,25	0,75	Рефлексия,



	связи.				диагностическое обследование.
3	Блок 3. Жизненные ценности.	6	1	5	наблюдение анкетирование
3.1	Знакомство. Правила группы.	1		1	Диагностика, наблюдение
3.2	Что такое ценности ?	1	0,25	0,75	Рефлексия
3.3	Факторы, разрушающие здоровье	1	0,25	0,75	Рефлексия
3.4	Опасные последствия	1	0,25	0,75	Рефлексия
3.5	Учимся говорить «нет»	1	0,25	0,75	Рефлексия
3.6	Соппротивление насилию. Подведение итогов	1	0,25	0,75	Рефлексия
	Итого	26	6	20	

### 3.Рабочая программа

#### 3.1.Структура и содержание программы

Данная программа предназначена для того, чтобы сформировать способности к самораскрытию и самоанализу, познакомить с эффективными способами межличностного взаимодействия. Участвуя в групповых занятиях, подростки смогут получить позитивный коммуникативный опыт, научиться лучше понимать себя и окружающих, , достойно выражать собственные чувства, овладеть навыками эмпатии, освоить навыки ведения диалога.

В программу включены упражнения, направленные на развитие стрессоустойчивости, развитие адекватной Я-концепции, навыков самоуважения, навыков анализа чувств.

Программа знакомит учащихся со способами самоанализа, самоконтроля и саморегуляции, позволяет приобрести опыт делать выбор, брать на себя ответственность, согласовывать свои действия с действиями других, В ходе занятий у учащихся повышается самооценка, формируется положительное эмоциональное отношение к школе, учебе, учителям, одноклассникам. Проявляются способности к самораскрытию, доброжелательность, гармонизируются отношения с одноклассниками и учителями, родителями. Снижается эмоциональное напряжение. Повышаются адаптивные возможности.

Каждое занятие состоит из 3-х основных частей:

##### 1. Вводная часть (разминка).

Цель: создать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятию. Включает ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания. Вводная часть и завершение занимают по четверти времени занятия. Около половины времени уделено собственно работе.

*Вводная часть* включает в себя вопросы о состоянии участников и одно-два разминочных упражнения, которые группой не обсуждаются. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу).

##### 2.Основная часть.

Цель: соответствует теме занятия.

Включает упражнения, игры, обсуждение

В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии общения. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются.

### 3. Заключение

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, подведение итогов.

Заключительная часть, завершение занятия - это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела. Можно предлагать детям оценить свой опыт, полученный в результате занятий. Завершение может подводить итоги работы вербально, а может быть и чисто игровым.

## 3.2. Содержание занятий

Содержание программы (подробное описание занятий) представлено в пособии «Познаю себя и учусь управлять собой» Смирновой Е.Е., издательство «Речь», 2007

Сроки и этапы реализации программы.

Программа состоит из 3-х блоков, два блока по 10 часов, один на 6 часов, общая численность которых составляет 26 часов.

Вся программа может быть реализована в 5х- 6 х классах в течение одного учебного года.

Каждый блок программы самодостаточен и может использоваться отдельно от другого. Выбор определяется психологом на основании актуальных возможностей и потребностей учащихся ОУ. Продолжительность каждого занятия составляет один час. Проводиться занятия могут один или два раза в неделю.

### Блок 1 « Кто я? Какой я?»

Тема 1 Знакомство. Введение в мир психологии.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

Тема 2. Я – это я.

Предоставление возможности лучше узнать себя и других. Создание условий для самовыражения, самопознания. Углубление знаний о своих личностных особенностях. Развитие позитивной самооценки, уверенности в своих силах, осознание многообразия проявлений личности каждого участника. Развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других. Развитие способности к самоанализу, самопониманию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе.

Тема 3.. Как достичь своей цели

Создание условий для осознания понятия цели, и что от каждого зависит условия и возможности того, как ее реализовать. Приобретение знаний о способах достижения поставленных целей

Тема 4. Мысли, чувства и поведение людей

Приобретение знаний о своих реакциях и способах их отреагирования. Помощь подросткам в осознании пользы и вреда эмоций. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции настроения. Знакомство с понятиями агрессия и агрессивность, физическая и словесная агрессия. Создание условий для выбора модели своего поведения. Как справиться со советей и чужой агрессией?

## Тема 5.

Заклучение. Анализ работы. Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Подведение итогов. Анкета обратной связи.

## Блок 2.«Я и другие».

## Тема 1 Знакомство. Предмет и задачи программы.

Создание благоприятной эмоциональной атмосферы принятия и доверительности в общении; обсуждение и установление правил работы в группе, обсуждение способов взаимодействия в группе. Формирование представлений (или актуализация имеющихся знаний) о психологическом тренинге; предложение программы занятий.

## Тема 2. Чувства людей и их поведение.

Развитие умения понимать свои чувства и чувства других. Осознание того, что каждый видит и чувствует окружающий мир по-своему. Осознание подростками уникальности каждого внутреннего мира. другого. Развитие навыков произвольного контроля и регуляции чувств. . Знакомство с особенностями дружеских отношений. Осознание возможной роли друзей в жизни, ближайшего окружения как источника поддержки. . Как заводить друзей, как научиться прощать друг друга.

## Тема 3.. Жизненные ценности.

Приобретение знаний о ценностях в жизни и опасностях, которые могут ее разрушить. Осознание подростками того, что трудная ситуация – это урок, который должен чему-либо научить. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в общении, в учёбе. Развитие умения объективно оценивать сильные и слабые стороны своего характера; формирование стремления преодолевать свои слабости, развивать достоинства и использовать преимущества; принятие себя и осмысление возможности самосовершенствования. Осознание своих особенностей, освобождение от стереотипов, повышение самооценки.

## Тема 4. Заклучение. Анализ работы.

Рефлексия изменений, прошедших в группе во время занятий. Обобщение полученного опыта взаимодействия в группе; обеспечение каждому участнику обратной связи от группы; развитие умения оказывать и принимать поддержку окружающих. Подведение итогов. Анкета обратной связи.

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

№	наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	Блок 1 « Кто я? Какой я?	10	3	7	Наблюдение анкетирование рефлексия
2.	Блок 2. «Мысли, чувства и поведение людей »	10	2	8	наблюдение анкетирование рефлексия
3.	Блок 3»Жизненные ценности»	6	1	5	наблюдение анкетирование рефлексия
Итого		26	6	20	

### **3.4. Методы, используемые при реализации программы**

В работе с подростками наиболее эффективной является групповая форма проведения образовательной программы, что объясняется не только особой ролью, которую в подростковом возрасте играет общение со сверстниками, но и доказанной сегодня продуктивностью этих форм психологической работы (Дубровина, Вачков). Занятия построены по принципу психологического практикума с элементами тренинга.

Работа осуществляется с помощью игровых методов, метода групповой дискуссии, работа в парах и тройках, проективных методов рисуночного и вербального типов, а так же методов «репетиции поведения» и элементов сказкотерапии, арттерапии, песочной терапии, игротерапии.

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы в образовательном процессе:

- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арттерапии (музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, куклотерапия, ИЗОтерапия), элементы психодрамы;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (интерактивная доска, программа Paint и др.).
- кейс-технологии.

### **4. Оценочные и методические материалы**

Система оценки достижения планируемых результатов при работе по программе в полном объеме включает в себя промежуточную и итоговую оценку. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов – это самооценка эмоционального состояния обучающегося и экспертная оценка эмоционального состояния и поведения подростка родителями и учителями. Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик. При прохождении одного из блоков программы достаточным является начальная и итоговая диагностика.

Оценить эффективность программы и динамику психологических изменений участников помогает первичная скрининговая диагностика, которая проводится до начала занятий по программе психологического практикума (см. анкету № 2). Первичная диагностика не является обязательной формой работы специалиста, но может нести в себе полезную информацию об участниках, давать специалисту более расширенное представление о коммуникативных особенностях подростков; их отношении, восприятии себя и своих сверстников. Кроме того данная диагностика дает возможность подросткам непосредственно оценить себя, задуматься о собственных возможностях и особенностях своего поведения, и таким образом подготовиться к психологическому практикуму.

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

1. Обратная связь участников группы в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы, направленные на выявление их эмоционального состояния и рефлексии.

2. Анкета обратной связи по завершению всей программы, которая помогает объективизировать и структурировать полученные участниками знания, навыки и умения, а специалисту проанализировать эффективность психологических изменений участников

Результатом успешной реализации данной программы является положительная динамика в развитии подростков:

- формирование навыков межличностного общения;
- формирование способности отслеживать и осознавать собственные переживания, чувства и эмоции;
- формирование способности адекватно воспринимать окружающих в процессе общения;
- приобретение навыков и умений конструктивного поведения;
- развитие способности к самоанализу и самораскрытию;
- успешная социальная адаптация.

1. Как ты себя чувствовал (а) на занятиях?
2. Что было интересным и понравилось на занятиях?
3. Что нового ты узнал о себе?
3. Что было особенно важным и полезным для тебя?
4. Какую информацию, полученную на занятиях, ты сможешь использовать в своей жизни?

5. Как ты думаешь, нужны ли такие занятия твоим сверстникам?

Занятия по программе психологического практикума мне помогли (научили):

Оцени по 10- бальной системе:

1. лучше узнать и понимать себя,

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. лучше понимать чувства, эмоции при общении с другими

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. более эффективно взаимодействовать со своими сверстниками

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. получить навыки. Как конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. лучше узнать и понимать своих одноклассников (сверстников)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. сблизить меня со своими одноклассниками (сверстниками);

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. получить навыки конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. чувствовать себя более уверенным в общении;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## **5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а так же за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

1. Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
2. Уважительное отношение к себе.
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
2. Соблюдать режим посещения занятий.

## **6. Список литературы**

1. Амонашвили Ш.А. «Размышления о гуманной педагогике», 1996г.
2. Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. С-Пб, 2002.
3. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание. М., 1986.
4. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. М., 1999.
5. Битянова М.Р., Вачков М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009
6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2002.
7. Грэйс Крайг, Дон Бокум «Психология развития» 9-е изд. - СПб2005
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. М., 1991.
9. Козлов Н. И. Лучшие психологические игры и упражнения. М., 1997.
10. Практикум по арт-терапии под ред. А.И.Копытина. СПб. 2009г..
11. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. М, 2007
12. Микляева А. В. Я- подросток. Мир эмоций. С-Пб., 2003.
13. Новый Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014 г № 11 –ФЗ, 15-ФЗ.
14. Пезешкиан Н. Торговец и попугай. Торговец и попугай. Восточные истории в позитивной психотерапии. СПб., 1995.
15. Прихожан А. М. Психология неудачника. М., 1996.

16. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... М, 1996.
17. Психогимнастика в тренинге под редакцией Н.Ю.Хрящевой. С-Пб.,1999.
18. Руководство практического психолога. М., 1995.
19. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. , М. 2013
20. Семаго, Н.Я. Проблемные дети: основы диагностической и коррекционной работы психолога/Н.Я. Семаго, М.М. Семаго. – М, 2000
21. Смирн Р. Групповая работа с детьми и подростками., 2000.
22. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой», С-Пб.,2007.
23. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич- Евстигнеевой.. С-Пб., 2000.
24. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт НОО, стр.7, раздел I.
25. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Вып. 1-4. М., 1999.
26. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток . М., 2000.
27. Цукерман Г. А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов М., 1994.
28. Чистякова М. Психогимнастика. М., 1995.

Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников.

1. .Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск: 1989 г.
2. Гиппенрейтер Ю. Общаться с ребенком как? М., 2000.
3. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению Ярославль: 1997 г.
4. Крейри Элизабет. 6 книг из серии «Учимся владеть своими чувствами», СПб, 1995 г.
5. Леви Владимир «Укрощение страха», М., 2012 г.,
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.;М.,2001
7. Фопель Клаус «Как научить детей сотрудничать». М., 1998г.

## 7. Методические рекомендации по реализации данной программы. Анкеты

Программа может включать не все блоки. В зависимости от анализа ситуации, диагностируемых проблем, возможностей образовательного учреждения и желания обучающихся и их родителей, набор блоков можно варьировать.

Анкета обратной связи.

1. Как ты себя чувствовал (а) на занятиях?
2. Что было интересным и понравилось на занятиях?
3. Что нового ты узнал о себе?
3. Что было особенно важным и полезным для тебя?
8. Какую информацию, полученную на занятиях, ты сможешь использовать в своей жизни?
9. Как ты думаешь, нужны ли такие занятия твоим сверстникам?

Анкета № 2.

Занятия по программе психологического практикума мне помогли (научили):

Оцени по 10- бальной системе:

1. лучше узнать и понимать себя,  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. лучше понимать чувства, эмоции при общении с другими  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. более эффективно взаимодействовать со своими сверстниками  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. получить навыки. Как конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. лучше узнать и понимать своих одноклассников (сверстников)  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. сблизить меня со своими одноклассниками (сверстниками);  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. получить навыки конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях;  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. чувствовать себя более уверенным в общении;  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. мне понравились занятия психологического практикума.  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Баллы переводятся в процентные показатели, которые отображают динамику эффективности.

Психологический показатель	№ вопроса	Максимальное к-во баллов
Коммуникативная сфера	2, 4, 6, 7	20 б.
Эмоциональная сфера	1, 8	10 б.
Когнитивная сфера	3, 5	10 б.
Мотивационная сфера	9	5