

**Комитет по образованию администрации
Энгельсского муниципального района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогического сопровождения «Позитив»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
протокол от 26.05.2025 г. № 44

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МУ ДО «Центр «Позитив»
от 24.06.2025 г. № 176

Дополнительная общеразвивающая программа

«Выбор за тобой»

Возраст детей: 13 - 17 лет

Срок реализации: восемь месяцев

Объем: 30 часов

Направленность: социально-гуманитарная

Ананьева Дарья Александровна

г. Энгельс
2025 г.

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Программа «Выбор за тобой» является программой социально-гуманитарной направленности, разработанной в соответствии Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр «Позитив», утвержденным приказом № 107 от 24.08.2020г.

Программа направлена на формирование у детей социально-коммуникативных навыков, развития навыков взаимодействия в группе, умения сотрудничать, владения различными социальными ролями в коллективе и обогащение словарного запаса.

Актуальность программы. Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является интимно-личностное общение, поэтому самопознание и овладение навыками гармоничного межличностного общения являются важнейшими условиями нормального психологического развития детей. Общение – основное условие развития ребенка, важнейший фактор формирования личности, один из главных видов деятельности человека, направленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Общение удовлетворяет особенную потребность человека – во взаимодействии с другими. Особое значение общение имеет для детей школьного возраста, т.к. общение с взрослыми и сверстниками дает возможность усваивать эталоны социальных норм поведения. Таким образом, сфера коммуникативного взаимодействия для детей подросткового возраста оказывается очень важной и решающей в личностном и психоэмоциональном развитии. Эти обстоятельства обуславливают актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Восприятие подростка, в первую очередь, нацелено на те явления и процессы, которые непосредственно связаны с его жизнью, и поэтому вызывают интерес. Новизна данной программы заключается в ориентации на реальные потребности подростка, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности на данном возрастном этапе развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она направлена на формирование компетенций в сфере ведущего вида деятельности, свойственного именно данному возрасту – интимно-личностного общения. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание подростком своих индивидуальных психологических особенностей, формирование плодотворных отношений с окружающими людьми. Программа имеет практико-ориентированный

характер, что позволяет подростку учиться разрешать свои реальные психологические проблемы и развивать у него эмоциональный интеллект.

Педагогическая целесообразность программы. Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, позволяют развивать коммуникативные навыки, способствующие формированию бесконфликтных отношений с родителями, сверстниками, педагогами.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 13 – 17 лет.

Возрастные особенности обучающихся. Одна из основных потребностей подростков – общение со сверстниками и достижение автономии; желание освободиться от родительской опеки и контроля, заменив их на доверительные, эмоционально окрашенные отношения с друзьями. Возникает потребность в тесных дружеских связях, позволяющих делиться своими переживаниями, тревогами, трудностями, сокровенными мыслями, планами и мечтами с друзьями, на которых можно положиться, которые выслушают, поймут и посочувствуют. Именно на этот период приходится большая часть конфликтов, в основе которых находятся коммуникативные трудности - различные по силе, функциональной направленности и осознанности объективные или субъективно переживаемые препятствия, затрудняющие эффективное решение коммуникативной задачи. Не все подростки самостоятельно могут осознать свои потребности на рациональном уровне: осуществлять рефлексию и самоанализ им мешает незрелость собственной личности. При этом, именно в этот период появляются психологические предпосылки для формирования мотивации самопознания, самоанализа, самообразования и воспитания качеств, необходимых для профессионального самоопределения.

Объем программы: 30 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в 2 недели по 2 часа.

Принцип набора на обучение: свободный.

Форма организации занятий: очная.

Количество обучающихся в группе: от 7 до 15 человек.

Возможно обучение с использованием дистанционных образовательных технологий: Skype для проведения онлайн конференций и семинаров; электронная почта - для обмена текстовыми и видеосообщениями.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование у подростков жизненно важных навыков общения как одного из средств, способствующих сохранению психического здоровья; для формирования социально одобряемого индивидуального стиля общения, позитивных коммуникативных компетенций.

Задачи:

обучающие:

- обучение социально приемлемым неагрессивным и уверенным поведенческим навыкам;
- обучение навыкам социально-одобряемого речевого поведения в межличностном взаимодействии;
- обучение пониманию психологических различий между людьми, причин возникновения межличностных конфликтов и путей их разрешения.

развивающие:

- развитие коммуникативных навыков;
- развитие качеств личности, необходимых для эффективного общения;
- развитие «внутренней» системы запретов на девиантное поведение.

воспитательные:

- формирование адекватной самооценки и «Я - концепции» у детей;
- принятие собственной индивидуальности, повышение уверенности в себе;
- осмысление своих поступков и поступков другого.

коррекционные:

коррекция поведенческих нарушений.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

по окончании программы обучающиеся будут *знать*:

- содержание понятия асертивного способа межличностного взаимодействия;
- способы совладания с агрессией и гневом в конфликтных ситуациях;

К концу обучения обучающиеся будут *уметь*:

- проявлять навыки асертивного и ответственного поведения;
- выражать собственные негативные эмоции в экологичной форме.

Метапредметные:

- владеть навыками самоконтроля в общении;
- прогнозировать последствия своих поступков;
- делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- конструктивно работать в группе;
- уметь договариваться и приходить к общему решению;
- адекватно воспринимать оценку своих поступков от окружающих;
- распознавать свои чувства и чувства других людей;
- развивать навыки публичных выступлений

Личностные:

Формирование в результате посещения занятий:

- адекватной позитивной самооценки и Я - концепции;
- мотивации к самообразованию в вопросах межличностного общения;
- устойчивого интереса к сфере общения;
- эмпатии, толерантности, начал критического мышления, способствующих проявлению позитивного межличностного взаимодействия;
- нетерпимости к любым видам насилия.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план занятий

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	беседа
2	Навстречу себе. Что я знаю о себе? Мои ценности.	4	2	2	тестирование беседа
3	Эмоции и чувства. Мои эмоции и эмоции другого. Управление эмоциями.	10	6	4	беседа, творческое задание
4	Эффективное общение. Общаться – это важно. Барьеры и стереотипы в общении. Формируем навыки общения.	8	4	4	беседа, анкетирование, творческое задание
5	Моё будущее: стратегии успеха.	4	2	2	беседа
6	Итоговое занятие	2	-	2	беседа, презентации
Итого:		30 ч	15	15	

1.4.2. Содержание учебного плана.

Тема 1. Вводное занятие: - 2 часа.

Знакомство с участниками. Формирование у участников ощущения единой группы. Формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий.

Практическая работа:

Упражнения для знакомства, снятия эмоционального напряжения.

Диагностика.

Тема 2. «Навстречу себе» – 4 часа.

Знакомство с понятиями образ-Я, самооценка, самоотношение, ценностная структура личности, социально приемлемые и социально неприемлемые ценности.

Понятие ценности, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще.

Практическая работа:

активные и интерактивные формы работы, направленные на:

коррекцию самооценки, развитие позитивного самоотношения и навыков принятия себя;

помощь в формировании позитивных социально приемлемых жизненных целей и ценностей;

Тема 3. «Эмоции и чувства» – 10 часов.

Понятие эмоций и чувств.

Что такое позитивные и негативные эмоции и когда мы их испытываем.

Управление эмоциями на уровне тела; управление эмоциями на уровне сознания; управление эмоциями на уровне воображения; управление эмоциями на внешнем уровне.

Мир чувств. Чувства и состояния, которые я испытываю.

Маски, которые мы носим — почему люди скрывают свои чувства.

Практическая работа:

активные и интерактивные формы работы, направленные на:
расшифровывание внешних проявлений основных эмоций и чувств у других людей;
развитие собственной эмоциональной экспрессивности;
совершенствование умения конструктивно выражать эмоции.

Тема 4. «Эффективное общение» - 8 часов.

Знакомство с процессом и техниками общения.

Общение - психологическое явление.

Важность обратной связи в общении и навыков эффективного слушания.

Трудности человека, связанные с общением.

Практическая работа:

активные и интерактивные формы работы, направленные на:
формирование навыков эффективного общения;
способы эффективной аргументации, важность иметь собственное мнение и уметь отстаивать его неагрессивно;
формирование стратегий поведения в кризисных ситуациях.

Тема 5. «Мое будущее — стратегии успеха» – 4 часа.

Что такое активная позиция по отношению к собственной жизни.

Позитивное представление о будущем и определение личных параметров успешности.

Практическая работа:

активные и интерактивные формы работы, направленные на:
формирование активной позицию по отношению к собственной жизни;
формирование навыка проектирования собственного будущего.

Тема 6. Итоговое занятие – 2 часа.

Подведение итогов работы.

Практическая работа:

Конкурс презентаций «Портрет нашей группы».

1.5. Форма оценки планируемых результатов программы

Предметные результаты:

Оценка результатов обучения проводится в течение занятия ведущим методом наблюдения, а по окончании занятия - по результатам выполнения творческих заданий и тестирования, методом групповой рефлексии. В оценке результатов достижений принимает участие как ведущий группы, так и сами участники: каждый персонально (самооценка) и вся группа в целом.

Метапредметные и личностные:

Результаты обучения оцениваются по результатам наблюдения педагога за поведением обучающихся и результатам рефлексии. В оценке результатов достижений обучающихся на занятии принимают участие педагог и сами подростки.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы.

Данная программа является общеразвивающей, ознакомительной для подростков 13-17 лет, со сроком реализации – пятнадцать занятий по два часа.

Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:

- педагогика сотрудничества (переход от педагогики требования к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к обучающемуся, единство процессов обучения и воспитания);
- личностно-ориентированная педагогика (каждый обучающийся - индивидуальность, активно действующий субъект образовательного процесса со своими особенностями, ценностями, отношением к окружающему миру, субъектным опытом).

Основные принципы, применяемые при реализации программы:

- принцип направленной социализации: содействие самоопределению подростков и молодежи в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей;
- принцип индивидуализации: учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся с выбором специальных форм и методов работы.
- доступность;
- системность.

Методы обучения: словесный, наглядный, поисковый, игровой, креативный.

Занятия проходятся в тренинговой форме с применением разминок и «энергизаторов».

Процессуальные упражнения: психодинамические игры, ролевые игры, эвристические игры.

Структура занятия

№ этапа занятия	Название этапа	Цель и назначение этапа	Формы работы этапа
1.	Вводная рефлексия	Приветствие. Введение в тему, подготовка к работе, целеполагание. Принятие правил работы группы. Анализ работы на предыдущих занятиях.	Беседа
2.	Разминка 1	Создание эмоционально комфортной атмосферы в группе.	Психогимнастические упражнения
3.	Основной 1	Решение задач занятия, работа по теме. Обучение основным навыкам и приемам.	Психологические игры, упражнения, тесты.
4.	Промежуточная рефлексия 1	Анализ работы на основном этапе. Закрепление полученных знаний, умений и навыков.	Беседа
5.	Разминка 2	Настрой участников для дальнейшей работы.	Психогимнастические упражнения
6.	Основной 2	Решение задач занятия, работа по теме. Обучение основным навыкам и приемам.	Психологические игры, упражнения, лекция, семинар.
7.	Заключительный	Стабилизация эмоционального состояния. Получение позитивной обратной связи от группы.	Психогимнастические упражнения
8.	Промежуточная рефлексия 2	Анализ работы на основном этапе. Закрепление полученных знаний, умений и навыков.	Беседа

9.	Итоговая рефлексия	Анализ работы по всему занятию.	Беседа
----	--------------------	---------------------------------	--------

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются

Материально-техническое обеспечение:

помещение для проведения занятий с группой лиц, просторное, проветриваемое, хорошо освещенное;
удобные стулья по количеству участников группы;
телевизор (для показа презентаций с ноутбука);
ноутбук с колонками для усиления звука;
ученическая доска;
флипчарт;
бумага для флипчарта;
маркеры – 3 шт., бумага для принтера – 1 пачка, картридж;
шариковые ручки синего цвета, тетради для записей - по количеству обучающихся.

Информационно-методические и дидактический материалы:

презентации с информационным и диагностическим материалом для занятий;
тестовый диагностический материал на печатной основе – по количеству обучающихся;
список литературы для самообразования обучающихся.

2.3. Оценочные материалы

Главный показатель – это личностные изменения обучающихся (развитие эмпатии, толерантности, позитивного самоотношения), формирование основ критического мышления, владение новыми коммуникативными навыками, повышение осведомленности в вопросах применения асертивного уверенного неагрессивного поведения, что выявляется благодаря наблюдению ведущего и регулярной обратной связи на каждом занятии.

Формой оценки реализации программы является мониторинг ее проведения и рефлексия обучающихся по результатам проведения итогового занятия.

Мониторинг реализации программы осуществляется по следующим показателям:

начальный контроль: беседа с обучающимися по определению личных целей и задач при посещении занятий, результаты первичной диагностики.

промежуточный контроль:

- устная обратная связи от обучающихся по результатам выполнения заданий на каждом занятии - для оценки качества обучения;
- отслеживание психологом самочувствия обучающегося и результаты промежуточной диагностики - для оценки эмоционального состояния обучающегося

итоговый контроль: результаты анкет обратной связи от обучающихся по завершении программы по изучению удовлетворенности качеством обучения.

Список литературы.

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. - СПб.: Питер, 2007.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М., 2005.
3. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: «Речь», 2008.
5. Егидес, А.П. Психология конфликта: Учебное пособие. - М.: МФПУ Синергия, 2013.
6. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): - М.: «Академия», 2003.
7. Ильин Е. Психология помощи. Альтруизм, эгоизм, эмпатия. - СПб.: Питер, 2013.
8. Ильин А.Н., Барханов П.В. Психотехнологии регулирования конфликтов. - Омск: ОМГПУ, 2013.
9. Литвак М. Психологическое айкидо. - М.: Феникс, 2010.
10. Лоренц К. Агрессия. - М.: Прогресс-Пресс, 1994.
11. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.: «Речь», 2008.
12. Можгинский Ю. Б. Агрессивность детей и подростков. Распознавание, лечение, профилактика. - М.: Издательство: Когито-Центр, 2006.
13. Овчинников Б.В., Владимирова И.М., Павлов К.В. Типы темперамента в практической психологии. - СПб.: «Речь», 2003.
14. Олиференко Л.Я. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. - М.: Академия, 2008.
15. Психология общения. Энциклопедический словарь. Под общ.ред. А.А. Бодалева. - М.: «Когито-Центр», 2011.
16. Петрова А.Б. Психологическая коррекция и профилактика агрессивных форм поведения несовершеннолетних с девиантным поведением. - М.: МПСИ, 2008.
17. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под общей ред. М.Р. Битяновой.- СПб.: Питер, 2004.
18. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб.: Питер, 2010.
19. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. - М.: «Академия», 2006.
20. Столяренко, Л.Д. Психология общения: Учебник. - Рн/Д: Феникс, 2013.
21. Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков. - М.: Трикта, 2005.
22. Цветков В.Л. Психология конфликта. От теории к практике. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2013.

Календарный график

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	место проведения	форма проведения	форма контроля
1		Знакомство, принятие правил работы в группе. Целеполагание.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	рефлексия, беседа
2		Я - индивидуальность.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	беседа, мини- тренинг	рефлексия, беседа
3		Моя самооценка.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	тестирование, рефлексия, беседа
4		Мои эмоции.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	рефлексия, беседа
5		Управление своими эмоциями.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	дискуссия	рефлексия, беседа
6		Мои чувства.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	беседа, мини- тренинг	рефлексия, беседа
7		Какие чувства мы скрываем?	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	игра, дискуссия	рефлексия
8		Чувства всякие нужны!	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	рефлексия, беседа
9		Общение в моей жизни.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	мастер-класс	рефлексия, беседа
10		Проблемы общения.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	дискуссия	рефлексия, беседа
11		Барьеры и стереотипы в общении.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	беседа мини- тренинг	рефлексия, беседа
12		Эффективные приёмы общения.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	тренинг	рефлексия, беседа
13		Мое будущее — в моих руках!	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	беседа, дискуссия	рефлексия, беседа
14		Стратегии успеха.	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	беседа	рефлексия, беседа
15		Конкурс презентаций «Портрет нашей группы»	2	МУ ДО «Центр «Позитив»	конкурс, дискуссия	творческое задание, рефлексия, беседа
		ИТОГО	30			