

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо»
протокол от 11.12.2023 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП
«Ладо»  И.В. Пестова
«11» декабря 2023



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Моё сильное Я»**

Авторы-составители:

Булатова Наталья Александровна, методист

Глухих Виктория Михайловна, методист

Шистерова Татьяна Николаевна, педагог-психолог

Содержание

Аннотация к программе.....	3
Пояснительная записка.....	4
<i>Актуальность программы.....</i>	<i>4</i>
<i>Цель и задачи реализации программы, целевая аудитория.....</i>	<i>5</i>
<i>Научно-методологическое и нормативно-правовое обеспечение</i>	<i>5</i>
<i>Нормативно-правовые основания программы.....</i>	<i>5</i>
<i>Описание используемых методик, методов, технологий, инструментария...8</i>	<i>8</i>
<i>Сроки, этапы, алгоритмы реализации программы</i>	<i>11</i>
Структура и содержание программы.....	13
Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы.....	14
Ресурсы, необходимые для реализации программы.....	15
<i>Материально-техническое обеспечение условий реализации программы..</i>	<i>15</i>
<i>Перечень учебно-методических материалов.....</i>	<i>15</i>
<i>Образовательные и информационные ресурсы.....</i>	<i>15</i>
Ожидаемые результаты реализации программы:	16
Учебно-тематический план программы ..	Ошибка! Закладка не определена.
Сценарий-схемы предусмотренных Программой занятий	Ошибка! Закладка не определена.
Список использованной литературы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 1.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 2.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 3.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение 4.....	Ошибка! Закладка не определена.

Аннотация к программе

Изменения, которые происходят в современном мире, затрагивают все сферы жизни общества, в том числе и системы образования: индивидуализация образования, профильная дифференциация обучения, ОГЭ, ЕГЭ, развитие проектной деятельности в школах и другое. При разнообразии и вариативности учебных возможностей, в наши дни важно учитывать индивидуальные личностные и психологические особенности детей и социально-психологические условия, в которых они находятся. Активное использование социальных сетей, искусственного интеллекта, доступность информации, все это отражается на восприятии подростком себя и окружающего мира. Будущее становится все сложнее прогнозировать, все большее значение, помимо полученных знаний, приобретают навыки и опыт, которые получают обучающиеся. Становится все более необходимым формирование активной, целеустремленной личности, обладающей высоким уровнем личностных внутренних ресурсов: развитие жизнестойкости, оптимизма, самооценки, самоэффективности, эмоционального интеллекта. То есть способности ставить и достигать цели, гибко реагировать на изменения в жизни общества. Так, формирующиеся личности подрастающего поколения являются основой главного богатства и ресурса для прогресса во всех сферах общественной жизни.

Адекватная самооценка, знание о собственных индивидуальных особенностях, а также стремление к саморазвитию – залог формирования гармоничной личности. Подростковый возраст является одним из наиболее важных этапов в жизни любого человека потому, что именно в этот период, личность всесторонне изменяется.

С целью психолого-педагогического сопровождения формирования личности подростков, повышению их адаптационного потенциала, специалистами ГБУ СО «ЦППМСП «Лад» совместно с Собиной Валентиной Дмитриевной, педагогом-психологом клуба для подростков «Teens place»

членом Всероссийской общественной организации «Федерация психологов образования» была разработана программа «Моё сильное я». Программа относится к развивающим психолого-педагогическим программам и направлена на создание условий для гармоничного развития личности подростков.

Итак, программа основана на четырех смысловых блоках: самооценка и самоэффективность, жизнестойкость, эмоциональный интеллект; оптимизм.

Программа может быть реализована в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, дополнительным общеразвивающим программам, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья. Участники программы имеют возможность получить индивидуальную консультацию с психологом, по результатам психологической диагностики проведенной в рамках курса.

Объем программы – 36 академических часов.

Пояснительная записка

Актуальность программы

В настоящее время имеющиеся внешние условия жесткой конкуренции часто влияют на формирование у подростка неадекватной оценки как собственной личности, так и личности других людей. Современные подростки существуют практически в нескольких реальностях, где важным условием безопасности является необходимость быть эмоционально устойчивым, обладать способностью отстаивать свои границы. Поэтому очень важно, чтобы дети могли опереться на себя, иметь собственную систему ценностей, дифференцировать эмоции и уметь конструктивно их выражать. Все это непросто для только формирующейся личности, поэтому подростки нуждаются в поддержке, «живом» общении со сверстниками и взрослыми, которые могут помочь поверить в себя и свои силы.

Наша задача – создать условия и мотивировать подростка к самопознанию и саморазвитию, научить конструктивно выражать собственное

мнение и отстаивать личные границы, способствовать формированию адекватной самооценки, что является основой для дальнейшего развития гармоничной личности.

Новизна программы заключается в широком взгляде на процесс формирования личностных внутренних ресурсов, в основе которого лежит формирование «Я-концепции» как продукта самосознания. Также при реализации программы большое значение уделяется обратной связи, как способа обогатить представления о себе и мире, опираться не только на субъективное видение, но и замечать и учитывать мнение окружающих.

Цель и задачи реализации программы, адресат программы

Цель программы – развитие у обучающихся подросткового возраста личностных внутренних ресурсов, таких как жизнестойкость, самооценка и самоэффективность, эмоциональный интеллект и оптимизм.

Для достижения цели в процессе групповой и индивидуальной работы решаются следующие задачи:

- способствовать формированию рефлексии как новообразования подросткового возраста;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта;
- обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля;
- отработать навык позитивного внутреннего диалога (оптимизм);
- оказать помощь в осознании ответственности за свои поступки;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

Адресат программы: подростки в возрасте 11–15 лет, обучающиеся по основной общеобразовательной программе. К участию принимаются подростки, испытывающие трудности, связанные с неадекватной самооценкой, и неуверенностью в себе.

Продолжительность программы

Программа включает в себя 16 занятий, продолжительность каждого занятия – 3 академических часа (за исключением первого организационного и заключительного этапов), рекомендованная частота проведения 1 раз в

неделю.

Нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой основой для разработки данной программы явились следующие нормативно-правовые акты:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 24 июля 1998 года №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Методические рекомендации Министерства просвещения РФ «Система функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях»;
- Устав государственного бюджетного учреждения Свердловской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо» (утвержден приказом Министерства общего и профессионального образования).

Ведущим принципом программы является учет индивидуальных возрастных, интеллектуальных и личностных особенностей. Программа опирается на положения Конвенции о правах ребенка ООН и идеи гуманистической психологии о внутренних ресурсах и способности личности к изменениям.

Научно-методологическое и нормативно-правовое обеспечение

В целях формирования гармоничной личности используется ресурсный подход. Раскрывая понятие «личностные ресурсы» можно обратиться к нескольким определениям, описанным в современных теориях и исследованиях.

Например, Н. Е. Водопьянова пишет, что личностные ресурсы – это переменные как внутренние, так и внешние, которые способствуют

формированию психологической устойчивости личности в условиях стресса. Личностные ресурсы определяются ей как «эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным трудовым и жизненным ситуациям, это средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [6].

В теории психологического стресса В. А. Бодров отмечает личностные ресурсы как мобилизацию физических и духовных возможностей человека, которые обеспечивают выполнение стратегии совладания. В свою очередь К Муздыбаев рассматривает личные ресурсы как жизненные ценности, в совокупности образующие потенциал для совладания с трудностями [35].

Углубимся в рассмотрение личностных внутренних ресурсов, которые поддерживают психологическую устойчивость и адаптированность. Л. В. Куликов к личностным внутренним ресурсам относит: оптимистичное отношение к жизненной ситуации в целом, адекватную самооценку, уверенность, независимость, доверие, открытое общение с другими людьми, доминирование позитивных эмоций, понимание жизненной ситуации и возможность её прогнозирования.

Н.И. Шемпелева в своем исследовании о влиянии личностных ресурсов на факторы суицидального риска выделяет ключевые личностные внутренние ресурсы, позволяющие нивелировать рискованное поведение: жизнестойкость, эмоциональный интеллект и оптимизм [35].

Помимо данных ресурсов личности в программе мы развиваем и самооценку и самоэффективность, так как именно в подростковом возрасте по мнению Е.И. Шильштейн «начинается интеграция и осмысление всей информации, относящейся к Я» [36].

В подростковый период формируется умение оценивать себя не только через требования взрослых, но и через собственные требования. Учитывая эту особенность, большую ценность мы видим в том, чтобы создать благоприятные условия для формирования адекватной самооценки, так как

оценка значимых других оказывает огромное влияние на характер самооценки подростка, влияние родителей на самооценку снижается и повышается влияние сверстников как референтной группы.

Так, к концу подросткового возраста, *при благоприятных психологически комфортных и безопасных условиях складывается достаточно развитое самосознание*. Происходит переход от оценки, заимствованной от взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию. Способность к постановке перспективных задач придает новый смысл учебной деятельности, происходит поворот к новым задачам: самосовершенствования, саморазвития, самоактуализации. Фундаментальные сдвиги, происходящие в самосознании в подростковом возрасте, позволяют определить его ключевым периодом развития самосознания личности.

Эти изменения в сфере самосознания подростка имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления его как личности.

Описание используемых методик, методов, технологий, инструментария

Программа обучения основана на применении различных методов, способствующих эффективному усвоению знаний, тренировке навыков и закреплению уже полученных умений. Одним из ключевых аспектов этой программы являются активные и интерактивные формы проведения занятий, которые позволяют участникам проявлять себя в процессе работы. Один из активных методов обучения, применяемых на занятиях, – это мини-лекции с последующим обсуждением. Это позволяет подросткам более глубоко погрузиться в тему и лучше понять представленные концепции и идеи. Кроме того, в рамках данной программы используются разнообразные интерактивные формы проведения занятий. Например, групповые дискуссии позволяют участникам обмениваться мнениями и идеями, а обратная связь способствует более интенсивному взаимодействию и обмену опытом между подростками. Письменные практики дают возможность ненадолго выйти из

потока переживаний, посмотреть на жизнь с разных сторон – со стороны автора, творца и создателя, и наоборот, со стороны читателя, стороннего человека. Осмысляя свой опыт и жизненные истории через письмо, человек становится самым сведущим специалистом по устройству и осмысленности собственной жизни со всеми ее особенностями. Один из главных критериев письменных практик – это искренность, правда не только о том, что знаешь о себе точно, но и о том, в чем неуверен, в чем сомневаешься, о том, что в себе может пугать, раздражать, вызывать отвращение, или, напротив, гордость и ликование. И здесь немаловажную роль может сыграть фантастический вымысел, перенос собственных переживаний, страхов и других психологических аспектов на вымышленного героя.

Важно отметить, что данная программа постоянно обновляется и адаптируется под нужды группы. Новые методы и технологии внедряются в процесс, чтобы обеспечить максимальную эффективность. Кроме того, программа также предусматривает систематическую оценку прогресса участников, что позволяет отслеживать их успехи и вносить необходимые корректировки в образовательный процесс. Все эти элементы в совокупности создают среду, которая способствует личностному развитию каждого участника.

В рамках реализации программы используется тренинг как основная форма групповой работы.

Для успешной работы по программе ведущим необходимо заранее познакомиться с методами и приемами, которые будут использованы:

– шеринг - это психологический подход к групповому общению, где участники могут делиться своими чувствами и эмоциями, а также выражать свои мнения и делиться впечатлениями после выполнения упражнения. Главное в шеринге – это обсуждение своих мыслей и эмоций, при этом учитываются чувства и взгляды других членов группы. Особое значение для психологов имеют шеринги в начале занятия и в конце, что позволяет понять

и оценить общую групповую динамику и личные переживания, впечатление, эмоциональное состояние каждого подростка;

– групповая дискуссия – это метод организации общения между членами группы под руководством ведущего психолога. В ходе групповых дискуссий участники высказывают свои мнения, основанные на их личных знаниях и опыте. Это позволяет увидеть и оценить разные точки зрения, прояснить личную точку зрения каждого, лучше понять суть проблем и повысить эффективность работы в группе;

– тематическая беседа – специально организованное обсуждение конкретных тем. Проводится с целью расширения знаний, осведомленности и кругозора участников группы. Во время таких бесед обсуждается широкий круг вопросов, актуальных, влияющих на нашу жизнь, до менее очевидных, но важных, развивающих мышление и понимание мира в целом;

– тестирование – специальный материал, который позволяет оценить уровень знаний группы до и после прохождения программы. Кроме того, этот материал предоставляет дополнительную информацию, обогащающую знания участников программы. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и, по завершении программы, образует своеобразный «банк данных» (уникальный для каждого подростка). Он является наглядным ориентиром и основой для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком;

– арт-терапия – терапевтическая методика, которая включает использование различных художественных материалов и создание визуальных образов. Она основана на процессе художественного творчества и реакциях участника процесса на его произведения, которые отражают его психическое развитие, способности, личностные характеристики, интересы, проблемы и конфликты;

– сказкотерапия – это процесс образования связей между сказочными событиями и поведением в реальной жизни, процесс переноса фантазийных смыслов в реальность. Тексты сказок

и других фантастических произведений (кино, сериалы, мультфильмы, книги) вызывают интенсивный эмоциональный резонанс как у детей, так и у взрослых. Подобные образы обращаются одновременно к двум психическим уровням: к уровню сознания и подсознания, что дает особые возможности при коммуникации;

– письменные практики – это использование письменного слова как «отражающей поверхности» для переживаний и опыта, позволяющее запечатлеть их, посмотреть на них со стороны и определить свое отношение и предпочитаемое направление дальнейшего развития.

Диагностический инструментарий программы включает в себя изучение уровня самооценки (С. В. Ковалев), уровень сочувствия к себе (К. Нефф), коммуникативные умения (Л. Михельсон, Ю. Гильбух), уровень жизнестойкости (С. Мадди), анализ понимания себя подростком (проективная методика В. Оклендер), уровень восприятия мира (Е. И. Изотова).

Сроки, этапы, алгоритмы реализации программы

Объем программы составляет – 36 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 3 академических часа. Занятия по программе предполагают работу в групповом, тренинговом режиме, а также индивидуальные консультации.

1 этап «Организационный»: до начала реализации программы педагогом-психологом проводится информирование обучающихся и их родителей о целях и задачах программы. При необходимости проходит консультирование родителей. На данном этапе идет первичный сбор данных об участниках группы, их запросах, ожиданиях, опасениях, также ответы на вопросы от родителей и участников. Данный этап проходит в форме информационного собрания для родителей (законных представителей) и подростков–участников программы, во время которого специалисты, принимающие участие в реализации данной программы, рассказывают об основных этапах работы группы. Также на данной встрече заполняется вся необходимая документация и происходит информирование родителей о

содержательной части курса. На втором занятии данного этапа организуется встреча для участников курса, где проводится первичная диагностика.

2 этап «Реализация»: проведение самой программы и завершающей диагностики. При необходимости параллельно идут психолого-педагогические консультации. На данном этапе происходит проведение групповых занятий в соответствии с календарно-тематическим планом. В случае возникновения вопросов или затруднений, участникам программы предоставляется возможность параллельного получения индивидуальной консультации педагога-психолога центра.

3 этап «Заключительный»: подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников и их родителей. Данный этап направлен на завершение работы группы, сбор отзывов и мнений о программе, заполнение анкет. Проводится в формате группового тренинга и итогового занятия с вручением сертификатов участникам.

Организационная структура программы включает в себя следующие методы работы: индивидуальная, групповая, занятия в формате тренингов, семинаров-практикумов.

Этап	Содержание этапа	Сроки
1 этап Организационный	На данном этапе осуществляется информирование родителей участников о структуре и содержании встреч, психологических технологиях и методиках, применяемых на программе. Также проходит знакомство с составом ведущих программы и первичный сбор ожидаемых результатов, заполняются необходимые документы для включения подростков в группу. Участники проходят вступительную диагностику.	2 Занятие
2 этап Реализация	Групповые занятия по программе «Мое сильное я»	10 занятий
3 этап Заключительный	Групповой тренинг, направленный на завершение работы группы, сбор обратной связи, проведение заключительной диагностики и вручение сертификатов участникам курса.	1 занятие

Оценка результативности реализации программы

Качественная и количественная оценка результативности реализации программы проводится на основе анализа анкет обратной связи по итогам прохождения программы несовершеннолетними, которые заполняют и родители участников, и участники программы.

Эффективность и результативность программы отслеживается с помощью диагностических методик:

- 1) тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В. Ковалева;
- 2) проективная методика «Розовый куст» В. Оклендер;
- 3) шкала «Сочувствие к себе» К. Нефф (адаптация К.А. Чистопольская, Е.Н. Осин, С.Н. Ениколопов и др);
- 4) тест-опросник коммуникативных умений (Ю. Гильбух);
- 5) рисуночная проективная методика «Я и другие» (Е.И. Изотова);
- 6) тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).

Программа предполагает проведение входящей и итоговой диагностики. При сравнении результатов диагностики ожидается формирование адекватной самооценки, навыков проявления сочувствия к себе и повышение объективности восприятия себя, окружающих и мира в целом.

Структура и содержание программы

Программа включает в себя 16 занятий, продолжительность каждого занятия – 3 академических часа (за исключением первого организационного и заключительного этапов), рекомендованная частота проведения 1 раз в неделю. Первая встреча носит информационно-ознакомительный характер, последняя встреча направлена на завершение работы и анализ полученных результатов. Каждое из занятий этапа «Реализации» включает в себя теоретическую часть (20 минут от общего времени), практическую (90 минут) и обратная связь (25 минут).

Практическая часть занятия может включать в себя следующие виды

упражнений и формы групповой и индивидуальной работы:

1) упражнения-активаторы, способствующие установлению доброжелательной рабочей обстановки и снятию психологических барьеров у участников группы;

2) обсуждение происходящего между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков;

3) разминка в виде игры или упражнения, способствующая интеграции в групповую работу;

4) упражнения, направленные на развитие личностных внутренних ресурсов;

5) письменные практики, направление на самоанализ и самопознание, с использованием в последствии обратной связи от группы;

6) упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации для их достижения;

7) групповые дискуссии как способ развития умения анализировать и прогнозировать ситуации, а также анализировать опыт других людей;

8) шеринг – обсуждение в кругу, где каждый участник может поделиться своими эмоциями и мнением по поводу происходящего. Также шеринг позволяет учиться получать и давать обратную связь окружающим;

9) рефлексия (завершающий шеринг) – итоговая часть занятия, позволяющая получить обратную связь от участников и ведущих.

Сферы ответственности и обеспечение прав участников программы

Гарантия прав участников программы, сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы (специалистов, детей, родителей) определяются нормативно-правовыми актами учреждения, в котором проводятся занятия:

– ребенок зачисляется в программу на основании заявления родителя/законного представителя;

– каждый родитель/законный представитель заполняет согласие на обработку персональных данных;

– гарантии прав участников программы определяются на основе договора, утвержденного центром.

Требования к специалистам, реализующим программу:

- психолого-педагогическое образование;
- опыт участия в тренинговых группах;
- знания возрастных и психологических особенностей детей 11–15 лет;
- методологическую основу работы с подростками.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- просторное помещение, позволяющее комфортное размещение группы подростков до 15 человек;
- проектор/интерактивная доска/телевизор для транслирования необходимой информации;
- материалы: бейджи, бумага А4 и А3, ватманы, флипчарты, маркеры, цветные карандаши, цветные фломастеры, ручки, простые карандаши, цветная бумага, журналы для вырезания, клей, ножницы.

Перечень учебно-методических материалов

Сценарии занятий, презентации с материалами для бесед, раздаточные материалы для выполнения заданий, бланки.

Образовательные и информационные ресурсы

Часть материалов, для проведения лекций, размещены на сайте Министерства Просвещения РФ. Дополнительные материалы подбираются специалистом индивидуально (исходя из специфики работы) из официальных источников.

Планируемые результаты реализации программы:

- оптимизация самооценки и самоэффективности участников группы;
- освоение техник саморегуляции и самоанализа;
- осознание своих эмоций и состояний;
- формирование позитивного внутреннего диалога;
- формирование навыка обратной связи в группе.