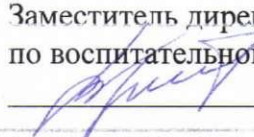


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«РОВНОВСКАЯ ШКОЛА»  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной работе

 В.В. Тишкова

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 19.05.2020 г. № 95-а  
протокол педагогического совета  
от 19.05.2020 № 09

Директор МБОУ «Ровновская школа»

 Л.В. Бибнева



Краткосрочная программа объединения дополнительного образования  
дистанционной летней тематической площадки  
«Радуга талантов»

Объединение дополнительного образования «Тайна моего «Я»  
развивающие занятия, психология для подростков

Программу составила:  
педагог - психолог Малая Н.А.

Ровное, 2020

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенцией о правах ребенка;
- Федеральный закон от 29.12. 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей".
- Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" и Концепции информационной безопасности детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 02.12.2015 N 2471. Программа включена в перечень организационно-административных мероприятий, реализуемых субъектами Российской Федерации и органами местного самоуправления, направленные на защиту детей от видов информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, по темам «Организация защиты детей от видов информации, распространяемой посредством сети «Интернет».

Программа рассчитана на 10 занятий по 1 академическому часу и предназначена для работы с детьми подросткового возраста, от 10 до 15 лет. Численность в группе может составлять от 12 до 25 человек. Программа может использоваться на дистанционной форме обучения. Продолжительность программы 8 часов.

**Цель программы** – помочь подросткам в плодотворной социальной адаптации через овладение психологическими знаниями и навыками самопознания, формирование навыков культурного общения. Кроме того целью программы будет самоисследование и самосознание участников, предупреждение эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений.

### **Задачи:**

*Обучающие* – сформировать соответствующие психологические компетенции, необходимы для успешной адаптации и межличностного общения в детском коллективе;

- сформировать понимание психологических различий между людьми, причин межличностных конфликтов и путей их разрешения;
- вызвать интерес учащихся к проблемам самопознания:
- ознакомить обучающихся с приемами самопознания и самовоспитания.

*Развивающие* – помочь учащимся познать свои индивидуальные психологические особенности , их проявления в ходе обучения и общения.

*Воспитательные* –формировать у обучающихся толерантное отношение к окружающим людям, способствовать формированию у учащихся личностных компетенций, обеспечивающих успешную адаптацию в коллективе.

**Направленность программы:** Социально - педагогическая. Программа направлена на развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, повышению самооценки и формированию навыков конструктивного поведения.

**Актуальность программы:**

Возраст от 10 лет и старше, это возраст поиска смысла своего существования для подростка. Он является важнейшим этапом становления личности ребенка.

В поисках смысла своего существования, в наиболее общей форме проявляется ценностно-смысловая природа личностного самоопределения. Потребность в смысле жизни характеризует взрослые формы поведения и потому не может быть обойдена, когда мы имеем дело с процессом взросления личности, становлением человеческого «я». Потребность в смысле жизни, считает К. Обуховский, образует тот «узел», который позволяет человеку, во-первых, интегрировать многочисленные требования, идущие из разных сфер его жизнедеятельности, строя жизнь не как последовательность разрозненных случайностей, а как целостный процесс, имеющий цели и преемственность, и, во-вторых, помогает человеку интегрировать все его способности, максимально их мобилизовать, следуя тем задачам, которые ставятся им в соответствии с выработанной Я-концепцией и концепцией жизни. Рост самосознания и интереса к собственному «я» у подростков вытекает непосредственно из процессов полового созревания, физического развития, которое является одновременно социальными символам, знаками повзреления и возмужания, на которые обращают внимание и за которыми пристально следят другие, взрослые и сверстники. Противоречивость положения подростка и юноши, изменение структуры его социальных ролей и уровня притязаний - эти факторы

актуализируют вопрос: « Кто я ?» Постановка этого вопроса - закономерный результат всего предшествующего развития психики. Рост самостоятельности означает ни что иное как переход от системы внешнего управления к самоуправлению. Но всякое самоуправление требует информации об объекте. При самоуправлении это должна быть информация объекта о самом себе, т.е. самосознание. Ценнейшее психологическое приобретение ранней юности - открытие своего внутреннего мира. Для ребенка единственной сознаваемой реальностью является внешний мир, куда он проецирует и свою фантазию. Вполне сознавая свои поступки, ребенок обычно еще не осознает собственных психических состояний. Напротив, для подростка и юноши, внешний, физический мир только одна из возможностей субъективного опыта, сосредоточением которого является он сам. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, подросток открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Психологические исследования становления Я-концепции человека в процессе его жизнедеятельности идут по нескольким направлениям. Прежде всего, изучаются сдвиги в содержании Я-концепции и ее компонентов – какие качества сознаются лучше, как меняется с возрастом уровень и критерии самооценок, какое значение придается внешности, а какое умственным и моральным качествам. Далее исследуется степень его достоверности и объективности, прослеживается изменение структуры образ Я в целом - степень его дифференцированности (когнитивной сложности), внутренней последовательности (цельности), устойчивости (стабильности во времени), субъективной значимости, контрастности, а также уровень самоуважения. По всем этим показателям переходный возраст заметно отличается как от детства, так и от взрослости, имеется грань в этом отношении и между подростком и юношей. В ранней юности происходит постепенная смена «предметных» компонентов Я-концепции, в частности, соотношение телесных и морально-психологических компонентов своего «я». Юноша привыкает к своей внешности, формирует относительно устойчивый образ своего тела, принимает свою внешность и соответственно стабилизирует связанный с ней уровень притязаний. Постепенно на первый план выступают теперь другие свойства «я» - умственные способности, волевые и моральные качества, от которых зависит успешность деятельности и

отношения с окружающими. Судя по имеющимся данным, когнитивная сложность и дифференцированность элементов образа «Я» последовательно возрастают от младших возрастов к старшим, без заметных перерывов и кризисов. Открытие своего внутреннего мира очень важное, радостное и волнующее событие, но оно вызывает также много тревожных и драматических переживаний. Вместе с сознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других приходит чувство одиночества. Юношеское «я» еще не определено, расплывчато, диффузно, оно нередко переживается как смутное беспокойство или ощущение внутренней пустоты, которую чем-то необходимо заполнить. Отсюда растет потребность в общении и одновременно повышается избирательность общения, потребность в уединении. До подросткового возраста свои отличия от других привлекали внимание ребенка только в исключительных, конфликтных обстоятельствах. Его «я» практически сводится к сумме его идентификаций с разными значимыми другими людьми. У подростка и юноши положение меняется. Ориентация одновременно на нескольких значимых других делает его психологическую ситуацию неопределенной, внутренне конфликтной. Бессознательное желание избавиться от прежних идентификаций делает его активным в рефлексии, а также активизирует чувство своей особенности, непохожести на других, что вызывает весьма характерное для ранней юности чувство одиночества или страх одиночества.

Обычно в этом возрасте знакомятся с литературой по самовоспитанию, научно-популярной литературой по психологии. Однако за интересом к проблемам самовоспитания, желанием понять и изменить себя в этом возрасте, как правило, еще не стоят какие-либо конкретные действия или же они выполняются крайне непоследовательно и недолго. Поэтому подростки нуждаются в специальной помощи в организации и осуществлении процесса саморазвития.

### ПРИНЦИПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Ненасильственность общения. При объяснения правил игры, психолог исходит, прежде всего, из желания детей, избегая принуждения.
2. Самодиагностика, т.е. самораскрытие детей, осознание и формулирование ими личностно значимых проблем.

3. Положительный характер обратной связи. Поскольку большинство детей в группе нуждаются в поддержке и характеризуются выраженной ориентацией на одобрение окружающих, необходимо использовать положительную обратную связь, которая является надежным средством помощи ребенку в преодолении застенчивости и повышении самооценки, снятии напряжения и релаксации.

4. Неконкурентный характер отношений.

5. Дистанцирование и идентификация. Ситуации неуспешности неизбежны. Иногда они бывают полезными, т.к. побуждают ребенка отказаться от каких-либо стереотипов, принять положительный опыт других детей, но в других случаях такие ситуации могут послужить причиной отказа участия ребенка в игре или в занятиях вообще. В таких случаях ребенку нужно помочь дистанцироваться от его неудачи

Данная программа рассчитана на 8 занятий , дистанционно. Возраст детей – 10-15 лет. Занятия проводятся в групповой или в индивидуальной форме. Состав групп постоянный.

•

#### ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ:

- Формирование навыков самодиагностики;
- Развитие способности к самоанализу и контролю за собственные поступки;
- Формирование позитивных жизненных целей и чувства ответственности за свое здоровье и состояние собственного тела;
- Развитие творческого потенциала подростков;
- Повышение стрессоустойчивости подростка.

### Условия реализации программы:

Срок реализации программы: 10 дней

Условия проведения:

- продолжительность занятий – 45 мин.
- возраст обучающихся – 10-15 лет.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Наименование темы                                                                          | Всего<br>часов |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 1.       | День 1. Я и мой класс                                                                      | 1              |
| 2.       | День 2. Умение понимать своих сверстников                                                  | 1              |
| 3.       | День 3. Дружба                                                                             | 1              |
| 4.       | День 4. Умение понимать старших. Трудности в общении со взрослыми                          | 1              |
| 5.       | День 5. Мои отношения с родителями. Как обратиться с просьбой                              | 1              |
| 6.       | День 6. Конфликт. Мое поведение в психологически сложной ситуации                          | 1              |
| 7.       | День 7. Как построить хорошие отношения с другими людьми. Правила общения с другими людьми | 1              |
| 8.       | День 8. Мой день рождения. Как подготовить праздник, принимать гостей и подарки            | 1              |

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дистанционной летней тематической площадки  
объединение дополнительного образования «Тайна моего «Я»  
развивающие занятия, психология для подростков

| № | Дата                 | Содержание                                                | Ссылка                                                                                                                                                                                                                           |
|---|----------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 02.06.20             | Я и мой класс                                             | <a href="https://www.lang-lit.ru/2017/11/moy-klass.html">https://www.lang-lit.ru/2017/11/moy-klass.html</a>                                                                                                                      |
| 2 | 03.06.20<br>04.06.20 | Умение понимать своих сверстников                         | <a href="http://podrostok.68edu.ru/?p=1500">http://podrostok.68edu.ru/?p=1500</a><br><a href="https://ezy-life.ru/lichnost/so-mnoj-ne-hotyat-obshhatsya.html">https://ezy-life.ru/lichnost/so-mnoj-ne-hotyat-obshhatsya.html</a> |
| 3 | 05.06.20<br>09.06.20 | Дружба                                                    | <a href="https://ok.ru/video/431945484821">https://ok.ru/video/431945484821</a>                                                                                                                                                  |
| 4 | 10.06.20             | Умение понимать старших. Трудности в общении со взрослыми | <a href="http://centrfamily.m-sk.ru/index.php/pamyatka/202-2015-05-21-07-57-56">http://centrfamily.m-sk.ru/index.php/pamyatka/202-2015-05-21-07-57-56</a>                                                                        |
| 5 | 11.06.20             | Мои отношения с родителями. Как обратиться с просьбой     | <a href="https://littleone.com/publication/6725-kak-razgovarivat-s-roditelyami-sovety-dlya-podrostkov-i-roditeley">https://littleone.com/publication/6725-kak-razgovarivat-s-roditelyami-sovety-dlya-podrostkov-i-roditeley</a>  |

|   |                      |                                                                                                |                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | 15.06.20<br>16.06.20 | Конфликт. Мое<br>поведение в<br>психологически сложной<br>ситуации                             | <a href="http://psihogrammatika.ru/?p=346">http://psihogrammatika.ru/?p=346</a><br><a href="https://denotat.ru/kakie-konflikty-byvayut.html">https://denotat.ru/kakie-konflikty-byvayut.html</a> |
| 7 | 17.06.20             | Как построить хорошие<br>отношения с другими<br>людьми. Правила<br>общения с другими<br>людьми | <a href="http://www.knigge.ru/kompania_podrozkov.html">http://www.knigge.ru/kompania_podrozkov.html</a>                                                                                          |
| 8 | 18.06.20             | Мой день рождения. Как<br>подготовить праздник,<br>принимать гостей и<br>подарки               | <a href="https://info.wikireading.ru/149486">https://info.wikireading.ru/149486</a>                                                                                                              |