

**Министерство образования Владимирской области
Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»**



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО

Куликова Л.В.
«19» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Искусство быть собой»**

Направленность программы: социально-гуманитарная

**Срок реализации – 1 год
возраст обучающихся 14-17 лет**

Уровень программы базовый

Составитель:
старший преподаватель кафедры ТиМВ
ГАОУ ДПО ВО ВИРО
Анастасия Александровна Захарова

**г. Владимир
2025**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одной из важнейших проблем подросткового возраста является процесс самопознания и самоидентификации, что связано с опытом открытия и переживания собственного «я» как целостного, устойчивого, отличного от других феномена на экзистенциальном, индивидуальном и социальном уровнях. Социально - психологические исследования последних лет показывают ряд негативных характеристик социальной позиции российских подростков:

- диффузная идентичность (при отсутствии ясного чувства идентичности подростки переживают негативные состояния: пессимизм, апатию, тоску, ненаправленную злобу, отчуждение, тревогу, чувства беспомощности и безнадежности);
- инфантилизм как отсутствие осознанных и самостоятельных решений в значимых областях жизни,
- перенос ответственности за свою жизнь,
- социальная апатия,
- дефицит смысла будущего,
- гедонистическое и ситуативное восприятие своей жизни.

Развитие информационного общества привело к тому, что современный подросток, имеющий дело с множеством вариантов стратегий, способов социальной самоидентификации, неопределенностью духовной опоры для самоопределения, потоком информации, испытывает серьезные трудности в том, чтобы осмыслить, упорядочить и использовать ее как строительный материал для саморазвития.

В связи с этим остро встает проблема сохранения внутренней устойчивости и целостности взрослеющей личности в неустойчивом и духовно разрозненном обществе. Таким образом, имеется необходимость создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования самопознания подростков.

Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по Программе «Искусство быть собой» - это увлекательное событие и одновременно существенный элемент изучения социализации и психологии. Программа относится к *социально-педагогической направленности*.

При разработке программы, учтены требования следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Особенностью программы является ее комплексный характер и нацеленность на охват школьников из разных муниципалитетов Владимирской области.

Программа ориентирована на включение учащихся в реальную практическую деятельность, аутотренинговую, арттерапевтическую работу и создание своеобразной коммуникативной среды, способствующей самонаблюдению и реализации творческого потенциала.

Занятия по данной Программе ориентированы на развитие социально-психологических знаний, самопознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); способствуют раскрытию сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений), механизмов психологической защиты и пониманию чувств и переживаний других людей.

Занятия проходят на базе ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования им. Л.И. Новиковой».

1.2 ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:

Цель: создание условий для успешного самопознания участников Программы и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**.

Задачи программы:

развивающие

- ✓ повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции, способствующей самоидентификации;
- ✓ овладение социально-психологическими знаниями;
- ✓ развитие способности познания себя и других людей;

обучающие

- ✓ формирование собственной идентичности, Я – концепции, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения;

воспитывающие

- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- ✓ осмысление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Целевая аудитория: учащиеся в возрасте от 14 до 17 лет, интересующиеся основами социальной педагогики и психологии, обладающие творческим потенциалом, желающие повысить общую грамотность, стремящиеся к освоению психологических знаний через самопознание.

Количество участников программы: 35 человек

Срок реализации программы: 1 год.

Уровень реализации программы: Общее количество часов – 64 из них: очно - 32 часа, заочно - 32 часа;

Рекомендуемая кратность занятий: 1 очное занятие в месяц по 4 часа;

Формы учебной деятельности: обучение организовано в сочетании двух форматов:

- заочного (индивидуального) с применением дистанционных образовательных технологий;
- очного, в группе обучающихся одного возраста постоянного состава.

Формы работы: коллективная, групповая, индивидуальная.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

(64 часа, 8 часов в месяц: 4 очно, 4 заочно)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Самопознание «Кто Я?»	8	2	6	Тестирование
2	Межличностное восприятие	4	2	2	Самопрезентация

3	Эмоции и чувства	8	2	6	Выставка работ
4	Саморегуляция	4	2	2	Выступление
5	Общение и его стороны	8	2	6	Практическое задание
6	Механизмы психологической защиты	8	2	6	Практическое задание
7	Ценностные ориентации и смысл жизни	8	2	6	Практическое задание
8	Психология успеха	8	2	6	Самопрезентация
9	Творчество и креативность	4	2	2	Выставка работ
10	Итоговое занятие	4	2	2	Защита проектов
	Итого	64	20	44	

Содержание программы

Самопознание «Кто Я?». Составляющие самопознания. Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, самопринятие.

Практикум: Упражнения на знакомство и самопознание «Восточный рынок», «Объявление в газете». Анкетирование «Кто Я?». Тест двадцати высказываний. (М.Кун, Т. Макпартленд; модификация Т.В.Румянцевой) (изучение содержательных характеристик идентичности личности);

Межличностное восприятие. Симпатия. Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Механизмы межличностного восприятия.

Практикум: Создание электронного Арт-Резюме. Самопрезентация

Эмоции и чувства. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Эмоциональный интеллект.

Практикум: «Колесо эмоций» - арт-терапевтическое занятие по работе с эмоциями.

Саморегуляция. Трудные состояния, их типология. Основы саморегуляции. Развитие навыков саморегуляции. Позитивное мышление.

Практикум: аутотренинг, разбор приемов саморегуляции в практических упражнениях по подгруппам.

Общение и его стороны. Средства общения. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Техники построения позитивного общения. Роль невербальных средств в передаче информации.

Практикум: Тренинговое занятие на коммуникацию.

Механизмы психологической защиты. Вытеснение. Проекция. Замещение. Регрессия. Отрицание. Реактивное образование. Рационализация. Сублимация.

Практикум: «Синема-технология», работа в парах.

Ценностные ориентации и смысл жизни. Понятие смысла жизни. Теории о смысле жизни. Становление смысла жизни. Понятие поиска смысла жизни. Колесо жизненного баланса. Интуиция и ченнелинг в практической психологии.

Практикум: разбор книги В.Франкла «Сказать жизни ДА!», логотерапия, фрирайтинг.

Психология успеха. Дисциплина и мотивация. Психология неудачника. Постановка целей и управление временем. Современные инструменты и техники структурирования времени: «Agile-планирование», «Bullet-journal», «Помодоро».

Практикум: разработка индивидуального планера.

Творчество и креативность. Психология творческой личности. Развитие креативного мышления. Методы развития креативности. Грамматика фантазии.

Практикум: создание творческой работы в технике «Soul-Коллаж». Выставка работ.

Итоговое занятие. Закрепление представления участников о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности посредством защиты проектов по теме программы «Искусство быть собой».

Практикум: Итоговое анкетирование, защита проектов.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

личностные

- сформированная положительная Я – концепция;
- укрепление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве с участниками программы;

метапредметные

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные инструменты для решения задач.

Эффективность реализации программы оценивается по следующим критериям:

<i>Показатель</i>	<i>Критерии</i>	<i>Способы отслеживания</i>
Наличие знаний и умений по изучаемому предмету. Уровень самопознания	– владение основными понятиями курса; – демонстрация перехода от ситуативного к осознанному восприятию с волею «Я»;	Наблюдение Тестирование
Положительная динамика развития коммуникативных навыков	– умение аргументировано доказывать свою точку зрения; – умение активно слушать и выстраивать работу в группе; – грамотно строить обратную связь;	Наблюдение
Готовность к личностному и профессиональному самоопределению	– понимание профессиональных качеств психолога; – способность ставить цели и видеть пути их достижения, направленных на освоение будущей профессиональной деятельности, готовность к ответственному выбору;	Наблюдение Анкетирование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Самопознание «Кто Я?»	ВИРО	Тестирование
2	Октябрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Межличностное восприятие	ВИРО	Самопрезентация
3	Ноябрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Эмоции и чувства	ВИРО	Выставка работ
4	Декабрь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Саморегуляция	ВИРО	Выступление
5	Январь		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Общение и его стороны	ВИРО	Практическое задание
6	Февраль		10.00-14.00 ----- Свободный выбор времени	Очно-заочная	4/4	Механизмы психологической защиты	ВИРО	Практическое задание
7	Март		10.00-14.00 ----- Свобод-	Очно-заочная	2/2	Ценностные ориентации и смысл жизни.	ВИРО	Практическое задание

			ный вы- бор вре- мени					
8	Март		10.00- 14.00 ----- Свобод- ный вы- бор вре- мени	Очно- заочная	2/2	Психология успеха	ВИРО	Самопре- зентация
9	Апрель		10.00- 14.00 ----- Свобод- ный вы- бор вре- мени	Очно- заочная	2/2	Творчество и креативность	ВИРО	Выставка работ
10	Апрель		10.00- 14.00 ----- Свобод- ный вы- бор вре- мени	Очно- заочная	2/2	Итоговое заня- тие	ВИРО	Защита проектов

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводятся в группе более 30 человек в виде социально-психологического тренинга. На занятиях применяются методы групповой работы: психодиагностические тесты, наблюдение, тренинг, арт-терапия, упражнения. Занятия направлены на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей участников, рефлексивных навыков, способностей самоанализа и самоконтроля, укрепление системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

Для реализации программы необходимы следующие материалы и оборудование:

Оборудование

Оборудованный учебный класс с возможностью изменения пространства для групповой работы.

Мультимедийное оборудование, проекционное оборудование.

Канцтовары (листы А3, листы А4, картон, маркеры, фломастеры, цветные карандаши, клей, восковые мелки, старые журналы и т.д.)

Кадровое обеспечение:

Занятия проводит старший преподаватель кафедры Теории и методики воспитания ГАОУ ДПО ВО «Владимирский институт развития образования им. Л.И. Новиковой».

2.3 Формы аттестации

В целях контроля в различных формах: опрос, беседа, педагогическое наблюдение за каждым учащимся, тренинг, решение практических задач.

В качестве итоговой аттестации обучающимся предлагается подготовить проект по теме программы с применением навыков, приобретенных на занятиях. Успешность выполненной работы оценивается по следующим критериям:

- 1. Глубина и полнота раскрытия сущности темы (соответствие содержания занятия, заявленной теме).
- 2. Проблемность изложения.
- 3. Умение логически выстроить выступление.
- 4. Умение заинтересовать слушателей.
- 5. Наличие практической части в проекте.
- 5. Мастерство ответов на вопросы.

2.4 Оценочные материалы

Тестирование и диагностика учащихся в начале и конце учебного года с целью наблюдения изменения психолого-педагогической характеристики (мотивация, интерес, работоспособность, внимание, наблюдательность, характер темперамента, коммуникативность).

Программа обеспечена комплектом заданий для проведения промежуточного контроля по каждой теме и тестом для проведения итогового контроля.

2.5 Методическое обеспечение программы

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, практическая и творческая.

Информационно-рецептивная деятельность учащихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу, диалог. Практическая деятельность подкрепляет теоретические знания практическим опытом через выполнения заданий и самонаблюдением. Творческая деятельность учащихся направлена на овладение ими умениями и навыками через воплощение в тренинге, практикуме.

Используются следующие группы методы:

- обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный;

- воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа.

Формы организации учебного занятия – практическая работа, дискуссия, тренинг, аутотренинг, шеринг.

Для организации занятий используются дидактические материалы – раздаточные материалы, задания, упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Вочков В.И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников – СПб.: «Питер», 2009.
2. Климова Е. К., Помазина О. А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности. - М., 2022.
3. Александр Копытин: Арт-терапия. Теория и практика. - М., «Лань», 2023.
4. Прученков А. С. Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
5. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. - СПб., «Речь», 2007.
6. Столяренко Л.Д. Практикум. Основы психологии.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла [текст].- СПб.: Ювента, 1997.

Для учащихся

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций., АСТ, Астрель; М.:; 2008
2. Микляева А.В. Я - Подросток. Программа уроков психологии., - СПб., 2006
3. Тейлор, Роз. Уверенность в моих руках : 7-дневная программа по привлечению друзей и обретению веры в себя / Роз Тейлор ; пер. с англ. И. Александрова. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 224 с. – (Психологический бестселлер)

Интернет-ресурсы

1. Различные тесты по психологии для работы в школе. Методики определения - <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2012/02/07/testy-po-psikhologii-metodiki-opredeleniya>