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.
« 24 » сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Школа юных корреспондентов»

Направленность программы: социально-гуманитарная
Срок реализации – 1 год
возраст обучающихся 14-17 лет
Уровень программы - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
ГАОУ ДПО ВО ВИРО
Петрова Анна Юрьевна

г. Владимир
2026

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 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 № 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

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 до17 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 и идентичность	8	4	4	Тестирование
2	Ценности, самооценка и ресурсы	4	2	2	Самопрезентация
3	Мир эмоций и чувств	8	2	6	Выставка работ
4	Саморегуляция и психологическая устойчивость	4	2	2	Выступление
5	Межличностное восприятие	8	2	6	Практическое задание
6	Психология смысла жизни	8	4	4	Выставка работ
7	Психология общения	8	2	6	Практическое задание
8	Личные границы, конфликты и сотрудничество	8	2	6	Самопрезентация
9	Проектная мастерская «Мой путь к себе»	4	2	2	Практическое задание
10	Итоговая занятие	4		4	Защита проектов
	Итого	64	22	42	

Содержание программы

1. **Самопознание и идентичность. «Я — уникальная личность»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Самопознание как процесс изучения и понимания себя. Образ «Я», самоотношение, самооценка и Я-концепция. Идентичность личности и особенности её формирования в подростковом возрасте. Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, рефлексия, сравнение и самопринятие.

Практическая часть.

- Тренинговые упражнения на знакомство и формирование безопасной атмосферы.
- «Восточный рынок» — практика самопрезентации и знакомства.
- «Карта моей идентичности».
- «Мои сильные стороны и ресурсы».

- Творческая практика «Я в образах».
- Анкета «Кто я сегодня?».
- Рефлексивный дневник участника.

Формы работы. Тренинг, арт-практика, саморефлексия, работа в парах и мини-группах.

Проектный/образовательный результат. Определение личных интересов и возможных направлений итогового проекта.

2. **Ценности, самооценка и ресурсы. «Моя внутренняя карта»** (4 академических часа)

Теоретическая часть. Ценности, потребности, интересы и жизненные ориентиры. Самооценка и её роль в развитии личности. Сильные стороны и ресурсы. Внутренняя и внешняя мотивация. Саморазвитие и постановка личных целей.

Практическая часть.

- Упражнение «Мои ценности».
- Адаптированное для подростков «Колесо жизненного баланса».
- «Мои ресурсы: что помогает мне двигаться вперёд».
- Кейсы «Сравнение себя с другими», «Страх ошибки», «Я недостаточно хорош».
- Коллаж «Мой внутренний компас».
- Постановка личной цели.
- Рефлексия «Что я хочу узнать о себе?»

Формы работы. Ценностные карты, кейс-метод, творческая мастерская, дискуссия, индивидуальная рефлексия.

Проектный/образовательный результат. Предварительная тема и личный вопрос для исследования.

3**. «Мир эмоций и чувств»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Эмоции, чувства и эмоциональные состояния. Значение эмоций. Эмоциональная грамотность. Связь эмоций, мыслей, телесных ощущений и поведения. Эмоциональные потребности. Способы выражения эмоций. Эмпатия и понимание чувств другого человека.

Практическая часть.

- «Колесо эмоций».
- «Эмоция — мысль — действие».
- Арт-практика «Мой эмоциональный пейзаж».
- Работа с эмоциональными кейсами.
- «Что я чувствую? Что мне нужно?».

- Распознавание эмоций по контексту и невербальным сигналам.
- «Карта эмоциональных ресурсов».
- Рефлексия «Мои эмоции — мои сигналы».

Формы работы. Арт-терапевтические практики, эмоциональные карты, сторителлинг, фрирайтинг, кейсы, работа в мини-группах.

Проектный/образовательный результат. Выбор эмоциональной или личностной темы для возможного проекта.

4. **Саморегуляция и психологическая устойчивость «Я и моё внутреннее состояние»** (4 академических часов)

Теоретическая часть. Саморегуляция, стресс и трудные эмоциональные состояния. Причины и проявления стресса. Связь напряжения, мыслей, эмоций и поведения. Копинг-стратегии. Основы саморегуляции. Осознанность, восстановление, самоподдержка и обращение за помощью.

Практическая часть.

- «Моя шкала напряжения».
- Практика осознанного дыхания.
- Аутотренинг и упражнения на расслабление.
- Кейс-лаборатория «Сложный день», «Страх ошибки», «Перегрузка».
- «Мой ресурсный маршрут».
- «Что я могу сделать для себя, когда мне трудно?»

Формы работы. Практики осознанности, телесно-ориентированные упражнения, кейс-метод, рефлексивные техники.

Проектный/образовательный результат. Формулирование проблемы, которую хочется изучить или раскрыть в проекте.

5. **Межличностное восприятие. «Я среди других»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Межличностное восприятие. Первое впечатление и факторы его формирования. Симпатия и антипатия. Эффект ореола, стереотипизация и другие ошибки восприятия. Влияние внешности, статуса и поведения. Эмпатия, принятие различий, социальные роли и ожидания. Цифровой образ человека.

Практическая часть.

- «Первое впечатление» — анализ изменения восприятия при появлении новой информации.
- «Факты или интерпретации?».
- Ролевые кейсы «Как мы воспринимаем друг друга».

- «Взгляд с другой стороны».
- Дискуссия «Можно ли понять человека по одному поступку?».
- «Мой цифровой образ».
- Памятка «Как не торопиться с выводами о человеке».

Формы работы. Ролевые игры, кейс-метод, дискуссии, анализ медиаситуаций.

Проектный/образовательный результат. Уточнение целевой аудитории и социальной значимости проекта.

6. **Психология смысла жизни. «От мечты к цели»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Понятие смысла жизни в психологии. Логотерапия Виктора Франкла: стремление к смыслу и личная ответственность за выбор жизненного пути. Смысл, ценности и жизненные ориентиры. Смысл как индивидуальный и изменяющийся процесс. Мечты, желания, потребности и цели. Осознанное планирование. Перевод мечты в последовательность действий. Пирамида логических уровней Роберта Дилтса.

Практическая часть.

- «Что для меня имеет смысл?».
- «Моя мечта» — визуализация желаемого будущего.
- «Из мечты в цель» — перевод желаемого результата в конкретные шаги.
- «Пирамида Дилтса: мой путь к цели».
- Кейс-лаборатория «Когда планы меняются».
- «Мой маршрут развития».
- Рефлексия «Что я могу сделать уже сейчас?»

Формы работы. Мини-лекция, философско-психологическая дискуссия, рефлексивные практики, визуализация, арт-практика, кейс-метод, планирование.

Проектный/образовательный результат. Сформулированная тема и идея итогового проекта.

7. **Психология общения «Искусство коммуникации»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Общение как процесс взаимодействия. Вербальные и невербальные средства коммуникации. Активное слушание, уточняющие вопросы и обратная связь. Эмпатическое общение. Ассертивность. Конструктивный диалог. Особенности общения в цифровой среде. Командное взаимодействие.

Практическая часть.

- Тренинг активного слушания.
- «Я-сообщение».
- Ролевые ситуации «Как сказать “нет”», «Как попросить о помощи», «Как выразить несогласие».
- Практика обратной связи.
- «Конфликт глазами двух сторон».
- Командный квест на сотрудничество.
- Личный «Коммуникативный навигатор».

Формы работы. Коммуникативный тренинг, ролевые игры, кейсы, командные задания, рефлексия.

Проектный/образовательный результат. Постановка цели, задач и структуры проектного продукта.

8. **«Личные границы, конфликты и сотрудничество»** (8 академических часов)

Теоретическая часть. Личные границы: физические, эмоциональные, личностные и цифровые. Уважение к себе и другому. Конфликт как столкновение интересов. Причины конфликтов. Стратегии поведения. Переговоры и поиск взаимоприемлемых решений. Ответственность, сотрудничество и командная поддержка.

Практическая часть.

- «Мои границы» — работа с жизненными ситуациями.
- Ролевая игра «Сложный разговор».
- «Конфликт глазами двух сторон».
- Практика «Я-сообщение» и конструктивная обратная связь.
- Командное решение общей проблемы.
- Дискуссия «Можно ли не соглашаться и сохранять отношения?».
- Подготовка проектных материалов.

Формы работы. Ролевые игры, кейс-метод, переговорные практики, командная работа.

Проектный/образовательный результат. Готовая концепция проекта, распределение ролей и план реализации.

9. **«Мой путь к себе» — проектная мастерская** (4 академических часа)

Теоретическая часть. Проектная деятельность и её этапы. Выбор проблемы, формулирование цели и задач. Поиск и анализ психологической информации. Работа с источниками. Этические принципы использования пси-

хологических материалов. Разработка продукта. Основы презентации и публичного выступления.

Практическая часть.

- Разработка индивидуальных или групповых проектов.
- Работа над исследовательским вопросом.
- Создание проектного продукта.
- Консультации педагога.
- Взаимоэкспертиза и обратная связь.
- Репетиция выступления.
- Оформление презентации, буклета, видеоролика, арт-альбома или другого продукта.

Формы работы. Проектная мастерская, индивидуальные консультации, мини-группы, взаимоэкспертиза, презентационные практики.

Проектный/образовательный результат. Готовый проект и презентация к защите.

10. **Защита проектов «Искусство быть собой»** (4 академических часа)

Практическая часть.

- Представление индивидуальных и групповых проектов.
- Защита проектных продуктов.
- Ответы на вопросы.
- Обсуждение результатов.
- Рефлексия «Что я узнал о себе за время программы?».
- Подведение итогов программы.

Формы работы. Конференция, защита проектов, презентация, экспертная обратная связь, итоговая рефлексия.

Проектный/образовательный результат. Представленный проект, личная рефлексия и осмысление результатов программы.

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:

Показатель	*Критерии*	*Способы отслеживания*
Наличие знаний и умений по изучаемому предмету. Уровень самопознания	- владение основными понятиями курса; - демонстрирование перехода от ситуативного к осознанному восприятию с воего «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 ----------	Очно-	4/4	Самопознание и идентичность	ВИРО	Тестирование

			Свободный выбор времени	заочная				
2	Октябрь		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/2	Ценности, самооценка и ресурсы	ВИРО	Самопрезентация
3	Ноябрь		10.00-1400 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/6	Мир эмоций и чувств	ВИРО	Выставка работ
4	Декабрь		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/2	Саморегуляция и психологическая устойчивость	ВИРО	Выступление
5	Январь		10.00-14.00 --------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/6	Межличностное восприятие	ВИРО	Практическое задание
6	Февраль		10.00-14.00 --------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	4/4	Психология смысла жизни	ВИРО	Практическое задание
7	Март		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/6	Психология общения	ВИРО	Практическое задание
8	Март		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор	Очно- заочная	2/6	Личные границы, конфликты и сотрудничество	ВИРО	Самопрезентация

			времени					
9	Апрель		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	2/2	Проектная мастерская «Мой путь к себе»	ВИРО	Выставка работ
10	Апрель		10.00-14.00 ---------- Свободный выбор времени	Очно- заочная	0/4	Итоговая занятие	ВИРО	Защита проектов

2.2 Условия реализации программы

Занятия проводится 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».

На занятия приглашаются психологи, арт-терапевты, коучи и т.п.

2.3 Формы аттестации

В целях отслеживания результата освоения той или иной темы на занятиях осуществляется контроль 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**

Куликова Людмила Владимировна

Подписано цифровой подписью: Куликова Людмила Владимировна
Дата: 2026.10.07 01:37:37 +03'00'