Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-
Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Я и Мир»
(социально-гуманитарная направленность)

возраст обучающихся 12-17 лет
срок освоения: – 1 год

Разработчик:
Лазарец Яна Александровна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

1. Пояснительная записка

Настоящая программа предназначена для развития коммуникативных способностей и мотивов, лежащих в основе межличностных отношений подростков. Главным условием каждого занятия является эмоциональный настрой, активность учащихся, стремление к самопознанию. Обучающиеся применяют полученные знания для эффективного взаимодействия с окружающими.

Дополнительная общеразвивающая программа «Я и Мир» (далее - ДОП) носит **социально-педагогическую направленность**.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 12-17 лет, интересующиеся изучением особенностей окружающих их людей и себя самих, а также подростки имеющие трудности во взаимоотношениях с окружающими

Подростки, которым может быть интересна данная программа, сталкиваются с определенными трудностями в школе – это плохая адаптивность, низкая самооценка, отсутствие уверенности в своих силах и непонимание своих возможностей, сложности в общении со сверстниками, неумение преодолевать трудности, высокая тревожность и т.д.

Актуальность ДОП

Для того чтобы не только выжить, но еще и остаться здоровыми подрастающему поколению необходимо научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа «Я и Мир», основанная на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Отличительная особенность ДОП

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Я и Мир» ориентирована на подростковый возраст и трудности данного периода. Данная дополнительная программа

ориентирована не на науку, а на ребёнка. Основы психологических знаний усваиваются через призму самопознания и изучения особенностей окружающих людей

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 академических часа.

Срок реализации программы 1 год.

Цель и задачи ДОП

Цель программы:

Формирование и развитие личностных и социальных навыков, формирование навыков ассертивного поведения, а так же формирование и развитие навыков через самопознание, общение, деятельность и саморазвитие

Задачи

Обучающие:

- построение адекватной Я-концепции;
- формирование и развитие навыков преодоления стресса;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

- формирование и развитие навыков анализа чувств и саморегуляции;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- развивать навыки критического мышления;
- развивать навыки принятия обоснованных решений.
- приобретение навыков выхода из различных ситуаций

Воспитательные:

- формировать умение быть терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- способствовать формированию ассертивности;
- формировать инициативность и самостоятельность как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- содействовать формированию эго-идентичности.

Планируемые результаты освоения курса.

Итогом работы по данной программе является сохранение психологического здоровья школьников, их успешная школьная адаптация и социализация: приобретение чувства уверенности в себе, умение отстоять свою точку зрения и навыки безконфликтного общения; приобретение навыков успешного взаимодействия с ровесниками и взрослыми. В результате ребенок будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный жизненный путь будет более успешным и радостным.

Предметные результаты:

По окончании курса дети должны **знать/понимать:**

- ✓ - нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ - начальные понятия социальной психологии;
- ✓ - начальные понятия конфликтологии.
- ✓ - свои качества и повышать самооценку
- ✓ - свое эмоциональное состояние, адекватно выражать свои эмоции
- ✓ -ответственность человека за свои чувства и мысли
- ✓ - свои возрастные изменения

- ✓ - различия между агрессией и агрессивностью
- ✓ -собственное агрессивное поведение
- ✓ - роль конфликтов в жизни человека
- ✓ - как конструктивно разрешать конфликтные ситуации
- ✓ - собственные жизненные ценности

Личностные результаты:

- ✓ усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения
- ✓ учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным
- ✓ повышать уровень мотивации к учебной деятельности, понимать личную ответственность за результат учебной деятельности
- ✓ формировать адекватную самооценку
- ✓ учить делать нравственный выбор и давать нравственную оценку

Метапредметные результаты:

- ✓ учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- ✓ учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- ✓ учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- ✓ учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- ✓ формулировать свое собственное мнение и позицию;
- ✓ учиться толерантному отношению к другому человеку.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Я и Мир» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.
- реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия ограничений, реализация дополнительной образовательной программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятие состоит из нескольких частей и проводится с элементами психологического тренинга:

Вводная часть.

Цель вводной части занятий – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками; включает в себя создание и обсуждение проблемной ситуации.

Основная (рабочая) часть.

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. Она направлена на поиск решения проблемы. В неё входят мозговой штурм, ролевое моделирование, упражнения, игры, направленные на развитие, обсуждение конкретных жизненных ситуаций, терапевтические метафоры, конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

Заключительная часть.

Основной целью этой части занятия является закрепление положительных эмоций от работы, обсуждение: основных моментов занятия, применения новых знаний.

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме с элементами тренинга. Приветствие и прощание носят ритуальный характер. Во время занятий дети сидят в кругу (желательно). Форма круга создаёт ощущение целостности, придаёт гармонию отношениям детей, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Содержание занятий носит вариативный характер и может быть изменено в зависимости от конкретных проблем детей.

Есть этапы самостоятельной работы для отработки материала, поиска информации и работы над собой (дневники, чек-листы, буклеты, коллажи и т.д.)

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром, важно принимать его таким, какой он есть, учитывать добровольное желание в выполнении игр и упражнений.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию учащегося и заявления родителя (законного представителя) или самого учащегося достигшего 12-летнего возраста, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Допускается дополнительный прием обучающихся в течение учебного года при наличии свободных мест И на основе собеседования и определения возможности включения в программу.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: Занятия могут быть как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная:* объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, беседа при объяснении нового материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы, показ техники выполнения элементов работы и творческих заданий,
- *групповая*: работа в малых группах, в парах (инсценировка, работа над парными заданиями, опрос, беседа);
- *индивидуальная:* используется для самостоятельных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП:

Занятия объединения проходят в хорошо освещенном кабинете, оборудованном рабочими столами и стульями для каждого учащегося.

Для занятий необходимы средства ТСО: компьютер, проектор, экран с выходом в сеть интернет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Я и Мир».

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	**Вводное занятие.** Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Зачем человеку занятия психологией?	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
Я -концепция					
2	Я – это….	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Что такое «Я».	4	0,5	3,5	
4	Какой я?	2	0,5	1,5	
5	Реальное, идеальное и зеркальное «Я»	2	0,5	1,5	
6	Мое «Я»	2	0,5	1,5	
7	Мой профиль.	2	0,5	1,5	
8	Моя семья.	2	0,5	1,5	
9	Я – это мое настоящее. Я – это мое будущее.	2	0,5	1,5	
Самоуважение					
10	Чувства бывают разные.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
11	Я горжусь	2	0,5	1,5	
12	Я умею лучше всех	4	0,5	3,5	
13	Мне в тебе нравится	2	0,5	1,5	
Чувства					
14	Каждый видит мир и чувствует по-своему.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
15	Чувства	2	0,5	1,5	
16	Мои чувства	2	0,5	1,5	
Стресс					
17	Что такое стресс?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
18	Трудные ситуации могут научить меня.	2	0,5	1,5	
19	Страхи. Способы борьбы со стрессами.	2	0,5	1,5	
Взаимодействие с окружающими					
20	Я и мои друзья.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
21	У меня есть друг.	2	0,5	1,5	
22	Мои друзья.	2	0,5	1,5	
23	Я и мои «колючки».	4	0,5	3,5	
24	Что такое одиночество?	2	0,5	1,5	
25	Я не одинок в этом мире.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
26	Счастье.	2	0,5	1,5	
Общение					

27	Мое настроение	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
28	Телефон	2	0,5	1,5	
29	Повтори	2	0,5	1,5	
30	Интервью	2	0,5	1,5	
31	Общение	2	0,5	1,5	
32	Три типа слушателей	2	0,5	1,5	
33	Изменения в жизни человека.	2	0,5	1,5	
Конфликты					
34	Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице.	4	1	3	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
35	Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта.	2	0,5	1,5	
36	Конструктивное разрешение конфликтов.	2	0,5	1,5	
37	Какие бывают конфликты	4	0,5	3,5	
38	Наше настроение	2	0,5	1,5	
39	Трудно угодить всем	2	0,5	1,5	
40	Конструктивное реагирование на агрессию.	2	0,5	1,5	
41	Конструктивное реагирование на агрессию (продолжение).	2	0,5	1,5	
42	Конфликт как возможность развития.	2	0,5	1,5	
43	Готовность к разрешению конфликта.	2	0,5	1,5	
44	Учимся договариваться.	2	0,5	1,5	
45	Учимся договариваться (продолжение).	2	0,5	1,5	
Уверенность в себе и ее роль в развитии человека					
46	Зачем человеку нужна уверенность в себе?	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
47	Источники уверенности в себе.	2	0,5	1,5	
48	Источники уверенности в себе (продолжение).	2	0,5	1,5	
49	Какого человека мы называем неуверенным в себе?	2	0,5	1,5	
50	Какого человека мы называем неуверенным в себе? (продолжение)	2	0,5	1,5	
51	Я становлюсь увереннее.	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
52	Уверенность и самоуважение.	2	0,5	1,5	

53	Уверенность и самоуважение (продолжение).	2	0,5	1,5	
54	Уверенность и уважение к другим.	2	0,5	1,5	
55	Уверенность и уважение к другим (продолжение).	2	0,5	1,5	
56	Уверенность в себе и милосердие.	2	0,5	1,5	
57	Уверенность в себе и непокорность.	2	0,5	1,5	
58	Уверенность в себе. Игры с именем.	2	0,5	1,5	
Принятие решений					
59	Город великанов	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
60	Ассоциаиции	2	0,5	1,5	
61	Принятие решения	2	0,5	1,5	
62	Разбор ситуаций	2	0,5	1,5	
63	Моя инициатива	2	0,5	1,5	
Технология отказа					
64	Препятствия	2	0,5	1,5	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
65	Запретный плод	2	0,5	1,5	
66	Умение сказать «Нет»	2	0,5	1,5	
Итоговое занятие					
67	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	2	0,5	1,5	Беседа, педагогическое наблюдение
ИТОГО		144	34	110	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

На первом году обучения основной особенностью образовательного процесса является то, что занятия носят игровой творческий характер. Обсуждения актуальных тем проводятся в интересной форме и по желанию (письма, коллажи, работа в группах, инсценировки и т.д.)

Задачи 1-го года обучения**:**

Обучающие:

- адекватно воспринимать оценки учителей;
- уметь распознавать чувства других людей;
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков;

Развивающие:

- учиться контролировать свои эмоции;
- развивать рефлексию;
- формировать адекватную самооценку;

Воспитательные:

- усваивать нравственно-этические нормы и школьные нормы поведения;
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- учиться толерантному отношению к другому человеку;

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)

Теория: Знакомство. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах. Правила нашего объединения. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого.

Практика: Выработка правил работы в группе. Отработка общения во время тренинга.

ТЕМА 2. Я – это... (14 часов практики, 4 часа теория)

Теория: Что такое «Я». Какой я? Реальное и идеальное «Я». Моя семья.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 3. Самоуважение. (8 часов практики, 2 часа теория)

Теория: Чувства человека. Мои способности. Мои достоинства.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 4. Чувства. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)

Теория: Индивидуальность. Мой внутренний мир. Мои чувства.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 5. Стресс. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)

Теория: Что такое стресс? Трудные ситуации. Страхи. Способы борьбы со стрессом.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 6. Взаимодействие с окружающими. (12,5 часов практики, 3,5 часа теория)
Теория: Друзья. Мои «колючки». Одиночество. Счастье.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 7. Общение. (10,5 часов практики, 3,5 часа теория)
Теория: Мое настроение. Общение. Умение слушать.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 8. Конфликты. (21,5 часов практики, 6,5 часов теория)
Теория: Что такое конфликт? Способы поведения в конфликте. Какие бывают конфликты. Учимся договариваться.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 9. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека. (19,5 часов практики, 6,5 часов теория)
Теория: Уверенность. Портрет уверенного человека. Самооценка и уверенность.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 10 Принятие решений. (7,5 часов практики, 2,5 часа теория)
Теория: Принятие решений. Разбор ситуаций. Инициативность и самостоятельность.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 11. Технология отказа. (4,5 часа практики, 1,5 часа теория)
Теория: Препятствия. Запретный плод. Умение сказать «нет».
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 12. Итоговое занятие. (1,5 часа практики, 0,5 часа теория)
Теория: Подведение итогов года. Инструктаж по ТБ (правила поведения в общественных местах, правила поведения в лесу, правила поведения на воде, пожарная безопасность).
Практика: Создание группового коллажа по результатам работы за год. Совместное составление плана на следующий год.

<u>Планируемые результаты 1-го года обучения:</u>
Личностные результаты:
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;
- правильно вести себя в конфликте;

Метапредметные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- принимать решения и говорить «нет»;
- понимать и контролировать собственное агрессивное поведение;
- понимать как вести себя при взаимодействии с любым собеседником;
- любить себя со всеми изменениями и недостатками.

Предметные результаты:

В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:

- помогать себе в стрессовой ситуации;
- уверенному поведению;
- знать как конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- видеть в себе способности, достоинства и достижения.