



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

185001, г. Петрозаводск, ул. Ленинградская, д. 17; тел.: 89027711111, e-mail: gourkcdk@yandex.ru

Принято на Педагогическом совете
ГБОУ РК ЦДК
Протокол № 3
от 14 февраля 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

14 февраля 2025 г.

**Рабочая программа
«ПОЗНАЙ СЕБЯ!»**

Возраст обучающихся: 12 – 18 лет

Составитель:
Ковалева Майя Реджеповна,
педагог-психолог

Петрозаводск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Актуальность.....	3
1.3 Научная обоснованность.....	4
1.4 Цели и задачи программы.....	6
1.5 Категория обучающихся.....	7
1.6 Форма и режим занятий.....	7
1.7 Срок реализации.....	7
1.8 Место реализации.....	7
1.9 Ожидаемые результаты.....	7
2. Содержание программы.....	10
2.1 Содержание учебно-тематического плана.....	10
2.2 Учебно-тематический план.....	13
3. Форма контроля и оценочные материалы.....	17
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	18
5. Список литературы.....	19

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная образовательная программа «Открой себя» имеет социально-гуманитарную направленность и способствует развитию навыков самопознания, самоанализа и рефлексии, формированию позитивной самооценки и уверенности в себе, развитию коммуникативных навыков, умению строить здоровые отношения, эффективно разрешать конфликты и отстаивать свои границы, формированию навыков целеполагания и планирования, развитию мотивации к саморазвитию и достижению успеха, развитию навыков эмоциональной саморегуляции, осознанного управления своими чувствами и реакциями, формированию навыков принятия решений, умения оценивать риски и последствия своих действий, развитию креативности и критического мышления, умения находить нестандартные решения проблем и формированию позитивного отношения к будущему, развитие оптимизма и веры в свои силы.

1.2 Актуальность

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью своевременного оказания профессиональной психологической помощи с целью самоопределения современного подростка, минимизации последствий для психики и психологической коррекции поведения.

Программа «Познай Себя!» направлена на оказание психологической помощи подросткам в случае психологических проблем. Они могут проявляться в форме острых эмоциональных реакций на непредвиденное событие в жизни (утрата значимого человека, травля в образовательной организации или интернет-пространстве, последствия манипуляции сознанием и чувствами подростка, в том числе в сети Интернет, последствия

вовлечения в деструктивные сообщества, последствия госпитализации в психиатрический стационар) или длительных переживаний вышеперечисленных психотравмирующих ситуаций.

Тяжелые случаи (когда у подростка не сформированы навыки преодоления жизненных трудностей или они оказываются неэффективными в данных ситуациях), когда ребенок не может приспособиться к стрессовой ситуации приводит к дезадаптации.

Дезадаптивные формы поведения: нанесение себе повреждений, попытках суицида, рискованных действиях, представляющих угрозу для жизни и здоровья подростка, уходах из дома, нарушениях общения, вплоть до полной изоляции, различных проявлениях агрессии в сторону окружающих и др.

1.3 Научная обоснованность

Программа «Познай Себя!» опирается на фундаментальные положения и современные исследования в области психологии развития, личностной психологии, социальной психологии и психологии здоровья. В частности, программа базируется на следующих теоретических концепциях:

1) Теория развития идентичности Эрика Эриксона:

Подростковый возраст рассматривается как ключевой период для формирования идентичности, осознания своей уникальности и места в мире. Программа направлена на создание условий для успешного прохождения этого кризиса и формирования зрелой и интегрированной идентичности.

2) Гуманистическая психология (К. Роджерс, А. Маслоу):

Принципы гуманистической психологии лежат в основе подхода к личности подростка как к уникальному и самоценному субъекту, обладающему потенциалом для саморазвития и самореализации. Программа создает условия для раскрытия этого потенциала и удовлетворения базовых

потребностей в безопасности, принадлежности, признании и самоактуализации.

3) Когнитивно-поведенческая терапия (А. Бек, А. Эллис):

Методы когнитивно-поведенческой терапии используются для коррекции дезадаптивных форм поведения, формирования позитивного мышления и развития навыков эмоциональной саморегуляции. Особое внимание уделяется выявлению и изменению иррациональных убеждений и негативных автоматических мыслей, способствующих возникновению психологических проблем.

4) Теория социального научения А. Бандуры:

Программа учитывает влияние социального окружения на формирование личности подростка и использует методы социального научения для развития коммуникативных навыков, уверенности в себе и умения строить здоровые отношения.

5) Теория самодетерминации (Э. Деси, Р. Райан):

Программа направлена на поддержку внутренней мотивации подростков, развитие автономии, компетентности и связанности, что способствует повышению удовлетворенности жизнью и успешной адаптации.

6) Современные исследования в области профилактики суицидального поведения и деструктивного поведения:

Программа опирается на научно обоснованные подходы к профилактике суицидов, самоповреждений, агрессии и других форм деструктивного поведения, включая раннее выявление признаков неблагополучия, формирование навыков совладания со стрессом и развитие социальной поддержки.

На основе данных теоретических концепций и эмпирических данных разработана программа «Познай Себя!»

Эффективность программы «Познай Себя!» может быть оценена с помощью научно обоснованных методов диагностики и оценки, таких как:

- Стандартизированные психологические тесты и опросники.

- Интервью.
- Наблюдение за поведением.
- Анализ продуктов деятельности.

Таким образом, программа «Познай Себя!» представляет собой научно обоснованный и практически ориентированный подход к оказанию психологической помощи подросткам, направленный на улучшение их психического здоровья, повышение адаптивности и содействие самореализации.

1.4 Цели и задачи программы

Цель программы:

Оказание психологической помощи подросткам для преодоления кризисных ситуаций, восстановления адаптации и формирования позитивной жизненной перспективы, профилактика рискованного поведения.

Задачи программы:

1. Развитие навыков самопознания, самоанализа и рефлексии, формирование позитивной самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие коммуникативных навыков, умения строить здоровые отношения, эффективно разрешать конфликты и отстаивать свои границы.
3. Формирование навыков целеполагания и планирования, развитие мотивации к саморазвитию и достижению успеха.
4. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции, осознанного управления своими чувствами и реакциями.
5. Формирование навыков принятия решений, умения оценивать риски и последствия своих действий.
6. Развитие креативности и критического мышления, умения находить нестандартные решения проблем.
7. Формирование позитивного отношения к будущему, развитие оптимизма и веры в свои силы.

1.5 Категория обучающихся

Категория детей: подростки 12 – 18 лет.

Показания: первичная профилактика.

Противопоказания: особенности поведения в рамках нозологических проявлений.

1.6 Форма и режим занятий

Форма занятий – тренинг.

Общее количество занятий: 5; 1 занятие в неделю, продолжительность – 1 час 30 минут (2 академических часа).

Максимальное количество участников в группе: 25 человек.

1.7 Срок реализации

Общее количество академических часов – 10.

Срок реализации: 5 недель.

1.8 Место реализации

Государственное бюджетное образовательное учреждение Республики Карелия для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования».

1.9 Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся:

Научатся:

- Осознавать свои эмоции и эффективно ими управлять.

- Эффективно общаться с окружающими, строить здоровые отношения и разрешать конфликты.
- Ставить реалистичные цели, планировать свои действия и достигать успеха.
- Анализировать свои сильные и слабые стороны, использовать свои ресурсы для достижения целей.
- Принимать взвешенные решения, оценивать риски и последствия своих действий.
- Проявлять эмпатию и понимание к другим людям, оказывать поддержку и помощь.
- Противостоять негативному влиянию и манипуляциям, отстаивать свои границы.
- Адаптироваться к изменяющимся условиям и успешно справляться со стрессом.

Будут знать:

- Основные понятия и принципы самопознания, эмоционального интеллекта и эффективной коммуникации.
- Стратегии и техники управления эмоциями, разрешения конфликтов и достижения целей.
- Способы выявления и преодоления негативных убеждений и деструктивных поведенческих паттернов.
- Ресурсы и возможности получения психологической помощи и поддержки.
- Основные принципы здорового образа жизни и профилактики деструктивного поведения.

Будут уметь:

- Применять полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

- Проводить самоанализ и рефлекссию для выявления своих потребностей, ценностей и целей.
- Анализировать ситуации с разных точек зрения, оценивать последствия своих действий.
- Эффективно взаимодействовать с окружающими, выражать свои мысли и чувства, слушать и понимать других людей.
- Ставить SMART-цели и разрабатывать планы по их достижению.
- Проявлять уверенность в себе, отстаивать свои интересы и защищать свои права.
- Оказывать психологическую поддержку себе и другим людям, находящимся в трудной ситуации.
- Находить конструктивные решения проблем и адаптироваться к изменениям.

2. Содержание программы

2.1 Содержание учебно-тематического плана

На сегодняшний день существует множество программ, направленных на поддержку подростков в самоопределении и решении психологических проблем, и специалисты могут использовать в своей работе различные подходы и методики.

Однако, исторически сложилось так, что многие программы фокусируются на отдельных аспектах развития, таких как формирование коммуникативных навыков или развитие эмоционального интеллекта. Программа «Познай Себя!» придерживается комплексного подхода, поскольку мы убеждены, что самопознание и развитие личностного потенциала – это многогранный процесс.

Во-первых, психологическое благополучие и самоопределение взаимосвязаны. Неуверенность в себе может приводить к трудностям в общении, а неумение справляться с эмоциями – к дезадаптивным формам поведения. Программа «Познай Себя!» учитывает эту взаимосвязь, предлагая комплексный подход к решению проблем. Развитие навыков самопознания является первым шагом к пониманию своих ценностей и целей, что в свою очередь, способствует формированию уверенности в себе и мотивации к саморазвитию. Коммуникативные навыки необходимы для построения здоровых отношений и эффективного взаимодействия с окружающим миром, а умение управлять эмоциями помогает справляться со стрессом и принимать взвешенные решения.

Во-вторых, комплексный подход позволяет поддерживать интерес и вовлеченность подростков. Разнообразие тем и методов работы делает программу более привлекательной и позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого участника.

В-третьих, при рассмотрении различных аспектов развития в

комплексе, подросткам легче понять, что все взаимосвязано, и увидеть, что существуют общие принципы, применимые в различных жизненных ситуациях. Понимание этой взаимосвязи способствует формированию целостного представления о себе и мире, а также помогает принимать более осознанные решения.

Программа «Познай Себя!» основывается на принципе комплексного подхода, охватывая ключевые аспекты самопознания, эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков и целеполагания. Предложенный вариант программы является результатом анализа наиболее востребованных тем и потребностей современных подростков, направлен на формирование у них необходимых компетенций для успешной адаптации, личностного роста и самореализации.

Форма проведения профилактических занятий – тренинг.

Работа с подростками может выстраиваться различным образом: от однократных встреч до полного прохождения программы, что является более эффективным. Регулярные встречи с одной группой проходят, как правило, раз в неделю. Тематика тренингов определяется в соответствии с возрастной группой участников и запроса администрации ОУ. Максимальное количество участников – 25 человек.

Структура тренинга включает в себя:

- Приветствие. Знакомство.
- Активизация группы. Игра или прием, снимающий скованность с аудитории.
- Диагностика уровня осведомленности по заданной теме.
- Информационный блок. Обсуждение, работа в малых группах.
- Игра по отработке навыков безопасного поведения.
- Завершение занятия. Обратная связь.

В работе с подростками используются следующие *методы и приемы групповой работы*:

Дискуссия – один из самых интерактивных методов. Организуя дискуссию важно правильно сформулировать вопрос. Вопрос не должен иметь однозначного ответа. Прием 4 угла, используемый при организации дискуссии, практически всегда дает стопроцентную гарантию бурного обсуждения. До начала дискуссии важно установить правила и не переводить дискуссию в спор.

Мозговой штурм – это хорошо зарекомендовавшая себя интерактивная форма работы, когда требуется поиск новых идей, конкретных решений или обсуждения фактов. В отличие от дискуссии, мозговой штурм не предполагает спора. Цель мозгового штурма – извлечь из участников имеющийся творческий, информационный потенциал и опыт для решения определенных задач. Мозговой штурм проводится по заранее заготовленному плану с четкими целями и задачами. Участники группы высказывают все возможные идеи. Ведущим принимаются все ответы, они не критикуются и не анализируются, даже если они противоречат друг другу.

Работа в малых группах – это метод, который позволяет поделиться своими мыслями, подробно высказаться, выслушать разнообразные мнения своих сверстников, прийти к единому мнению. Подобное обсуждение углубляет понимание материала. Здесь важно четко сформулировать задачу для группы и следить за ходом работы.

Ролевые игры и ситуативное моделирование – является составляющей игрового обучения. По степени вовлеченности и глубине погружения в роль можно выделить следующие виды ролевого и ситуативного моделирования:

игра по тексту заключается в том, что участникам выдается текст с ролью. Ситуация демонстрируется перед группой. Проводится для большего погружения в ситуацию и для наглядности;

открытые концовки: роль прописывается частично, и с какого-то момента необходимо импровизировать;

игра по ситуации: участникам дается описание предполагаемых обстоятельств и основные характеристики их персонажей. Далее участники

играют и импровизируют в соответствии с заданной темой. Такая форма ролевых игр создает эффект неожиданности, дает большую возможность для творческого подхода и более реалистична;

ситуативное моделирование: участникам группы предлагается проблемная ситуация. Группа должна найти решение этой проблемы. В данном случае они не имеют ролей, а просто ищут выходы из этой ситуации и рассматривают различные последствия принятия тех или иных решений;

просмотр роликов и фильмов как самостоятельный метод не используется и обязательно сопровождается дальнейшим их обсуждением.

2.2 Учебно-тематический план

Тема	Содержание	Кол-во часов	Формы работы	Методическое обеспечение
1. Вводное занятие. Почему важно знать себя?	Приветствие. Игра «Хлопки». Знакомство. Интервью. Игра «Я эксперт в ...». Объявление темы занятия. Упражнение «Три маски». Дискуссия: «Были ли какие-то неожиданные открытия о себе в процессе выполнения упражнения? Если бы вы могли изменить что-то в одной из своих масок, чтобы это было и почему?» Информационный блок. «Что даёт знание себя?» Упражнение «Мои	2	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи.

	ценности». Дискуссия «Самопознание: сложный путь или увлекательное приключение?» Рефлексия. «Какие возможности открываются для меня, если я начну узнавать себя лучше?»			
2. Мотивы. Цели. Как правильно ставить цель?	Приветствие. Объявление темы. «Тест на целеустремленность». Дискуссия: «Зачем ставить цели? Какие цели являются реалистичными?» Игра в ассоциации: «Цель – Путь – Мотивация». Упражнение «Золотая рыбка». Методика «Квадрат Декарта». Информационный блок. SMART – методика постановки целей и задач. Отработка навыка постановки целей. Викторина «Мир целей и мотивов». Упражнение «Постановка цели» на основе методики SMART. Рефлексия. Для меня сегодня было новым.	2	Тренинг	Бумага, ручки, бейджи, карточки со словами.
3. Мои эмоции. По-	Приветствие.	2	Тренинг	Бумага,

чему эмоции могут быть разные?	Игра «Эмоциональное приветствие». Разминка «Эмоциональный словарь» (участники по очереди называют эмоции, не повторяясь). Информационный блок. «Что такое эмоции и зачем они нам?» «Миф об отрицательных эмоциях» (почему важны все эмоции, даже отрицательные). Упражнение «Эмоции по ситуации». Дискуссия «Почему вы испытываете именно эту эмоцию в данной ситуации? Что влияет на это?» Обсуждение «Эмоции и наши убеждения». Знакомство с упражнением «Эмоциональный дневник». Рефлексия. Мои чувства и мысли. Вывод «Что нового узнал?»			ручки, маркеры, бейджи, доска.
4. Искусство общения. Для чего надо уметь общаться?	Приветствие. Игра «Дебаты». Объявление темы. Тест «Стиль поведения в конфликте», тест «Темперамент». Информационный блок. Что такое общение, его цели и функции. Виды общения.	2	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи.

	Навыки эффективного общения. Конфликты и их разрешение. Общение в различных ситуациях. Зачем нужно уметь общаться? Отработка навыка общения Упражнение «Пойми меня», упражнение «Комплимент». Игра «Разговариваем без слов». Рефлексия. Для меня сегодня было новым.			
5. Заключительное занятие. Подведение итогов. Портрет подростка. Самопрезентация.	Приветствие. Объявление темы занятия. Упражнение «Зато». Информационный блок. Повторение пройденного материала в виде «Колесо баланса». Упражнение «Портрет себя» (рисует 3 главных качества, 3 основных ценности, 3 мечты или цели и 3 страха или сомнения). Дискуссия «Ключевые навыки для успешной самопрезентации». Упражнение «Самопрезентация в лифте». Рефлексия. Подведение итогов.	2	Тренинг	Бумага, ручки, маркеры, бейджи, цветные карандаши .
Итого:		10 академических часов		

3. Форма контроля и оценочные материалы

По окончании реализации программы проводится оценка эффективности в форме анкетирования обучающихся:

Рабочая программа «Познай Себя!»		
№	Утверждение	Баллы
1	На занятии я приобрел много новой информации.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	В ходе занятия я чувствовал себя комфортно.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Информация, полученная на занятии, пригодится мне в дальнейшем.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Благодаря полученной информации буду более ответственно относиться к себе и своему здоровью.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Я обязательно поделюсь с друзьями полученной информацией.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	В ходе занятия я получил ответы на все свои вопросы по заявленной теме.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации:

Кабинеты: тренинговая.

Специалисты: педагог-психолог (допускается один или два специалиста).

Методическое обеспечение: классное помещение, компьютер, проектор, флипчарт или школьная доска.

5. Список литературы

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер. – 2005.
2. Бабайцева В.К. Личностно-ориентированный тренинг. – М. – 1997.
3. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М. – 1986.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. – М. – 1999.
5. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. – М. – 1997.
6. Руководство практического психолога. Психолог в школе: практическое пособие / И.В. Дубровина [и др.]; под редакцией И.В. Дубровиной. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт. – 2025. – 206 с. – (Высшее образование). – ISBN 978-5-534-20592-3. – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. – URL: <https://urait.ru/bcode/558435> (дата обращения: 10.02.2025).
7. Ставим цели правильно: упражнения для проведения занятий с молодежной аудиторией / сост. И.С. Винниченко; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль. – 2017. – 20 с.
8. Хухлаева Ольга Владимировна. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников / О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. – 2-е изд. – Москва: Генезис. – 2007. – 173 с.; 21 см. – (Уроки психологии в школе) (Дошкольники); ISBN 978-5-98563-114-2.