


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8» Г.КИРОВА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ



Утверждаю
Директор школы
 Т.Г.Куричева
« 01 » ноября 2023 год.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по развитию аутопсихологической
компетентности подростков**

«Дом моего Я»

Уровень программы: дополнительное образование детей
Направленность: развивающая
Срок реализации: 10 занятий ноябрь - январь
Возраст обучающихся: 13-17 лет

Педагог-психолог Мешкова Г.И.

На основе авторской программы Грибовой О.И.

«Ты желаешь быть тем, Кем Ты Уже Являешься»
(Нил Дональд Уолш)

Пояснительная записка

Актуальность.

Перемены, происходящие во всех сферах современного общества, требуют от каждого человека все более высокого уровня социальной и индивидуальной компетентности, способности к самоорганизации во всех видах жизнедеятельности. Перед системой образования возник новый круг проблем в связи с необходимостью подготовки выпускников школы к интеграции в инфраструктуру и культуру быстро изменяющегося общества, для чего необходимо формирование у них психологических предпосылок самоопределения и саморазвития. Однако, мониторинги образовательной среды показывают, что попытки решения этих проблем традиционными методами обучения и воспитания не приводят к ожидаемым результатам. При этом происходит увеличение стрессовой нагрузки на педагогов и школьников, неизбежно увеличивается напряжение во взаимоотношениях между субъектами учебно-воспитательного процесса, повышается степень риска проявления школьной дезадаптации и различных форм отклонений в поведении и развитии.

Это противоречие ставит перед педагогической психологией проблему разработки и внедрения новых субъект-субъектно ориентированных методов, обеспечивающих вывод все большего числа учеников на оптимальные для них траектории развития и саморазвития, позволяющие им в максимально вероятной степени реализовать свой человеческий потенциал сначала в учебной, а затем и в профессиональной деятельности и становиться психологически благополучными людьми.

Кроме этого, в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно ориентироваться на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Современным школьникам важно иметь знания о себе, уметь проводить адекватную оценку своих возможностей, имеет способность к самонаблюдению и рефлексии, к оптимальному взаимодействию с окружающим миром при наличии внутреннего локуса контроля, реализовывать свою потребность в самопознании и саморазвитии. В связи с этим, *аутопсихологическая компетентность*, понимаемая исследователями как *активность человека, направленная на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способность использовать различные стратегии внутреннего познания и развития* (Степанова Л.А.), становится одним из определяющих факторов саморазвития и самоопределения школьников, сохранения и поддержания их психологического благополучия.

Учеными доказано, что для развития различных компонентов аутопсихологической компетентности именно подростковый возраст является сензитивным. Это связано с тем, что именно на этом этапе

развития у ребенка впервые появляется мотивация саморазвития и осознанное интегративное отношение к самому себе как объекту собственного развития, появляется способность к самоанализу, сопоставлению себя с другими. Именно в подростковом возрасте аутопсихологическая компетентность становится важным личностным ресурсом развития и обеспечивает оптимальный самоконтроль, адекватное самопознание, уверенность в самоэффективности, актуализирует ориентацию на успех, способствует формированию устойчивости к стрессу, способности планировать и устанавливать приоритетность задач, способствует психологическому благополучию подростков.

Однако, не смотря на абсолютную очевидность необходимости развития аутопсихологической компетентности в подростковом возрасте, этот вопрос до настоящего времени разрабатывался только в отношении специалистов в той или иной области, то есть взрослых людей - профессионалов.

В современной отечественной психолого-педагогической науке и практике крайне мало исследований и разработок по развитию аутопсихологической компетентности подростков. Так Н.А. Лёушкиной доказана эффективность формирования данного вида компетентности у подростков средствами классной системы воспитания, Т.Н. Щербаковой определена направленность психолого-педагогических мероприятий по развитию аутопсихологической компетентности, И.Ф.Токаревой разработан алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков, обеспечивающий позитивные изменения в психологическом и физиологическом состоянии подростков.

Необходимость разработки программы

При разработке программ развития аутопсихологической компетентности подростков важно понимать, что эта компетентность как компонент содержания образовательного процесса специфична по своей сути: аутопсихологическая компетентность не может задаваться с помощью традиционных программно-методических средств, а требует создания новых научно-практических дисциплин и технологий, новых форм межсубъектного взаимодействия. Именно этим обусловлена необходимость разработки специальной психологической программы для подростков по развитию аутопсихологической компетентности, реализацию которой могли бы осуществлять квалифицированные специалисты - педагоги-психологи системы образования.

Цель программы: развитие аутопсихологической компетентности подростков.

Задачи программы:

- способствовать осознанию подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, возможностей и психических ресурсов;

- создавать условия для развития мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, навыков ориентации в нем;
- обеспечить подростков средствами самопознания;
- сформировать навыки самодиагностики;
- обучать саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Научные, методологические и методические основания программы.

При разработке развивающей программы «Дом моего Я» применялись следующие методологические основы психолого-педагогического сопровождения:

- парадигма развивающего образования (Д.Б.Эльконин, В.В.Давыдов), утверждающая необходимость проектирования такой системы образования, которая не только учит детей знаниям и умениям, но обеспечивает развитие у него фундаментальных человеческих способностей и личностных качеств, что предполагает серьезную «психологизацию» педагогической практики;
- теория внутренней мотивации Э.Дэси;
- представление об аутопсихологической компетентности как активности человека, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способности использовать различные стратегии внутреннего познания и развития (Деркач А.А., Степанова Л.А.);
- система психолого-акмеологического сопровождения процесса развития аутопсихологической компетентности, разработанная Степановой Л.А. Ученым предложен принцип модульных обучающих программ как особого класса учебно-консультационных материалов, показано, что эффективная аутопсихологическая подготовка базируется на трехкомпонентной модели развития аутопсихологической компетентности, включающей: наличный психологический потенциал (особенности нервной системы, тип темперамента, тип характера, энергетический потенциал, мотивационно-целевой порог); психологические стратегии (комплексы психологических умений, которые помогают человеку раскрыть свой потенциал); психологическую тренировку, направленную на развитие психологических стратегий.
- технология саморазвития школьника Г.К.Селевко,
- технология саморазвития и самопознания школьника, разработанная на основе идей педагогики ненасилия (В.А.Ситаров, В.Г.Маралов, А.Г.Козлова),
- технология обучения саногенному мышлению Ю.М.Орлова.

Основой разработанной нами развивающей психолого педагогической программы занятий с подростками по развитию аутопсихологической компетентности стали теоретические исследования, выделившие основные структурные компоненты данного вида

компетентности (мотивационно-ценностный, эмоционально-оценочный, регулятивно-контролирующий), описавшие индикаторы аутопсихологической компетентности (способность к саморегуляции и самоконтролю, способность управлять своим поведением в конфликте, доверие, интернальность, атрибуция ответственности, ценностное отношение к себе, стабильность самооценки) и алгоритм продуктивного формирования аутопсихотерапевтической компетентности подростков И.Ф. Токаревой.

Вид программы: развивающая психолого-педагогическая программа (относится к виду программ, направленных на наиболее полное раскрытие интеллектуально-личностного потенциала обучающихся, воспитанников, формирование и развитие их социально-психологических умений и навыков, развитие креативности).

Участники программы: подростки в возрасте 13-16 лет, учащиеся среднего звена общеобразовательных школ, лицеев, гимназий, центров дополнительного образования, оздоровительных лагерей. Школьный класс эффективнее разделить на 2 группы.

Наполненность группы: не более 12-ти человек. Оптимально – 10 человек.

Объем и срок освоения программы: программа состоит из 10-ти занятий и реализуется в течение трех календарных месяцев.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: занятия по данной программе проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа каждое.

Форма обучения по программе: очная.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся в групповом режиме. В зависимости от уровня подготовки ребят, их интересов педагог-психолог может вносить свои коррективы в тематическое планирование, порядок тем, выбор тем, а также содержание занятий.

Противопоказания по программе: интеллектуальные нарушения, наличие психиатрического диагноза, не позволяющего заниматься в группе.

Структура и содержание программы

Программа занятий состоит из 10 встреч, объединенных одной метафорой - «дом моего Я» и названных с использованием символических понятий, связанных с частями дома и их функциональным содержанием.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все занятия построены с использованием общей метафоры «дом моего Я» («дом моей души», «мой внутренний дом»), а также использование психологически безопасных (экологических) для психики методов и приемов самопознания с использованием элементов немедицинской психотерапии.

Формы организации и структура занятия: занятия проводятся в группах по 10-12 человек. Групповая форма работы представляется наиболее эффективной в связи с тем, что для подросткового возраста референтной является именно группа сверстников.

Каждое занятие данной программы имеет общие взаимодополняющие структурные блоки:

Таблица 1

Название блока занятия	Цель заданий
1. «Этюд по теме» <i>(психологический этюд – короткое по времени подготовительное упражнение, в результате которого формируется представление о теме занятия и интерес к ней, осуществляется подготовка для проникновения в свой внутренний мир).</i>	<ul style="list-style-type: none"> • введение в процесс самопознания; • активизация познавательного интереса к психологии человека; • формирование мотивации для саморазвития и участия в занятии;
2. «Основное психологическое упражнение»	<ul style="list-style-type: none"> • развитие аутопсихологической компетентности; • развитие самопознания, саморефлексии;
3. «Самодиагностика»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ обучение участников группы навыкам самодиагностики;
4. «Мульттерапия»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ мотивация на развитие позитивного мышления; ▪ актуализация внутренних ресурсов;
5. «Психогигиена»	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Снижение психоэмоционального напряжения участников группы после затратной в психологическом плане работы на предыдущих этапах занятия ▪ Сплочение участников группы

Кроме указанных структурных блоков, каждое занятие по программе имеет традиционные для всех психологических занятий формы начала и завершения встречи - ритуал приветствия, рефлексия и ритуал завершения.

Рефлексия проводится после каждого раздела и помогает участникам группы осмыслить полученные знания, уточнить непонятные вопросы, возникшие в процессе выполнения задания. Вопросы для завершающей занятия рефлексии являются как универсальными для всех занятий: «Что вы сейчас чувствуете – думаете – хотите сделать?», «Что вы приобрели в ходе занятий?», «Что Вам показалось сегодня особенно важным для себя?», так и специфическими, связанные с тематикой встречи.

По данной дополнительной общеразвивающей программе предусмотрены рабочие тетради, в которых участники группы выполняют часть заданий в процессе занятия и в форме домашнего задания.

Учебно-тематический план занятий по программе

№	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
1.	Знакомство. Дом моего Я – какой он?	Знакомство участников друг с другом, с ведущим, целями и задачами программы; актуализация представлений о себе; развитие самопознания	2
2.	Моя внутренняя опора. Кто Я? ? Какой Я?	Способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, своих ценностей, способностей и возможностей; развитие навыков самодиагностики; развитие самопознания и саморегуляции.	2
3.	Чем живет мой внутренний дом? Мои эмоции и чувства	Способствовать осознанию участниками группы своего психологического наполнения внутреннего мира – эмоциями, чувствами, актуальными потребностями и переживаниями; развитие самопознания и саморегуляции.	2
4.	Окна моей души. Я и мир людей.	Способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми; развивать самопознание; обучать приемам саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
5.	Моя зона комфорта. Чердак моих ресурсов.	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов; развивать самопознание; обучать саморегуляции.	2
6.	Лестница моих целей. Мои желания и мое будущее.	Способствовать осознанию подростками своих ценностей, целей и способов их достижения; развивать самопознания; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
7.	Дверь в мой внутренний дом. Мой характер.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего характера и характера других людей; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
8.	Подвалы моего Я. Мои страхи.	Способствовать осознанию подростками особенностей своих переживаний, механизмов появления страхов и способов их преодоления; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2

№	Тема	Цели, задачи	Кол-во часов
9.	Генератор моего внутреннего дома. Что такое саногенное мышление.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудных жизненных ситуациях; познакомить подростков с понятием и принципами саногенного мышления, мотивировать их на внимание к своим мыслям и перестройку своего мышления на позитивное; развивать самопознание; обучать саморегуляции; способствовать актуализации внутренних ресурсов.	2
10.	Скамейка раздумий. Мой внутренний дом среди других. Я и мир.	Способствовать осознанию подростками особенностей своего внутреннего мира; развивать самопознание; закрепить навыки и умения, полученные на занятиях по программе; получить обратную связь участников о результатах программы.	2
		ИТОГО по программе: 10 занятий	20 часов

Используемые методы, технологии, методики, инструментарий
Основные методы:

- *Арт-терапия:*
 - рисование
 - песочная терапия
 - мандалатерапия,
 - работа с камушками
 - коллажирование.
- *Сказкотерапия (притчи).* Смысл: процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Это процесс переноса сказочных смыслов в реальность.
- *Мульттерапия.*
- *Тематическая беседа.* На тематических беседах рассматриваются или обсуждаются актуальные для школьников вопросы, касающиеся их внутреннего мира эмоций и чувств, актуальных потребностей и переживаний.
- *Использование метафорических ассоциативных карт.*
- *Психологические упражнения с использованием игровых платформ*
Игровые поля используются для групповой работы в форме игры.
- *Метод символдрамы* (мотивы основной ступени).
- *Игровые методы.*
- *Психологическая диагностика.*

Методики и технологии:

- Программа психолого-педагогического сопровождения самопознания и саморазвития в контексте жизненного пути: школьный возраст (С.А.Минюрова, 2013)
- Коррекционная программа развития способности к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет (Дубровина И.В.)
- Техники работы с метафорическими ассоциативными картами :«Дерево Как образ человека» Г.Кац, Е.Мухаматулина, «Habbitat», «Марена», «Сага», «Мифы» И.Шмулевича, «Зонтики» Г.Гераськиной, «Маски» Е.Морозовской, «Роботы» Т.Ушаковой.
- Технология использования игровой платформы Т.Ушаковой «Портрет полный рост», «Дом, который строю я», «Дорога к ...».
- Методики О.В. Хухлаевой по работе с эмоциями, самосознанием.

Требования к реализации программы:

Занятия по программе «Дом моего Я» предусматривают соблюдение определенных требований:

- Доверительный стиль общения. Первым шагом для успешной реализации целей и задач является создание атмосферы доверия.
- Общение по принципу «здесь и сейчас». Основная задача педагога-психолога – помочь ученику увидеть себя в самых разнообразных проявлениях характера, поведения, уметь быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя. Поэтому во время занятий все говорят о том, что их волнует именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними.
- Персонификация высказываний. Для более откровенного общения во время занятий учащиеся отказываются от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова.
- Недопустимость непосредственных оценок. При обсуждении оценивается не сам учащийся, а его действия, поступки.
- Активное участие всех учащихся.
- Уважение того, кто говорит. Когда кто-то из учеников высказывается, остальные внимательно его слушают, давая

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫСКАЗАТЬСЯ.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы представлены в таблице 3.

Таблица 3

<i>Участники программы</i>	<i>Ответственность</i>	<i>Основные права</i>	<i>Обязанности</i>
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов	- Получать информацию по проблемам развития эмоциональной сферы подростков в образовательной среде. - Знакомиться с психологической документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы развития аутопсихологической компетентности подростков	Организовывать условия для психолого-педагогического сопровождения школьников
Ведущий (педагог-психолог)	Выполнение основных направлений практической работы педагога- психолога образования, связанные с развитием аутопсихологической компетентности подростков:	Принимать самостоятельные профессиональные решения в пределах своей компетенции.	Выполнять должностные инструкции Владеть навыками работы по психолого-педагогическому сопровождению

	психолого-педагогическая диагностика; аналитическая и прогностическая деятельность в образовательном процессе; развивающая работа; психолого-педагогическое консультирование; методическая работа.		школьников. Владеть ИКТ-компетенциями, необходимыми для работы с подростками (работа информационной доской, программой обработки психодиагностики)
Педагоги	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательно-воспитательном процессе, направленного на формирование благоприятных условий для развития личностной сферы подростков	- повышать квалификацию в сфере психологического развития подростков. - реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися.	Оперативно информировать психологическую службу школы (специалисты сопровождения) об изменениях психического/психологического статуса учащегося Владеть знаниями о возрастных особенностях школьников подросткового возраста. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе учебно-воспитательной деятельности.

Необходимые ресурсы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу: программа реализуется сотрудниками (педагоги-психологи первой и высшей квалификационной категории), имеющие повышение квалификации в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста.

Требования к материальным ресурсам:

Комплект технических и информационно коммуникативных средств обучения:

- компьютер, оборудованный звуковыми колонками,
 - выход в интернет,
 - проектор, экран,
 - копировальный аппарат.
1. Библиотека учебно-методической, справочно-информационной литературы.
 2. Карточка с заданиями для организации самостоятельных
 3. работ обучающихся в форме домашнего задания.
 4. Материалы для арт-терапии. Необходимые материалы для каждого занятия представлены в описании этого занятия.
 5. Отдельный кабинет с различными зонами: тренинговой (круг из 10-12 стульев), рабочей (4-5 парт).

Сроки реализации программы

В соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования программа «Дом моего Я» реализуется во внеурочной деятельности социального направления.

Ожидаемые результаты реализации программы

При успешном прохождении программы учащиеся получат следующие результаты:

- повышение уровня осознания подростками своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов;
- развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний, формирование навыков ориентации в нем;
- формирование умения подростков использовать различные средства и способы для собственного самопознания;
- формирование навыков самодиагностики подростков;
- овладение способами саморегуляции и самокоррекции психологического состояния.

Программа «Дом моего Я» будет способствовать

развитию обучающихся следующих качеств и навыков:

Внутриличностная сфера	Межличностная сфера
<ul style="list-style-type: none"> • <i>самоанализ</i> (способность понимать свои чувства и то, какое влияние собственное поведение оказывает на окружающих); • <i>ассертивность</i> (способность ясно выражать свои чувства и мысли и проявлять твёрдость убеждений, принимая во внимание предпочтения и реакции других людей); • <i>положительная самооценка</i> (умение оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно); • <i>самореализация</i> (стремление к максимальному развитию и способность реализовывать свой потенциал); • <i>оптимизм</i> (энтузиазм в любом виде деятельности, умение видеть светлую сторону во всем) 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>эмпатия</i> (умение понимать чувства других и способность дать им понять, что вам известны их чувства); • <i>межличностные отношения</i> (способность устанавливать и поддерживать отношения, основанные на чувстве эмоциональной близости, умение чувствовать себя свободно и комфортно в социальных контактах); • <i>гибкость поведения</i> (способность согласовывать свои чувства, мысли и действия с меняющимися обстоятельствами).

Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки достижения планируемых результатов разработаны на основе: опросника «Уровень выраженности потребности в самопознании» А.В.Калашник, методики незаконченных предложений (авторская модификация) и анкетирования участников по завершении программы.

Количественные критерии оценки:

- повышение уровня выраженности потребности в самопознании и активности подростков, направленной на познание собственных психических ресурсов и возможностей, стремление использовать различные стратегии внутреннего познания и развития

Качественные критерии оценки:

-самооценка развития самопознания личности;
 -экспертное наблюдение за развитием аутопсихологической компетентности подростков.