

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени Ю.А.Шомахова  
ст. Александровской»  
Майского района Кабардино-Балкарской Республики

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №12  
от 25.06.2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**социально-педагогической направленности**  
**«ЮНЫЙ ПСИХОЛОГ»**

**Уровень программы:** стартовый  
**Вид программы:** модифицированный  
**Адресат:** обучающиеся в возрасте от 12 до 16 лет  
**Срок реализации:** 1 год, 72 часа  
**Форма обучения:** очная  
**Автор-составитель:** Шиляга Инна Александровна- педагог дополнительного образования

КБР, ст. Александровская  
2025 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.КОМПЛЕКС</b>	<b>ОСНОВНЫХ</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИК</b>	
<b>ОБРАЗОВАНИЯ.....</b>			<b>3</b>
<b>1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>			<b>3</b>
<b>1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....</b>			<b>7</b>
<b>1.3.СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ .....</b>			<b>9</b>
<b>Учебный план .....</b>			<b>11</b>
<b>Содержание учебного плана.....</b>			<b>11</b>
<b>1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b>			<b>16</b>
<b>2.КОМПЛЕКС</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ</b>		
<b>УСЛОВИЙ.....</b>			<b>19</b>
<b>Календарный учебный график.....</b>			<b>19</b>
<b>Условия реализации программы .....</b>			<b>20</b>
<b>Кадровое обеспечение.....</b>			<b>20</b>
<b>Материально-техническое обеспечение.....</b>			<b>20</b>
<b>Формы аттестации .....</b>			<b>20</b>
<b>Оценочные материалы.....</b>			<b>20</b>
<b>Методическое и дидактическое обеспечение.....</b>			<b>21</b>
<b>3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>			<b>22</b>
<b>Список литературы для педагогов.....</b>			<b>22</b>
<b>Список литературы для учащихся .....</b>			<b>22</b>
<b>Интернет-ресурсы.....</b>			<b>22</b>
<b>Приложение .....</b>			<b>23</b>

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный психолог» имеет **социально-гуманитарную направленность**.

**Уровень программы:** стартовый.

**Вид программы:** модифицированный.

**Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа**

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Национальный проект «Образование».
3. Конвенция ООН о правах ребенка.
4. Приоритетный проект от 30.11.2016 г. №11 «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2019 г. №170 «Об утверждении методики расчёта показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (новые места в дополнительном образовании).
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).
10. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. №АБ-3935/06 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

11. Протокол заочного заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023г. №Д06-23/06пр.

12. Федеральный закон от 13.07.2020г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

15. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

16. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010г. №761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

17. Приказ Министерства просвещения РФ от 04.04.2025г. №269 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным и дополнительным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования и соответствующим дополнительным профессиональным программам, основным программам профессионального обучения, и о Порядке определения учебной нагрузки указанных педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре, основаниях ее изменения и случаях установления верхнего предела указанной учебной нагрузки» (вступает в силу с 1 сентября 2025г).

18. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

19. Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

20. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2016г. №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учётом их особых образовательных потребностей»).

21. Распоряжение Правительства РФ от 28.04.2023г. №1105-р «Об утверждении Концепции информационной безопасности детей в Российской Федерации».

22. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

23. Письмо Минобрнауки РФ от 03.04.2015 г. №АП-512/02 «О направлении методических рекомендаций по НОКО» (вместе с «Методическими рекомендациями по независимой оценке качества образования образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»).

24. Письмо Минобрнауки РФ от 28.04.2017 г. №ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

25. Постановление Правительства РФ от 20.10.2021г. №1802 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации».

26. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.08.2023г. №1493 «Об утверждении Требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации».

27. Закон Кабардино-Балкарской Республики от 24.04.2014г. №23-РЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями).

28. Приказ Минобрнауки КБР от 17.08.2015г. №778 «Об утверждении Региональных требований к регламентации деятельности государственных образовательных учреждений дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

29. Постановление Правительства КБР от 22.04.2020г. №85-ПП «О межведомственном совете по внедрению и реализации в Кабардино-Балкарской Республике целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

30. Распоряжение Правительства КБР от 26.05.2020г. №242-рп «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в КБР».

31. Приказ Минпросвещения КБР от 18.09.2023г. №22/1061 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Кабардино-Балкарской Республике».

32. Письмо Минпросвещения КБР от 20.06.2024г. №22-16-17/5456 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими

рекомендациями по разработке и реализации дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), «Методическими рекомендациями по разработке и экспертизе качества авторских дополнительных общеразвивающих программ»).

33. Постановление от №607 от 17.10.2023 г. «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в новой редакции».

34. Устав МКОУ «СОШ №9 им. Ю.А. Шомахова ст.Александровской».

35. Иные локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность дополнительного образования детей.

**Актуальность программы.** Данная программа «Юный психолог» призвана помочь обучающимся разобраться в тех изменениях, которые происходят в период взросления подростков, и предложить им пути решения проблем, с которыми сталкивается в жизни каждая личность. В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: (чувства, потребности, желание, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор). Обучающиеся получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

Программа фокусируется на развитие юного личностного потенциала подростка, помогая ему научиться управлять своими внутренними ресурсами, мышлением, эмоциями, поведением, взаимодействовать с другими, ставить цели и быть ответственным за свою жизнь.

Программа создает условия для формирования индивидуальной траектории социализации каждого обучающегося, его гармоничного развития с учётом имеющихся способностей и ресурсов, обеспечивает ему психологическую поддержку. Участие в программе способствует обретению подростком психологического здоровья и благополучия, развитию личностной зрелости и гибкости, гармонизации отношений с педагогами, родителями, друзьями в условиях непрерывных быстрых изменений вокруг.

Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психологии человека. Программа обусловлена тем, что формирование активной, самостоятельной и творческой личности целесообразно начинать со старшего школьного возраста. Именно на границе перехода от младшего школьного возраста к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления обучающихся, идёт интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Своевременное развитие самостоятельности расширяет возможности познания, общения. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного

выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

Программа «Юный психолог» дает общее представление, о том, как правильно овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания себя и других людей. Для организации образовательной деятельности программа предполагает дискуссии, игры, тренинги, анкетирования, эссе, творческие занятия, алгоритм разрешения конфликтных кейсов, в ходе которых обучающиеся будут иметь возможность обсудить проблемы эффективности различных моделей поведения, а так же отработать пути выхода из них.

Все упражнения, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения обучающихся. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества обучающихся, совместного поиска решений конфликтных ситуаций, и пути выхода из него.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают обучающимся справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития. Эта программа направлена на саморазвитие, самопознания личности подростков, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения, и социальной адаптации, познают себя, свои способности, раскрываются интересы своего «Я», становятся толерантны по отношению друг другу.

**Отличительной особенностью программы** является ориентация на практическую значимость получаемых знаний, их универсальность, актуальность для каждого обучающегося при его социализации. В занятия включены блоки теоретической и практической частей.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания чувства собственного достоинства, адекватной самооценки, помогают раскрыть сущность личностной направленности потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций, которые способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на учащихся в возрасте от 12 до 16 лет. В группу принимаются все желающие.

**Срок реализации программы** - 1 год.

**Общий объём часов** - 72 учебных часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы из расчета 36 недель, по 2 часа в неделю.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю по 1 академическому часу с десятиминутным перерывом. Продолжительность академического часа – 40 минут.

**Наполняемость группы:** 20 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, лекция, наблюдение, дискуссия, творческие занятия, тренинги.

**Особенности организации образовательного процесса.** Формы реализации образовательной программы: традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

**Предполагаемый состав групп** – разновозрастная.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Цель программы:** способствовать развитию личностного потенциала подростков посредством знакомства с инструментами самопознания, саморегуляции самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

**Задачи:**

**Личностные:**

- развить нравственные качества личности (толерантность, доброта, эмпатия, милосердие);
- воспитать силу воли, стремление доводить начатое дело до конца;
- привить объективные отношения к себе, к своим поступкам;
- повысить чувство ответственности;
- способствовать формированию навыков сотрудничества (ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь);
- создать условия для освоения обучающихся ценностного компонента медиации как технологии в конфликтах разрешения, освоения диалоговой культуры в целом;
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
- содействовать осознанию собственных желаний, стремлений и ценностей;
- воспитать интерес к познанию себя и других людей.

**Предметные:**

- сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия;



- обеспечить системой основных понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- сформировать умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- способствовать приобретению навыков рефлексии и обратной связи;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);
- познакомить обучающихся с информацией о работе мозга, и его влияния на состояние организма;
- со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью;
- познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);
- познакомить обучающихся с принципами процедурой медиации;
- объёмно представить современное понимание межличностного конфликта, его структуры и динамики, возможных способов выхода из него.

### **Метапредметные:**

- создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт);
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
- развить навыки анализа конфликта;
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе;
- способствовать развитию у обучающихся общепсихологических компетенций, универсальных и специфических коммуникативных навыков;
- способствовать развитию у учащихся готовности и способности соотносить приобретенные компетенции с вне учебными задачами, связанными с предотвращением и урегулированием конфликтов в реальной жизни, и использовать их;
- способствовать формированию навыков сотрудничества ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь;
- развивать навыки рефлексии;
- пробудить познавательные процессы: внимание, воображение, память, мышление;
- сформировать потребности к саморазвитию;
- привить интерес к профессии психолога.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
<b>I.</b>	<b>Познай себя</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>Тестирование, эссе, диагностика, коллективная работа, самоанализ.</b>
1	Введение. Инструктаж по ТБ	1	1	0	Тестирование
2	Вводное занятие давайте познакомимся. Познай себя! Я о себе. Кто я такой? Будем знакомы! Какой я? Диагностика.	2	1	0	Коллективная работа
3- 4	Я и Другие. Я, Мы, Они. Чего я о себе не знаю. Соглашение нашей группы	5	1	3	Эссе
5- 6	Образ имени «Я» Королевство внутреннего мира. Свет мой, зеркальце, скажи!	2	1	4	Коллективная работа
7	Общение в жизни человека. Самопознание	3	1	1	Самоанализ
<b>II.</b>	<b>Чувства и эмоции</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>Анкетирование, тестирование, коллективная работа.</b>
8- 9	Самооценка Особенности моего характера	4	1	4	Анкетирование Тестирование
10 -11	Понимание эмоций. Чувства и эмоции. Темперамент	4	1	2	Тестирование
12	Конфликтный ли я человек?	2	1	1	Анкетирование
13	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». Назло нужно отвечать добром	2	1	1	Коллективная работа
<b>III.</b>	<b>Управление собой</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>Самоанализ, тестирование, анкетирование, игра – испытание.</b>
14 -15	Научись управлять собой. «Я и моё поведение». «Воля. Волевое поведение».	4	1	3	Самоанализ Тестирование
16 -17	Способы регуляции личностного состояния человека. Как мозг влияет на наше	4	1	2	Анкетирование

	состояние.				
18	Зачем человеку стресс? Мой стресс и как я с ним справляюсь.	2	1	2	Тестирование
19	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2	1	1	Тестирование
20	Чему я научился?	2	1	1	Игра – испытание
<b>IV</b>	<b>Основы эффективной коммуникации</b>	<b>10</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>Тестирование, коллективная работа, анкетирование, презентация творческие работы.</b>
21 -22	Правила общения Понятие коммуникации. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты. Вопросы коммуникации.	4	1	2	Тестирование Коллективная работа
23	«Страх. Как с ним бороться»	2	1	1	Анкетирование
24 -25	«Психологическое айкидо. Управление агрессией. Агрессивный ли Я человек?». Отличие переговоров от других взаимодействий. Практикум «Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте».	4	1	4	Презентация творческих работ
<b>V.</b>	<b>Основы медиации</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>Тестирование, индивидуальный и групповой показ, коллективный анализ работ, игра – испытание</b>
26	Знакомьтесь - медиация!	2	1	1	Тестирование
27	Разбор медиативного кейса Правила управления конфликтом. Стратегии поведения в конфликте. Чему я научился	2	1	1	Индивидуальный и групповой показ
28 -29	Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника». Ролевая игра (групповой конфликт с участием несовершеннолетних).	4	1	3	Коллективный анализ работ
30	Рефлексивный круг «Школьная служба медиации –	2	1	1	Игра – испытание

	надёжный помощник в море проблем».				
<b>VI.</b>	<b>Я и мой выбор</b>	<b>13</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>Диагностическая методика, презентация творческих работ. Рефлексия, эссе, тестирование.</b>
31	Изучи себя. Кем я хочу стать в будущем? Мои дальнейшие перспективы.	3	1	2	Диагностическая методика
32	Сферы жизни. Будущее: успех или счастье?	2	1	1	Презентация творческих работ. Рефлексия
33	Мой план развития себя.	3	1	2	Эссе
34-35	SMART (презентация) – планируем по-умному! Проект своего будущего	3	1	2	Презентация творческих работ
36	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	1	1	Тестирование
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>26</b>	<b>46</b>	

### Содержание учебного плана

**Тема: 1 (1час) Введение. Инструктаж по ТБ. Введение в психологию.**

**Теория:** Организационная встреча. Инструктаж по ТБ правилам поведения в группе. Знакомство с правилами работы группы.

**Практика:** Знакомство с правилами работы группы.

**Тема: 2 (2 часа) Вводное занятие. Познай себя. Я о себе. Кто я такой. Будем знакомы! Какой «Я»!**

**Теория:** Знакомство с программой.

**Практика:** Упражнение «Неоконченные предложения», «Волшебный мешочек». Интервью деловая игра «Я у штурвала детского объединения».

**Тема: 3 - 4 (5 часов) «Я и Другие». «Я, Мы, Они. Чего я о себе не знаю». «Соглашение нашей группы». Потребности и ценности нашей группы.**

**Теория:** Что значит «быть собой»? В поисках «Я»: в какой, части тела сосредоточиваются ощущения? «Пять», «почему» и пять «зачем». Схема поведенческого акта.

**Практика:** Упражнение «Неоконченные предложения», «Волшебный мешочек». Интервью деловая игра «Я у штурвала детского объединения». Выполнение упражнений: Мы договариваемся.

**Тема: 5 (2 часа) Образ имени «Я». «Королевство внутреннего мира». «Свет мой, зеркальце, скажи!».**

**Теория:** Знакомство с терминами и понятиями. Что такое: «Самопознания», «саморегуляция», «самоорганизация» своего имени «Я».

«Агрессивность», «ассоциация», «аффект», «возбудимость», «воображение», «депрессия».

**Практика:** Практические занятия на улучшения слуховой чувствительности. Игра «Дружный шар». Упражнение «Ассоциация». Что мешает принимать себя таким, каков ты есть?

**Тема: 6-7 (3 часа) «Общение в жизни человека». «Самопознание».**

**Теория:** Знакомство с понятием «Общение». Стороны и средства общения. Типы и стили общения. Правила эффективного общения. Знакомство с термином «Самопознание». Помочь обучающимся стать более социально-адаптированными через овладение элементарными приемами психологической саморегуляции и познание самого себя, и человеческих отношений.

**Практика:** Отработка приемов расположения к себе. Анкета «Умеете ли вы общаться?». Тест «Интересен ли я в общении». Упражнение «Самопознание и откровенность». Релаксация «Внутри нас».

**Тема: 8 – 9 (4 часа) «Самооценка». «Особенности моего характера».**

**Теория:** Понятие «самооценка» её уровни, формирование и способы корректировки. Понятие о характере, его структуре. Связь характера с темпераментом.

**Практика:** Оцени свою самооценку. Упражнение «Имя», Упражнение «Назови свои сильные стороны», «Кто Я?». Рефлексия занятия «Скульптура». Интервью деловая игра «Я у штурвала детского объединения».

**Тема: 10 -11 (4 часа) «Понимание эмоций». «Чувства и эмоции». «Темперамент».**

**Теория:** Понимание эмоций. Эмоции, чувства, ощущения. Физиологические особенности функционирования человеческого организма, биология эмоций и поведение. Что делать с чувствами? Что чувствуют другие? Эмпатия. Эмоциональный интеллект. Простые телесные практики - основа для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. Понятие «темперамент» Знакомство с типами темпераментов, какие они бывают?

**Практика:** Выполнение упражнений по развитию эмоционального интеллекта. Составление презентации по определению своего типа темперамента. Упражнение «Нарисуй свой темперамент».

**Тема: 12 (2 часа) «Конфликтный ли я человек».**

**Теория:** Понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

**Практика:** Практическое занятие на улучшение конфликтных ситуаций. «Конструктивное разрешение конфликтов». Разыгрывание ситуаций «Конфликтный ли я ученик?».

**Тема: 13 (2 часа) «Обратная связь в общении. Открытость, искренность «Общение без масок». «Назло нужно отвечать добром».**

**Теория:** Знакомство с термином «Общение без масок» понятие обратной связи как необходимое условие открытого доверительного общения. Знакомство с понятием «Добро, и зло», формирование у

обучающихся доброжелательного поведения навыков управления негативными эмоциями, осознанного отношения к нормам социального поведения.

**Практика:** Тренинговое упражнение «Значимые люди», «Горячее место». Упражнение «На что он похож?». Игра «Тайное свойство» составление сюжета по ситуациям «Добрый злой», Работа с рассказом «Мой портрет», «Какой он?».

**Тема: 14 -15 (4 часа) Научись управлять собой. Я и моё поведение. Воля и волевое поведение.**

**Теория:** Что значит управлять собой? Понятие «Саморегуляции». Схема поведения. Внимание, управление своим вниманием. Лист наблюдений за собой. Лист методов управления эмоциональными состояниями. Знакомство с понятием «Воля. Волевое поведение человека». Взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций, изучить волевые качества человека.

**Практика:** «Составляем свой список упражнений для управления собственным эмоциональным состоянием». Проигрывание ситуаций. Упражнение «Степень развития воли». Диагностика «Хочу. Могу. Надо».

**Тема: 16 -17 (4 часа) «Способы регуляции личностного состояния человека». «Как мозг влияет на наше состояние».**

**Теория:** Связь ощущений в теле с эмоциональными состояниями человека, умение понимать свое тело и свои эмоции. Обязательное условие для управления собой это управлять (своим состоянием, поведением, деятельностью). Нейрохимическая основа психического и физического состояния человека. Негативное влияние внешних факторов на нейрохимический баланс своего самочувствие человека.

**Практика:** Выполнение игр и упражнений: «Перемигивания», «Карта эмоций», «Дневник эмоций». Выполнение игр групповых упражнений: «Будь внимателен!», «Стоп!», «Спорные утверждения», «Мы все разные».

**Тема: 17 (2 часа) «Зачем человеку стресс? Мой стресс и как я с ним справляюсь».**

**Теория:** Произвольные и непроизвольные формы регуляции телесного состояния, непроизвольные реакции тела на внешние стимулы. Что такое стресс или стрессовое состояние и как он возникает. Что такое триггеры и каков характер их влияния?

**Практика:** Выполнение игр и упражнений: «Угадай эмоцию, в стрессе». «Практика центрирования», Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».

**Тема: 19 (2 часа) «Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?»**

**Теория:** Положительное влияние физической активности, режим правильного питания ребёнка на здоровье и как нейрохимический баланс в организме влияет на самочувствие личности обучающегося. Преимущества здорового образа жизни. Выработка индивидуальной стратегии по повышению собственной стрессоустойчивости.

**Практика:** Выполнение игр и упражнений: «Рекламная кампания».

**Тема: 20 (2 часа) «Чему я научился?»**

**Теория:** Подведение итогов работы по разделу, оценка знаний и умений.

**Практика:** Выполнение упражнения: «Чемодан в дорогу». Рефлексия.

**Тема: 21-22 (4 часа) «Правила общения. Понятие коммуникации» как с ней работать. «Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты». «Вопросы коммуникации».**

**Теория:** Основные правила общения. Приемы общения. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты. Диалог. Правила общения. Как правильно уметь общаться Разновидности вопросов.

**Практика:** Выполнение упражнений соблюдение основных правил общения. Учимся применять основные приемы общения. Практикум эффективной коммуникации, игра «Крокодил», «Испорченный телевизор». Выполнение упражнения: «Угадай предмет».

**Тема: 23 (2 часа) «Страх. Как с ним бороться».**

**Теория:** Знакомство с термином «Страх», «Фобии». Как страх спасает жизнь.

**Практика:** Просмотр изображений эмоций страха (фото, рисунки), обсуждение. Чтение стихов, сказок, рассказов, поговорок о страхе. Выполнение рисунков на тему «Самый страшный сон», «Кто живет в темноте», «Мой защитник». Проигрывание ситуаций, сочинение сказок. Игры «Только вместе».

**Тема: 24-25 (4 часа) «Психологическое айкидо. Управление агрессией. Агрессивный ли Я человек?». Отличие переговоров от других взаимодействий. Практикум «Проясняем позиции, выявляем интересы в конфликте».**

**Теория:** Знакомство с понятием «Агрессия, гнев, злость». Знакомство с понятиями позиция и интерес в конфликте.

**Практика:** Инсценировка различных конфликтных ситуаций, с целью тренировки выхода из конфликта. Игры на соответствующую тематику: «Печатная машинка», «Необитаемый остров», «Только вместе», «Друзья, не похоже на меня». Игра «Тайное свойство» составление сюжета по ситуациям «Добрый злой», Работа с рассказом «Мой портрет» «Какой он?».

**Тема: 26 (2 часа) «Знакомьтесь - медиация!»**

**Теория:** Принципы и процедура медиации. Глоссарий медиатора: медиация, медиатор, процедура работы медиации, медиативный подход, восстановительный подход.

**Практика:** Ролевая игра: «Конфликт, с участие несовершеннолетних».

**Тема: 27 (2 часа) Разбор медиативного кейса. Правила управления конфликтом. Стратегии поведения в конфликте. Чему я научился?**

**Теория:** Компетенции медиатора: управление переговорами; обеспечение психологического климата в процессе переговоров; обеспечение содержательных аспектов переговоров.

**Практика:** Ролевая игра «Конфликт и его преодоления».

**Тема: 28-29 (4часа) Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника». Ролевая игра (групповой конфликт с участием несовершеннолетних).**

**Теория:** Конфликт между несовершеннолетними. Проводим переговоры с участием нейтрального посредника на примерах ситуаций с учащимися. Как он возникает и по чему?

**Практика:** Конфликт между несовершеннолетними на примерах разных ситуаций. Разбор медиативных кейсов.

**Тема: 30 (2часа) Рефлексивный круг. «Школьная служба медиации – надежный помощник в разрешении разных проблемных ситуаций».**

**Теория:** Каким должен быть медиатор? Портрет медиатора-ровесника. Кто может участвовать в процедуре медиации? Какие конфликты сможет урегулировать медиатор - ровесник? Служба медиации в школе, зачем?

**Практика:** Рефлексивный круг, тестирование.

**Тема: 31(3часа) «Изучи себя. Кем я хочу стать в будущем? Мои дальнейшие перспективы».**

**Теория:** Соотнесение своих личных качеств с миром профессией, ожидание от профессии в плане собственного развития, сильные стороны своей личности, на которые можно опираться при выборе пути. Распределение ресурсов времени, сотрудничество для достижения общей цели.

**Практика:** Выполнение упражнений: «Я в профессии и или профессия во мне», «Личные ресурсы». Игра: «Путь в будущее», рефлексия.

**Тема: 32 (2часа) «Сферы жизни. Будущее: успех или счастье?»**

**Теория:** Как ценности отражаются в деятельности человека, важные сферы жизни человека, образ взрослой жизни. Позитивный образ будущего и его связь с конкретными действиями. Анализ и определение основных статей расходов в жизни человека. Критерии успешности и счастья.

**Практика:** Выполнение упражнений: «Ценности», «Создание образа героя», рефлексия. Выполнение упражнений: «Чем заняться, чтобы заработать», «Письмо из будущего».

**Тема: 33 (3часа) «Мой план в развитии будущего».**

**Теория:** Развитие навыков планирования. Майнд-карта. Обобщение по плану знаний по теме развиваем себя, свои интересы. Обмен опытом между участниками.

**Практика:** Выполнение упражнений: «Карта моего будущего», «Начни сейчас», рефлексия.

**Тема: 34- 35 (3часа) «SMART-план планируем по-умному!»**

**Теория:** Техника постановки целей по SMART

**Практика:** Выполнение упражнений: «SMART –планируем по-умному!» - будущее в моих руках.

**Тема: 36 (2часа) Итоговое занятие. Итоговый контроль.**

**Теория:** Итоговый проект по теме: « Я в будущем!».

**Практика:** Итоговый контроль.



## **1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные:**

У учащихся будет/будут:

- повышен уровень личной ответственности за свои поступки;
- воспитаны сила воли, стремление доводить начатое дело до конца;
- повышено чувство ответственности;
- развиты нравственные качества личности (толерантность, доброта, эмпатия, милосердие);
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками, и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, и других видах деятельности.

### **Предметные:**

У учащихся будет/будут:

- владеть базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- сформированы знания со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью;
- сформированы умения распределением, объёмом, переключаемостью;
- знакомство с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- сформированы умения пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекает, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется не интересной;
- сформированы умения замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений;
- сформированы умения различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния;
- сформированы умения, что такое триггер, замечать его воздействие на своё состояние личности;
- основные знания, необходимые для анализа своей личности и личности других;
- сформированы умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- навыки рефлексии и обратной связи.

### **Метапредметные:**

У учащихся будет/будут:

- сформированы познавательные процессы: внимание, воображение, память, мышление;
- сформированы потребности к саморазвитию;

- сформированы навыки рефлексии, планирование регулирования и саморегуляции, необходимых для освоения и анализа учебной деятельности как модели жизненной ситуации;
- сформирована готовность и способность преодолевать трудности, возникающие в коммуникации и иной совместной деятельности, с использованием изученных коммуникативных техник;
- сформированы умения анализировать позиции, интересы и поведение сторон на предмет выявления конфликтно генных факторов;
- сформированы навыки работы с эмоциональными состояниями, освоение приемов противодействия давлению и манипуляциям;
- развиты умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- развиты навыки познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых задачи средств и их достижения.
- развит интерес к профессии психолога.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график

Срок реализации программы	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36	72	1 раз в неделю по 2 академических часа

### Условия реализации программы:

Помещения для занятий по программе «Юный психолог» его соответствие санитарно-эпидемиологическим требованиям будут проводиться в учебном кабинете Центра «Точка Роста», где имеются интерактивное оборудование, видео - оборудование. А так же для обучающихся имеются столы, стулья, (не менее 10 парт и 20 стульев), компьютер, ноутбуки, свободное пространство для отработки практических навыков для работы с подростками, все дидактические материалы с техникой хранятся в специальных шкафах.

### Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования с высшим образованием по направлению «Психология».

### Материально-техническое обеспечение

Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: фотоаппарат, видеокамера;

- перечень технических средств обучения: компьютер, сканер, принтер, интерактивная доска.

### Формы аттестации

Стартовая аттестация тестирование, анкетирование, проводится в декабре месяце, промежуточный тест в феврале месяце диагностическая, коллективная работа, игра испытаний по теме: «Изучи себя. Кем я хочу стать в будущем? Мои дальнейшие перспективы», презентация творческих работ по теме: «Какой я человек», «Портрет моей личности, что изменилось во мне?», «Мой план развития себя». Эссе по выбранной теме, итоговый тест. Итоговая аттестация обучающихся проводится по завершению реализации образовательной программы в мае месяце.

**Критерии оценки, позволяют определить достижение обучающимися планируемые результаты:**

Низкий 0%-30%	Средний 31%-60%	Высокий 61%-100%
Учащийся знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое,	Учащийся знает изученный материал, но для полного раскрытия	Учащийся знает изученный материал. Может дать логический выдержанный

требующее корректировки наводящими вопросами.	темы требует дополнительные вопросы.	ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
---	--------------------------------------	--

### **Методическое и дидактическое обеспечение:**

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; проблемный, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, упражнение, мотивация;

В процессе реализации программы используются следующие **технологии**:- технология проблемного диалога: учащимся не только сообщаются готовые знания, но и организуется такая их деятельность, в процессе которой они сами делают «открытия», узнают что-то новое и используют полученные знания и умения для решения жизненных задач;

- **игровая технология**: игровая форма в образовательном процессе создаётся при помощи игровых приёмов и ситуаций, выступающих как средство побуждения к деятельности. Способствует развитию творческих способностей, продуктивному сотрудничеству с другими учащимися. Приучает к коллективным действиям, принятию решений, учит руководить и подчиняться, стимулирует практические навыки, развивает воображение;

- **здоровье - сберегающей технологий** являются необходимым условием снижения утомляемости и перегрузки учащихся.

- **информационно - коммуникационные технологии** активизируют творческий потенциал учащихся; способствует развитию речи, повышению качества знаний; формированию умения пользоваться информацией, выбирать из неё необходимое для принятия решения, работать со всеми видами информации;

### **В том числе: социально - педагогические технологии:**

1.Опора на положительные качества личности/создание «ситуации успеха».

2.Формирование будущих жизненных устремлений/ изменение личности ребёнка, его профориентация.

3.Включение в значимую общественно-полезную деятельность.

4.Доверительность и уважение во взаимоотношениях педагога с подростками/терпение и выдержка, сотрудничество, партнерские отношения.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, лекция, презентация, дискуссия, тестирование, анкетирование, творческие задания, самостоятельная работа, игра – тренинг.

**Дидактические материалы** по соответствующим темам занятий:

- таблицы;
- схемы;
- памятки;
- видеозаписи, видео материалы;
- раздаточные материалы;
- инструкционные, технологические карты;
- задания.

**Алгоритм учебного занятия.** В процессе проведения занятий используется следующий алгоритм:

I этап - организационный.

II этап - проверочный.

III этап – подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

IV этап - основной.

В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

2. Первичная проверка понимания.

V этап – контрольный.

VI этап - итоговый.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели

### **3.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Список литературы для педагогов:**

1. Аксакова П.И. «Принцип работы «Развитие личностного потенциала». Детская психология «Поиск»/П.И. Алибова. – Волгоград,2021г. - 225с.
2. Бэтчел В. Р. Работа. «Как развивать личность ребёнка». Ю.Е. Крымукова Москва,2022 г.-186с.
3. Бондаренко Е.А. «Медиация – надёжный помощник в любых проблем решаем, развиваем, помогаем». Учебное пособие для школьного и подросткового возраста по предмету «Конфликты и как его преодолеть». – М.: - Издательство ВГИК ,2021г. - 96с.
4. Битянова М.Р. Работа. «Правила управления конфликтом. Стратегии поведения в конфликте». Ю.Е. Крымукова - М.:, 2020г.-186с.
5. Вахрушина В.С.,А. М.Казакова «Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей»/Методическое пособие, Москва, 2021г.- 145с.
6. Дубровина И.В. «Познаем темперамент личности»/Методическое пособие, Москва,2022г.- 56с.
7. Парсаданова Т.Н.: «Общение и взаимодействие. Вербальные и невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. История и современность». Москва, 2021г. – 35 с.
8. Леонтьев М.Н. «Концепция личностного потенциала». Екатеринбург, Центр «Учебная книга» 2019 г. – 286с.

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Коноваленко С.В. «Как научиться развивать свою личность, без конфликтов»/Методическое пособие, Москва, 2021г. - 58с.
2. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».2021г.- 60с.
3. «Познай себя» - программа эмоционально-нравственного развития детей подросткового возраста. Капранова С.В., Ростов-на-Дону, 2021г. - 90с.
4. «Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство»/ А.Л. Венгер – Москва, издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006г. – 89с.

#### **Интернет – ресурсы:**

- 1.<https://psy.systems/post/vospitanie-samostoyatelnosti-i-otvetstvennosti-shag-za-shagom>-«Как раскрыть и развить личностный потенциал у ребёнка».
- 2.<http://demian.hobby.ru/tests/index.html>- Психологические тесты - «Что вы знаете и чего не знаете о себе и других».
- 3.<http://psychology.net.ru>–Психологические тесты «Мир психологии».
- 4.<https://moluch.ru/archive/259/59552/>- «Медиация - что это такое?». «Медиация – надёжный помощник в любых проблем решаем, развиваем, помогаем»

## **Приложение 1.**

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени Ю.А.Шомахова  
ст. Александровской»  
Майского района Кабардино-Балкарской Республики

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**к дополнительной общеразвивающей программе  
«Юный психолог»  
социально-гуманитарной направленности**

Уровень программы: стартовый  
Период реализации: 2025-2026 учебный год  
Срок реализации программы: 1 год, 72 часа  
Адресат: учащиеся в возрасте 12-16 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Автор-составитель:  
Шиляга Инна Александровна  
педагог дополнительного образования

КБР, ст. Александровская  
2025 год

## **Цели и задачи программы на 2025-2026 учебный год:**

### **1.1 Цель, задачи и результат.**

**Цель воспитания** – способствовать развитию личностного потенциала подростков по средством знакомства с инструментами самопознания, саморегуляции самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

#### **Задачи воспитания:**

##### **Личностные:**

- развить нравственные качества личности (толерантность, доброта, эмпатия, милосердие);
- воспитать силу воли, стремление доводить начатое дело до конца;
- привить объективные отношения к себе, к своим поступкам;
- повысить чувство ответственности;
- способствовать формированию навыков сотрудничества (ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь);
- создать условия для освоения обучающихся ценностного компонента медиации как технологии конфликтов разрешения, освоения диалоговой культуры в целом;
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
- содействовать осознанию собственных желаний, стремлений и ценностей;
- воспитать интерес к познанию себя и других людей.

##### **Предметные:**

- сформировать в коллективе атмосферу доверия и принятия;
- обеспечить системой основных понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- сформировать умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- способствовать приобретению навыков рефлексии и обратной связи;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);
- познакомить обучающихся с информацией о работе мозга, и его влиянии на состояние организма; со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объемом, переключаемостью;
- познакомить с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);



- познакомить обучающихся с принципами и процедурой медиации;
- объемно представить современное понимание межличностного конфликта, его структуры и динамики, возможных способов выхода из него.

### **Метапредметные:**

- создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, сохранение и развитие отношений, конфликт);
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания,
  - поступки, результаты и в целом за свою жизнь;
  - развить навыки анализа конфликта;
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответственном выборе;
- способствовать развитию у обучающихся общепсихологических компетенций, универсальных и специфических коммуникативных навыков;
- способствовать развитию у учащихся готовности и способности соотносить приобретенные компетенции с внеучебными задачами, связанными с предотвращением и урегулированием конфликтов в реальной жизни, и использовать их;
- способствовать формированию навыков сотрудничества ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь;
- развивать навыки рефлексии;
- пробудить познавательные процессы: внимание, воображение, память, мышление;
- сформировать потребности к саморазвитию;
- привить интерес к профессии психолога.

**Оптимальный состав группы:** 15-20 человек.

Временная протяженность занятия – 40 минут.

### **Ожидаемый результат**

#### **Личностные:**

У учащихся будет,/будут:

- повышен уровень личной ответственности за свои поступки;
- воспитаны сила воли, стремление доводить начатое дело до конца;
- повышено чувство ответственности;
- развиты нравственные качества личности (толерантность, доброта, эмпатия, милосердие);
- развиты навыки сотрудничества со сверстниками, и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, и других видах деятельности.

#### **Предметные:**

У учащихся будет/будут:

- владеть базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- сформированы знания со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью;
- сформированы умения распределением, объёмом, переключаемостью;
- знакомство с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- сформированы умения пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекает, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется не интересной;
- сформированы умения замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений;
- сформированы умения различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния;
- сформированы умения, что такое триггер, замечать его воздействие на своё состояние личности;
- основные знания, необходимые для анализа своей личности и личности других:
- сформированы умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- навыки рефлексии и обратной связи.

### **Метапредметные:**

У учащихся будет,/будут:

- сформированы познавательные процессы: внимание, воображение, память, мышление;
- сформированы потребности к саморазвитию;
- сформированы навыки рефлексии, планирование регулирования и саморегуляции, необходимых для освоения и анализа учебной деятельности как модели жизненной ситуации;
- сформирована готовность и способность преодолевать трудности, возникающие в коммуникации и иной совместной деятельности, с использованием изученных коммуникативных техник;
- сформированы умения анализировать позиции, интересы и поведение сторон на предмет выявления конфликтно генных факторов;
- сформированы навыки работы с эмоциональными состояниями, освоение приемов противодействия давлению и манипуляциям;
- развиты умения продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- развиты навыки познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и

оснований, границ своего знания и незнания, новых задачи средств и их достижения.

- развит интерес к профессии психолога.

**Формы подведения итогов обучения по программе:** беседа, лекция, презентация, дискуссия, диагностическая методика, тестирование, анкетирование, творческие задания, коллективные работы, самоанализы, самостоятельная работа, игра – испытание, эссе.

## **2.2. Календарно-тематическое планирование**

Проводится входная диагностика – в форме беседы и анкетирования, обучающихся. Во время беседы, анкетирования, тестирования нужно отметить, что учащиеся знают, умеют по данной теме;

- текущая диагностика - наблюдение за ходом выполнения практических самостоятельных заданий. В процессе наблюдения за обучающимися не только фиксируются факты, навыки и умения, но и намечаются пути педагогического воздействия на каждого отдельно взятого подростка; анализ и оценка выполненных работ;

- итоговая диагностика - проводится в конце учебного года после завершения всей учебной программы, определяет уровень освоения программы (итоговое тестирование).

**Отслеживание результатов реализации программы проходит в процессе анализа и оценки выполняемых практических заданий.**

Для каждого обучающегося конкретными показателями его успехов являются:

- скорость выполнения заданий и четкость ориентировки при выборе способов их успешного выполнения;
- активное участие в коллективных работах и коллективных мероприятиях;
- оригинальность предлагаемых решений;
- способность соотнести с оригинальностью предлагаемого решения и само исполнение;
- умение довести работу именно до изначально запланированного результата, не останавливаясь на промежуточном решении.

### 3.Календарно-тематическое планирование

№	Дата занятия		Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Содержание деятельности		Форма аттестации/ контроля
	по плану	по факту			теоретическая часть занятия	практическая часть занятия	
1	02.09.2025г		Введение. Инструктаж по ТБ	1	1	0	Тестирование
2	09.09.2025г		Вводное занятие давайте познакомимся. Познай себя. Я о себе. Кто я такой? Будем знакомы! Какой я? Диагностика	2	1	0	Выступление тестирование
3- 4	16.09.2025г - 23.09.2025г		Я и Другие. Я, Мы, Они. Чего я о себе не знаю. Соглашение нашей группы	5	1	3	Эссе Коллективная работа
5	30.09.2025г		Образ имени «Я» Королевство внутреннего мира. Свет мой, зеркальце, скажи!	2	1	4	Тестирование
6 – 7	07.10.2025г - 14.10.2025г		Общение в жизни человека. Самопознание	3	1	1	Самоанализ Коллективная работа
8 -9	21.10.2025г – 28.10.2025г		Самооценка. Особенности моего характера.	4	1	4	Анкетирование
10 -11	04.11.2025г – 11.11.2025г		Понимание эмоций. Чувства и эмоции. Темперамент	4	1	2	Тестирование
12	18.11.2025г		Конфликтный ли я человек?	2	1	1	Анкетирование
13	25.11.2025г		Обратная связь в общении. Открытость искренность, «Общение без масок». Назло нужно отвечать добром.	2	1	1	Коллективная работа
14 -15	02.12.2025г - 09.12.2025г		Научись управлять собой. «Я и моё поведение». «Воля. Волевое поведение».	4	1	3	Самоанализ Тестирование

16 - 17	16.12. 2025г - 23.12. 2025г		Способы регуляции личностного состояния человека. Как мозг влияет на наше состояние?	4	1	2	Анкетирование
18	13.01. 2026г		Зачем человеку стресс? Мой стресс и как я с ним справляюсь.	2	1	2	Тестирование
19	20.01. 2026г		Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2	1	1	Тестирование
20	27.01. 2026г		Чему я научился	2	1	1	Игра – испытание
21- 22	03.02. 2026г - 10.02. 2026г		Правила общения. Вопросы в коммуникации.	4	1	2	Тестирование. Коллективная работа
23	17.02. 2026г		«Страх. Как с ним бороться»	2	1	1	Анкетирование
24 -25	24.02. 2026г - 03.03. 2026г		«Психологическое айкидо. Управление агрессией. Агрессивный ли Я человек?». Отличие переговоров от других взаимодействий Практикум «Проясняем позиции выявляем интересы в конфликте».	4	1	4	Тестирование
26	10.03. 2026г		Знакомьтесь-медиация!	2	1	1	Тестирование
27	17.03. 2026г		Разбор медиативного кейса Правила управления конфликтом. Стратегии поведения в конфликте. Чему я научился?	2	1	1	Индивидуальны й и групповой показ
28 -29	24.03 .2026г - 31.03. 2026г		Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника». Ролевая игра (групповой конфликт с участием несовершеннолетних)	4	1	3	Коллективный анализ работ
30	07.04. 2026г		Рефлексивный круг «Школьная служба медиации надёжный помощник в море проблем».	2	1	1	Игра – испытание
31	14.04. 2026г		Изучи себя. Кем я хочу стать в будущем? Мои дальнейшие перспективы.	3	1	2	Диагностическа я методика
32	21.04. 2026г		Сферы жизни. Будущее: успех или счастье?	2	1	1	Презентация творческих работ.

							Рефлексия
33	28.04. 2026г		Мой план развития себя.	3	1	2	Эссе
34 - 35	05.05. 2026г - 12.05. 2026г		SMART (презентация) –план – распределяем по умному! Проект своего будущего	3	1	2	Презентация творческих работ
36	19.05. 2026г		Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	1	1	Тестирование

Муниципальное учреждение «Управление образования местной администрации Майского муниципального района»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени Ю.А. Шомахова  
ст. Александровской»

Майского района Кабардино-Балкарской Республики

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеразвивающей программе  
«Юный психолог»  
социально-гуманитарной направленности**

год обучения: 2025-2026

номер группы: 1

возраст учащихся: 12-16 лет

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Шиляга Инна Александровна

КБР, ст. Александровская  
2025

## **Характеристика объединения «Юный психолог».**

Деятельностью объединения «Юный психолог» имеет социально – педагогическую направленность. Количество обучающихся объединения составляет 20 человек. Из них мальчиков -10, девочек – 10. Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 12 до 16 лет.

Формы работы - индивидуальные и групповые.

### **1.1. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

**Цель воспитания** - Способствовать развитию личностного потенциала подростков по средством знакомства с инструментами самопознания, саморегуляции самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

#### **Задачи воспитания:**

1.Расширить представления участников о развитии личностного потенциала, о способах формирования навыков и умений, необходимых для достижения поставленных целей в условиях развития своих возможностей.

2.Содействовать овладению приемам и методам организации и планирования деятельности, способам конструктивного общения.

3.Создание условий для развития базисных личностных характеристик, необходимых для реализации социально-значимых позиций в обществе.

4.Содействовать формированию стремления к интеллектуальному росту и расширению кругозора, развитию инициативности, целеустремленности, независимости, ответственности за себя и окружающих.

5.Создание благоприятных условий для достижения учащимися личностных результатов в соответствии с возрастными, индивидуальными и гендерными особенностями, а также гигиеническими нормами.

6.Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции.

7.Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

8.Преодоление пассивности в познании, мотивация на поиск методов раскрытия личностного потенциала в социально-значимой деятельности.

9.Формировать в каждой личности уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию.

10.Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности.

#### **Планируемые результаты:**

1.Создание и понимание подростком цели учебной деятельности;

2.Создание условия для формирования активной жизненной позиции.

3.Создание к самообразованию и саморазвитию, доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый обучающийся мог бы ощутить себя необходимым и значимым.



4.Создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом.

5.Воспитание чувства взаимовыручки и взаимопомощи.

6.Развить творческие способности подростков: памяти, внимания, наблюдательности, фантазии.

7.Раскрыть сильные стороны личности обучающегося, его возможностей в условиях нового коллектива.

8.Воспитание чувство коллективизма и ответственности за свою деятельность.

9.Воспитание таких чувств как патриотизм, гордость за достижения своих предков и родителей, ценность дружбы, взаимовыручки, поддержки и сопереживания.

### **1. Работа с родителями**

<b>№</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Организация коллективной работы с родителями. 1.День открытых дверей, 2.Мастер-класс, 3.Соревнование 4.Круглый стол	Сентябрь Декабрь Май	Шиляга И.А. ПДО
2.	Организация индивидуальной работы с родителями (индивидуальные консультации)	В течение учебного года	Шиляга И.А. ПДО
3.	Проведение открытых занятий с участием родителей	По запросу родителей	Шиляга И.А. ПДО
4.	Оформление информационных уголков для родителей, выпуск видеороликов для школьного телеграмм канала и т.д.	Сентябрь Декабрь Май	Шиляга И.А. ПДО

### **Работа с коллективом обучающихся**

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениями навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименования мероприятий	Сроки исполнения	Ответственный	Планируемый результат	Примечание
1.	Гражданско-патриотическое воспитание:	1.Классный час по теме: «80 лет со дня окончания Второй мировой войны»	07.09.2025г	Шиляга И.А.	1.Воспитание патриотизма, осознание себя как части Российского народа, воспитание любви к своей Родине. 2.Уважительное отношение к памяти ВОВ.	Соответствие с планом школы
		2. Классный час по теме: «Россия – моя Родина!»	13.09.2025г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание патриотизма, осознание себя как части Российского народа.	По факту
		3.Психолого педагогический тренинг: «Час памяти. Я - патриот».	20.09.2025г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание патриотизма и любви к своей Родине. 2.Развитие чувства гордости за свою страну и народ.	Соответствие с планом школы
		4.Беседа, посвященная теме: «Главное вместе, главное дружно! День Народного Единства».	08.11.2025г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание патриотизма, осознание себя как части Российского народа.	Соответствие с планом школы
		5.Класный час «День Героев Отечества. Герои на страже Родины».	07.12.2025г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание патриотизма ,осознание себя как части Российского народа. 2.Формирование любви к Родине, 3.Формирование гражданских позиций.	По факту
		6.Классный час: Час памяти «Блокада Ленинграда»	11.01.2026г.	Шиляга И.А.	1.Развитие патриотических чувств и сознание обучающихся о героическом прошлом России.	Соответствие с планом школы
		7.Классный час посвящённый «23 февраля – День	23.02.2026г.	Шиляга И.А.	1.Формирование основ гражданской идентичности:	Соответствие с планом

		Защитника Отечества»			чувство сопричастности к своей Родине и народу.	школы
		8.Классный час по теме: «Поклонимся великим тем годам»	09.05. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Развитие патриотических чувств и сознание обучающихся о героическом прошлом России.	По факту
2.	Духовно-нравственное воспитание:	1.Классный час по теме: «Спасибо, Вам, Учителя!»	05.10. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание уважительное отношение к учителям, формирование позитивного отношения к учению, формирование и развития коммуникативных навыков, и творческих способностей обучающихся.	Соответствие с планом школы
		1.Классный час по теме: «Беседа толерантности».	16.11. 2025г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание уважительного отношения к окружающим. 2.Умение анализировать информацию и самостоятельно делать выводы.	По факту
		2.Акция «Крылья ангела»	27.12. 2025г.	Шиляга И.А.	1.Формирование чувства уважения и заботы к матери.	Соответствие с планом школы
		3.Проведение праздника «А ну-ка, девочки!»	08.03. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Развите творческих способностей.	Соответствие с планом школы
		4. Беседа, посвященная «Дню космонавтики»	11.04. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Привить интерес к изучению космоса и истории космонавтики.	По факту
		2.Квест - игра «Эстафета здоровья»	10.04. 2026г.	Шиляга И.А.	1. Привлечь обучающихся к ЗОЖ.	По факту
3.	Художественно-эстетическое воспитание:	1.Проведение праздника «А ну-ка, девочки!»	08.03. 2026г	Шиляга И.А.	1.Развите творческих способностей.	Соответствие с планом

						школы
		2.Конкурс рисунков, сочинений «Пожарный – профессия героическая»	06.10. 2025г.	Шиляга И.А	1.Развитие творческих способностей. 2.Воспитание уважительного отношения к труду.	По факту
		3.Классный час по теме: «История гимна Росси»	12.12. 2025г.	Шиляга И.А	1. Развитие патриотических чувств и сознание обучающихся о героическом прошлом России.	По факту
4.	Спортивно-оздоровительное направление:	1.Классный час по теме: «Спорт в нашей жизни!»	06.04. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Привлечь обучающихся к ЗОЖ.	По факту
		2.Квест - игра «Эстафета здоровья»	10.04. 2026г.	Шиляга И.А.	1. Привлечь обучающихся к ЗОЖ.	По факту
5.	Физическое воспитание:	1.Классный час по теме: «Спорт в нашей жизни!»	14.09. 2025г.	Шиляга И.А	1. Привлечь обучающихся к ЗОЖ.	По факту
		2. Классный час «Умение управлять собой»	20.03. 2026г.	Шиляга И.А	1.Воспитание чувства самоуважения, веры в себя желание добиваться поставленной цели.	По факту
6.	Трудовое и профориентационное воспитание:	1.Классный час по теме: «Выборы актива класса. Школьный этикет».	21.09. 2025г.	Шиляга И.А	1.Воспитание чувства товарищества, и уважения, и самостоятельности 2.Формирование активной гражданской позиции.	По факту
		3.Классный час по теме: «Всемирный день детей».	20.11. 2025г.	Шиляга И.А	1.Формирование активной гражданской позиции. 2.Патриотического и правового воспитания.	По факту
		4.Классный час по теме: «Знакомство с миром профессий»	12.12. 2025г.	Шиляга И.А	1.Воспитание уважительного отношения к труду людей трудолюбие и ответственность.	По факту
7.	Экологическое воспитание:	1.Классный час по теме: «Экология	16.11. 2025г.	Шиляга И.А	1.Воспитание бережного	По факту

		планеты Земля»			отношения к природе.	
		2.Экологическая игра «Войди в природу с другом».	27.01. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание бережного отношения к природе.	По факту
		3.Классный час по теме: «Берегите Землю – это чудо!»	09.04. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Воспитание бережного отношения к природе.	По факту
8.	Воспитание познавательных интересов:	1.Классный час по теме: «Путешествие в страну Наук!»	16.09. 2025г.	Шиляга И.А.	1.Формирование у обучающихся познавательный интерес к окружающему миру. 2.Побуждение к познанию нового.	По факту
		2.Беседа «Хочу все знать!»	10.11. 2025г.	Шиляга И.А.	1.Формирование у обучающихся познавательный интерес к окружающему миру. 2.Побуждение к познанию нового.	По факту
		3.Классный час по теме «Мир моих увлечений»	12.01. 2026г.	Шиляга И.А.	1.Формирование у обучающихся познавательный интерес к окружающему миру. 2.Побуждение к познанию нового.	По факту