

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования муниципального образования Плавский район  
«Дом детского творчества»

Рассмотрена

на заседании педагогического совета

Протокол от 12.11.2025 №8

Секретарь: \_\_\_\_\_

Утверждаю

Приказ МБУ ДО МО

Плавский район «ДТТ» от 13.11.2025 № 60

Директор: \_\_\_\_\_ Е.А. Умнова

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Я личность»**

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 72 ч

Автор - составитель: Дорохова Олеся Юрьевна-

педагог дополнительного образования

Плавск

2025

Внутренняя экспертиза дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы проведена методистом Корягиной Ю.А.

Программа рассмотрена и утверждена на педагогическом совете № 8 от 12.11.2025

12.11.2025

дата

Корягина

подпись

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** *Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа "Я - Личность", по содержанию является социально-педагогической; по функциональному предназначению - учебно-познавательной; по форме организации - групповой; по времени реализации - годичной.*

Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей подросткового ("переходного") возраста, на основе программ Хайминой А.Г. "Психология общения", Кожохиной С.К. "Арт-терапия в работе с одаренными детьми", Дерябиной Р.Г. "Сказкотерапия".

Содержание программы нацелено на формирование личности учащихся, на приобщение учеников к общечеловеческим ценностям через осознание себя и освоение жизненного опыта. Содержание программы расширяет представление учащихся о себе, своем внутреннем мире, знакомит с основами психологических знаний и формирует внутреннее «Я».

**Новизна программы** состоит в том, что в программе сочетаются в себе разделы общей психологии, психологии общения и психологии личности. Также, особенностью данной программы является высокая степень адаптированности информации для восприятия подростков, а также высокая степень практикоориентированности, т.е. в процессе реализации данной программы дети усваивают на практике основные социальные конструкты поведения, корректируют свое поведение в сторону улучшения коммуникативных и социальных навыков в атмосфере защищенности малой группы.

**Актуальность программы:** Данная программа отвечает актуальным запросам общества и детей. На данном этапе, в нашем обществе у подростков все чаще возникают проблемы с межличностным общением, т.к. большую часть времени они проводят в социальных сетях, которые обезличивают данный процесс. Дети теряют навыки социальных взаимодействий,

соответствующие представлениям общества об их приемлемости. Также, часто дети, особенно подростки, уходят от реальности посредством онлайн игр, социальных сетей, интернет-зависимости. Данная программа создает защищенные условия для усвоения основных норм взаимодействия, а также осуществляет профилактику асоциального поведения, обеспечивает интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка, способствует укреплению психического здоровья.

***Педагогическая целесообразность*** объясняется тем, что подобранные средства обучения наиболее действенны для современных подростков. В данной программе используется большое количество наглядного материала (фильмы, карточки, презентации, картины), а также возможность глубокого самопознания и основы саморазвития личности, затронуты темы, наиболее актуальные и не обсуждаемые в рамках общеобразовательных программ такие как: дружба, любовь, личностные особенности (характер, темперамент, склонности), особенности межличностного взаимодействия. Дети приобретают практические навыки, которые могут использовать и практиковать в повседневной жизни, а не только на занятиях.

#### ***Цель программы:***

Заложить основы психологических знаний. Научить детей общению без создания конфликтных ситуаций.

#### ***Задачи:***

- Познакомить детей с теорией психологии общения;
- . Выявить личностные особенности детей;
- Разобрать актуальные возрасту проблемы и вопросы в рамках программы;
- Проработать проблемные зоны развития.

#### ***Характеристика программы***

***Тип*** – общеразвивающая;

***Вид*** – модифицированная;

***Направленность*** – социально-педагогическая;

***Срок реализации программы - 1 год***

***По масштабу действия - учрежденческая***

***Отличительными особенностями*** данной программы от уже существующих по данной тематике, является особый подбор материалов, актуальных современным реалиям, а также нелинейность ее прохождения. Данная программа корректируется с учетом интересов группы детей, проходящих ее в данный момент, т.е. дети могут сами вносить изменения в учебно-тематический план (при желании можно увеличить количество часов на одну тему и уменьшить на другую, в зависимости от актуальности для обучающихся). Данная программа включает в себя теоретический блок и практический. Используются словесные, наглядные и практические методы.

**Словесные:** лекции, беседы, диалоги, побуждающие к обсуждению различных тем.

**Письменные работы:** (незаконченные предложения, творческие работы, записи-конспекты, ведение словаря понятий, исследовательские рефераты, доклады, анализы текстов, эссе). Творческим и исследовательским работам уделяется особое внимание, так как они формируют навыки научно-исследовательской деятельности, являющейся одной из форм деятельности гимназистов во время учебного года.

**Игра:** одно из эффективных средств включения подростка в систему социальных отношений, а также повышение интереса к предмету. Игра позволяет в адаптированной форме воспринимать теоретический материал, изучаемый в разделах курса. Используются активизирующие и ролевые игры.

**Диагностика:** целый блок адаптированных, тщательно отобранных по темам методик, которые используются для формирования образа "Я".

**Тренинги:** цели и задачи, которые определены темами спецкурса.

**Структура изучения тем:**

- теоретический материал, направленный на ознакомление с основными понятиями психологии;

- диагностические занятия, решающие проблему необходимости приобретения психологических знаний и формирующие представления о самом себе с помощью тестов, опросников, анкет;
- практические упражнения, тренинги, ролевые игры, направленные на развитие и коррекцию определенных качеств личности;
- рефлексия как способ анализа полученных знаний и опыта;
- обобщающий контроль и проверка знаний, определяющих уровень усвоения программного материала.

*Возраст детей*, участвующих в реализации данной программы от 13 до 17 лет. Данный возрастной период в психологии относят к подростковому и раннему юношескому, группа может быть разновозрастной, т.к. актуальные потребности, интересы и определенный уровень эмоционально-личностного развития на данном возрастном этапе является схожим.

Подростковый возраст – это период перестройки социальной активности, сопровождающийся очень мощными сдвигами во всех сферах жизнедеятельности ребенка.

Взрослых часто возмущает циничность, развязность в высказываниях и общении с противоположным полом, однако в таких проявлениях следует видеть не только «отрицательного» подростка, но и слабого, не знающего, как решать свои проблемы.

Именно в подростковом и юношеском возрасте наблюдается интеллектуализация всех познавательных процессов, происходит поиск своего места в системе общественных отношений.

Данная программа разработана с учетом возрастных особенностей раннего юношеского и подросткового периодов.

### **Этапы реализации программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Я – личность» реализуется в течение учебного года.

### ***Ожидаемые результаты***

**должны знать:** основные психологические понятия, определения, правила проведения тренинга, правила работы в группе.

**должны уметь:** работать индивидуально, в парах, в группах. Должны уметь «слушать и слышать» собеседника, уметь задавать вопросы, принимать критику со стороны и грамотно критиковать окружающих.

### **способны решать следующие жизненно-практические задачи:**

- выходить из сложившейся ситуации без конфликта;
- уметь общаться с окружающими, используя полученные психологические знания;
- использовать полученные знания, умения, навыки на практике, то есть в повседневной жизни при общении с окружающими.

### **• Формы аттестации и оценочные материалы:**

Программа учитывает особенности учащихся и направлена на сплочение коллектива, в ней предусмотрены игровые упражнения, способствующие объединению учащихся данного класса, снижению уровня агрессии при взаимодействии друг с другом и воспитанию толерантности у учащихся.

Большинство занятий будет проходить в форме игры, так как данная форма в любом возрасте интересна и понятна для восприятия, а также она предусматривает не только получение новых знаний, умений и навыков в интересной для детей форме, но и практическое обыгрывание различных ситуаций и анализ этих ситуаций совместно с преподавателем. Особенностью

является работа с внутренним миром ребенка. Для этого используются практические методы: игра – это одно из эффективных средств включения ребенка в систему социальных отношений, а также повышение интереса к предмету. Игра позволяет в адаптированной форме воспринимать теоретический материал, изучаемый в разделах программы модуля. Для работы с учащимися будут использоваться активизирующие и ролевые игры.



• Учебно-тематический план занятий по курсу

№	Тема	Практика
1.	<b>Вводное занятие "Психология в повседневной жизни".</b> Знакомство с группой.	1
2.	<b>Первое впечатление</b>	3
3.	<b>Восприятие партнера по общению.</b> Типы восприятия.	1
4.	<b>Знакомство с незнакомым человеком.</b> Тренинг самопрезентации.	3
5.	<b>Особенности характера.</b> - гендерная идентичность; - акцентуации характера; - темперамент; - самооценка; Диагностические материалы.	6
6.	<b>Привязанность и дружба. Любовь.</b> "Мой круг общения"	7
7.	<b>Эмоциональная сфера.</b> - эмоции и общение; - распознавание эмоций; - основные эмоции; - эмоции и чувства; - эмоциональная направленность.	5
8.	<b>Общение вербальное и невербальное.</b> Жесты, мимика, пантомимика.	2
9.	<b>Самосознание в подростковом возрасте.</b> Эгоцентризм. Кризис подросткового возраста, как с ним справиться.	5
	Идентификация личности. Психологические защиты.	

10.	<b>Агрессия.</b> Агрессия и конфликтность. Аутоагрессивное поведение. Самооценка и агрессивность. Самоконтроль. УСК.	5
11.	<b>Стресс.</b> Копинг-стратегии. Телесноориентированная терапия, мышечная релаксация.	6
12.	<b>Девиянтное поведение в подростковом возрасте. Референтные группы. Субкультуры. Профилактика злоупотребления алкоголем, наркотиками, курения.</b>	5
13.	<b>Арт-терапевтические занятия.</b> - настроение; - "Посыл энергии"	7
14.	<b>Сказко-терапия.</b> - ассоциации; - персона и тень; - шеринг; - Явное и тайное; - групповые проекции.	8
15.	<b>Психодрама. Визуализации. Мышечная релаксация.</b>	7
16.	<b>Итоговое занятие.</b>	1
		72

## **Краткое содержание программы**

Тема 1. Вводное занятие.

Формы занятий: беседа, психологические упражнения.

Беседа на темы: "Кто такой психолог?", "Зачем нужна психология?", "Что вы ожидаете от данных занятий?"

Психологические упражнения на знакомство: "Представиться по-разному", "Ассоциации", "Ветер дует на того, кто...", "Интервью".

Тема 2. Первое впечатление.

Формы занятий: лекция, беседа, психологические упражнения.

### **Лекция: Первое впечатление.**

Первое впечатление - образ и эмоциональное отношение к этому образу, которые формируются у других людей от человека, которого они увидели в первый раз в той или иной обстановке.

Эффект первого впечатления — влияние мнения о человеке, которое сформировалось у субъекта в первые минуты при первой встрече, на дальнейшую оценку деятельности и личности этого человека.

Эффект первого впечатления — влияние мнения о человеке, которое сформировалось у субъекта в первые минуты при первой встрече, на дальнейшую оценку деятельности и личности этого человека.

Известно, что у нас никогда не будет второго шанса произвести первое впечатление — поэтому важно использовать шанс первый и единственный, для того, чтобы хорошо зарекомендовать себя.

### **Как произвести хорошее первое впечатление?**

- Кредит доверия от сцены.

Сцена дает некий кредит доверия и уважения оратору от публики. Сцена поднимает человека не только физически, но и психологически, в глазах слушателей. Мы готовы слушать человека, вошедшего на сцену, только потому, что он занял это центральное, главное место. Может быть, вы и на своем опыте замечали, что, когда сидишь в зале, а на сцену выходит человек, он автоматически вызывает некое «притихание» слушателей и первоначальную долю уважения. И это только благодаря тому, что он

появился на этом главном месте. Изначальный кредит доверия и уважением — это закономерность, но, конечно, она не исключает, что в зале могут находиться люди, еще до этого настроенные против вас, пришедшие специально сорвать выступление или поглумиться. Как их нейтрализовывать — это отдельная тема.

Задача оратора кредит доверия использовать — то есть увеличивать, а не обесценивать своим поведением.

- **Правило семи секунд.**

В течение какого времени формируется первое впечатление? Психологами подсчитано, что первое впечатление формируется всего лишь за первые семь секунд появления человека перед людьми, а далее только закрепляется.

Возможная поправка: есть данные, что первое впечатление формируется в первые 2 секунды и после этого практически не меняется (меняется в малой степени). Смотри 2 секунды на впечатление

Когда начинаются эти семь секунд? Когда оратор появляется в поле внимания публики, а не когда начинает говорить! Когда вы встаете со своего места в зале и начинаете идти на сцену — семь секунд уже начались. Когда выходите из-за кулис — впечатление автоматически начало складываться. Идете по проходу в зале — вы уже в поле внимания. Поэтому помните — выступление начинается с вставания с места или появления вашего кончика носа из-за кулис! Типичная ошибка неопытного оратора: выступающий, полагая, что речь еще не началась, встает с места, идет на сцену, по дороге поправляя одежду, судорожно поводя плечами, застегиваясь, почесывая затылок, потирая подбородок и причесываясь пятерней. Затем он торопливо вытирает нос, хорошо, если платком, одергивает одежду на ходу и чуть ли не застегивает брюки. К тому времени, пока он дойдет до места, можно считать, что выступление уже закончилось. Какое складывается впечатление? Любая подобная суэта работает против оратора. Люди в зале не должны видеть никакой «кухни» и никаких приготовлений. Поэтому — никакой "кухни" на людях, вы должны уже быть абсолютно «ОК», без признаков того, что у вас может быть что-то не в порядке.

- **Поведение Хозяина.**

В этом емком слове — Хозяин — заключены все сильнейшие качества человека: уверенность, независимость от мнения других, внутренняя сила, стопроцентный психологический комфорт, несмотря ни на что. А также

неспешность, допустимая вальяжность, отсутствие суеты. Такое поведение ассоциируется с властью, надежностью, смелостью, лидерством, с вожаком и даже вождем. Уверенный и внутренне сильный человек вызывает уважение, люди ему невольно подчиняются, впечатление о нем сильное, слова его имеют особенную значимость. В чем частая причина суеты? В том, что когда мы испытываем неприятные и дискомфортные ощущения, понятно, хочется побыстрее от них избавиться. А как это сделать на сцене? Убежать, мы понимаем, нельзя. Но зато можно побыстрее справиться со своим номером и свалить со сцены с глаз долой. Поэтому я на тренингах рекомендую участникам, наоборот, двигаться на публике чуть более замедленно, неторопливо, как будто слегка тормозя (по своим ощущениям), и тогда суета скомпенсируется и будет золотая середина. Рекомендуемый тренинг – «Искусство речи: риторика и ораторское мастерство».

Первое впечатление формируется за нескольких секунд и закрепляется в течении ближайшей минуты. Оно зависит от следующих факторов:

1. Как человек держится телом (осанка, походка, жесты, взгляд, мимика).
2. Каким голосом и с какими интонациями говорит. (Какой тон и тембр, уверенно или с волнением, весомо или наоборот и т.д.)
3. От смысла произнесенных слов первое впечатление зависит тоже, но в значительно меньшей степени, чем от первых двух пунктов.

Первое впечатление очень сильно влияет на то, как будут относиться окружающие к человеку пока не узнают его ближе. Иногда люди говорят - "Он мне сразу понравился (как вариант - не понравился)".

В некоторых случаях справедливо утверждение "У вас не будет второго шанса произвести первое впечатление". Это характерно для ряда профессий: продавец, тренер и т.п., в которых особенно важно установить эмоциональный контакт с человеком или группой.

Первое впечатление зависит в большой степени и от личностных особенностей самого воспринимающего субъекта и поэтому может быть более обобщенным или конкретным, исчерпывающим или поверхностным, доброжелательным или негативным и т. д.

Эффект первого впечатления причисляют также к ряду ошибок, часто совершаемых исследователями при использовании метода наблюдения наряду с эффектом ореола (Распространение в условиях дефицита информации о человеке общего оценочного впечатления о нем на

восприятие его поступков и личностных качеств. При формировании и развитии первого впечатления о человеке эффект ореола может выступать в форме позитивной оценочной пристрастности (“положительный ореол”) и негативной оценочной пристрастности (“отрицательный ореол”). Так, если первое впечатление о человеке в целом благоприятно, то в дальнейшем все его поведение, черты и поступки начинают переоцениваться в положительную сторону. В них выделяются и преувеличиваются в основном лишь положительные моменты, а отрицательные как бы недооцениваются или не замечаются. Если общее первое впечатление о каком-либо человеке в силу сложившихся обстоятельств оказалось отрицательным, то даже положительные его качества и поступки в последующем или не замечаются вовсе, или недооцениваются на фоне гипертрофированного внимания к недостаткам. В основе эффекта ореола, как и многих других явлений социальной перцепции, лежат механизмы, обеспечивающие при недостатке информации о социальных объектах, необходимой для успеха той или иной деятельности, ее категоризацию, упрощение и отбор), эффектом снисхождения, эффектом центральной тенденции, логической ошибкой, эффектом порядка, эффектом контраста, профессиональными, этническими и поло-ролевыми стереотипами.

Психологические упражнения: "Вертушка первого впечатления", "Автопортрет", "Ассоциации", "Представление с чужих слов", "Разыгрывание ролей".

#### **Техническое оснащение занятий:**

- ноутбук или компьютер;
- медиа-проектор;
- экран.

#### **Средства обучения:**

- Интернет.
  - Телевидение.
  - Печатные издания:
1. Психологические методики для диагностирования учащихся.
  2. Анкеты, тесты – на бумажном и электронном носителях.

### **Список литературы:**

1. Айсмонтас Б.Б. Психология общения. М.:1996
2. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения. М.: Смысл, 1996
3. Игра в тренинге./Под ред. Левановой Е.А. СПб.: Питер, 2006
4. Ниренберг Д., Калеро Г. Словно раскрытую книгу прочти человека. Минск: Попурри, 1996
5. Панкратов В.Н. Психология успеха. М.: Роспедагенство, 1997
6. Рогов Е.И. Психология познания. М.: ВЛАДОС, 2001
7. Савченко М.Ю., Обухова Л.А. Формирование коллектива класса. – 2-е изд.-М.: «5 за знания», 2007
8. Смыслов М.Д. Как лучше понять себя и других. М.: 1999