

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСП Красносельского района)

Принято
Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю
Директор И.С. Седунова

Приказ от 29.08.25 № 109-29



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Мое уникальное «Я»

Возраст обучающихся: 12 - 14 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 15 часов

Разработчики: Новикова Наталия Юрьевна,
педагог-психолог,
Сошникова Ирина Геннадьевна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мое уникальное Я» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат программы: программа адресована несовершеннолетним от 12 до 14 лет, может быть адаптирована для младшего школьного и старшего школьного возрастов.

Программа предназначена для работы с детьми, находящимися в кризисной ситуации (жестокое обращение с детьми, насилие (психологическое, сексуальное), смерть близких, развод родителей, конфликтная ситуация в семье, рождение следующего ребенка в семье, появление в семье мачехи или отчима, переезд из другого района, города, страны, переход в другую школу, стал очевидцем или участником ситуации катастрофы).

Актуальность программы связана с тем, что проблема трудностей в поведении и общении подростка обостряется в переходные периоды, когда меняется и сам человек, и система его взаимоотношений с окружающими. Довольно часто бывает, что ненормативные кризисы «наслаиваются» на нормативные, что усиливает остроту их переживания.

Устойчивость личности, ее «Я-концепции» является для человека условием успешного преодоления возникающих трудностей, порожденных критической ситуацией. Поэтому большое значение имеет организация занятий с учащимися, посвященных развитию «я», развитию умения разбираться в своих переживаниях, умение эмоциональной саморегуляции, формированию представлений о себе, уверенности в себе и общению со сверстниками и взрослыми.

Предлагаемый цикл занятий призван оказать помощь учащимся в период прохождения кризиса: снизить у них тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих, научить оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться, научить справляться со своим эмоциональным состоянием, обучить адаптивным стратегиям совладания с кризисной ситуацией, способствующим позитивному принятию себя подростками, создать наиболее благополучные условия для личностного роста ребенка.

Научные и нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 №240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 28 декабря 2024 г. №1124;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-р;

- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 31 мая 2021 г. №286;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 года № 287;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобразования России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;
- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних,

обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;

- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;
- План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
- План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
- Комплексный план мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025-2026 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 13 августа 2025 года;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Научно-методическое основание программы

Одним из важнейших направлений деятельности современной школы, наряду с воспитанием и обучением подрастающего поколения, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В функциональные обязанности педагога-психолога входит психолого-педагогическое сопровождение кризисных периодов развития учащихся, оказание психолого-педагогической помощи детям в кризисной ситуации.

Отсутствие навыка прохождения через кризис, отсутствие позитивного опыта «проживания» критической ситуации сказываются на способности человека преодолевать сложные жизненные ситуации. Снижается его общая психологическая устойчивость, уровень активности, способность принимать продуктивные продуманные решения.

Подросткам в кризисной ситуации требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют их или, напротив, скрыты и выступают, как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической кризисной ситуацией.

Понятие «кризис» (от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход) – переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это.

В психологической литературе определены основные виды кризисов, которые может испытывать человек:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы;
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет).

Эрик Эриксон, говорил, что все люди в своем развитии проходят через восемь кризисов, или конфликтов. Формирование идентичности личности происходит через включение в различные социальные связи и контексты.

Стадия/возраст	задача	«добродетели» личности
Младенчество (моральная ст.) 0-2	Доверие / недоверие Основным смыслом этого этапа является развитие социального взаимодействия: формирование либо базового доверия к миру, либо недоверия. Доверие, которое человек испытывает к миру в целом, другим людям и к самому себе.	Надежда/ отдаление
Ранний возраст (анальная ст.) 2-4	Автономия / сомнение, стыд Задача этой стадии - научиться самостоятельности.	Воля (умение управлять собой)/ импульсивность
Возраст игры (фаллическая ст.) 4-6	Инициативность / чувство вины	Целеустремленность/ апатия Сам ставит цели, придумывает занятия, ролевые эксперименты
Школьный возраст (латентная ст.) ♀ 6-10 ♂ 6-12	Достижение / неполноценность Овладение различными умениями.	Компетентность (уверенность в себе, своей умелости)/ инерция (бездеятельность, вялость, отсутствие активности, предприимчивости)
Подростковый возраст (латентная ст.) ♀ 10-21 ♂ 12-23	Идентичность / диффузия идентичности в это время созревает множество физиологических и психологических функций, результатом этого является множество новых желаний, побуждений, мыслей, фантазий, чувств и ощущений, с которыми подростку приходится справляться. Подросток учится по-новому понимать не только себя, но и других людей, мир. Время фантазий, идеализма,	Верность/ отречение Объединение всех знаний о себе в различных социальных ролях (сын, ученик, друг и др.) в единое целое, через осмысление связать с прошлым и спроецировать на будущее (мое место в группе, в жизни, ясные жизненные перспективы)

	максимализма. Отсюда формирование нового образа мыслей, отношения, мнений, которые ему интересно сравнивать, или даже противопоставлять, мнениям и взглядам других людей. Через это сравнение и противопоставление картин мира подросток формирует свою идентичность.	
С 21-23 до 30-33	Интимность / изоляция	Любовь/ замкнутость
Зрелость 33-65 Пик 40-45	Творчество / застой	Забота/ отвержение
65 -∞	Интеграция /разочарование в жизни	Мудрость/ презрение

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребенок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травмирует его.

Жизнь без утрат невозможна. К утратам помимо смерти относятся длительная разлука, прекращение отношений со значимыми людьми. Утрата прежней структуры семьи (развод родителей). Они бывают социальными (утрата прежнего места учебы, переезд в другой город и утрата круга друзей), психическими и физическими (утрата соответствующих способностей или возможностей), духовными или материальными.

С *кризисами разлуки* дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.

Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнера либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Психотравма - реакция на значимые для человека события, длительные эмоциональные переживания, имеющие длительное воздействие и приводящие к ухудшению качества жизни.

Травма в отличие от стресса, всегда существенна, ее последствия затрагивают глубинные слои психики, имеют продолжительное воздействие на тело, разум и психику, в целом на жизнь человека и его самовосприятие.

По аналогии с физической травмой – это состояние нарушения целостности психики, вследствие чего, психика не может функционировать нормальным образом. Психическая травма сопровождается угрозой права на жизнь, личное благополучие, ощущением того, что мир враждебен.

Травматические ситуации различают:

По происхождению аномалии:

- Антропогенные (войны, теракты, все виды насилия)
- Природно-стихийные (землетрясение, наводнение и т.п.)
- Техногенные (транспортные аварии и катастрофы, внезапное обрушение сооружений, аварии на электро— и энергетических системах, аварии и пожары на промышленных предприятиях, связанные с выбросом токсических, радиоактивных веществ и т.п.)

По продолжительности травмирующего действия:

- Краткосрочные травмирующие ситуации.
- Длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Жестокое обращение – разновидность травматического кризиса, причиненного людьми.

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

1. физическое насилие;
2. сексуальное насилие;
3. пренебрежение основными потребностями ребёнка;
4. психическое (эмоциональное) насилие.

Программа «Мое уникальное «Я», особенности человеческих взаимоотношений». Программа по преодолению возрастных и ситуационных кризисов у детей и подростков. Данная программа направлена на повышение способности к благополучному преодолению кризисных периодов. Программа может реализоваться как в групповой форме - 9-15 человек так и в индивидуальной.

Содержание программы строится на идеях классиков российской и зарубежной гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учётом возрастных особенностей (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребёнка. Также, в программе используются подходы и взгляды гештальт-терапии и арт-терапии, особенно при обращении к эмоциональной сфере, к переживаниям и состояниям участников.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мое уникальное Я» является наличие в ней блоков, что позволяет вести коррекционно-развивающую работу по отдельным направлениям. Блоки программы позволяют оказывать психолого-педагогическую помощь с учетом индивидуальных потребностей реципиента психолого-педагогической помощи для повышения его адаптивных возможностей.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 15 часов.

Цель программы

Формирование и развитие навыков позитивного самоотношения, самопознания и саморазвития; формирование и развитие социальных навыков поддерживающего общения.

Задачи

Обучающие:

- Обучить способам самонаблюдения и оценки своего эмоционального состояния в различных ситуациях.
- Обучить приемам саморегуляции для снятия напряжения и достижения состояния спокойствия.
- Научить способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях.
- Изучить свои личностные особенности, свой внутренний мир.
- Научить осознавать свои потребности и брать на себя ответственность за их удовлетворение.
- Научить полно и четко формулировать свои мысли и отношение к событиям и явлениям окружающей действительности.

Развивающие:

- Развить ассоциативное мышление.
- Развить способности к анализу и самоанализу.
- Развить умение использовать при анализе ситуации свой прошлый опыт и знания.

- Развить умения конгруэнтного выражения чувств безопасным для себя способом.
- Формировать психологическую резистенцию, устойчивость к воздействию стрессовых факторов.
- Способствовать включению новых знаний, умений и навыков в опыт личности.
- Развить способность видеть в себе хорошее, замечать свои достижения, отделять свою личность от своих проблем.
- Повысить степень осознанности своих эмоциональных состояний в процессе взаимодействия с другими людьми.
- Развить умение активизировать позитивные ресурсы через создание системы поддержки.

Воспитательные:

- Воспитать уважительное отношение к своему уникальному индивидуальному опыту.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы:

1. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
2. Стабилизация психо-эмоционального состояния.
3. Развитие навыков саморегуляции.
4. Формировании положительного эмоционального отношения к себе, повышение уровня самопринятия.
5. Развитие этических представлений, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
7. Осознание своих потребностей и ответственности за свои потребности, формирование навыка определения, удовлетворения и регуляции своих потребностей.

Метапредметные результаты освоения программы:

1. Формирование начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
2. Развитие способности к самоконтролю и саморегуляции
3. Устранение трудностей в контактах с окружающими; формирование готовности слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.
4. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
5. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения программы:

1. Формирование целостного взгляда на мир, в том числе на внутренний мир человека.
2. Овладение приемами и способами произвольной регуляции деятельности.
3. Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
4. Развитие словарного запаса. Способность активного использования речевых средств в решении познавательных и коммуникативных задач.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Мое уникальное Я» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт-Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Каждое занятие включает:

- *вводный этап*, направленный на снятие психофизиологического напряжения. На первом занятии вводная часть более расширена, поскольку необходимо объяснить участникам правила работы и в чем она будет заключаться (именно первое занятие имеет решающее значение для выработки групповых норм, мотивирования и включения подростков в работу). Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников «что нового, что хорошего, что порадовало?» и техники эмоциональной саморегуляции (дыхательная гимнастика, мышечная релаксация, которые проводятся при активизации внимания, и удержании «здесь и теперь», вербализации компонентов актуального психического состояния), которые группой не обсуждаются;
- *основную часть*, направленную на формирование, актуализацию и развитие знаний, умений, навыков, индивидуальных качеств, необходимых для преодоления трудностей, связанных с возрастными или индивидуально-психологическими особенностями в эмоционально-волевой, мотивационной, личностной сферах ребенка (подростка). В основной части проводятся не только упражнения, но и беседы, даются необходимые знания о психологии. Все происходящее в группе, становится групповым опытом, который может быть осознан и интегрирован отдельными участниками и группой в целом. Все упражнения обсуждаются и анализируются;
- *заключительную часть*, направленную на оценку своего опыта, полученного в результате занятий, повышение эмоционального тонуса, рефлексии накопившихся чувств, подведение итогов занятия и настрой на обычные дела.

Условия зачисления на занятия

На занятия зачисляются дети и подростки

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной работы;
- в соответствии с рекомендациями образовательной организации Красносельского района.

Зачисление на занятия осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся либо самих учащихся в возрасте от 15 лет.

Формы проведения занятий: мини-лекция, беседа, практические упражнения для отработки навыков, творческая работа и ее презентация, дыхательная гимнастика.

Методы, используемые при реализации программы

В программе в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арт-терапии (сказкотерапия, изотерапия);
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения поставленных задач);
- групповые технологии;
- системный подход;

- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Желательно при определении режима занятий учитывать принцип постоянства места и времени. Чем младше ребенок, тем важнее это требование.

Продолжительность каждого занятия 1 академический час.

Временные границы каждого занятия определяются возрастными, индивидуальными, психофизиологическими особенностями участников, медицинскими характеристиками (учащиеся группы ОВЗ), спецификой учреждения, сложившимися в учреждениях традициями (рекомендации Минобрнауки России от 10.02.2015., с.135).

Материально-техническое оснащение

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества);
- свободное пространство для движений, разыгрывания этюдов;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: см. Приложение 1.

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
«Мое уникальное Я»

№ п/п	Наименование блоков	Формы работы			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	I блок. Мир эмоций	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
2.	II блок. Развитие самосознания. Кто Я? Какой Я?	6	1,5	4,5	Наблюдение, рефлексия
3.	III блок. Я среди других	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
4.	IV блок. Психологическая резилентность	3	1,5	1,5	Наблюдение, рефлексия
ИТОГО		15	5,5	9,5	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Мое уникальное Я»

Год обучения	Дата начала обучения п программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	В соответствии с рабочей программой	В соответствии с рабочей программой	15	15	1 раз в неделю