

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от

И.С. Седунова

№ 229/25



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
Программа развития аутопсихологической компетентности подростков
«Дом моего Я»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 3 часа

Разработчик: Логотская Елена Александровна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа развития аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность и ориентирована на повышение уровня информированности подростков о подростковом кризисе, происходящих в этом возрасте изменениях, на профилактику социальной дезадаптации подростков, снижение уровня внутриличностных и межличностных конфликтов.

Адресат программы: учащиеся 7-8-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития).

Актуальность

Один из наиболее сложных периодов развития человека — подростковый. Он сочетает в себе дерзость и агрессию, чрезвычайную ранимость и невиданный эгоизм, легко появляющуюся психологическую зависимость и слепую веру в кумира. Это тот возраст, когда авторитет родителей теряет свое значение, бесценный родительский опыт целиком отвергается. Постоянная готовность к бунту, желание выделиться и дистанцироваться от родителей сопровождаются бурей противоречий. Этап формирования собственного «Я» сопровождается не только переосмыслением собственных поступков и действий, а зачастую и явным противостоянием со взрослыми. Глубокие внутренние проблемы выходят за границы дозволенного и становятся источником многих форм отклоняющегося (девиантного) поведения и разнообразных нарушений личности.

Знание особенностей возраста, понимание происходящих процессов, понимание задач возрастного развития могут предотвратить неблагоприятное протекание этого сложного для человека периода. «Кто предупрежден — тот вооружен» -- слова, не теряющие своей актуальности в веках. Формирование у подростка, наблюдающего Эго может помочь эмоциональному Эго справиться с трудностями более эффективно.

Нормативно-правовая база

- Статья 67.1 Конституции Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №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 года № 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;
- 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;
 - Национальный проект «Молодежь и дети»;
 - «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
 - Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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;
 - 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);
 - 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
 - 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);
 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и

- психолого-педагогическому сопровождению»;
- 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»;
 - 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.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 3 академических часа в течение учебного года.

Цель: Профилактика дезадаптивных проявлений кризиса переходного возраста.

Задачи:

- **Обучающие:** уточнить и конкретизировать понятия «подростковый возраст» и «возрастной кризис».
- **Развивающие:** формирование большей осознанности своих физиологических, эмоциональных, ментальных процессов, умения предвидеть результаты своих действий, развитие временной перспективы.
- **Воспитательные:** воспитание уважения и терпимости к нормативным проявлениям подросткового кризиса у себя и окружающих.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

- Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность собственной личности, понимание и уважение по отношению к сверстникам, понимание и сопереживание чувствам других людей.
- Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
- Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
- Формирование осознанного конвенционального поведения и культуры общения.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные

- Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
- Умение признавать возможность существования различных характеров, ценностей, жизненных целей.
- Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

- Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты между людьми разных возрастов и ценностных ориентаций.

Предметные

- Расширение представлений о подростковом возрасте.
- Приобретение навыков рефлексии.
- Расширение представлений о эмоциях и чувствах человека.
- Расширение представлений о своей личности, особенностях возрастных поведенческих реакций.
- Умение аргументированно вести диалог.
- Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
- Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
- Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы: сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСР Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСР Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСР 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 общеразвивающих программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество детей в группе: не более 15 человек.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, цветные карандаши, бумага А3,

интерактивная доска, музыкальная запись.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
развития аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Подростковый возраст – критический период в жизни человека	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Дом моего Я. Часть 1.	1		1	Рефлексия
3.	Дом моего Я. Часть 2.	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
ИТОГО		3	0,5	2,5	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
развития аутопсихологической компетентности подростков «Дом моего Я»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	3	3	По согласованию с образовательной организацией