

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г № 736



Е.А.Каменских

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«ТВОИ ВОЗМОЖНОСТИ»

направленность: социально-гуманитарная
возраст обучающихся: с 9 до 15 лет
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Субботина Светлана Александровна,
педагог-психолог

Кстово
2025

1.Пояснительная записка.

Педагогическая целесообразность в реализации программы психологического сопровождения детей, основанной на закономерностях возрастного развития, представляется очень актуальной и своевременной:

- во-первых, это решение проблем эффективного взаимодействия;
- во-вторых, решение одной из актуальнейших проблем современности - недостаточную сформированность коммуникативных навыков;
- в-третьих, формирование социально-психологической компетентности, позволяющее успешнее адаптироваться в социуме.
- и последнее, в период, когда формируются личностные приоритеты, особенно важно знание собственных психологических особенностей, что позволят минимизировать проявления кризисных ситуаций, когда многие родители не обладают необходимыми психологическими навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне.

Отличительными особенностями данной Программы будет содействие социально-психологической ситуации развития, направленной на сохранение психологического и социального благополучия обучающихся.

Следующей особенностью данной программы является то, что предлагаемые в конце каждого занятия домашние задания необходимо выполнять при обязательном участии членов семьи, повышая тем самым психолого-педагогические ресурсы самой семьи и укрепление отношений между детьми и их родителями. Такая поддержка помогает правильно оценивать себя и свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Эта программа социально-гуманитарной направленности.

Адресат Программы - возрастной диапазон от 9 до 15 лет, когда психофизические особенности обучающихся позволяют скорректировать психологические затруднения.

Цель программы:

Формирование социально-психологической компетентности детей и развитие их способности эффективно взаимодействовать с окружающими; развитие личностных качеств и умений для успешной социализации, снятие барьеров, мешающих конструктивному взаимодействию.

Предлагаемая программа решает следующие **задачи**:

- 1) развитие эмпатии, понимания переживаний собственных психофизиологических особенностей, индивидуальности, принятие себя;
- 2) формирование адекватной самооценки, преодоление неуверенности в себе, получение позитивного опыта общения;
- 3) снижение тревожных состояний и состояний страха перед новыми

ситуациями;

4) обучение выражению негативных чувств (страха, агрессии) в социально приемлемой форме с помощью методов арт-терапии;

5) закрепление навыков для успешного взаимодействия.

Форма обучения традиционная (может реализовываться как в группе, так и индивидуально), может преподаваться дистанционно.

Режим занятий. Занятие проходит 1 раз в неделю по 30 минут в сенсорной комнате. Всего количество часов в год 36.

Ожидаемый результат

Предполагается, что при условии систематических занятий у обучающихся произойдут изменения в эмоционально-волевой сфере, произойдёт улучшение физического и психического состояния, снижение уровня напряжённости.

Занятие с элементами тренинга служат универсальным средством профилактики и компенсации психоэмоциональных проблем неуверенных детей.

К концу тренинговых занятий обучающийся научатся активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать новые, ранее не свойственные ему коммуникативные умения и навыки.

Способами проверки данного ожидаемого результата являются:

-во-первых, завершение каждого цикла «Большой психологической игрой» (БПИ), это является возможностью не только закрепить полученные навыки, но и проверить степень их усвоения;

-во-вторых, углублённая рефлексия после каждого блока.

2.Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Теори я	Практика	Всего	
1.	Предварительный этап.	2	6	8	Скрининговая диагностика
2.	Основной этап	2	16	18	Констатирующее психолого-педагогическое наблюдение
3.	Заключительный этап	2	8	10	Итоговая БПИ (большая психологическая игра)
	ИТОГО	6	30	36	

3.Содержание учебного плана.

№	Название занятия	Теория	Практика	Общее кол-во
1.	«Я и мы» Мои эмоции. Скрининг.		1	1
2.	Я расту, я меняюсь.	1		1
3.	«Совы» и «жаворонки». Как справиться с плохим настроением?		1	1
4.	Спокойствие, только спокойствие!		1	1
5.	Правила общения.		1	1
6.	Я и мои одноклассники.		1	1
7.	Я и мои друзья.		1	1
8.	Способы решения конфликтов с родителями.		1	1
9.	Можно ли рисковать по-умному?	1		1
10.	Кто я?		1	1
11.	Психологическая игра «Репортёр».	1	1	2
12.	«Я и они» Какой я?		1	1
13.	О пользе конструктивной критики.		1	1
14.	Умение принимать решения.		1	1
15.	Конфликты и компромиссы.		1	1
16.	Мой собственный «Билль».		1	1
17.	Стресс в жизни человека.		1	1
18.	Я и другие.	1	1	2
19.	Правила общения.		1	1
20.	Умеешь ли ты сказать нет?		1	1
21.	Мой выбор.		1	1

22.	Психологическая игра «Вместе лучше?». Диагностика.	1	1	2
23.	«Я и мой выбор» Неповторимость индивидуальности.		1	1
24.	С точки зрения других.			1
25.	Выбор жизненных приоритетов.		1	1
26.	Осознание своего Я.		1	1
27.	Я выбираю ЗОЖ.		1	1
28.	Как стать уверенным в себе?		1	1
29.	Я и моя безопасность.		1	1
30.	Как помочь человеку в кризисной ситуации,		1	1
31.	Что такое ответственность?	1		1
32.	Я и моя семья.		1	1
33.	Психологическая игра «Вокзал мечты». Итоговая диагностика.		2	2
	Всего	6	30	36

3. Содержание учебного плана

1.Предварительный этап.

Индивидуальная социально-психологическая диагностика при входе экспериментального исследования с помощью классических психодиагностических методик по исследованию особенностей развития личности. В качестве основной используется методика Б.Басса «Определение направленности личности»; (Из перечня рекомендованных методик Минобразования для использования в образовательных организациях).

2.Основной этап.

1. Установление контакта.

На этом этапе идёт установление контакта. Закладываются основы для будущего эффективного взаимодействия. Это совместная выработка правил поведения.

2. Ориентировочный этап.

Задача психолога —наблюдение за личностными затруднениями. На данном этапе создаются условия, способствующие повышению степени доверия и более открытому проявлению своих чувств.

3. Этап эксперимента.

Получение актуального опыта и переживаний в процессе выполнения упражнений.

4. Этап осознания.

Установление осознания и актуализация собственной эмоциональной сферы, осознание более глубинных причин и факторов, влияющих на развитие.

5. Принятие ответственности.

Принятие ответственности на себя за содержание запроса, что предполагает смещение акцента проблемы и тем самым, поиска решения в собственных внутренних ресурсах.

6. Исследование альтернативных способов и форм поведения.

Совместный поиск и апробирование новых способов поведения в рамках группы и при выполнении домашних заданий.

7. Интеграция.

Внедрение нового опыта в реальные условия в социуме с его проверкой и, при необходимости, коррекцией.

В качестве мониторинга, для получения результатов промежуточной диагностики, кроме прочего, целесообразно использовать метод включённого наблюдения.

3. Заключительный этап.

1.Итоговая психодиагностика.

2.Консультация детей и родителей по запросу. Необходимо отметить, что все этапы взаимодополняют, плавно перетекают друг в друга.

Каждый модуль заканчивается занятием-игрой, который имеет своей целью подведение итогов, с одной стороны, и представляет собой своеобразное диагностическое наблюдение за изменением уровня развития, с другой. Поэтому в условиях данной программы более объективным критерием степени сформированности навыков психологическое наблюдение за поведением обучающихся(как в игре, так и вне её).

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	15.09.20__	31.05.__	30.12. - 08.01.	19-26.12.__	36	36 часов	1 р/н по 1 ак. ч

5.Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6.Оценочные материалы

Способами оценки реализации Программы являются:

-Итоговая психологическая игра, которая позволяет не только закрепить полученные навыки, но и проверить степень их усвоения;

-Заполнение диагностических материалов, позволяющих констатировать уровень динамики. (Методика определения направленности личности Б.Басса и опросник Снидлера «Способность к самоуправлению в общении»)

Методики позволяет выявить приоритеты личности.

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1	Предварительный	Скрининговая диагностика	Результаты стимульного материала	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень
2	Основной	Большие психологические игры	Констатирующее педагогическое наблюдение	Уровень сформированности навыка
3	Заключительный	Итоговая диагностика	Итоги стимульного материала	Низкий уровень Средний уровень Высокий уровень

7.Методические материалы.

Раздел или тема программы	Формы занятия	Приёмы и методы организации занятия	Дидактич. материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Предварительный	Эмпирическая психологическая игра	Коррекционные технологии, арт-терапия	Опросник, стимульный материал	Сенсорная комната	Диагностика
Основной	Тренинговые занятия	Нейроигры, психологические игры для стимулирования	Набор мемори, кубик Косса, набор дидактически	Сенсорная комната	Педагогическое наблюдение

		познавательной активности, игротерапия,	х игр.		
Заключительный	Беседа с элементами психологической консультации и	Психологическое семейное консультирование, методы релаксации и дыхательные упражнения	Методика определения направленности личности Б.Басса	Сенсорная комната	Диагностика

8. Условия реализации программы.

Программа позволяет строить работу вариативно, учитывая возможности обучающихся. Занятия возможно проводить блоками отдельно либо всей программой целиком.

Последовательность этапов работы:

- 1 этап - объединение, эмоциональное сближение;
- 2 этап – развитие коммуникативных умений и навыков;
- 3 этап – диагностика и коррекция личностных качеств и умений;
- 4 этап – развитие навыков психолого-педагогической компетентности;

Условия эффективности работы:

- интенсивность занятий;
- создание положительного настроения, беседа;
- повторение игр, упражнений в повседневной жизни, беседы, художественная деятельность;
- закрепление поведенческого опыта обучающихся;
- поддержания атмосферы доверия и общности в группе;
- домашние задания;
- осмысление полученного опыта;
- вовлечение значимых взрослых в процесс освоения новых способов поведения.

Рекомендуется использовать следующие техники: технику активного слушания, технику использования «Я-высказывания», технику разрешения конфликтных ситуаций.

В данной программу важно объединить содержание занятий с повседневным опытом детей и знакомыми им ситуациями, искать новые формы для закрепления,

пройденного материала. Придумывать сюрпризы, включать в занятия небольшие паузы для разрядки, песенки, шутки, загадки. Для реализации курса необходимо специальное материально-техническое оснащение, включающее оборудованную сенсорную комнату:

- сухой (шариковый) бассейн,
- стол для рисования песком,
- воздушнопузырьковая колонна,
- фиброоптическое волокно,
- настенный водопад,
- тактильные ячейки,
- мягкие модули, пуфы,
- развивающий биззи борд
- игрушки и предметы со световыми, звуковыми эффектами,
- массажеры для рук (шарики су-джок, шнуровки, ленты, веревки),
- плоские и объёмные геометрические фигуры разной величины
- конструкторы,
- звучащие музыкальные инструменты (бубен, дудочка, свистульки, маракасы и т.п.).

9. План воспитательной работы

Воспитательная работа строится по следующим направлениям:

1. Воспитательные мероприятия объединения

- Психологические игры по повышению психологической компетентности детей и родителей для эффективного взаимодействия;
- Психолого-педагогическое сопровождение(консультации, профилактика) по запросу;
- Тренинги по развитию навыков для успешной социализации;
- Тематические недели (Новогодние традиции и народные игры; Посвящённые Дню победы.);

2. Общественно значимая деятельность

- Развивающие и психологические игры на тему бережного отношения к окружающей среде

3. Организация предметно-эстетической среды

- Обновление мультисенсорной среды и создание новых зон для сенсорной стимуляции обучающихся с ОВЗ по возможности.
- Создание новых психологических (методических и дидактических) пособий в кабинете для коррекционно-развивающих занятий.

10. Работа с родителями.

- Родительские собрания, посвящённые организационным моментам, правилам в ДДЮТ и на занятиях и участиям в конкурсах, мероприятиях «Компаса» и ДДЮТ;
- Обучающие, развивающие, профилактические и просветительские видео консультации в сообществе в ВК «Психолог ДДЮТ рекомендует»;
- Открытые занятия для родителей по запросу;
- Консультации для родителей в течение года по запросу;
- Практикумы на тему «Ознакомление родителей с возрастными и психологическими особенностями детей, формирование у родителей практических навыков воспитания детей»;
- Досуговая деятельность - совместные праздники, мероприятия, экскурсии, выставки детско-взрослых работ для установления эмоционального контакта между педагогами, родителями и детьми.

11. Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;
7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (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»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

Литература для педагога, обучающихся и родителей

1. Голубева Ю.А. Тренинги с детьми. Волгоград:Учитель,2024.
2. Кадашникова Н.Ю. Как подготовить ребёнка к стрессовой ситуации. Волгоград,2023.
3. Леви Владимир. Нестандартный ребёнок:М.,2000.
4. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль:Академия развития,2024.
5. Мухаметова Р.М. Психология. Занятия с детьми 1-2 классов. Волгоград:Учитель-АСТ.2024.
6. Родионов В.А.Я и другие. Тренинги социальных навыков. Ярославль:Академия развития,2021.
7. Романин А.Н. Основы психотерапии.М:Академия,2024.
8. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.:Новая школа, 2000.
9. Субботина Л.Ю. Игры для развития и обучения. Ярославль:Академия развития,2021.
10. Тарабакина Л.Ю. Эмоциональное здоровье школьника в образовательном пространстве. Нижний Новгород:Нижегородский гуманитарный центр,2000.
11. Ушатилов А.И. Аудиовизуальная психодиагностика.М:Академия,2024.
12. Эрик Берн. Игры, в которые играют люди.М:Академия,2020.

Методика определения направленности личности Б.Басса.

Стимульный материал

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:
А. Одобрения моей работы;
В. Сознания того, что работа сделана хорошо;
С. Сознание того, что меня окружают друзья.
2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:
А. Тренером, который разрабатывает тактику игры;
В. Известным игроком;
С. Выбранным капитаном команды.
3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:
А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход;
В. Вызывает интерес к предмету, так что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете;
С. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать своё мнение.
4. Мне нравится, когда люди:
А. Радуются выполненной работе;
В. С удовольствием работают в коллективе;
С. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого представляются возможности;
В. Были верны и преданы мне;
С. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
А. С кем складываются хорошие взаимоотношения;
В. На кого всегда можно положиться;
С. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
А. Когда у меня что-то не получается;
В. Когда портятся отношения с товарищами;
С. Когда меня критикуют.

8. По-моему, хуже всего, когда педагог:

А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними;

В. Вызывает дух соперничества в коллективе;

С. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.

9. В детстве мне больше всего нравилось:

А. Проводить время с друзьями;

В. Ощущение выполненных дел;

С. Когда меня за что-нибудь хвалили.

10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:

А. Добился успеха в жизни;

В. По-настоящему увлечён своим делом;

С. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.

Лист ответов

№ п/п	Больше всего	Меньше всего
1		
2		
3		
4		
5		
6		