



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 25

357551, Ставропольский край, г. Пятигорск, пос. Свободы, ул. Энгельса, 104 31-69-98

Факс (8-8793) 31-69-98 e-mail: [sch-25.5gor@mail.ru](mailto:sch-25.5gor@mail.ru)



## ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ

### «ПОЗНАЙ СЕБЯ»

Программа предназначена  
для подростков 8 - 14 лет

Объем курса - 40 часов

Форма обучения: групповая

Срок реализации программы: 10 дней

Составители:  
Иваненко Н.Н.,

директор МБОУ СОШ №25

Бокова Н.А.,

социальный педагог МБОУ СОШ №25

г.Пятигорск

2023 г.

## **ПРОГРАММА ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНИ**

### **«ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

**(программа для подростков по формированию  
собственной идентичности, положительной  
Я-концепции)**

**Составитель программы:**

**Иваненко Надежда Николаевна,**

директор МБОУ СОШ №25, педагог высшей квалификационной категории,

**Бокова Надежда Анатольевна,**

социальный педагог МБОУ СОШ №25

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
<i>Актуальность программы</i> .....	4
<i>Практическая направленность программы</i> .....	5
<i>Цель, задачи программы</i> .....	6
<i>Адресат программы</i> .....	6
<i>Продолжительность программы</i> .....	7
.....	
<i>Планируемые результаты</i> .....	7
<i>Система оценки достижения планируемых результатов</i> .....	7
.....	
Раздел 1. Учебный план программы.....	8
Информация о событиях смены в аспекте формирования ценностей у подростающего поколения.....	9
Раздел 2. Условия реализации программы.....	15
Литература.....	16
Приложения	

Нормативно - правовым и документальным основанием программы являются: Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2022), Конвенция ООН о правах ребенка, Декларация прав ребенка, Федеральные государственные образовательные стандарты, СанПиН, цели и задачи образовательной программы МБОУ СОШ №25 г. Пятигорска.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### Направленность программы

Представленная программа является психолого - педагогической профилактической программой дополнительного образования.

### Актуальность программы

С целью гуманизации школьного образования необходимо создать условия обеспечивающие полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, ориентируясь на самоценность человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.

Одной из важнейших проблем подросткового возраста является процесс самоидентификации, который связан с опытом открытия и переживания собственного «я» как целостного, устойчивого, отличного от других феномена на экзистенциальном, индивидуальном и социальном уровне. Социально - психологические исследования последних лет показывают ряд негативных характеристик социальной позиции российских подростков:

- диффузная идентичность (при отсутствии ясного чувства идентичности подростки переживают негативные состояния: пессимизм, апатию, тоску, ненаправленную злобу, отчуждение, тревогу, чувства беспомощности и безнадежности);
- инфантилизм как отсутствие осознанных и самостоятельных решений в значимых областях жизни,
  - перенос ответственности за свою жизнь,
  - социальная апатия,
  - дефицит смысла будущего,
  - гедонистическое и ситуативное восприятие своей жизни.

Р  
а  
з  
в  
и  
т  
и  
е

и  
н  
ф  
о  
р  
м  
а  
ц  
и  
о  
н  
н  
о  
г  
о

о  
б  
щ  
е  
с  
т  
в  
а

п  
р  
и  
в  
е  
л  
о

к

т  
о  
м  
у  
,

ч  
т  
о

с  
о  
в  
р  
е  
м  
е  
н  
н  
ы  
й

п  
о  
б

Д  
р  
о  
с  
т  
о  
к  
,

и  
м  
е  
ю  
щ  
и  
й

д  
е  
л  
о

с

м  
н  
о  
ж  
е  
с  
т  
в  
о  
м

В  
а  
р  
и  
а  
н  
т  
о  
в

с  
т  
р  
а  
т  
е  
г  
и  
й  
,

с  
п  
о  
с  
о  
б  
о  
в

с  
о  
ц



и  
а  
л  
ь  
н  
о  
й

с  
а  
м  
о  
и  
д  
е  
н  
т  
и  
ф  
и  
к  
а  
ц  
и  
и  
,

н  
е  
о  
п  
р  
е  
д

е  
л  
е  
н  
н  
о  
с  
т  
ь  
ю

д  
у  
х  
о  
в  
н  
о  
й

о  
п  
о  
р  
ы

д  
л  
я

с  
а  
м  
о

о  
п  
р  
е  
д  
е  
л  
е  
н  
и  
я  
,

п  
о  
т  
о  
к  
о  
м

и  
н  
ф  
о  
р  
м  
а  
ц  
и  
и  
,

и

С  
П  
Ы  
Т  
Ы  
В  
а  
е  
т

с  
е  
р  
ь  
е  
з  
н  
ы  
е

т  
р  
у  
д  
н  
о  
с  
т  
и

в

т  
о

М  
,  
Ч  
Т  
О  
Б  
Ы  
О  
С  
М  
Ы  
С  
Л  
И  
Т  
Ь  
,  
У  
П  
О  
Р  
Я  
Д  
О  
Ч  
И  
Т  
Ь  
И

И  
С  
П  
О  
Л  
Ь  
З  
О  
В  
А  
Т  
Ь

е  
е

к  
а  
к

с  
т  
р  
о  
и  
т  
е  
л  
ь  
н  
ы  
й

м

В связи с этим остро встает проблема сохранения внутренней устойчивости и целостности взрослеющей личности в неустойчивом и духовно разрозненном обществе. Таким образом, имеется необходимость создания психолого-педагогических условий, обеспечивающих процесс формирования самоидентификации подростков.

#### Практическая направленность программы

Подростки с проблемами самоидентификации, обладающие диффузной идентичностью, являются группой риска - чаще других демонстрируют деструктивное (плохо другим) и аутодеструктивное (плохо себе) поведение.

Данная программа позволяет подросткам сформировать собственную идентичность, положительную Я-концепцию.

### Цель, задачи программы

*Цель: создание психолого-педагогических условий для полноценного психического и личностного развития каждого ребенка, ориентируясь на самооценку человеческой личности, ее внутренние ресурсы и саморазвитие.*

*Задачи программы:*

*развивающие*

- повышение представлений о собственной значимости, ценности, формирование положительной Я-концепции, способствующей самоидентификации;
- овладение социально-психологическими знаниями;
- развитие способности познания себя и других людей;

*обучающие*

- формирование собственной идентичности, Я – концепции, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- изучение психологических закономерностей механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с людьми.

*воспитательные*

- формирование ответственного отношения к учению;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

### Адресат программы

Программа рассчитана на подростков 8-14 лет, стремящихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования.

### Продолжительность программы

Данная программа предполагает проведение занятий на протяжении 10 дней. Продолжительность занятий 4 часа. В течение занятия для учащихся предусмотрены 5 - 10 минутные перерывы.



Групповые занятия можно проводить как в первой, так и во второй половине дня.  
Общее количество занятий – 10.

*Планируемые результаты*, получаемые учащимися в результате освоения программы  
*личностные*

- сформированная положительная Я – концепция;
- обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками.

*метапредметные*

- ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

*Система оценки достижения планируемых результатов*

При проведении занятий используются следующие формы диагностики:

1. Тестирование:

- опросник для определения самооценки (Уайнхолд, 1983);

2. Наблюдение специалиста.

3. Презентация проекта «Кто Я?».

## РАЗДЕЛ 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Темы занятий	Коли честв о занят ий	Время одного занятия		Всег о часо в	Формы контроля
			Теоретиче ская часть (час.,мин.)	Практичес кая часть (мин)		
1	Вводная часть	1	1	3	4	тестирование
2	Основная часть	8	-	32	32	занятия, наблюдение специалиста
3	Заключительная часть	1	1	3	4	Презентация проекта, подведение итогов
	Итого	10	2	38	40	

**ИНФОРМАЦИЯ О СОБЫТИЯХ СМЕНЫ В АСПЕКТЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЦЕННОСТЕЙ  
У ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ**

<b>События</b> (тема, формат, краткая характеристика)	<b>Ценность, на формирование которой направлено событие</b>	<b>Приглашенные спикеры, гости</b> (ФИО, должность) при наличии	<b>Предполагаемый результат</b>	<b>Дата, время</b>
«День компьютерной грамотности»	Развитие профессиональных навыков владения ИКТ.	Мингяев В.Б., учитель информатики МБОУ СОШ №25	Разработка собственной компьютерной игры	07 июня 2023 года 10-00
«День психологии»	Раскрытие своего внутреннего Я, социализация, адаптация	Попова А.И., педагог-психолог МБОУ СОШ №25 Бараков А.В., педагог-психолог Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи семье и детям г. Пятигорска	Раскрытие личности каждого ребенка	05 июня 2023 года 10-00
Центра «Авангард»	Военно-патриотическое воспитание	Руководители военно-патриотического центра «Авангард»	Военная подготовка, навыки строевой подготовки, сборка-	08 июня 2023 года 10-00

		Павлов В.В., Шайхутдинова М.Ю.	разборка автомата	
«День здоровья»	Воспитание здорового образа жизни	Донцов М.А., учитель физической культуры МБОУ СОШ №25 Дьяченко А.А., руководитель ГМО учителей физической культуры г. Пятигорска	Игры на свежем воздухе	09 июня 2023 года 10-00
«День туриста»	Воспитание коллективного духа, навыки работы в команде	Адамова Р.Г., учитель начальных классов, участник команды города по спортивному ориентированию	Поход к подножью горы Бештау, навыки разведения костра, навыки установки палаточного лагеря	14 июня 2023 года 10-00
«День культурного наследия»	Духовно-нравственное воспитание личности	Васютин А.Ю., директор ГДК №1 им. А.Д.Дементьева	Посещение спектакля «Все начинается с добра»	15 июня 2023 года 10-00
«День экскурсовода»	Навыки ориентирования на местности	-	Разработка плана-схемы местности, поиск сокровищ	14 июня 2023 года 10-00
«День театра»	Навыки актерского мастерства	Пашаева Р., преподаватель ораторского мастерства студии «Сцена» г.Пятигорска	Постановка мини спектакля	06 июня 2023 года 10-00
«День декоративно – прикладного	Формирование навыков	-	Создание изделий из ткани	13 июня 2023

творчества»	шитья (для девочек), выжигания по дереву (для мальчиков) Валяние из шерсти		и дерева	года 10-00
Фестиваль красок	Открытость, отзывчивость	«Лимонад Шоу»	Коллективное мероприятие	16 июня 2023 года 10-00

## РАЗВИТИЕ КЛЮЧЕВЫХ НАВЫКОВ

Группа навыков	Темы/форматы/мероприятия в расписании, в рамках которых навык тренируется	Пояснение (как, за счет чего навык формируется)
<b>Критическое мышление</b>	«День здоровья» Центра «Авангард»	Решение поставленной проблемы индивидуальным маршрутом
<b>Креативность</b>	«День декоративно – прикладного творчества» «День компьютерной грамотности»	Личный вклад в продукт, создание своего продукта
<b>Личностные</b>	«День театра» «День психологии»	Развитие своего Я
<b>Коммуникативные</b>	Фестиваль красок «День культурного наследия»	Общение в коллективе, контакт со спикерами

## РАЗДЕЛ 2: ПЛАН-ГРАФИК ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ЛЕТНЕЙ ПРОФИЛЬНОЙ СМЕНЫ «Я - КОНЦЕПЦИЯ»

### Занятие 1. Вводное занятие.

Тестирование:

Опросник для определения самооценки (Уайнхолд, 1983);

05 июня 2023 г.	06 июня 2023 г.	07 июня 2023 г.	08 июня 2023 г.	09 июня 2023 г.
<p><b>День психология</b></p>	<p><b>День театра</b></p> <p>В 11-00 спектакль «Неугомонные мыши»/ «Кентервильское привидение»</p> <p>ГДК №1</p>	<p><b>День компьютерной грамотности</b></p>	<p><b>День военно- патриотического воспитания</b></p> <p><b>Центр АВАНГАРД</b></p> <p><i>Ответственные:</i> Арабачян Н.С., Бокова Н.А.</p>	<p><b>День здоровья</b></p> <p><i>Ответственные:</i> Донцов М.А.</p>
<p><i>Ответственные:</i> Попова Т.Н., Попова А.И.</p>	<p><i>Ответственные:</i> Арабачян Н.С., Бокова Н.А.</p>	<p><i>Ответственные:</i> Мингяев В.Б.</p>		
<p><i>Примечания:</i></p>	<p><i>Примечания:</i></p>	<p><i>Примечания:</i></p>	<p><i>Примечания:</i></p>	<p><i>Примечания:</i></p>
<p>МБОУ СОШ №25</p>	<p><i>АВТОБУС</i></p>	<p>МБОУ СОШ №25</p>	<p>МБОУ СОШ №5</p>	<p>МБОУ СОШ №25</p>
<b>12 июня 2023 г.</b>	<b>13 июня 2023 г.</b>	<b>14 июня 2023 г.</b>	<b>15 июня 2023 г.</b>	<b>16 июня 2023 г.</b>

<b>ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ</b>	<b>День декоративно-прикладного творчества</b> <b>Валяние из шерсти</b>  10-00  <i>Ответственные:</i> Арабачян Н.С., Бокова Н.А.	<b>День туриста, экскурсовода</b>   <i>Ответственные:</i> Адамова Р.Г., Донцов М.А.	<b>День культурного наследия</b>  Театрализованная программа «Всё начинается с добра»  <i>Ответственные:</i> Арабачян Н.С., Бокова Н.А.	<b>Фестиваль красок HOLLI</b>   <i>Ответственные:</i> Арабачян Н.С., Бокова Н.А.
<i>Примечания:</i> -	<i>Примечания:</i> МБОУ СОШ №25	<i>Примечания:</i> <i>Поход</i>	<i>Примечания:</i> <i>АВТОБУС</i>	<i>Примечания:</i> МБОУ СОШ №25

### **Занятие 10. Жизнь по собственному выбору.**

**Цель:** развитие умения анализировать свои личностные качества; отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей; обучение тому, как эффективно использовать свое время.

Ритуал приветствия.

Упражнение «Мне приятно сказать...» (формирование навыков позитивного взаимодействия)

Упражнение «Жизнь» (ассоциативное упражнение)

Упражнение «Жизненный круг» (создание «образа жизни»)

Анализ и обсуждение жизненного выбора.



Творческая мастерская «Я в этой жизни» (осознание себя и своего будущего)

Ритуал прощания.

Рефлексия.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### *Формы и методы работы*

Занятия проводятся в группе по 15 - 20 человек. На занятиях применяются методы групповой работы: психодиагностические тесты, наблюдение, тренинг, упражнения. Занятия направлены на овладение определенными социально-психологическими знаниями, развитие коммуникативных способностей подростков, рефлексивных навыков, способности анализировать ситуацию, поведение, формирование системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Занятия проводятся в просторной комнате, оснащенной стульями в соответствии с числом участников занятий, музыкальной и, желательно, видео аппаратурой, ковровым покрытием.

Для занятий необходимы: ватман, бумага для рисования и писчая бумага, авторучки, простые карандаши, ластик, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, скотч, бумажные салфетки, повязки на глаза, мяч, мягкая игрушка, шнур.

МБОУ СОШ №25 г. Пятигорска располагает материально-технической базой, соответствующей действующим санитарно-техническим нормам и обеспечивающей проведение всех видов занятий, предусмотренных в программе.

### *Требования к специалисту, реализующему данную программу*

Занятия проводит специалист, имеющий высшее образование по специальности психолог, имеющий опыт работы с подростками, обладающий широкой эрудицией; знающий закономерности психического развития ребенка на каждой возрастной ступени; психодиагностику и свободно владеющий методами психологического консультирования, коррекционной и развивающей работы.

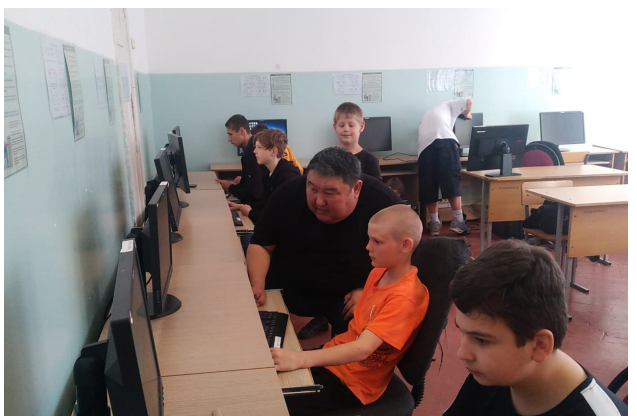
## ЛИТЕРАТУРА

1. *Анн Л.Ф.* Психологический тренинг с подростками. – СПб.; Питер, 2005.
2. *Бабайцева В. К.* Личностно-ориентированный тренинг. – М., 1997.
3. *Бернс Р.* Развитие Я-концепции и воспитание. – М., 1986.
4. *Вачков И. В.* Основы технологии группового тренинга. – М., 1999.
5. *Выготский Л. С.* Психология. – М., 2000.
6. *Григорьева Т. Г.* Основы конструктивного общения. – М., 1997.
7. *Данилова В. Л.* Как стать собой. – М., 1994.
8. Игры: обучение, тренинг, досуг / Под. ред. В. В. Петрусинского. – М., 1994.
9. *Козлов Н.* Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
10. *Кон И. С.* Психология юношеского возраста. – М., 1994.
11. *Коротаева Е.* Хочу, могу, умею. – М., 1997.
12. *Кэдьусон Х. К., Шефер Ч.* Практикум по игровой психотерапии. – СПб: Питер, 2000.
13. *Прученков А. С.* Трудное восхождение к себе. – М., 1995.
14. *Райс Ф.* Психология подросткового и юношеского возраста. – СПб, 2000.
15. *Рогов. Е. И.* Настольная книга практического психолога в образовании. – М., 1995.
16. *Родионов В. А., Ступницкая М. А., Кардашина О. В.* Я и другие. – Ярославль, 2001.
17. *Рубинштейн С. Л.* Основы общей психологии. Т. 1. – М., 1989.
18. *Рудестам К.* Групповая психотерапия. – СПб: Питер, 2001.
19. *Цукерман Г. А., Мастеров Б. М.* Психология саморазвития. – М., 1995.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ











**О  
П  
Р  
О  
С  
Н  
И  
К**

**Д  
Л  
Я**

**О  
П  
Р  
Е  
Д  
Е  
Л  
Е  
Н  
И  
Я**

**С  
А  
М  
О  
О  
Ц  
Е  
Н  
К  
И**



Оцените каждый из приведенных ниже пунктов баллами от 1 до 4 в зависимости от того, насколько последовательно вы способны придерживаться указанной линии поведения.

1) Я вряд ли могу сделать это.

2) Иногда я могу сделать это, но по-прежнему очень нуждаюсь в развитии моих способностей в подобных случаях.

3) Я довольно часто могу делать это, но чувствую, что мог бы усовершенствоваться в данной области.

4) Я могу делать это часто и удовлетворен этим.

**А: Умение устанавливать контакт**

1. Я могу просить о помощи или просить кого-либо о чем-нибудь, не испытывая вины и не чувствуя себя неадекватным.

2. Когда я общаюсь с другим человеком, то полностью поглощен этим процессом. Я не отвлекаюсь на другие вопросы.

3. Когда я разговариваю с другими людьми, мои слова и голос соответствуют моим чувствам.

4. Я принимаю активное участие в группах, и мне нравится участвовать в их деятельности.

5. Если мне кто-то нравится, я могу прямо продемонстрировать свои чувства.

6. Я могу осознавать ощущения своего тела: какие его части напряжены, когда я нуждаюсь в отдыхе и т. п., и стараюсь удовлетворять потребности своего организма.

*Сумма баллов по разделу «Умение устанавливать контакт» \_\_\_\_\_*

### **Б: Принятие себя**

1. Я могу выражать свои мысли, не ожидая того, что услышу от других людей по данному вопросу.

2. Я могу руководствоваться своими чувствами и давать себе волю переживать их как важную часть самого себя, не попадая в плен и не руководствуясь какими-то конкретными чувствами.

3. Я трачу время для демонстрации своего вкуса и интересов на такие вещи, как отделка моего кабинета, манера одеваться и самовыражение. Самовыражение в этих областях для меня более важно, чем то, что другие люди думают обо мне.

4. Иногда я предпочитаю одиночество, ухожу от других людей и остаюсь наедине с собой – отдыхаю, бездельничаю или занимаюсь тем, что доставляет мне удовольствие. В такие периоды я не испытываю чувства, что необходимо использовать время продуктивно.

5. Я трачу время на работу воображения и творческие проекты.

6. Я могу высказывать собственную точку зрения даже тогда, когда другие не согласны со мной.

*Сумма баллов по разделу «Принятие себя» \_\_\_\_\_*

### **В: Умение оказывать влияние**

1. Я могу выдерживать большую нагрузку без расстройства желудка, головной боли и т. п.

2. Я могу устанавливать четкие и твердые ограничения для себя и других людей, не стараясь выставить виноватым ни себя, ни другого человека.

3. Я могу выражать свои чувства соответствующим образом, не считая при этом, что теряю контроль над собой.

4. Я ищу ответственности, и мне нравится отвечать за проекты или деятельность.

5. Я могу принимать решения без чрезмерной задержки во времени или излишнего напряжения.

6. Я могу идти на риск в новых ситуациях и нахожу это увлекательным и стимулирующим.

*Сумма баллов по разделу «Умение оказывать влияние» \_\_\_\_\_*

### **Г: Искусство постоянства**

1. Я чувствую себя хорошо даже в том случае, когда другие люди не одобряют то, что я делаю.

2. Я способен (способна) признавать свои ошибки.

3. Я способен (способна) без смущения выслушивать положительные и отрицательные отклики от других людей.

4. Я могу правдиво описывать свои ощущения даже тогда, когда другие люди со мной не согласны.

5. Я чувствую себя нормально даже тогда, когда то, что я запланировал (запланировала), не осуществляется.

6. Я способен (способна) превращать несбывшиеся надежды в новые стимулы.

*Сумма баллов по разделу «Искусство постоянства» \_\_\_\_\_*

Общая сумма баллов \_\_\_\_\_.

**24–48** – низкая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

**49–72** – низкая самооценка в нескольких областях вашей жизни.

**73–96** – высокая самооценка в большинстве областей вашей жизни.

---