



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО – ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ПИЛИГРИМ»
имени 37 гвардейского Свирского Краснознаменного
воздушно-десантного корпуса» городского округа Самара
443105, г. Самара, пр. Юных Пионеров, 142, тел. 931 – 77 – 09, e – mail: so_sdo.piligrim@samara.edu.ru

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением Методического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим»

от «08» августа 2023г. Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора МБУ ДО ДЮЦ
«Пилигрим»



Е.Н. Пупышева
Введено в действие приказом
от «08» августа 2023г. № 166 - од

ПРОГРАММА ПО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «СМЫСЛЫ ЭМОЦИЙ»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся: 14-16 лет

Составитель: Горбушина Анастасия Павловна,
педагог дополнительного образования;
МБУ ДО ДЮЦ «Пилигрим» г.о.Самара

г.о. Самара
2023

Содержание

1.	Пояснительная записка: <ul style="list-style-type: none">• Направленность программы• Тип программы• Актуальность программы• Новизна программы• Цель программы• Задачи программы• Адресат программы• Условия реализации программы• Материально-техническое оснащение• Методы обучения• Формы организации образовательного процесса• Формы организации учебного занятия• Планируемые результаты	3-9
2.	Учебный план	9
3.	Содержание программы	10-15
4.	Работа с родителями или законными представителями обучающихся: <ul style="list-style-type: none">• План мероприятий	16-17
5.	Список литературы	18

1. Пояснительная записка

На сегодняшний день планету Земля населяет около 8,1 миллиарда человек. Все они разной национальности, разного цвета кожи и разных духовных убеждений. А главное, каждый по-своему интересен и индивидуален, у каждого свои взгляды на мир, на человеческие поступки, у всех разный характер и мышление. Любой ребенок, переходя из стадии «детство» в стадию «подросток», начинает ощущать себя не только частью семьи, но и всего этого огромного и многообразного мира.

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и остро переживаемых периодов. Он требует особого внимания со стороны педагогов и психологов. Происходит «поворот» направленности с окружающего мира на самого себя, на свое «Я». Центральное новообразование данного возрастного периода — представление личности о себе как «не ребенке», желание быстрее стать взрослым. Систему представлений о самом себе будем называть «Образом Я».

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является эмоционально-интимное общение со сверстниками, в процессе которого разыгрываются и усваиваются новые роли, нормы социального поведения, формируются познавательные и профессиональные интересы, идеалы и самосознание, критическое мышление. Для благополучного прохождения этой стадии необходимо понимание и грамотная поддержка взрослых, знающих психологические особенности и трудности, возникающие перед ним в переходном возрасте.

Социализация – это прежде всего установление личности в обществе. Есть несколько факторов, которые мешают нормальной социализации подростка:

- а) проблемы в семье
- б) проблемы с восприятием мира самим подростком
- в) проблемы влияния на подростка агрессивной внешней среды (интернет, СМИ, телевидение)

г) проблемы влияния малого и большого круга общения на поведение и становление личности.

В последнее время существует тенденция важности сформированного у человека эмоционального интеллекта с целью наиболее эффективной социализации в обществе. Эмоциональный интеллект оказывает мощное влияние на нашу жизнь – это не только способность налаживать долгосрочные отношения с друзьями и романтическими партнерами, но и возможность добиваться успехов как в учебе, так и в профессиональной деятельности. Его основой выступает самосознание, управление собственными эмоциями, сочувствие и понимание эмоционального состояния окружающих, качественные отношения с людьми, и как следствие, позитивное восприятие мира подростком.

Направленность (профиль) программы: социально-гуманитарная.

Тип программы по уровню освоения: ознакомительный.

Актуальность программы в её способности вывести подростка на новый уровень самопонимания, самоконтроля, самопознания. Развитием «Образа Я» активно занимаются в детском саду, в школьном учреждении акцент делается на изучении предметов, углубленное изучение собственного эмоционального интеллекта не практикуется. В связи с этим было принято решение о разработке программы с акцентом на развитие эмоциональной составляющей «Образа Я» у подростков с целью социализации и понимания собственного эмоционального состояния в любой момент жизни.

Новизна программы. При написании программы мы опирались на мнение, что подростку в первую очередь необходимо закрепить знания об «Образа Я», способствовать развитию его эмоционального интеллекта, обучить методам эффективного бесконфликтного общения с другими людьми, и как итог, укрепить позитивное восприятие мира. Все упражнения и задания в Программе выполняются/рассматриваются через призму знаний о психосоматике и новейшем направлении в психологии psy2.0 – связью между ощущениями в теле и знаниями в голове. Например, каждую эмоцию

мы будем углубленно изучать, причину её возникновения, плюсы и минусы ее появления, учиться чувствовать в теле, давать ей место в телесной реакции, проживая и не оставляя эмоцию невыраженной, осознавать, что эмоция лишь состояние человека, и только он – хозяин разбушевавшихся в какой-то момент чувств.

Цель программы: создание условий для социализации подростков через развитие эмоциональной составляющей «Образа Я» и повышение уровня развития коммуникативной компетентности.

Задачи программы:

Обучающие

- продолжать формировать «Образа Я» как основу становления социализации личности;
- формировать углубленные представления о понятии эмоций, чувств, эмпатии, коммуникации;
- обучать вербальным и невербальным способам выражения своих эмоций;
- обучать методам саморегуляции;
- обучать навыкам коммуникации, эффективного выхода из конфликтов;

Развивающие

- развивать эмоциональную составляющую «Образа Я»
- развивать умение идентификации собственных эмоций;
- развивать умение оценить роль эмоции в восприятии событий;
- развивать эмпатийность - понимание эмоций и чувств других людей, способности сопереживать другим;
- развивать социально-коммуникативные навыки для успешной работы в команде, способствующие бесконфликтному общению.

Воспитательные

- Воспитывать личность с устойчивой позитивной самооценкой;

- Воспитывать позитивное восприятие окружающего мира;
- Воспитывать чувство ответственности за результаты своего поведения, проявления эмоций;
- Воспитывать уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- Воспитывать готовность к саморазвитию, самопознанию и обучению на протяжении всей жизни.
- Воспитывать уважительное отношение к себе, к родителям, к педагогам, к окружающим людям.
- Воспитывать доброжелательные взаимоотношения в семейной системе подростка.

Адресат программы: Программа предназначена для подростков в возрасте 14-16 лет

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 1 (один) год. Всего 27 занятий по 1 академическому часу в неделю.

Формирование групп происходит на добровольной основе.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с направленностью профиля педагог-психолог, владеющий методом PSY2.0, желательно прохождение курсов восстановительной медиации.

Материально-техническое оснащение: стулья, компьютерное оборудование, экран с проектором, доска магнитно-маркерная, настольные игры, листы А4, ватман, цветные карандаши, дидактические материалы: мультфильмы, комиксы, видеофильмы, диагностические материалы: тесты, метафорические карты.

Методы обучения: словесный, практический, дискуссионный, стимулирования и мотивации.

Формы организации образовательного процесса: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

Формы организации учебного занятия: беседы, психологические игры и упражнения, релаксационные методы, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, продуктивно-творческая деятельность, тренинг.

Планируемые результаты:

Личностные результаты обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся и ориентацию в социальных ролях, межличностных отношениях. Обучающиеся программы получают возможность для формирования:

- устойчивой позитивной самооценки;
- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- развития личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие негативных факторов
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам
- осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;

Предметные результаты: обучающиеся получают возможность формирования:

- навыков распознавания собственных эмоций и эмоций окружающих;
- навыков использования приемлемых способов выражения эмоций и самоконтроль собственных эмоциональных состояний;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовности к сотрудничеству со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно

полезной, учебно-и исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты: обучающиеся получают возможность научиться:

- основам самоконтроля, самооценки;
- адекватно оценивать собственное состояние, поведение и поведение окружающих;
- понимать эмоциональную обусловленность поведения; – осуществлять эмоциональную саморегуляцию;
- оказывать эмоциональную поддержку окружающим;
- способность применять полученные умения и навыки в практической деятельности в составе различных социокультурных групп;
- разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Достижение результатов обеспечивается соблюдением ряда принципов построения и реализации программы:

– модульность. Содержание программы поделено на модули (тематические разделы), каждый из которых представляет собой логичное содержание информации по определенной теме, и направлен на достижение конкретной задачи программы.

– систематическое последовательное усложнение материала. Программа построена с последовательным усложнением и углублением материала в соответствии с уровнем овладения знаниями учащимися.

– интерактивность. В программе используются психолого-педагогические технологии, обеспечивающие активную позицию обучающегося.

– практико-ориентированность и событийность. Программа направлена на овладение знаниями и навыками, полезными в решении актуальных социальных и возрастных задач обучающегося, обеспечивает их превращение в цепь связанных между собой событий, которые будут переживаться всеми участниками взаимодействия как целостность, единство, неразрывность изменений, происходящих в них и в окружающем мире.

– индивидуальный подход. Педагог может адаптировать программу под индивидуальные особенности обучающегося, создавать для него индивидуальную траекторию освоения материала в зависимости от уровня овладения отдельными составляющими социально-эмоционального интеллекта.

2. Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	«Встреча с собой»	4	9	13	Опрос, тестовые задания
2	«Встреча с другим»	4	4	8	Психолого-педагогическое наблюдение, контрольные вопросы
3	«Встреча с миром»	2	4	6	Опрос, Анкета обратной связи

Модуль «Встреча с собой» состоит из 13 занятий.

Цель модуля: развитие эмоциональной составляющей «Образа Я» подростка.

Модуль «Встреча с другим» состоит из 8 занятий.

Цель модуля: обучение конструктивным методам коммуникации через признание личностного и эмоционального состояния окружающих людей.

Модуль «Встреча с миром» состоит из 6 занятий.

Цель модуля: развитие самопонимания, интереса, доброты, благодарности, безусловной любви как важных аспектов формирования позитивного восприятия мира.

3. Содержание программы

№	Тема	Количество часов	Цель	Вид деятельности
Модуль: «Встреча с собой»				
1	Я есть! Жизнь – как ценность.	1ч теория	Сформировать знания о ценности жизни каждого человека на планете.	Ценностно-смысловое общение
2	Личностные качества и достижения.	1ч теория	Убедить в необходимости развития личностных качеств с целью достижения результатов в жизни.	Ценностно-смысловое общение
3	Обида. Горечь, направленная сама на себя.	1ч практика	Объяснить причину возникновения, последствия влияние невыраженной	Познавательно-игровая

			обиды на человека.	
4	Радость и доброта. Их влияние на жизнь и здоровье человека.	1ч практика	Рассмотреть влияние радости и доброты на качество жизни конкретного человека.	Познавательно- игровая
5	Злость как мощный стимул совершать полезное.	1ч практика	Раскрыть тему злости как нереализованной агрессии как способа перехода от бездействия к действию.	Познавательно- игровая
6	Страх как стражник. Но стражник чего?	1ч практика	Показать причину возникновения страха, плюсы его появления, снизить драматизацию какого-либо страха.	Познавательно- игровая
7	Стыд и вина. Эмоции, которые присущи только в социуме.	1ч практика	Сформировать знания о стыде и вине как о наиболее часто встречающихся эмоциях в обществе. Показать причину	Познавательно- игровая

			и способы выхода из этих эмоций.	
8	Грусть, печаль, жалость. Даю место и принимаю.	1ч практика	Рассмотреть плюсы и минусы появления эмоций грусти, печали и жалости, чувство печали и жалости как обратная сторона гордыни.	Познавательно-игровая
9	Зависть и удивление. Стимул учиться и совершенствоваться.	1ч практика	Убедить использовать зависть и удивление в качестве мотивации для достижения целей.	Познавательно-игровая
10	Любовь и благодарность как начало начал.	1ч практика	Раскрыть тему любви и благодарности как эмоций и чувств, способствующих личностному развитию и позитивному восприятию жизненных событий.	Познавательно-игровая
11	Жертва и жалость к себе.	1ч практика	Рассмотреть треугольник	Познавательно-игровая

			Карпмана, увидеть связи состояния человека и его возможностей развития в обществе.	
12	Целостность человека: Я – ребенок, я – взрослый, я – родитель.	1 теория	Сформировать знания о транзактном анализе и его составляющих.	Познавательная
13	Моя опора – я сам! Интересы, мотивы, действия.	1 теория	Оказать влияние на формирование точки опоры внутри собственной личности.	Ценностно смысловое общение
Модуль «Встреча с другим»				
1	Личные границы: мои и собеседника.	1 практика	Формирование знаний о личных границах человека, о праве его выбора и праве на отказ.	Познавательная
2	Уважение к себе как основа уважения собеседника.	1 лекция	Раскрыть тему уважения к себе как наиболее важную для становления социализации личности.	Ценностно смысловое общение

3	Я – сообщения. Говорю о своих чувствах открыто.	1 лекция	Формирование навыков использования техники «Я – сообщения».	Познавательная
4	Я – сообщения. Фокус на эмоции в конфликте.	1 практика	Закрепление навыков использования техники «Я – сообщения».	Социальные пробы
5	Активное слушание. Распознаю эмоциональное состояние собеседника.	1 лекция	Формирование навыков использования техники «Активное слушание».	Познавательная
6	Активное слушание в конфликте.	1 практика	Закрепление навыков использования техники «Активное слушание».	Социальные пробы
7	Юмор, насмешка, комплимент.	1 практика	Развить желание ребенка выбирать путь юмора вместо страдания. Показать влияние комплимента на настроение.	Игровая
8	Дружба и её	1 лекция	Сформировать	Проблемно-ценностное

	ценности.		знания о дружбе и о использовании человека в корыстных целях. Показать, как эмоциональное состояние влияет на выбор друга.	общение
Модуль «Встреча с миром»				
1	Как оставаться полным энергии?	1 практика	Изучение преимущества полезных привычек и способов повышения энергичности.	Игровая
2	Семья – место для развития личности.	1 лекция	Формирование начального опыта заботы о социально-психологическом благополучии своей семьи.	Ценностно-смысловое общение
3	Учёба. Грызть гранит или раскрывать свои таланты?	1 лекция	Раскрыть тему обучения и самообучения как способа продлить активную здоровую жизнь и проявить	Проблемно-ценностное общение

			заложенные в человеке таланты.	
4	Моя профессия. Какой он – профессионал своего дела?	1 практика	Рассмотреть тему выбора профессии как способа социализации, объяснить необходимость выбирать профессиональную деятельность осознанно и с личным интересом.	Социальные пробы
5	Волонтерство. Что в мир несу я?	1 практика	Объяснить важность энергообмена с миром через раскрытие темы волонтерства и безусловной помощи.	Социальные пробы
6	Мой путь. Ошибки или опыт?	1 практика	Показать позитивный опыт человека в случае неудачи, развить желание добиваться поставленной цели и воспринимать	Проблемно-ценностное общение

			неудачи как часть позитивного жизненного пути.	
--	--	--	--	--

4. Работа с родителями (законными представителями) обучающихся

Вовлечение родителей в процесс формирования у обучающихся «Образа Я» и эмоционального интеллекта – важный аспект успешной результативной работы. Педагог дополнительного образования/ педагог-психолог проводит предварительную беседу с родителями (законными представителями) например, на родительском собрании, в процессе которой доходчиво объясняет родителям плюсы прохождения программы совместно. Заинтересованность родителей будет напрямую зависеть от личностных качеств, подачи и открытости педагога.

Работа с родителями включает в себя проведение четырех двухчасовых познавательных практически-направленных семинаров. Темы семинаров подобраны таким образом, чтобы прослеживалось пересечение с темами, изучаемыми детьми.

В программе работа с родителями имеет важнейшую составляющую. Потому что, меняя уровень сознания ребенка и не изменяя семейную систему, сложно добиться стойкого результата. Необходимо комплексное воздействие на семейную систему каждого обучающегося.

План мероприятий для родителей и законных представителей

№	Месяц	Тема	Цель	Форма проведения
1.	Сентябрь- Октябрь	Эмоциональный интеллект – основа благоприятного климата в семье и обществе.	Формирование углубленных представлений об эмоциональном состоянии и причинах его	Семинар

			возникновения.	
2.	Ноябрь- Декабрь	Встреча с собой: Я – ребенок, Я – взрослый, Я – родитель. Бесконфликтное взаимодействие с детьми и педагогами.	Формирование знаний о транзактном анализе, о причинах возникновения конфликтов и пути их разрешения.	Семинар
3.	Январь- Февраль	Уважение начинается с себя. Я-сообщения и активное слушание.	Формирование представлений об эффективной коммуникации и наиболее социально-приемлемых способах выразить свои эмоции и принять эмоции другого человека.	Семинар
4.	Март- Апрель	Мой мир. Безопасность, безусловная любовь и благодарность.	Формирование гармонизации личностного состояния родителей посредством релаксации, принятия права на жизнь, на родительство, на безусловную любовь к себе и ребенку.	Семинар

5. Список литературы

1. Батюта М.Б., Князева Т.Н. Возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Деком. 2018. 240 с.
2. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков. Учебное пособие для вузов. — М.: Юрайт. 2019. 124 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2010. 713 с.
4. Толстых Н.Н., Кулагина И.Ю., Апасова Е.В. Социальная возрастная психология. Учебное пособие. — М.: Академический Проект. 2019. 346 с.
5. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. Практическое руководство для школьного психолога. — М., 1997 г. — 192 стр.
6. Шиманская В.А. «Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно» Изд. АльпинаПаблицер. 2020.
7. Фопель К. Чтобы дети были счастливы: Психологические игры и упражнения для детей школьного возраста. — М., 2005.
8. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. — М., 1988.