

Управление образования администрации
Собинского муниципального округа Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Собинского муниципального округа
Центр дополнительного образования

Согласовано:
Методический совет
от «02 » сентября 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ЦДО
И.А. Михайлова
Приказ от 02 сентября 2025г. № 157/1
от «02 » сентября 2025 г.
Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4 от «02» сентября 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Я ВЗРОСЛЕЮ»**

Направленность: социально-гуманитарная
Уровень сложности: базовый
Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Тощева Надежда Валерьевна

г. Собинка, 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
1.1. Пояснительная записка.	3 стр.
1.2. Цель и задачи.	4 стр.
1.3. Содержание программы.	5-8 стр.
1.4. Планируемые результаты.	8 стр.
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1. Календарный учебный график.	8 стр.
2.2. Условия реализации программы.	9 стр.
2.3. Формы аттестации.	9 стр.
2.4. Оценочные материалы.	9 стр.
2.5. Методические материалы.	9 стр.
2.6. Список использованной литературы.	10 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я взрослею», далее – программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании социально-педагогического направления, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты.

Программа разработана на основе работы «Сепарация от родителей: памятка для взрослых детей», автор Ярасова Наталья Николаева, 2025 г.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовывающих программ (включая разноуровневые)»;

Направленность программы: социально-педагогическая

Актуальность программы:

Сепарация – необходимый этап взросления, представляющий собой процесс отделения ребёнка от родителей с целью формирования самоидентификации и индивидуализации, обретения личностной независимости и самостоятельности, развития социальных умений и навыков. Актуальность программы выражается в том, что арт-терапия направлена на установление контакта с самим собой.

Новизна:

Новизна программы состоит в расширении содержания учебного материала за счет включения в занятия конкретных инструментов для самостоятельной работы (медитативные практики, техники дыхания, упражнения на

вербальные и невербальные сигналы, создание многоуровневого портрета, изучение масок солями, которые проживаются в жизни, методы для снятия стресса, создание дневника эмоций).

Педагогическая целесообразность:

Программа педагогически целесообразна, так как обучение по данной программе:

- позволяет поддержать процесс сепарации и автономии (выстраивание границ, самостоятельности, ответственности);
- позволяет развить эмоциональную регуляцию и устойчивость к стрессам переходного возраста;
- улучшить коммуникацию с родителями и сверстниками; сформировать карту поддержки;
- создать безопасное пространство для выражения «я» через творческий язык.

Отличительные особенности программы безопасное исследование болезненных тем: работа с тревожностью и стрессом, развитие эмоционального интеллекта, формирование адекватной самооценки, развитие критического мышления, противодействие буллингу, понимание и уважение границ, конфиденциальность, безопасное пространство.

Адресат программы: обучающиеся 9-12 лет.

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся: подростковый возраст — долгий период примерно от 9 до 18 лет (у каждого ребенка точные сроки индивидуальны). Это критически важный этап, когда ребенок постепенно выходит из детства и становится взрослой личностью. А «спусковым крючком» кризиса служат физиологические изменения: запускается выработка половых гормонов; на фоне гормональных изменений трансформируется внешний вид, голос, строение тела, формируются вторичные половые признаки; изменяется работа внутренних органов — головного мозга, сердца, легких. Все эти изменения влияют на физическое и эмоциональное состояние подростка, запускают процесс психологической трансформации.

Объем и срок освоения: 1 год, 108ч:

1 год - 108 часов, с сентября по май.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Мини-групповая.

Режим занятий:

1 год обучения: 1 раз в неделю по 3 часа, недельная нагрузка 3 ч.

Количество обучающихся: 1 года обучения – 8-12 человек.

1.2. Цель и задачи

Цель: поддержать подростка в кризисе перехода к самостоятельности через творческое самовыражение, развитие эмоциональной регуляции, навыков коммуникации и установки личных границ.

Задачи:

Личностные: формирование идентичности: кто я такой, какие у меня ценности и убеждения.

Метапредметные: развитие навыков полезных во взрослой жизни и школе (управление собой и своими ресурсами, принятие взвешенных решений в условии неопределенности, эффективная коммуникация, саморефлексия, тайм-менеджмент, командная работа, стрессоустойчивость, ответственность за свое здоровье и свою жизнь).

Образовательные (предметные): поддержать устойчивость и мотивацию к обучению в нестабильной ситуации («бунт тела», эмоциональные качели, кризис идентичности, социальная нестабильности в отношениях со сверстниками, страх неудачи, потеря мотивации, конфликты с родителями, зависимость от соцсетей).

1.3. Содержание программы

Учебный план, 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Самопортрет в цвете настроения «Я сейчас»
2.	Модуль 1. Безопасность, доверие, сепарация и базовая автономия	18	6	12	Плакат-подсказка «Зона доверия»
3.	Модуль 2. Изменения, идентичность и сепарация	18	8	10	Задание «Маска ролей»
4.	Модуль 3. Коммуникация, границы и выражение «я»	12	4	8	«Письмо будущему»

5.	Модуль 4. Эмоциональная регуляция и стресс- менеджмент	18	8	10	Мини-скульптура для заземления
6.	Модуль 5. Социальная автономия: сверстники, школа и независимость	12	5	7	Мини-проект «Как я могу помочь себе и другим»
7.	Модуль 6. Интеграция изменений: рефлексия и переход	18	6	12	Создание мини- экспозиции работ по рефлексии
8.	Аттестация по итогам года.	3	1	2	Теоретическая часть: вопросы по всем разделам программы, Практическая часть: Формирование плана действий на внеурочное время.
9.	Воспитательные мероприятия.	6	1	5	
Итого:		108	40	68	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть

Ознакомление с программой первого года обучения. Знакомство друг с другом. Инструктаж по правилам техники безопасности: поведение перед началом занятия, во время занятия, после занятия. Инструкции по правилам безопасной работы с материалами.

Практическая часть

Самопортрет в цвете настроения «Я сейчас»

2. Модуль 1. Безопасность, доверие, сепарация и базовая автономия

Теоретическая часть

- Цели: создать безопасное пространство, освоить базовую эмоциональную грамотность, начать осознавать и практиковать границы и автономию.

Техники:

- Карта чувств, «Дом доверия», визуализация границ, короткие роли и сценки.

Практическая часть

- «Зона доверия» — плакат-подсказка, как и к кому можно обратиться за поддержкой;

- «Границы» — визуализация того, что разрешаю и чего не разрешаю в общении;

- «Моя автономия» — мини-план на ближайшие 4–6 недель.

3.Модуль 2. Изменения, идентичность и сепарация

Теоретическая часть

- Цели: осознать физические и психологические изменения; исследовать свою идентичность вне семейной роли; начать формировать личные ценности.

Техники:

- Маски ролей, дневник изменений, коллажи «кто я без родителей».

Практическая часть

- Задания: «Маска ролей» (школа, семья, дружба), «Линия изменений» по важным событиям, «Коллаж будущего» — как хочу жить через 6–12 месяцев.

4.Модуль 3. Коммуникация, границы и выражение «я»

Теоретическая часть

- Цели: улучшить навыки конструктивной коммуникации, формулировать потребности и границы без агрессии.

Техники:

Двуголосные истории, диалоги на плакатах, визуализация того, что хочу сказать.

Практическая часть

- «Голос Я» — мини-диалоги по реально конфликтным ситуациям;

- «Письмо будущему» — письмо себе, как вести разговоры с родителями; роль-игры семейного диалога.

5.Модуль 4. Эмоциональная регуляция и стресс-менеджмент

Теоретическая часть

- Цели: освоить техники заземления, дыхания, осознанного внимания; работать со стрессом и тревогой.

Техники:

- Цветное дыхание, глиняные заземляющие фигуры, дневник настроений, визуальные карты тела.

Практическая часть

- Дыхательные картины цвет;

- Мини-скульптура для заземления.

6.Модуль 5. Социальная автономия: сверстники, школа и независимость

Теоретическая часть

- Цели: развить навыки самостоятельности во внешней среде; работа с давлением сверстников; развитие самооценки.

Техники:

- Коллажи социальных ролей, проекты взаимопомощи, творческие задачи на тему дружбы и противостояния давлению.

Практическая часть

- «План взаимодействия» с одноклассниками и учителями;
- Мини-проект «Как я могу помочь себе и другим».

7.Модуль 6. Интеграция изменений: рефлексия и переход

Теоретическая часть

- Цели: подведение итогов изменений, интеграция в повседневную жизнь.

Техники:

- «Старые и новые» образы, итоговый мини-портфолио.

Практическая часть

- Примеры заданий: создание мини-экспозиции работ, рефлексия «что я вынес/что далъше».

8. Аттестация по итогам года.

Теоретическая часть

Вопросы по всем разделам программы.

Практическая часть

Формирование плана действий на внеурочное время.

9. Воспитательные мероприятия.

Практическая часть

- Посещение концертов.

1.4. Планируемые результаты 1 года обучения

Обучающиеся

- **Личностные:** умение принимать решением, умение распознавать, выражать и регулировать свои эмоции, этические и моральные ориентиры.
- **Предметные:** выработка устойчивости и мотивации к реакции в нестабильных ситуациях («бунт тела», эмоциональные качели, кризис идентичности, социальная нестабильности в отношениях со сверстниками, страх неудачи, потеря мотивации, конфликты с родителями, зависимость от соцсетей).
- **Метапредметные:** приобретение навыков полезных во взрослой жизни и школе (управление собой и своими ресурсами, принятие взвешенных решений в условии неопределенности, эффективная коммуникация,

саморефлексия, тайм-менеджмент, командная работа, стрессоустойчивость, ответственность за свое здоровье и свою жизнь).

Раздел 2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2025	31.05.2026	36	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся в кабинете, с ярким естественным и искусственным освещением. Для занятий необходимы: живописные материалы, коллажи, глина/пластика, ткани, нитки, клей, ножницы, зеркала, цветные карандаши, фломастеры, цветные мелки, простые цифровые инструменты для коллажей.

Для каждого учащегося необходимо:

- Бумага разной плотности и форматов: А4, картон, цветная.
- Карандаши цветные и восковые мелки.
- Фломастеры без запаха.
- Гуашь или акварель, кисти разных размеров.
- Стаканчики для воды, салфетки.
- Клеевые карандаши.
- Пластилин (мягкий).
- Ножницы для детей (с круглым концом).
- Дополнительные материалы: влажные салфетки, одноразовые полотенца, фартуки, сменная одежда.
- Хранение: коробки/органайзеры, пластиковые контейнеры для материалов.
- Нитки, ткани.

Информационное обеспечение

- Журналы, книги, мак-карты.

Кадровое обеспечение

- Педагог дополнительного образования с образованием по профилю программы

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитический материал, готовая работа, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материал тестирования, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, готовое изделие, открытое занятие, отчет итоговый.

2.4 Оценочные материалы (из учебного плана)

1-ый год обучение

Начальный контроль: Самопортрет в цвете настроения «Я сейчас»

Промежуточный контроль: Арт-плакат решений.

Итоговый контроль: Мини-скульптура для заземления

2.5. Методические материалы

Занятия в объединении «Эмо-арт студия» проводятся в очной форме. Применяются следующие методы: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично- поисковый, игровой, проектный; воспитания - убеждение, стимулирование, мотивация.

формы организации образовательного процесса: мини-групповая – знакомство с новым материалом, выполнение практических заданий.

формы организации учебного занятия – сочетаются традиционные формы занятий - беседа, практическое занятие, и нетрадиционные - творческая мастерская, презентация вернисаж, конкурс, встреча с интересными людьми, выставка, защита проектов, игра.

педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, технология портфолио.

алгоритм учебного занятия –

занятия проводятся в очной форме, состоит из:

1. Приветствие и короткая разминка (10–20 мин)
2. Основная арт-активность (80 мин)
3. Обсуждение, переработка и называние эмоций (10–20 мин)
4. Завершение, рефлексия и домашнее задание/практика (10–20 мин).

Наглядный материал:

Техники сепарации:

1. Первый шаг – отделение своего «Я» от родителей.
2. Шаг второй – отказ от идеализации родителей и необоснованных требований к ним.
3. Третий шаг сепарации — создание своих границ и своих правил. и как нарушаются ваши границы.

4. Четвёртый шаг сепарации – отказ от чувства вины и ощущения себя должником.
5. Пятый шаг сепарации — это признание заслуг и благодарность родителям.

2.6. Список использованной литературы

Список литературы для педагога:

- 1.Артеменко Е. Сепарация от родителей // Ясно, 2024
- 2.Коншина В.В. Психологическая сепарация: компоненты и их влияние на развитие личности // Вестник науки №1 (70), 2024
- 3.Рогальская И. Сепарация от родителей – почему она важна и какие этапы в неё входят // Московский институт психологии, 2025
- 4.Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам, 2012г.
- 5.Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми, 2006г. \

Список литературы для родителей:

- 1.Рогальская И. Сепарация от родителей – почему она важна и какие этапы в неё входят // Московский институт психологии, 2025