

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ

«ШКОЛА № 1392 ИМЕНИ Д.В. РЯБИНКИНА»

(ГБОУ Школа № 1392 им. Д.В. Рябинкина)

108836, г. Москва, улица Нововатутинская 3-я, дом 13, корпус 3

<http://schtn1392.mskobr.ru>, e-mail: 1392@edu.mos.ru, тел./факс (495) 746-45-13

Психолого-педагогическая программа
экзистенциального развития личности школьника
«Я — АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ: от смысла к действию»

Направление: психолого-педагогическая (психопрофилактическая) программа

Целевая группа: обучающиеся 7-18 лет

Автор-составитель:

Медведева Ева Олеговна

Психолог, детский нейропсихолог, логотерапевт, педагог-психолог в ГБОУ Школа №1392 им. Д.В. Рябинкина.

Рецензенты:

Штукарева Светлана Владимировна

Руководитель Высшей Школы Логотерапии, Почетный член Международной ассоциации логотерапии и экзистенциального анализа, Член Совета Института Виктора Франкла (Австрия).

Аверьянов Алексей Иванович

Кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры психологии личности и дифференциальной психологии, проректор по социальной работе НОУЧ ВО «Московский институт психоанализа».

г. Москва

2025

**Аннотация к психолого-педагогической программе
экзистенциального развития личности школьника
«Я — АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ: от смысла к действию»**

Программа представляет собой инновационную разработку в области психопрофилактики и психолого-педагогического сопровождения экзистенциального развития школьников 7-18 лет, направленную на преодоление ключевого вызова современного образования — **экзистенциальной депривации**. Это состояние смыслового вакуума проявляется в устойчивом снижении учебной мотивации, росте ситуативной и личностной тревожности, инфантилизации и социальной дезориентации школьников.

Актуальность программы подтверждается ее полным соответствием стратегическим ориентирам ФГОС в части достижения личностных результатов и выполнения требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ к развитию личности, воспитанию и социализации обучающихся. Программа отвечает на социальный запрос на формирование личности с активной жизненной позицией, способной к осознанному выбору, ответственности и построению гармоничных отношений, включая осмысленное отношение к семейным ценностям.

Методологическая новизна заключается в синтезе экзистенциально-гуманистического подхода, задающего ценностные ориентиры (свобода, ответственность, поиск смысла), и культурно-исторической психологии Л.С. Выготского, предоставляющей инструментарий для их реализации через организацию деятельности в «зоне ближайшего развития» и использование культурных средств.

Структура программы включает сквозную возрастную траекторию и три инвариантных модуля («Познаю себя», «Я в мире людей», «Проектирую будущее»), реализуемых в течение учебного года. Содержание и методы работы адаптированы для трех возрастных групп: 7-10 лет (30 занятий), 11-15 лет (30 занятий) и 16-18 лет (16 занятий).

Методическое обеспечение включает комплекс интерактивных технологий: философские диалоги, разрешение проблемных ситуаций и экзистенциальных дилемм, социальные пробы, арт-терапевтические практики, рефлексивные техники и проектную деятельность. Особое внимание уделяется созданию безопасной развивающей среды и психологической поддержке участников.

Ключевые планируемые результаты включают становление у ребенка авторской позиции по отношению к своей жизни, развитие смысложизненных ориентаций, эмоционально-волевой саморегуляции и коммуникативной компетентности. Для родителей и педагогов предусмотрено повышение психолого-педагогической компетентности в области экзистенциального развития детей.

Эффективность программы подтверждается комплексной системой оценки, использующей валидный стандартизированный диагностический инструментарий (тест СЖО Д.А. Леонтьева, «Самоактуализационный тест (САТ) », методику УСК, диагностику школьной тревожности Б.Н. Филлипа) и качественные методы (анализ рефлексивных эссе,

карты наблюдений за личностным ростом, анализ продуктов деятельности), что позволяет статистически доказать позитивную динамику в целевых показателях и зафиксировать глубинные личностные изменения.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	1
2. Цель и задачи.....	3
2.1. Общая цель.....	3
2.2. Возрастные цели.....	3
Для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.....	3
Для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет.....	4
Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет.....	4
2.3. Задачи.....	4
3. Основные направления работы.....	4
3.1. Самоопределение и самопознание.....	5
3.2. Развитие экзистенциальной рефлексии.....	5
3.3. Социальные пробы и проблемные ситуации.....	6
3.4. Эмоционально-волевое развитие.....	6
3.5. Работа с родителями и педагогами.....	7
4. Этапы реализации программы.....	7
4.1. Диагностический этап (Сентябрь).....	7
4.2. Пропедевтический этап (Конец сентября – октябрь).....	8
4.3. Развивающий этап (Ноябрь – Апрель).....	9
4.4. Рефлексивно-аналитический этап (Май).....	9
4.5. Этап социализации (В течение всего года, с акцентом на завершающий период)	
.....	10
5. Методы и технологии.....	10
5.1. Создание "зоны ближайшего развития" (ЗБР).....	10
5.2. Опосредование.....	10
5.3. Социальные ситуации развития.....	11
5.4. Интериоризация.....	11
5.5. Проблемные ситуации.....	11
5.6. Интерактивное обучение.....	11
5.7. Социальные пробы.....	12
5.8. Рефлексивные техники.....	12

5.9. Арт-терапия и драматизация.....	12
5.10. Философские беседы.....	12
6. Ожидаемые результаты.....	13
6.1. Личностные и экзистенциальные результаты.....	13
6.2. Психолого-педагогические результаты.....	13
6.3. Социально-адаптационные результаты.....	13
6.4. Результаты для родителей и педагогов.....	14
7. Система оценки эффективности программы.....	14
7.1. Количественные критерии и диагностический инструментарий.....	14
Для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет.....	14
Для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет.....	15
Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет.....	16
Методологическое обоснование выбора методик.....	17
7.2. Качественные критерии и методы оценки.....	17
8. Календарно-тематический план.....	18
8.1. Структура программы для обучающихся в возрасте 7-10 лет.....	18
I ТРИМЕСТР. Тема: "Познаю себя и свои чувства".....	19
II ТРИМЕСТР. Тема: "Я в мире людей".....	21
III ТРИМЕСТР. Тема: "Я расту и мечтаю".....	24
Особенности реализации.....	27
8.2. Структура программы для обучающихся в возрасте 11-15 лет.....	27
I ТРИМЕСТР. Тема: "Исследую себя и свои возможности".....	28
II ТРИМЕСТР. Тема: "Я в системе отношений".....	31
III ТРИМЕСТР. Тема: "Проектирую свое будущее".....	34
Особенности реализации.....	37
8.3. Структура программы для обучающихся в возрасте 16-18 лет.....	37
I ПОЛУГОДИЕ. Тема: "Становление автора собственной жизни".....	38
II ПОЛУГОДИЕ. Тема: "Профессиональное и личностное самоопределение".....	42
Особенности реализации.....	46
8.4. Гибкость реализации.....	46
8.5. Примечания по реализации.....	46

9. Заключение.....	47
10. Ресурсное обеспечение программы.....	47
11. Этические аспекты и гарантии прав участников.....	48
12. Внутренний мониторинг и контроль.....	49
13. Факторы, влияющие на достижение результатов.....	49
14. Ограничения применения и перспективы развития.....	50
15. Подтверждение соблюдения правил заимствования.....	51
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	52
I. Основная литература (теоретико-методологическая база).....	52
Экзистенциальная психология и философия.....	52
Культурно-историческая психология и педагогика.....	52
Экзистенциальная педагогика.....	52
II. Методическая литература и практические руководства.....	52
Практикумы и методические разработки.....	52
Практическая психология с детьми и подростками.....	53
III. Диагностический инструментарий.....	53
Методики диагностики для возраста 7-10 лет.....	53
Методики диагностики для возраста 11-15 лет.....	53
Методики диагностики для возраста 16-18 лет.....	54
Общие диагностические методики.....	54
IV. Дополнительная литература.....	54
Возрастная психология.....	54
Практическая психология в образовании.....	54
Арт-терапия и творческие методы.....	54
V. Интернет-ресурсы.....	54
VI. Нормативные документы.....	55

1. Введение

Психолого-педагогическая программа экзистенциального развития личности школьника «Я — АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ: от смысла к действию» (далее Программа) представляет собой инновационную разработку, направленную на системное психолого-педагогическое сопровождение. Несмотря на признанную значимость экзистенциальных вопросов для становления зрелой личности, **целенаправленному формированию этой сферы в общем образовании уделяется недостаточно внимания**. Ориентированная преимущественно на академические результаты, современная школа зачастую оставляет за рамками ключевые для ребёнка вопросы самоопределения, смысла деятельности и построения отношений. Подобный дисбаланс закономерно приводит к состоянию «**экзистенциальной депривации**» или **смыслового вакуума** [1, 7], следствием которого становится снижение учебной мотивации, рост тревожности и трудности социальной адаптации.

Настоящая Программа призвана восполнить данный пробел, предлагая целостный подход к развитию личности через интеграцию экзистенциального и культурно-исторического направлений. **Экзистенциально-аналитическая традиция**, берущая начало в работах В. Франкла [1] и развиваемая современными отечественными авторами [7, 18], рассматривает человека как субъекта, наделённого **свободой воли и устремлённого к поиску уникального смысла**. Для практической реализации этих идей в детском и подростковом возрасте Программа обращается к наследию **культурно-исторической психологии Л.С. Выготского** [10, 11, 12]. Его концепции **зоны ближайшего развития, социальной ситуации развития и опосредования** предоставляют научно обоснованный инструментарий, позволяющий перевести абстрактные экзистенциальные категории в конкретные задачи возрастного развития.

Теоретической основой Программы являются идеи экзистенциальной философии (Ж.-П. Сартр [5], М. Хайдеггер [6]), психологии (В. Франкл [1], И. Ялом [2]), педагогики (М.И. Рожков [13], И.А. Хоменко [14]) и культурно-исторической психологии (Л.С. Выготский [10, 11, 12], его последователи). Теоретические положения логотерапии получают своё развитие и адаптацию в современных отечественных работах, где даётся целостная теория личности в контексте экзистенциального анализа [7] и рассматриваются фундаментальные основы и практика логотерапевтического подхода [18].

Методологическая новизна Программы заключается в **синтезе экзистенциальной и культурно-исторической парадигм**:

Экзистенциальный подход, в том числе в его современном логотерапевтическом изложении [7, 18], задаёт ценностно-смысловые ориентиры (свобода, ответственность, поиск смысла, значимость семейных ценностей).

Культурно-исторический подход Л.С. Выготского [10, 11, 12] предоставляет конкретный психолого-педагогический инструментарий для их достижения, позволяя

перевести абстрактные экзистенциальные категории на язык возрастного развития через организацию деятельности в «**зоне ближайшего развития**» и использование культурных средств (знак, символ, понятие).

Уникальные структурные особенности Программы:

- **Сквозная возрастная траектория:** Программа реализуется в течение всего школьного цикла образования, обеспечивая непрерывность и преемственность экзистенциального развития. Содержание и методы работы выстроены в соответствии с возрастными задачами и социальной ситуацией развития каждого возрастного периода.
- **Целостная модульная архитектура:** Программа состоит из трех содержательных блоков-модулей («Познаю себя», «Я в мире людей», «Проектирую будущее»), которые, оставаясь инвариантными для всех возрастов, наполняются специфическим для каждой ступени содержанием и практиками, включая формирование осознанного отношения к семейным ценностям.
- **Интеграция индивидуальной и групповой работы:** В Программе органично сочетаются глубокий **интраперсональный** компонент (саморефлексия, работа с дневниками, техники самопознания) и **интерперсональный** компонент (философские диалоги, социальные пробы, групповые проекты), что позволяет ребенку не только познавать себя, но и находить свое место в системе отношений с миром, осваивая модели осознанных межличностных отношений.

Актуальность разработки и внедрения данной программы обусловлена комплексом социально-педагогических вызовов современности:

- **Социальный запрос на личность с активной жизненной позицией и устойчивыми семейными ценностями.** Современное общество и государственная политика в сфере образования и демографии (Концепция государственной семейной политики, Федеральный проект «Современная школа») нуждаются не в исполнителях, а в людях, способных к осознанному выбору, ответственному принятию решений, самореализации и созданию крепкой семьи. Формирование такой проактивной позиции невозможно без целенаправленной работы по экзистенциальному развитию, которая закладывает основы гражданской, личной и семейной ответственности. Решаемые Программой задачи напрямую соответствуют целевым ориентирам ФГОС, направленным на достижение личностных результатов образования, включая формирование российской гражданской идентичности, становление основ саморазвития и смыслотворчества.
- **Потребность в преодолении образовательного дисбаланса.** Современная школа демонстрирует явный перекос в сторону когнитивного развития и предметных знаний в ущерб развитию «**мягких навыков**» (**soft skills**) и личностному росту. Данная программа восстанавливает баланс, целенаправленно развивая самопознание, рефлексивность, эмоциональный интеллект, смыслотворчество и компетенции в сфере

межличностных отношений, что в конечном итоге позитивно сказывается и на учебной мотивации.

- **Рост психоэмоционального неблагополучия в детской среде.** Статистика фиксирует увеличение уровня тревожности, депрессивных состояний и социальной дезориентации среди детей и подростков. Во многом это связано с утратой смысловых ориентиров, неспособностью справляться с экзистенциальными вызовами (неопределенность, одиночество, свобода выбора) и девальвацией традиционных институтов, в том числе семьи. Программа выступает как инструмент **психопрофилактики**, вооружая ребенка внутренними опорами и экзистенциальными ресурсами (способность находить смысл, принимать решения, нести ответственность, выстраивать доверительные отношения).
- **Недостаточность существующих психолого-педагогических практик.** Большинство психолого-педагогических программ носят узконаправленный характер, фокусируясь на развитии отдельных психических функций или коррекции конкретных поведенческих проблем. Комплексных программ, направленных на становление ребенка как **субъекта собственной жизни** – автора, способного к смыслопорождению, осознанному выбору и построению гармоничных отношений, – в массовой образовательной практике практически нет. Данная программа заполняет эту нишу, предлагая целостный, системный и непрерывный подход к развитию личности в онтогенезе, полностью соответствующий стратегическим ориентирам государственной политики в области укрепления института семьи. Программа разработана с учетом требований Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ, определяющего необходимость обеспечения личностного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Таким образом, Программа отвечает на острый социальный и образовательный запрос, предлагая инновационное решение ключевых проблем детского развития в современном мире, способствуя формированию у школьников осознанного подхода к построению собственной жизни и будущей семьи.

2. Цель и задачи

2.1. Общая цель

Создание психолого-педагогических условий для **становления субъектной позиции ребёнка по отношению к собственной жизни** [7] через развитие экзистенциальной направленности личности. Это подразумевает формирование **способности к осознанному выбору, принятию ответственности и поиску личностных смыслов** [1, 7], что в перспективе ведёт к целостной самореализации. Ключевым механизмом достижения этой цели является организация поддерживающей деятельности в «**зоне ближайшего развития**» [10].

2.2. Возрастные цели

Для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет

Формирование **базового доверия к миру и себе** через освоение социально приемлемых способов выражения чувств, мыслей и поступков, что создаёт основу для позитивной **«Я-концепции»**. Развитие начальной способности к **осознанному выбору в доступных жизненных ситуациях** и пониманию связи между решением и его результатами, что закладывает первые представления об **ответственности** [7, 10].

Для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет

Интенсивное развитие **рефлексии и навыков самоопределения в системе социальных отношений** («Я среди других»). Освоение стратегий преодоления трудностей и формирование устойчивого **ответственного отношения к своим решениям** [7], что способствует **кристаллизации личностной идентичности** и развитию **внутреннего локуса контроля** [27, 28].

Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет

Становление устойчивой **субъектной позиции автора своей жизни** [7], предполагающей осознанное проектирование личностной, профессиональной и семейной перспективы. Формирование целостного **смысложизненного концепта** [15, 29], интегрирующего **экзистенциальные ценности свободы, ответственности и осмысленного отношения к близким отношениям** [7, 8]. Развитие личностной устойчивости к вызовам современности, включая **экзистенциальные дилеммы и сложности межличностных отношений**.

2.3. Задачи

- Формирование у детей образа себя как активного субъекта, способного к авторству собственной жизни [7].
- Развитие способности к глубокой рефлексии и саморегуляции как основы личностной зрелости.
- Стимулирование осознанного выбора и принятия ответственности за его последствия, что является центральной темой экзистенциального анализа [2, 7].
- Организация условий для переживания «событий» как ситуаций экзистенциального выбора и личностного роста.
- Повышение психолого-педагогической компетентности взрослых в создании поддерживающей среды для экзистенциального развития и смыслопоиска [18].

3. Основные направления работы

Программа реализуется через пять взаимосвязанных направлений, обеспечивающих целостное воздействие на личность ребенка и его поддерживающее окружение.

3.1. Самоопределение и самопознание

Цель: Формирование у ребенка устойчивой и адекватной «Я-концепции», понимания своих уникальных особенностей, потребностей и потенциала, что составляет основу для становления субъектной позиции личности [7].

Содержание:

- Исследование «Я-реального» и «Я-идеального»: изучение своих сильных и слабых сторон, осознание ресурсов и зон роста.
- Формирование позитивной самооценки и самопринятия.
- Развитие способности к рефлексии через анализ своих поступков, мыслей и чувств.
- Освоение навыков целеполагания и планирования на основе понимания своих истинных желаний и стремлений.

Формы и методы:

- Рефлексивные беседы и интервью.
- Ведение дневников самонаблюдения и личных «Дневников роста».
- Проективные методики («Рисунок Я», «Мой герб», «Планета моих качеств»).
- Техники визуализации и метафорические карты для доступа к бессознательным ресурсам.

3.2. Развитие экзистенциальной рефлексии

Цель: Осмысление фундаментальных вопросов человеческого бытия, формирование личного отношения к категориям смысла, свободы и ответственности, составляющим антропологическое ядро логотерапии [1, 18].

Содержание:

- Освоение экзистенциальных категорий: смысл жизни, выбор, ответственность, одиночество, время, смерть (в возрастной адекватной форме).
- Развитие способности находить личностные смыслы в повседневной деятельности (учебе, общении, творчестве).
- Формирование осознанного и ответственного отношения к собственному жизненному пути.
- Обсуждение ценностей и их роли в принятии решений.

Формы и методы:

- Философские диалоги и сократические беседы.
- Анализ и обсуждение литературных произведений, притч, кинофрагментов, биографий знаменитых людей.
- Разрешение смоделированных и реальных экзистенциальных дилемм.
- Техники логотерапии (смыслоориентированные упражнения).

3.3. Социальные пробы и проблемные ситуации

Цель: Апробирование и закрепление новых моделей поведения, навыков осознанного выбора и ответственности в специально созданной и безопасной социальной среде.

Содержание:

- Моделирование значимых жизненных ситуаций, требующих проявления ответственности, самостоятельности, сотрудничества, разрешения конфликтов, что создаёт социальную ситуацию развития [10] и способствует проживанию экзистенциальных дилемм [2, 7].
- Предоставление возможности «примерить» различные социальные роли.
- Освоение стратегий поведения в ситуациях неопределенности и преодоления трудностей.
- Развитие социального интеллекта и эмпатии.

Формы и методы:

- Ролевые и деловые игры.
- Проектная деятельность (социальные, исследовательские, творческие проекты).
- Волонтерские акции и социальные практики.
- Тренинги коммуникативных и социальных навыков.

3.4. Эмоционально-волевое развитие

Цель: Формирование способности к осознанной саморегуляции, управлению своими эмоциональными состояниями и развития волевых качеств для достижения целей.

Содержание:

- Расширение эмоционального словаря и развитие навыков идентификации и выражения эмоций.
- Обучение техникам управления тревожностью, гневом, страхом.
- Развитие стрессоустойчивости и навыков совладания со сложными ситуациями (копинг-стратегии).
- Формирование волевой саморегуляции: целеустремленности, настойчивости, самоконтроля.

Формы и методы:

- Тренинги саморегуляции и эмоционального интеллекта.
- Дыхательные и телесно-ориентированные упражнения.
- Техники арт-терапии (рисование, лепка, музыкотерапия) для выражения и трансформации эмоций.
- Методы визуализации и релаксации.

3.5. Работа с родителями и педагогами

Цель: Повышение психолого-педагогической компетентности взрослых, создающих развивающую среду, и формирование единого ценностно-смыслового подхода, что соответствует роли взрослого как "посланника смысла" в процессе развития ребенка [8].

Содержание:

- Просвещение по вопросам экзистенциального развития детей и подростков.
- Обучение эффективным стратегиям поддержки самостоятельности, ответственности и смыслопоиска ребенка.
- Отработка навыков создания «зоны ближайшего развития» в семье и школе.
- Консультативная поддержка в сложных ситуациях, связанных с взрослением и личностными кризисами детей.

Формы и методы:

- Тематические семинары-практикумы (например, «Свобода и ответственность в воспитании», «Как говорить с ребенком о смысле жизни»).
- Родительские клубы и круглые столы.
- Индивидуальные и групповые консультации.
- Совместные детско-родительские проекты и тренинги.
- Информационные буклеты и методические материалы.

4. Этапы реализации программы

Реализация программы представляет собой целостный, последовательный и циклический процесс, рассчитанный на учебный год и включающий пять ключевых этапов. Каждый этап решает специфические задачи и служит основой для последующей работы.

4.1. Диагностический этап (Сентябрь)

Цель: Комплексное изучение исходного состояния участников программы, выявление их индивидуально-психологических особенностей, актуальных потребностей и зон ближайшего развития.

Содержание деятельности:

- Проведение входной психодиагностики с использованием стандартизированного инструментария, направленного на оценку ключевых личностных конструктов, соответствующих целевым ориентирам Программы:
 - Эмоциональное благополучие и уровень тревожности (методика диагностики школьной тревожности Б.Н. Филлипса [23], шкала личностной тревожности А.М. Прихожан [25]).
 - Самоотношение, самооценка и саморегуляция (методика «Лесенка» В.Г. Щур [24], опросник «Саморегуляция и успешность» А.К. Осницкого [26], «Самоактуализационный тест (САТ)» [31]).

- Смысложизненные ориентации и ценностная сфера (тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [29], методика изучения ценностных ориентаций М. Рокича [30]).
- Локус контроля и ответственность (методика исследования уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера в адаптации Е.Ф. Бажина и др. [27]).
- Учебная мотивация и социальная адаптация (методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению А.Д. Андреевой [28], методика определения характеристик социальной адаптации А.К. Осницкого [26]).

Конкретный набор методик подбирается в соответствии с возрастной группой участников.

- Сбор информации методом наблюдения за детьми в учебной и внеурочной деятельности.
- Проведение индивидуальных бесед и анкетирования для установления контакта и понимания запроса участника.
- Анкетирование родителей и педагогов для получения многомерной картины развития ребенка.

Результат: Формирование психологического профиля каждой группы и индивидуальных профилей участников, определение целевых ориентиров для коррекционно-развивающей работы.

4.2. Пропедевтический этап (Конец сентября – октябрь)

Цель: Создание безопасной, доверительной атмосферы в группе, мотивация участников на самоисследование и личностный рост, введение базового понятийного аппарата программы.

Содержание деятельности:

- Проведение занятий-знакомств, игр на сплочение и формирование групповых норм.
- Заключение «группового договора», устанавливающего правила взаимного уважения, конфиденциальности и поддержки.
- Введение в доступной форме ключевых понятий: «выбор», «ответственность», «смысл», «уникальность», «рефлексия».
- Использование метафор, притч и сказок для первичного обсуждения экзистенциальных тем.

Результат: Сформированный рабочий коллектив, готовый к глубокой работе; снятие первичного сопротивления и тревоги; начальное освоение языка для самоописания и рефлексии.

4.3. Развивающий этап (Ноябрь – Апрель)

Цель: Реализация основного содержания программы через систематическую работу по всем направлениям: самопознание, экзистенциальная рефлексия, социальные пробы, эмоционально-волевое развитие.

Содержание деятельности:

- Проведение цикла тематических занятий в соответствии с календарно-тематическим планом для каждой возрастной группы.
- Сочетание индивидуальных, парных и групповых форм работы.
- Активное использование интерактивных методов: тренинги, ролевые игры, проектная деятельность, философские диалоги, арт-техники [37, 38].
- Организация «социальных проб» – участия в волонтерских акциях, школьных мероприятиях, реализации собственных проектов.
- Параллельная работа с родителями и педагогами (семинары, консультации).

Результат: Положительная динамика в личностном развитии участников: развитие рефлексии, навыков осознанного выбора, ответственности, саморегуляции; накопление опыта преодоления трудностей и конструктивного взаимодействия.

4.4. Рефлексивно-аналитический этап (Май)

Цель: Осмысление и интеграция участниками полученного опыта, оценка личностных изменений, планирование дальнейшего пути саморазвития.

Содержание деятельности:

- Проведение итоговой диагностики по тем же ключевым направлениям, что и на входе, для объективной оценки динамики:
 - Эмоциональное благополучие и уровень тревожности [23, 25].
 - Самоотношение, самооценка и саморегуляция [24, 26, 31].
 - Смысложизненные ориентации и ценностная сфера [29, 30].
 - Локус контроля и ответственность [27].
 - Учебная мотивация и социальная адаптация [26, 28].

Сравнительный анализ результатов позволяет зафиксировать личностные изменения и оценить эффективность Программы для каждого участника.

- Проведение итоговых занятий, посвященных рефлексии пройденного пути.
- Написание рефлексивных эссе, создание «Карт личностного роста» или «Портфолио достижений».
- Организация итоговых собеседований или круглых столов, где участники делятся своими инсайтами и достижениями.
- Совместное с участниками обсуждение перспектив и целей на будущее.

Результат: Закрепление позитивных изменений, формирование у ребенка образа себя как автора своей жизни, способного к непрерывному саморазвитию; получение обратной связи для оценки эффективности программы.

4.5. Этап социализации (В течение всего года, с акцентом на завершающий период)

Цель: Перевод внутренних изменений и новых навыков в реальную жизненную практику, закрепление их в повседневной деятельности и социальных отношениях.

Содержание деятельности:

- Подготовка и публичная презентация групповых или индивидуальных проектов перед сверстниками, родителями, педагогами.
- Организация и участие в значимых социальных событиях (благотворительные ярмарки, экологические акции, школьные конференции).
- Создание условий для передачи опыта (например, старшеклассники проводят игры для младших школьников).
- Интеграция полученных компетенций в учебный процесс (например, через применение навыков саморегуляции на экзаменах).

Результат: Реализация ребенком позиции автора в реальном социальном контексте; подтверждение эффективности программы через демонстрацию участниками возросшего уровня социальной адаптации, активности и ответственности.

5. Методы и технологии

Реализация программы опирается на комплекс взаимодополняющих методов и технологий, интегрирующих экзистенциальный подход и культурно-историческую психологию Л.С. Выготского.

5.1. Создание "зоны ближайшего развития" (ЗБР)

Содержание: Целенаправленная организация **поддерживающего сотрудничества** ребенка со взрослым и более компетентными сверстниками для решения задач в **зоне ближайшего развития**, что является ключевым условием для перехода от **совместной к самостоятельной деятельности** и освоения новых способов действия [10, 11].

Реализация: Ведущий дозирует помощь — от направляющих вопросов и совместного планирования до тактичного подсказывания, постепенно передавая ребенку ответственность за процесс и результат. Это позволяет переводить внешние поддержки во внутренние ресурсы.

5.2. Опосредование

Содержание: Использование культурных средств и знаков (дневников, схем, метафор, символов) в качестве **«психологических орудий»** для овладения собственными психическими процессами, что позволяет перевести абстрактные **экзистенциальные**

категории (например, смысл, ответственность) в конкретные, доступные для осмысления формы [10, 18].

Реализация: На практике это работа с дневниками самонаблюдения, где ребенок учится отслеживать свои состояния; создание схем и интеллект-карт для анализа ситуаций выбора; использование метафор и символов (например, «река жизни», «лестница достижений») для осмысления сложных экзистенциальных понятий.

5.3. Социальные ситуации развития

Содержание: Целенаправленное моделирование в группе значимых жизненных обстоятельств и отношений, которые являются источником личностного развития.

Реализация: Создание в безопасной обстановке ситуаций выбора, моральных дилемм, конфликтов интересов, необходимости проявить ответственность или инициативу. Проживая и рефлексировав эти ситуации, участники присваивают новый социальный и личностный опыт.

5.4. Интериоризация

Содержание: Поэтапный процесс «присвоения» ребенком внешних форм деятельности (диалогов, действий, социальных норм) и их преобразование во внутренние, психические функции и убеждения.

Реализация: Прохождение пути от обсуждения ценности ответственности в группе к самостоятельному использованию этой категории для анализа своих поступков; от внешнего требования вести дневник к внутренней потребности в саморефлексии.

5.5. Проблемные ситуации

Содержание: Моделирование условий, в которых ребёнок сталкивается с **лично значимым затруднением или экзистенциальной дилеммой**, не имеющей однозначного решения. Это стимулирует **самостоятельный поиск, критическое мышление и глубокий личностный выбор**, выступая в качестве «социальной ситуации развития» [10] и способствуя **экзистенциальной рефлексии** [7, 18, 19].

Реализация: Участникам предлагаются открытые задачи, кейсы из жизни, этические дилеммы («Как поступить, если друг соврал?», «Как выбрать между двумя важными целями?»), требующие не столько правильного ответа, сколько глубокого размышления и аргументации своей позиции.

5.6. Интерактивное обучение

Содержание: Использование диалоговых форм работы, которые активизируют коммуникацию, обмен мнениями и совместный поиск истины.

Реализация: Организация групповых дискуссий, дебатов, работы в микрогруппах (например, для создания совместного проекта), «аквариумных» техник, где часть группы

наблюдает за диалогом другой. Это развивает способность слушать, аргументировать и учитывать разные точки зрения.

5.7. Социальные пробы

Содержание: Организация безопасного пространства для **освоения новых социальных ролей и моделей поведения** (волонтер, лидер, медиатор). Это позволяет на практике испытать последствия своих выборов и действий, **сформировать чувство ответственности** и расширить репертуар социальных действий в соответствии с **ценностно-смысловыми ориентирами** [7, 19].

Реализация: Ролевые игры («Суд над Безответственностью», «Интервью с будущим собой»), волонтерские проекты, социальные акции, где подросток может попробовать себя в роли лидера, организатора, медиатора, волонтера, тем самым расширяя репертуар своих социальных действий.

5.8. Рефлексивные техники

Содержание: Совокупность методов, направленных на развитие способности к самонаблюдению, самоанализу и осмыслению своего внутреннего мира и деятельности.

Реализация: Ведение рефлексивных дневников и эссе (например, «Что я узнал о себе сегодня?», «Мои открытия за неделю»), написание самоотчетов, использование методики «Неоконченных предложений», проведение кругов рефлексии в конце каждого занятия.

5.9. Арт-терапия и драматизация

Содержание: Использование средств искусства (рисунка, лепки, музыки, драмы) как безопасного языка для выражения сложных, часто неосознаваемых чувств, мыслей и конфликтов.

Реализация: Создание коллажей на тему «Мои ценности» или «Образ будущего», разыгрывание психодраматических сценок для решения внутренних противоречий, использование техник маскотерапии для исследования своих социальных ролей, работа с глиной для снятия напряжения и проявления творческого начала.

5.10. Философские беседы

Содержание: Специально организованный диалог, направленный на совместное исследование «открытых» экзистенциальных тем (свобода, ответственность, смысл). Ведущий выступает как модератор, помогающий углубить понимание вопроса и сформировать **осмысленное личное отношение** к нему, что является одной из центральных практик логотерапии и экзистенциального анализа [1, 2, 18, 19].

Реализация: Обсуждение в кругу тем жизни и смерти, свободы и ограничений, любви и одиночества, смысла страданий. Ведущий выступает не как носитель истины, а как модератор, помогающий группе глубже понять вопрос, исследовать разные грани проблемы и сформировать свое собственное, осмысленное отношение к ней.

6. Ожидаемые результаты

6.1. Личностные и экзистенциальные результаты

- **Сформированность авторской позиции по отношению к собственной жизни:**
 - Осознание себя как активного субъекта, способного влиять на события жизни
 - Понимание личной ответственности за выборы и их последствия
 - Способность к целеполаганию и проектированию жизненного пути
- **Развитие смысловой сферы личности:**
 - Наличие ясных и значимых жизненных целей
 - Умение находить личностные смыслы в повседневной деятельности
 - Понимание ценности и направленности собственной жизни
- **Становление ценностных ориентаций:**
 - Осознание иерархии личных ценностей
 - Приоритет ценностей саморазвития, познания, ответственности
 - Осмысленное отношение к семейным ценностям

6.2. Психолого-педагогические результаты

- **Развитие рефлексивных способностей:**
 - Умение анализировать свои поступки, мысли и чувства
 - Способность к самонаблюдению и самоанализу
 - Критическое отношение к собственному поведению
- **Сформированность эмоционально-волевой регуляции:**
 - Снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения
 - Владение техниками саморегуляции
 - Развитие волевых качеств (настойчивость, целеустремленность)
- **Развитие коммуникативной компетентности:**
 - Умение устанавливать и поддерживать глубокие отношения
 - Способность к эмпатии и пониманию других
 - Навыки конструктивного разрешения конфликтов

6.3. Социально-адаптационные результаты

- **Повышение социальной активности:**
 - Готовность к социальным пробам и инициативам
 - Умение работать в команде
 - Активная жизненная позиция
- **Улучшение социальной адаптации:**
 - Успешное функционирование в коллективе
 - Освоение социальных ролей и норм

- Снижение проявлений дезадаптивного поведения

6.4. Результаты для родителей и педагогов

- **Повышение психолого-педагогической компетентности:**
 - Понимание принципов экзистенциального подхода
 - Знание возрастных особенностей развития детей
- **Сформированность поддерживающей позиции:**
 - Готовность создавать "зону ближайшего развития"
 - Умение поддерживать самостоятельность детей
 - Отказ от гиперопеки и авторитарного стиля
- **Гармонизация отношений с детьми:**
 - Установление отношений партнерства
 - Развитие навыков конструктивного общения
 - Создание доверительной атмосферы

7. Система оценки эффективности программы

Оценка эффективности Программы осуществляется по **количественным** и **качественным** критериям. **Количественная оценка** базируется на стандартизированном психодиагностическом инструментарии, направленном на измерение ключевых **теоретических конструктов, составляющих целевые ориентиры программы:** смысложизненные ориентации, locus контроля, саморегуляция, тревожность и другие [15, 23, 27, 29]. Диагностика проводится **трижды** в течение учебного года: на входе (сентябрь), в середине реализации (январь) и на выходе (май).

7.1. Количественные критерии и диагностический инструментарий

Для получения объективных данных используются стандартизированные психодиагностические методики, сгруппированные по возрастным группам. Все методики соответствуют критериям стандартизованности (наличие единой процедуры проведения, обработки и интерпретации), общепринятости (широкое признание в профессиональном сообществе) и достоверности (подтвержденные показатели валидности и надежности).

Для обучающихся в возрасте от 7 до 10 лет

- 1. Методика "Диагностика уровня школьной тревожности" (Б.Н. Филлипс, адаптация Е.И. Рогова) [23]**

Описание: Стандартизированный опросник из 58 вопросов, выявляющий общий уровень и специфические формы школьной тревожности (страх самовыражения, проверки знаний, отношений с учителями).

Обоснование выбора: Методика является валидным и надежным инструментом для данной возрастной группы, позволяющим оценить один из ключевых

индикаторов психоэмоционального неблагополучия, на преодоление которого направлена программа..

Целевой показатель эффективности: **снижение** общего уровня тревожности и показателей по ключевым субшкалам.

2. Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) [24]

Описание: Проективная методика, где ребенок размещает себя и других на ступенях лестницы, оценивая свои качества и успехи.

Обоснование выбора: Несмотря на проективный характер, методика стандартизирована по процедуре проведения и интерпретации, широко используется в работе с младшими школьниками и позволяет получить достоверные данные об уровне самооценки.

Целевой показатель эффективности: **повышение** уровня адекватной самооценки. Смещение выбора с низких (1-3) на высокие (4-5) ступени.

3. Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан) [25]

Описание: Опросник, направленный на выявление уровня личностной тревожности (как устойчивой характеристики) у детей младшего школьного возраста. Состоит из 40 вопросов, адаптирован для детей 7-10 лет.

Обоснование выбора: Методика является стандартизированной, имеет отечественные нормативы, высокую надежность и валидность. Широко используется в школьной психологии для диагностики эмоционального неблагополучия.

Целевой показатель эффективности: **снижение** показателей по шкале личностной тревожности.

Для обучающихся в возрасте от 11 до 15 лет

4. Опросник «Саморегуляция и успешность» (А.К. Осницкий) [26]

Описание: Стандартизированный опросник, диагностирующий сформированность ключевых компонентов саморегуляции: планирование, моделирование, программирование, оценка результатов.

Обоснование выбора: Методика является общепринятой в отечественной психологии, имеет нормативные данные для подростков, подтвержденные показатели надежности и валидности.

Целевой показатель эффективности: **повышение** общего уровня саморегуляции (ОУР), особенно по шкалам «Планирование» и «Оценка результатов».

5. Методика диагностики уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда) [27]

Описание: Стандартизированный опросник, оценивающий, склонен ли человек приписывать ответственность за события себе (интернальность) или внешним обстоятельствам (экстернальность).

Обоснование выбора: Методика является классическим инструментом для диагностики локуса контроля — склонности приписывать ответственность за события себе (интернальность) или внешним обстоятельствам (экстернальность).

Целевой показатель эффективности: **повышение** показателей общей интернальности (Ио) и интернальности в области достижений (Ид).

6. Методика диагностики мотивации учения (А.Д. Андреева) [28]

Описание: Опросник, выявляющий преобладающую учебную мотивацию и эмоциональное отношение к школе (познавательная активность, тревожность, мотивация достижения).

Обоснование выбора: Методика имеет стандартизированную процедуру, хотя и менее распространена, чем некоторые другие. Однако она адекватно отражает особенности учебной мотивации в подростковом возрасте и имеет удовлетворительные показатели надежности и валидности.

Целевой показатель эффективности: **повышение** познавательной активности и мотивации достижения; **снижение** тревожности.

Для обучающихся в возрасте от 16 до 18 лет

7. Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Л.Я. Гозмана, Ю.Е. Алешиной, М.В. Загика, М.В. Кроз) [31]

Описание: Самоактуализационный тест (САТ) — российская адаптация личностного опросника РОІ Э. Шострома, направленная на диагностику уровня самоактуализации как интегрального показателя личностной зрелости.

Обоснование выбора: Методика является наиболее распространённой и психометрически обоснованной отечественной адаптацией теста личностных ориентаций (РОІ) Э. Шострома, имеет нормативные данные для юношеского возраста и подтверждённые показатели надежности и валидности.

Целевой показатель эффективности: **повышение** показателей по шкалам «Компетентность во времени», «Поддержка», «Самоуважение», «Самопринятие».

8. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [29]

Описание: Стандартизированный опросник, оценивающий наличие и ясность жизненных целей, удовлетворенность процессом жизни и восприятие себя как автора своей жизни.

Обоснование выбора: Методика является наиболее валидным и распространённым отечественным инструментом для диагностики смысложизненных

ориентаций — наличия целей в жизни, насыщенности её смыслом, восприятия себя как автора жизни (локус контроля-Я).

Целевой показатель эффективности: **повышение** общего показателя осмысленности жизни (ОЖ) и показателей по шкалам «Цели в жизни» и «Лocus контроля-Я».

9. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, адаптация А. Гоштаутаса, А.А. Семенова, В.А. Ядова) [30]

Описание: Методика, позволяющая выстроить индивидуальную иерархию терминальных (цели жизни) и инструментальных (качества личности) ценностей.

Обоснование выбора: Несмотря на то, что методика является ранжирующей и подвержена влиянию социальной желательности, она остается общепринятой и стандартизированной по процедуре проведения. Позволяет выявить изменения в ценностной сфере, что соответствует целям программы.

Целевой показатель эффективности: **рост** в иерархии ценностей, связанных с **саморазвитием, познанием, ответственностью и самостоятельностью.**

Методологическое обоснование выбора методик

1. **Единый методологический подход:** Преимущественное использование стандартизированных опросниковых методик обеспечивает сопоставимость результатов для всех возрастных групп
2. **Возрастная адекватность:** Все методики адаптированы и валидизированы для соответствующих возрастных групп
3. **Соответствие целям программы:** Диагностический инструментарий направлен на измерение именно тех конструктов, которые составляют целевые ориентиры программы (самоактуализация, смысложизненные ориентации, саморегуляция, locus контроля)
4. **Комплементарность количественных и качественных методов:** Выбранные методики дополняются качественными критериями из раздела 7.2, обеспечивая комплексную оценку эффективности

7.2. Качественные критерии и методы оценки

Данные критерии призваны дополнить количественную диагностику и зафиксировать личностные изменения, не улавливаемые тестами.

- **Наблюдение:** Ведение педагогом-психологом «**Карт наблюдений за личностным ростом**», где фиксируются поведенческие проявления:
 - Активность и глубина участия в дискуссиях, философских диалогах.
 - Умение аргументировать свою точку зрения и слушать других.
 - Проявление инициативы и проактивной позиции в групповых проектах.
 - Использование в речи рефлексивных высказываний и «Я-сообщений».

- **Анализ продуктов деятельности:** Оценка **рефлексивных эссе, дневников самонаблюдения, творческих и проектных работ** учащихся. Критерии: глубина самоанализа, осознанность, способность видеть свои изменения, связывать полученные знания с жизнью.
- **Опросы и обратная связь:** Анкетирование учащихся, родителей и педагогов на предмет удовлетворенности программой, наблюдения за изменениями в поведении и эмоциональном состоянии ребенка в учебной и социальной среде.
- **Статистические данные образовательной организации:** Анализ динамики академической успеваемости и снижения количества поведенческих инцидентов среди обучающихся, участвующих в программе (как косвенный показатель улучшения адаптации и мотивации).

Ожидаемый общий результат: Комплексное использование диагностического инструментария позволит зафиксировать не только статистически значимые положительные сдвиги по ключевым показателям, но и получить целостную картину личностного роста каждого участника программы, становления его как автора своей жизни.

8. Календарно-тематический план

8.1. Структура программы для обучающихся в возрасте 7-10 лет

Всего занятий: 30 (по 10 в каждом триместре)

I ТРИМЕСТР. Тема: "Познаю себя и свои чувства"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
1	Сентябрь, неделя 1	"Здравствуй, это я!" • Знакомство с программой • Создание безопасной атмосферы	• Установление контакта • Формирование групповых правил • Первичная самоидентификация	• Ритуал приветствия • Игра "Снежный ком" • Создание "Визиток настроения" • Договор о групповой работе
2	Сентябрь, неделя 2	"Мои сильные стороны" • Развитие позитивной самооценки • Поиск внутренних ресурсов	• Осознание своих сильных качеств • Формирование образа "Я могу" • Развитие самопринятия	• Упражнение "Чемодан достижений" • Рисуночная методика "Мои суперсилы" • Compliments по кругу
3	Сентябрь, неделя 3	"Что такое выбор?" • Знакомство с понятием свободы выбора • Осознание последствий решений	• Различение ситуаций выбора • Понимание связи "выбор-последствие" • Развитие ответственности	• Анализ сказочных ситуаций выбора • Ролевая игра "Выбор за мной" • Притча "Мудрый выбор"
4	Сентябрь, неделя 4	"Радуга моих чувств" • Знакомство с базовыми эмоциями • Обучение распознаванию чувств	• Расширение эмоционального словаря • Развитие эмпатии • Обучение вербализации эмоций	• Игра "Угадай эмоцию" • Создание "Азбуки чувств" • Техника "Цвет настроения"
5	Октябрь, неделя 1	"Зачем я учусь?" • Поиск личных смыслов обучения • Связь учебы с жизненными целями	• Формирование учебной мотивации • Осознание ценности знаний • Поиск личных интересов	• Беседа "Зачем люди учатся?" • Коллаж "Мир моих интересов" • Встреча со школьником-наставником

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
6	Октябрь, неделя 2	"Страхи и храбрость" • Нормализация переживания страха • Поиск ресурсов для преодоления	• Снижение тревожности • Развитие саморегуляции • Формирование образа смелого себя	• Техника "Рисуем страх и преобразуем его" • Сказкотерапия "История о храбрости" • Дыхательные упражнения
7	Октябрь, неделя 3	"Я и другие: учимся общаться" • Основы эффективной коммуникации • Установление границ	• Развитие коммуникативных навыков • Обучение эмпатичному слушанию • Формирование личных границ	• Упражнения на доверие "Слепой и поводырь" • Игра "Пойми меня" • Анализ конфликтных ситуаций
8	Ноябрь, неделя 1	"Мои цели и мечты" • Знакомство с целеполаганием • Связь мечты и реальных шагов	• Обучение постановке целей • Развитие планирования • Формирование образа желаемого будущего	• Техника "Лестница к мечте" • Создание "Карты желаний" • Игра "Загадай желание"
9	Ноябрь, неделя 4	"Чему я научился?" • Рефлексия достижений триместра • Осознание личного роста	• Развитие рефлексии • Формирование навыка самооценки • Закрепление положительного опыта	• Заполнение "Дневника роста" • Групповая рефлексия "Мои открытия" • Создание коллажа "Я стал..."
10	Ноябрь, неделя 4	"Праздник моего Я" • Творческое самовыражение • Закрепление позитивного образа Я	• Развитие креативности • Повышение самооценки • Формирование групповой сплоченности	• Создание "Портрета в лучах славы" • Презентация творческих работ • Ритуал признания достижений

II ТРИМЕСТР. Тема: "Я в мире людей"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
1	Декабрь, неделя 1	"Что я могу и за что отвечаю?" • Границы ответственности • Соотношение прав и обязанностей	• Различение зон ответственности • Формирование адекватной самооценки • Развитие самостоятельности	• Упражнение "Мои обязанности - мои права" • Анализ ситуаций "Кто за это отвечает?" • Игра "Ступеньки ответственности"
2	Декабрь, неделя 2	"Я в разных ролях" • Исследование социальных ролей • Понимание многоаспектности личности	• Осознание многообразия социальных ролей • Развитие гибкости поведения • Понимание единства личности	• Техника "Мои маски и мое настоящее лицо" • Ролевая игра "Я - сын, я - ученик, я - друг" • Рисуночный тест "Я в разных ситуациях"
3	Декабрь, неделя 3	"Конфликты: как договориться?" • Конструктивное разрешение конфликтов • Развитие переговорных навыков	• Обучение мирному разрешению споров • Развитие эмоционального контроля • Формирование навыков компромисса	• Ролевые игры конфликтных ситуаций • Техника "Я-высказывания" • Упражнение "Найди выход"
4	Декабрь, неделя 4	"Сила воли: что это такое?" • Развитие волевой саморегуляции • Преодоление трудностей	• Формирование представления о воле • Обучение приемам самоконтроля • Развитие настойчивости	• Притчи о силе воли • Упражнение "Сделай сначала трудное" • Игра "Преодолей препятствие"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
5	Январь, неделя 3	"Когда я один: учимся быть с собой" • Формирование комфортного одиночества • Развитие самоподдержки	• Нормализация переживания одиночества • Обучение способам саморегуляции • Развитие самодостаточности	• Беседа "Когда мне хорошо одному" • Техники самоподдержки • Создание "Копилки приятных занятий"
6	Январь, неделя 4	"Спасибо - важное слово" • Развитие благодарности • Формирование позитивного мышления	• Обучение выражению благодарности • Развитие эмпатии • Формирование оптимистичного взгляда	• Ведение "Дневника благодарностей" • Упражнение "За что я говорю спасибо" • Игра "Подарок другу"
7	Февраль, неделя 1	"Мое тело - мой друг" • Развитие телесного самосознания • Обучение заботе о себе	• Формирование позитивного образа тела • Развитие телесной рефлексии • Обучение техникам релаксации	• Телесно-ориентированные упражнения • Дыхательная гимнастика • Техника "Сканирование тела"
8	Февраль, неделя 3	"Творчество во мне" • Раскрытие творческого потенциала • Развитие спонтанности	• Снятие барьеров творчества • Развитие воображения • Формирование уверенности в самовыражении	• Арт-терапия "Мой внутренний мир" • Импровизационные игры • Создание групповой творческой работы
9	Февраль, неделя 3	"Я расту и изменяюсь" • Осознание личностного роста • Рефлексия достижений	• Развитие саморефлексии • Формирование навыка самонаблюдения • Закрепление позитивных изменений	• Работа с "Дневником роста" • Упражнение "Я тогда и я сейчас" • Создание "Генеалогии успехов"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
10	Февраль, неделя 4	"Наши общие успехи" • Групповая рефлексия • Формирование командного духа	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие групповой сплоченности • Обучение взаимной поддержке • Закрепление групповых достижений 	<ul style="list-style-type: none"> • Круг "Мои достижения и наши успехи" • Создание группового коллажа • Ритуал взаимного признания

III ТРИМЕСТР. Тема: "Я расту и мечтаю"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
1	Март, неделя 1	"Время моей жизни" • Формирование временной перспективы • Знакомство с планированием	• Развитие понятия времени • Обучение элементарному планированию • Формирование ответственного отношения ко времени	• Упражнение "Мой день" • Создание "Расписания радости" • Игра "Время для дел"
2	Март, неделя 2	"Препятствия - это ступеньки" • Формирование устойчивости к трудностям • Развитие оптимизма	• Обучение преодолению препятствий • Развитие настойчивости • Формирование установки на рост	• Анализ сказок о преодолении • Упражнение "Лестница трудностей" • Техника "Переверни проблему"
3	Март, неделя 3	"Радость в мелочах" • Развитие осознанности • Обучение видеть прекрасное в обычном	• Формирование навыка осознанного восприятия • Развитие внимательности • Обучение радоваться настоящему	• Практика "Осознанная минутка" • Игра "Найди красивое" • Ведение "Дневника радостей"
4	Март, неделя 4	"Как принять решение?" • Развитие навыков принятия решений • Обучение взвешиванию вариантов	• Формирование алгоритма принятия решений • Развитие критического мышления • Обучение оценке последствий	• Упражнение "Выбор за мной" • Работа с дилеммами "Как поступить?" • Игра "Последствия выбора"

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
5	Апрель, неделя 1	"Мои внутренние ресурсы" • Поиск и активизация внутренних сил • Развитие самоподдержки	• Осознание внутренних ресурсов • Обучение самопомощи • Формирование уверенности в себе	• Техника "Копилка достижений" • Медитация "Мое безопасное место" • Создание "Карты ресурсов"
6	Апрель, неделя 3	"Река моей жизни" • Формирование целостного взгляда на жизнь • Осознание связи прошлого, настоящего и будущего	• Развитие временной перспективы • Формирование чувства непрерывности жизни • Осознание личной истории	• Проективная методика "Река жизни" • Коллаж "Мое прошлое, настоящее, будущее" • Рассказ "История обо мне"
7	Май, неделя 1	"Я - особенный!" • Принятие индивидуальности • Развитие аутентичности	• Формирование позитивного самовосприятия • Развитие самопринятия • Закрепление уникальности каждого	• Упражнение "Я без масок" • Создание "Герба индивидуальности" • Круг "Чем я уникален"
8	Май, неделя 3	"Мои планы на лето" • Развитие проектного мышления • Обучение планированию отдыха	• Формирование навыков планирования • Развитие ответственности за свой досуг • Создание образа желаемого будущего	• Создание "Карты летних приключений" • Проект "Мое идеальное лето" • Планирование летних целей

№	Период	Тема занятия	Задачи	Методы и формы работы
9	Май, неделя 4	"Чему я научился за год?" • Итоговая рефлексия • Осознание личностного роста	• Систематизация приобретенного опыта • Формирование целостного представления о своих достижениях • Развитие самоанализа	• Заполнение итоговых анкет • Самоанализ по дневникам наблюдений • Создание "Портфолио роста"
10	Май, неделя 4	"Праздник моего роста" • Торжественное завершение программы • Закрепление достижений	• Создание чувства завершенности • Формирование позитивного отношения к будущему • Закрепление групповой поддержки	• Презентация портфолио • Церемония награждения • Ритуал прощания и пожеланий

Особенности реализации

Организационные моменты:

- Продолжительность занятия: 35-45 минут.
- Оптимальный размер группы: 6-8 человек.
- Форма работы: чередование индивидуальной, парной и групповой деятельности
- Обязательные элементы каждого занятия: ритуал приветствия, двигательная разминка, рефлексия в конце

Методическое обеспечение:

- Использование игрушек, кукол-персонажей для младших школьников
- Преобладание игровых и творческих методов
- Частая смена видов деятельности
- Наглядные материалы, адаптированные для возраста

Мониторинг эффективности:

- Наблюдение за активностью на занятиях
- Анализ творческих работ
- Беседы с родителями и учителями
- Диагностика эмоционального состояния и самооценки

8.2. Структура программы для обучающихся в возрасте 11-15 лет

Всего занятий: 30 (по 10 в каждом триместре)

I ТРИМЕСТР. Тема: "Исследую себя и свои возможности"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
1	Сентябрь, неделя 1	"Знакомство с программой. Я и мой внутренний мир"	<ul style="list-style-type: none"> • Адаптация к группе • Первичная саморефлексия • Постановка личных целей на программу 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Мой психологический портрет" • Упражнение "Ассоциации" • Создание группового договора • Диагностика стартового состояния
2	Сентябрь, неделя 2	"Мои сильные стороны и зоны роста"	<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация Я-реального и Я-идеального • Принятие многогранности личности • Формирование адекватной самооценки 	<ul style="list-style-type: none"> • Методика "Мои ресурсы и дефициты" • Упражнение "Я в разных ситуациях" • Групповая обратная связь "Сильные стороны каждого"
3	Сентябрь, неделя 3	"Искусство выбора: как принимать решения"	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание свободы воли • Анализ последствий выбора • Развитие ответственности за решения 	<ul style="list-style-type: none"> • Кейс-стади "Сложный выбор" • Техника "Весы решения" • Ролевая игра "Ситуация выбора" • Рефлексия "Мои критерии выбора"
4	Сентябрь, неделя 4	"Эмоциональный интеллект: понимать себя и других"	<ul style="list-style-type: none"> • Дифференциация эмоций и чувств • Развитие эмпатии • Навыки эмоциональной саморегуляции 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Шкала эмоций" • Упражнение "Эмоциональный словарь" • Практика распознавания эмоций по невербальным сигналам • Дневник эмоций

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
5	Октябрь, неделя 1	"В поисках смысла: что для меня важно?"	<ul style="list-style-type: none"> • Исследование ценностных ориентаций • Осознание личных приоритетов • Поиск смыслов в повседневности 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Мои ценности" • Упражнение "Что я готов отстаивать?" • Философская дискуссия "В чем смысл жизни?" • Коллаж "Мои ориентиры"
6	Октябрь, неделя 2	"Тревога и страх: как справиться?"	<ul style="list-style-type: none"> • Нормализация переживания тревоги • Исследование источников страхов • Развитие стратегий совладания 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Лестница тревоги" • Упражнение "Диалог со страхом" • Дыхательные и телесные практики саморегуляции • Создание "Антитревожной инструкции"
7	Октябрь, неделя 3	"Я в общении: устанавливаю границы"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие коммуникативной компетентности • Установление здоровых границ • Навыки асертивного поведения 	<ul style="list-style-type: none"> • Ролевые игры "Отстаивание границ" • Техника "Я-высказывания" • Анализ видеокейсов • Упражнение "Мои границы и уважение чужих"
8	Ноябрь, неделя 1	"Целеполагание: от мечты к плану"	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование навыков постановки целей • Развитие планирования • Создание образа желаемого будущего 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника SMART¹ для подростков • Упражнение "Дерево целей" • Проект "Мой план на триместр" • Визуализация "Образ успеха"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
9	Ноябрь, неделя 4	"Рефлексия достижений: чему я научился?"	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание личностного роста • Интеграция опыта триместра • Формирование навыка самоанализа 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Линия роста" • Заполнение карты самооценки • Групповая супервизия "Мои открытия" • Письмо себе в будущее
10	Ноябрь, неделя 4	"Творческая самопрезентация 'Кто я сейчас'"	<ul style="list-style-type: none"> • Творческое осмысление пройденного • Развитие самовыражения • Закрепление позитивного образа Я 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание арт-объекта "Мой внутренний мир" • Подготовка презентации "Мои изменения" • Выставка работ • Ритуал признания достижений

¹Техника SMART: аббревиатура от Specific (Конкретная), Measurable (Измеримая), Achievable (Достижимая), Relevant (Актуальная), Time-bound (Ограниченная во времени) — используется как инструмент для превращения размытых желаний и абстрактных стремлений в четкие, выполнимые и контролируемые шаги.

II ТРИМЕСТР. Тема: "Я в системе отношений"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
1	Декабрь, неделя 1	"Ответственность: свобода и границы"	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание уровней ответственности • Баланс прав и обязанностей • Развитие проактивной позиции 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ кейсов "Зоны ответственности" • Упражнение "Цена выбора" • Дискуссия "Ответственность или безответственность"
2	Декабрь, неделя 2	"Социальные роли: каким меня видят другие?"	<ul style="list-style-type: none"> • Исследование социальных масок • Понимание ролевого поведения • Развитие аутентичности 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Мои роли" • Психодраматическое упражнение "Смена ролей" • Анализ "Я глазами других" • Рефлексия "Каким я хочу быть"
3	Декабрь, неделя 3	"Конфликт как ресурс развития"	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание природы конфликтов • Развитие навыков конструктивного разрешения споров • Эмоциональная саморегуляция в конфликте 	<ul style="list-style-type: none"> • Ролевые игры конфликтных ситуаций • Техника "Медиация" • Анализ стилей поведения в конфликте • Практика "Взгляд с разных сторон"
4	Декабрь, неделя 4	"Сила воли и характер"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие волевой саморегуляции • Формирование настойчивости • Преодоление внутренних барьеров 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Вызов себе" • Техника "Дерево воли" • Анализ биографий сильных личностей • Практика отсроченного удовлетворения

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
5	Январь, неделя 3	"Экзистенциальное одинокчество: быть собой"	<ul style="list-style-type: none"> • Принятие одиночества как части бытия • Развитие самодостаточности • Баланс автономии и сопричастности 	<ul style="list-style-type: none"> • Философская дискуссия "Одинокчество или уединение" • Техники самоподдержки • Практика осознанного уединения • Рефлексия "Мои отношения с собой"
6	Январь, неделя 4	"Практика благодарности"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие позитивного мышления • Формирование осознанной благодарности • Укрепление социальных связей 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение дневника благодарностей • Упражнение "Благодарственное письмо" • Практика "Замечать хорошее" • Создание "Стены благодарности"
7	Февраль, неделя 1	"Телесность: язык тела и эмоций"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие телесного самосознания • Понимание связи тела и психики • Формирование позитивного образа тела 	<ul style="list-style-type: none"> • Телесно-ориентированные упражнения • Техника "Диалог с телом" • Дыхательные практики • Анализ телесных зажимов и их психологического значения
8	Февраль, неделя 3	"Креативность и самовыражение"	<ul style="list-style-type: none"> • Раскрытие творческого потенциала • Преодоление страха оценки • Развитие спонтанности 	<ul style="list-style-type: none"> • Арт-терапевтические техники • Импровизационные игры • Упражнение "Творчество без правил" • Создание группового перформанса

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
9	Февраль, неделя 3	"Промежуточные итоги: карта моего роста"	<ul style="list-style-type: none"> • Систематизация приобретенного опыта • Осознание личностных изменений • Корректировка целей 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Карта личностного роста" • Самоанализ по дневникам • Групповая супервизия "Мои трансформации" • Планирование дальнейшего развития
10	Февраль, неделя 4	"Командное взаимодействие и поддержка"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие групповой сплоченности • Формирование навыков взаимопомощи • Осознание ценности сообщества 	<ul style="list-style-type: none"> • Командные упражнения и игры • Техника "Круг поддержки" • Проект "Наши общие достижения" • Ритуал взаимного признания

III ТРИМЕСТР. Тема: "Проектирую свое будущее"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
1	Март, неделя 1	"Временная перспектива: мое прошлое, настоящее и будущее"	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование целостного взгляда на жизнь • Осознание временной непрерывности • Развитие планирования 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Линия жизни" • Упражнение "Линия времени" • Проективное рисование "Мой путь" • Планирование личных целей
2	Март, неделя 2	"Препятствия как трамплины для роста"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие жизнестойкости • Формирование установки на рост • Навыки преодоления трудностей 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ кейсов преодоления • Техника "Переформулирование проблем" • Упражнение "Мои ресурсы в трудностях" • Рефлексия "Чему научили меня препятствия"
3	Март, неделя 3	"Осознанность: быть здесь и сейчас"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие осознанности • Навыки концентрации внимания • Снижение тревожности о будущем 	<ul style="list-style-type: none"> • Практики осознанного дыхания • Техника "Телесное сканирование" • Упражнение "Осознанная ходьба" • Медитация "Я здесь и сейчас"
4	Март, неделя 4	"Критическое мышление и принятие решений"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие аналитических способностей • Навыки оценки информации • Принятие взвешенных решений 	<ul style="list-style-type: none"> • Метод "Шести шляп мышления" • Анализ сложных дилемм • Упражнение "Факты или мнения" • Практика аргументации своей позиции

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
5	Апрель, неделя 1	"Внутренние ресурсы и опоры"	<ul style="list-style-type: none"> • Исследование источников силы • Развитие самоподдержки • Создание системы внутренней устойчивости 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Карта ресурсов" • Упражнение "Мои победы и достижения" • Создание "Копилки силы" • Практика самоподдерживающего диалога
6	Апрель, неделя 3	"Целостность жизни: интеграция опыта"	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание единства личности • Принятие всех аспектов себя • Формирование целостного самовосприятия 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Река жизни" • Коллаж "Все грани меня" • Упражнение "Собирая пазл себя" • Рефлексия "Что делает меня целостным"
7	Май, неделя 1	"Аутентичность: искусство быть собой"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие самопринятия • Преодоление потребности в одобрении • Формирование смелости принимать себя 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнение "Снимая маски" • Техника "Мои истинные желания" • Групповая обратная связь "Каким я вижу настоящего тебя" • Практика самовыражения без страха оценки
8	Май, неделя 3	"Проектирование жизненного пути"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие перспективного мышления • Создание образа желаемого будущего • Навыки стратегического планирования 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Карта жизненных целей" • Упражнение "Миссия моей жизни" • Проект "Мой 5-летний план" • Визуализация "Я через 10 лет"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники
9	Май, неделя 4	"Итоговая рефлексия: мои достижения за год"	<ul style="list-style-type: none"> • Системный анализ личностного роста • Осознание произошедших изменений • Формирование образа себя как автора жизни 	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексная самооценка по дневникам • Техника "Письмо себе из будущего" • Создание "Портфолио роста" • Завершающая диагностика
10	Май, неделя 4	"Церемония завершения: Я - автор своей жизни"	<ul style="list-style-type: none"> • Интеграция годового опыта • Создание чувства завершенности • Закрепление позитивных изменений 	<ul style="list-style-type: none"> • Презентация итоговых проектов • Ритуал награждения и признания • Круг пожеланий на будущее • Символическое завершение программы

Особенности реализации

Организационные моменты:

- Продолжительность занятия: 45-60 минут
- Оптимальный размер группы: 8-12 человек
- Сочетание дискуссионных, проектных и рефлексивных форматов
- Акцент на создании безопасного пространства для самовыражения

Методическое обеспечение:

- Использование современных технологий (презентации, онлайн-сервисы)
- Работа с актуальным для подростков контентом (фильмы, музыка, соцсети)
- Проектная деятельность как основной метод
- Регулярная обратная связь и рефлексия

Диагностический комплекс:

- Опросник самоактуализации (адаптированный)
- Методика исследования самооотношения
- Тест уровня субъективного контроля
- Авторские карты наблюдения за личностным ростом
- Анализ рефлексивных дневников и проектных работ

8.3. Структура программы для обучающихся в возрасте 16-18 лет

Всего занятий: 16 (по 8 в каждом полугодии).

I ПОЛУГОДИЕ. Тема: "Становление автора собственной жизни"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
1	Сентябрь, неделя 1	"Философия жизни: кто я и какой путь выбираю?"	<ul style="list-style-type: none"> • Экзистенциальное самоопределение • Поиск личной философии жизни • Осознание свободы и ответственности 	<ul style="list-style-type: none"> • Философский диалог "Зачем я живу?" • Техника "Мое жизненное кредо" • Анализ экзистенциальных позиций известных философов • Диагностика ценностно-смысловой сферы 	<ul style="list-style-type: none"> • Эссе "Моя жизненная позиция" • Рефлексия "Что для меня значит быть автором своей жизни?"
2	Сентябрь, неделя 3	"Свобода и ответственность: границы моей воли"	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание экзистенциальной дихотомии свободы-ответственности • Исследование "побегов от свободы" • Развитие способности нести ответственность за выбор 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ кейсов "Цена свободы" • Экзистенциальный анализ ситуаций морального выбора • Дискуссия "Где заканчивается моя свобода?" • Техника "Карта последствий" 	<ul style="list-style-type: none"> • Дневник наблюдений за своими "побегами от свободы" • Анализ видеокейсов с экзистенциальными дилеммами

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
3	Октябрь, неделя 1	"Экзистенциальные тревоги: как встретиться с неопределенностью?"	<ul style="list-style-type: none"> • Работа с тревогой как фундаментальным переживанием • Принятие неопределенности бытия • Развитие толерантности к неоднозначности 	<ul style="list-style-type: none"> • Феноменологический анализ переживания тревоги • Техника "Диалог с тревогой" • Практики экзистенциальной рефлексии • Медитация "Принятие неопределенности" 	<ul style="list-style-type: none"> • Ведение "Дневника встреч с тревогой" • Анализ литературных произведений с экзистенциальной тематикой
4	Октябрь, неделя 3	"Ценностные ориентации: что для меня по-настоящему важно?"	<ul style="list-style-type: none"> • Кристаллизация личной системы ценностей • Иерархизация жизненных приоритетов • Соотнесение ценностей с жизненными выборами 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Ценностный коридор" • Упражнение "Что я возьму с собой на необитаемый остров?" • Анализ ценностных конфликтов • Создание "Карты ценностей" 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект "Моя ценностная система" • Рефлексия "Как мои ценности влияют на ежедневные выборы?"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
5	Ноябрь, неделя 2	"Проектирование жизни: от мечты к стратегии"	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие способности к жизненному проектированию • Создание образа желаемого будущего • Стратегическое планирование жизненного пути 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Дизайн-мышление в жизни" • Упражнение "Жизнь как проект" • Создание "Дорожной карты жизни" • Метод сценарного планирования 	<ul style="list-style-type: none"> • Разработка персонального "Проекта жизни" • Презентация жизненных стратегий в мини-группах
6	Ноябрь, неделя 4	"Промежуточная рефлексия: мои достижения и экзистенциальные уроки"	<ul style="list-style-type: none"> • Осознание экзистенциальных инсайтов • Интеграция полугодового опыта • Корректировка жизненных траекторий 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Экзистенциальный дневник" • Супервизия личного роста • Метод "Хроники преобразований" • Групповая интервизия 	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка самоотчета "Мои экзистенциальные открытия" • Ревизия "Проекта жизни"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
7	Декабрь, неделя 2	"Личность и общество: как сохранить аутентичность?"	<ul style="list-style-type: none"> • Поиск баланса между социальными ожиданиями и самореализацией • Преодоление конформизма • Развитие смелости быть не таким, как все 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ социальных точек уязвимости • Техника "Аутентичный диалог" • Рольевые игры "Отстаивание своей уникальности" • Анализ примеров известных нонконформистов 	<ul style="list-style-type: none"> • Эссе "Цена аутентичности" • Анализ ситуаций социального давления в собственной жизни
8	Декабрь, неделя 4	"Итоги полугодия: интеграция экзистенциального опыта"	<ul style="list-style-type: none"> • Систематизация экзистенциальных инсайтов • Формирование целостного взгляда на пройденный путь • Подготовка к следующему этапу развития 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Экзистенциальный портрет" • Метод "Смысловой синтез" • Создание "Карты экзистенциального роста" • Групповая рефлексия 	<ul style="list-style-type: none"> • Завершающее эссе "Я как автор своей жизни: промежуточные итоги" • Планирование целей на второе полугодие

II ПОЛУГОДИЕ. Тема: "Профессиональное и личностное самоопределение"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
1	Январь, неделя 3	"Жизненные сценарии — судьба или выбор?"	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ семейных и социальных сценариев • Осознание возможности переписывания жизненных сценариев • Развитие сценарной компетентности 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Анализ жизненных сценариев" • Метод "Переписывание сценария" • Драматерапия "Новая версия моей истории" • Работа с метафорическими картами 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ собственного жизненного сценария • Проект "Альтернативные сценарии развития"
2	Февраль, неделя 2	"Кризисы как точки роста и трансформации"	<ul style="list-style-type: none"> • Понимание природы кризисов • Развитие жизнестойкости и антихрупкости • Навыки трансформации кризиса в потенциальную возможность 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ кейсов преодоления кризисов • Техника "Перепроживание кризисных ситуаций" • Метод "Посттравматический рост" • Практики преодоления кризиса 	<ul style="list-style-type: none"> • Анализ собственного опыта преодоления кризисов • Разработка личного "Антикризисного плана"

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
3	Март, неделя 2	"Любовь, одиночество, отношения: экзистенциальный взгляд"	<ul style="list-style-type: none"> • Экзистенциальное понимание любви и одиночества • Развитие способности к глубоким отношениям • Баланс автономии и близости 	<ul style="list-style-type: none"> • Философский диалог о природе любви • Техника "Экзистенциальные дилеммы в отношениях" • Анализ видеокейсов • Практика "Осознанные отношения" 	<ul style="list-style-type: none"> • Эссе "Моя философия отношений" • Рефлексия паттернов поведения в отношениях
4	Март, неделя 4	"Призвание и профессиональное самоопределение"	<ul style="list-style-type: none"> • Поиск экзистенциального призвания • Интеграция личности и профессии • Создание образа профессионального будущего 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Экзистенциальное призвание" • Метод "Диалог с будущей профессией" • Анализ "Экзистенциальных вакансий" • Профориентационная диагностика 	<ul style="list-style-type: none"> • Проект "Мое профессиональное кредо" • Исследование профессиональных сфер через призму экзистенциальных ценностей

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
5	Апрель, неделя 3	"Экзистенциальные ресурсы личности"	<ul style="list-style-type: none"> • Исследование внутренних источников силы • Развитие экзистенциальной жизнестойкости • Создание системы самоподдержки 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Карта экзистенциальных ресурсов" • Практика "Диалог с внутренним мудрецом" • Метод "Экзистенциальная медитация" • Анализ ресурсных состояний 	<ul style="list-style-type: none"> • Создание персонального "Ресурсного портфеля" • Разработка практик ежедневной самоподдержки
6	Май, неделя 1	"Итоговая рефлексия: Я — автор своей жизни"	<ul style="list-style-type: none"> • Комплексная интеграция годового опыта • Осознание себя как автора жизни • Формирование завершеного экзистенциального нарратива 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "Экзистенциальный синтез" • Метод "Написание завершающей главы" • Супервизия личностной трансформации • Финальная диагностика 	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка итогового эссе "Я — автор своей жизни" • Создание "Манифеста автора жизни"
7	Май, неделя 3	"Презентация проектов личностного роста"	<ul style="list-style-type: none"> • Публичная рефлексия личностного пути • Развитие навыков самопрезентации • Создание сообщества взаимной поддержки 	<ul style="list-style-type: none"> • Техника "TED-формат¹ презентации" • Метод "Публичная рефлексия" • Групповая супервизия проектов • Практика конструктивной обратной связи 	<ul style="list-style-type: none"> • Финальная доработка проектов • Подготовка презентационных материалов

№	Период	Тема занятия	Психологическое содержание	Методы и техники	Рефлексия и домашние задания
8	Май, неделя 4	"Завершающая сессия: церемония перехода"	<ul style="list-style-type: none"> • Символическое завершение программы • Интеграция опыта в жизненный контекст • Создание перспективы дальнейшего развития 	<ul style="list-style-type: none"> • Ритуал "Экзистенциальный переход" • Техника "Написание писем в будущее" • Церемония признания достижений • Создание "Капсулы времени" 	<ul style="list-style-type: none"> • Планирование постпрограммного развития • Создание сети взаимной поддержки выпускников

¹TED-формат: аббревиатура от Technology (Технологии), Entertainment (Развлечения), Design (Дизайн) — особый стиль публичного выступления, который стал мировым стандартом для коротких, ярких и содержательных презентаций.

Особенности реализации

Организационные моменты:

- Продолжительность занятия: 60-90 минут
- Оптимальный размер группы: 10-15 человек
- Акцент на дискуссионных и проектных форматах
- Интеграция цифровых технологий и мультимедиа

Методическое обеспечение:

- Работа с философскими и литературными текстами
- Использование кейс-стади из реальной жизни
- Проектная деятельность как основной метод
- Регулярная письменная рефлексия и эссе

Диагностический комплекс:

- Опросник смысложизненных ориентаций (СЖО)
- Тест уровня самоактуализации
- Методика исследования системы ценностей
- Авторские карты экзистенциального роста
- Анализ рефлексивных эссе и проектных работ

8.4. Гибкость реализации

- Индивидуальные консультации по запросу
- Онлайн-поддержка между занятиями
- Интеграция с профориентационной работой образовательного учреждения
- Учет индивидуальных образовательных траекторий

8.5. Примечания по реализации

Гибкость расписания: В периоды аттестации (особенно для обучающихся в 9 и 11 классах) возможен перенос или объединение занятий по согласованию с участниками группы.

Индивидуальный маршрут: Для старшеклассников в периоды интенсивной подготовки к экзаменам (апрель-май) предусмотрена возможность выполнения части заданий в дистанционном формате или в форме индивидуальных консультаций.

Режим работы: Занятия проводятся 1 раз в неделю в соответствии с пятидневной учебной неделей.

Данный план обеспечивает последовательное развитие личности в соответствии с возрастными задачами и реализуется во внеурочной деятельности, что гарантирует отсутствие вмешательства в основной учебный процесс и не оказывает влияния на академическую нагрузку обучающихся. Программа проводится в рамках психолого-

педагогического сопровождения и не дублирует содержание обязательных учебных предметов, сохраняя при этом преемственность с общеобразовательными целями образовательного учреждения.

9. Заключение

Представленная психолого-педагогическая Программа является комплексным решением актуальных задач личностного развития в современной образовательной системе. Её методологическая уникальность заключается в органичном синтезе экзистенциально-гуманистического подхода и культурно-исторической психологии, что позволяет перевести абстрактные философские категории в практическую плоскость возрастного развития.

Программа обладает значительным теоретико-прикладным потенциалом, проявляющимся в нескольких аспектах:

- **Целостность методологического основания**, где экзистенциальная парадигма задаёт ценностно-смысловые ориентиры, а концепция Л.С. Выготского обеспечивает научно обоснованный инструментарий для их реализации через систему культурных средств и организацию деятельности в зоне ближайшего развития.
- **Системность реализации**, выраженная в сквозной возрастной траектории, охватывающей весь период школьного детства с учётом специфики социальной ситуации развития каждого возраста, и модульной архитектуре, обеспечивающей содержательную преемственность при вариативности методов работы.
- **Социальная ориентированность** Программы, проявляющаяся в её направленности на преодоление экзистенциальной депривации как первопричины снижения учебной мотивации и роста психоэмоционального неблагополучия, а также в формировании осознанного отношения к семейным ценностям и социальной ответственности.
- **Практическая ценность** Программы подтверждается её технологичностью, наличием детализированного календарно-тематического планирования, чёткой системой диагностики и оценки эффективности, что делает её удобным инструментом в работе педагога-психолога.

Особого внимания заслуживает психопрофилактический потенциал Программы, направленный на формирование у детей и подростков внутренних опор и экзистенциальной устойчивости — способности находить смысл в трудных обстоятельствах, принимать ответственные решения и выстраивать осознанные отношения с миром и самим собой.

Таким образом, Программа представляет собой не просто набор методических разработок, а целостную модель психолого-педагогического сопровождения личностного развития, отвечающую как актуальным вызовам современного образования, так и стратегическим ориентирам государственной политики в сфере воспитания и укрепления института семьи. Её внедрение в образовательную практику будет способствовать становлению нового поколения, способного к осознанному построению собственной жизни на основе ответственности, смысла и ценностного отношения к себе и другим.

10. Ресурсное обеспечение программы

Кадровые условия:

- **Ведущий программы:** педагог-психолог с высшим психологическим образованием, прошедший повышение квалификации в области экзистенциальной психологии и логотерапии (не менее 72 часов). Ключевыми являются личностные качества специалиста: развитая эмпатия, толерантность к неопределенности, способность к глубокой рефлексии, ценностное отношение к личности ребенка и устойчивая профессиональная позиция, соответствующая концепции логотерапевта как «посланника смысла» [8], позволяющая сопровождать экзистенциальные поиски учащихся без навязывания готовых решений.
- **Наличие супервизора** для методической поддержки и анализа сложных случаев (1 раз в месяц). Рекомендуется привлечение специалиста из городского психолого-педагогического центра или внешнего супервизора, имеющего экспертный опыт в области экзистенциального подхода.
- **Вовлечение социального педагога** для организации социальных проб и волонтерских проектов, обеспечивающих перевод внутренних смысловых инсайтов учащихся в практическую плоскость социальной ответственности.

Материально-техническое оснащение:

- Специализированное помещение для психологических занятий (не менее 20 м²)
- Оборудование: магнитно-маркерная доска, проектор, аудиоколонки
- Арт-терапевтические материалы: краски, глина, цветная бумага, коллажные материалы
- Комплекты метафорических ассоциативных карт (не менее 5 наборов)
- Цифровые инструменты: планшет для демонстрации медиаматериалов

Информационное обеспечение:

- Электронная библиотека с работами В. Франкла, И. Ялома, Л.С. Выготского
- Доступ к профессиональным базам данных (eLibrary, PsyJournals)
- Использование цифровых сервисов: Miro для создания интеллект-карт, Trello для проектного управления, Google Forms для сбора обратной связи

11. Этические аспекты и гарантии прав участников

Принципы реализации программы:

- Добровольное письменное согласие участников и их законных представителей в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" [43]
- Соблюдение конфиденциальности и профессиональной этики в соответствии с требованиями Профессионального стандарта [44]
- Право на выход из программы на любом этапе без объяснения причин
- Регулярная обратная связь о ходе и результатах работы

Алгоритм обеспечения психологической безопасности:

- Процедура немедленной психологической помощи при возникновении дистресса
- Наличие протокола действий при выявлении суицидального риска с учётом рекомендаций Концепции развития психологической службы [45]
- Обязательное информирование администрации образовательного учреждения о ситуациях угрозы жизни и здоровью участников программы с последующей организацией междисциплинарного взаимодействия
- Сотрудничество с кризисной службой и медицинскими организациями

12. Внутренний мониторинг и контроль

- Система оценки качества реализации: анализ дневников ведущего и рефлексивных журналов проводится в русле экзистенциально-аналитического подхода [8, 18]
- Ежемесячный анализ дневников ведущего и рефлексивных журналов участников
- Видеозапись выборочных занятий для последующего анализа (с согласия участников)
- Проведение супервизий 1 раз в месяц с привлечением внешнего эксперта, что соответствует требованиям к профессиональной деятельности педагога-психолога [44]
- Полугодовой отчет о достижении целевых показателей эффективности

13. Факторы, влияющие на достижение результатов

Успешность реализации Программы и достижение заявленных результатов зависят от совокупности внутренних и внешних факторов, которые необходимо учитывать при планировании и сопровождении процесса.

Внутренние факторы, связанные с участниками программы:

- **Уровень мотивации к самоисследованию и личностным изменениям.** Готовность ребенка к рефлексии, открытому диалогу и выходу из зоны комфорта является ключевым условием эффективности.
- **Индивидуальные психологические особенности.** Такие характеристики, как исходный уровень тревожности, личностная ригидность или гибкость, особенности эмоциональной регуляции, могут влиять на темп и глубину проработки материала. Учёт индивидуальных психологических особенностей участников осуществляется с опорой на современные исследования возрастной психологии [20, 22, 33].
- **Степень соответствия состава группы целевым показателям.** Гомогенность группы по возрастному диапазону и общему уровню развития способствует созданию безопасной атмосферы и продуктивной групповой динамики.

Внешние факторы:

- **Степень поддержки со стороны родителей и педагогов.** Согласованность ценностно-смысловых ориентиров взрослых, окружающих ребенка, с принципами Программы критически важна. Активное участие и понимание со стороны семьи и

школы создают единую развивающую среду, необходимую для интериоризации нового опыта.

- **Систематичность посещения занятий участниками.** Континуальность процесса, обеспечиваемая регулярным участием, является условием для последовательного проживания, осмысления и закрепления тем программы.
- **Общая психологическая атмосфера в образовательной организации.** Организационная культура школы, стиль управления, характер взаимоотношений в педагогическом коллективе и уровень психолого-педагогической компетентности педагогов формируют общий контекст, который может как способствовать, так и препятствовать личностному развитию учащихся. Создание поддерживающей среды соответствует стратегическим ориентирам государственной политики в сфере образования [43, 45].

Таким образом, достижение результатов Программы является продуктом взаимодействия личностных усилий ребенка, профессиональной компетентности ведущего и качества поддерживающего социального окружения.

14. Ограничения применения и перспективы развития

Ограничения:

- Программа не предназначена для детей с острыми психическими расстройствами
- Требуется адаптация для работы с детьми с РАС и тяжелыми формами СДВГ
- Не рекомендуется для групп с выраженной гетерогенностью по возрасту

Ограничения применения программы согласуются с положениями Федерального закона об образовании [43] и Профессионального стандарта [44]

Перспективы развития:

- Создание цифровой платформы с онлайн-версиями ключевых упражнений может использовать ресурсы электронных библиотек и профессиональных платформ [40, 42]
- Разработка методического пособия для родителей
- Адаптация программы для работы в условиях инклюзивных групп возможна на основе методик практической психологии образования [35, 36]
- Проведение цикла вебинаров для педагогов по экзистенциальному развитию учащихся, включающего следующие темы:
 - "Практика философского диалога с детьми: как обсуждать вопросы смысла, выбора и ответственности"
 - "Методы развития эмоционального интеллекта в контексте экзистенциального подхода"
 - "Создание зоны ближайшего развития для личностного роста: от теории Л.С. Выготского к практике"

- "Работа с экзистенциальными кризисами у школьников: профилактика и сопровождение"
- "Культурные средства в развитии личности: как использовать арт-техники, метафоры и символы"

15. Подтверждение соблюдения правил заимствования

Автор программы подтверждает, что:

- Психолого-педагогическая Программа является авторской разработкой
- Все заимствованные элементы (диагностические методики, отдельные техники) имеют ссылки на источники в библиографическом списке
- Цитирование теоретических положений осуществляется с соблюдением авторских прав

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

I. Основная литература (теоретико-методологическая база)

Экзистенциальная психология и философия

1. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
2. Ялом, И. Экзистенциальная психотерапия [Текст] / И. Ялом. — М.: Класс, 1999. — 576 с.
3. Ялом, И. Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти [Текст] / И. Ялом. — М.: Эксмо, 2009. — 352 с.
4. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования [Текст] / Р. Мэй. — М.: Независимая фирма "Класс", 1994. — 144 с.
5. Сартр, Ж.-П. Экзистенциализм — это гуманизм [Текст] / Ж.-П. Сартр. — М.: Политиздат, 1989. — 88 с.
6. Хайдеггер, М. Бытие и время [Текст] / М. Хайдеггер. — М.: Академический проект, 2015. — 460 с.
7. Аверьянов, А.И. Логотерапия и экзистенциальный анализ: теория личности: учеб. пособие [Текст] / А.И. Аверьянов, А.А. Демидов, К.И. Ананьева (ред.). — М.: Московский институт психоанализа, 2015. — 120 с.
8. Аверьянов, А.И. Посланники смысла: о личности логотерапевта: монография [Текст] / А.И. Аверьянов. — М.: Московский институт психоанализа, 2020. — 256 с.
9. Аверьянов, А.И. Благодарность как «избирательное отношение» к жизни [Текст] / А.И. Аверьянов // Материалы XXX Международного симпозиума «Психологические проблемы смысла жизни и акме». — М., 2025. — С. 45–52.

Культурно-историческая психология и педагогика

10. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст] / Л.С. Выготский. — М.: Смысл, 2005. — 1136 с.
11. Выготский, Л.С. Педагогическая психология [Текст] / Л.С. Выготский. — М.: Педагогика-Пресс, 1999. — 536 с.
12. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. — СПб.: Союз, 1997. — 224 с.

Экзистенциальная педагогика

13. Рожков, М.И. Экзистенциальная педагогика [Текст] / М.И. Рожков. — Ярославль: ЯГПУ, 2003. — 168 с.
14. Хоменко, И.А. Экзистенциальная психология и педагогика [Текст] / И.А. Хоменко. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007. — 212 с.

II. Методическая литература и практические руководства

Практикумы и методические разработки

15. Леонтьев, Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности [Текст] / Д.А. Леонтьев. — М.: Смысл, 2007. — 511 с.
16. Каган, В.Е. Психогении в экзистенциальной психотерапии [Текст] / В.Е. Каган. — СПб.: Речь, 2009. — 288 с.
17. Калитеевская, Е.Р. Психологическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию [Текст] / Е.Р. Калитеевская, Д.А. Леонтьев // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. — М.: Смысл, 1997. — С. 231-238.
18. Штукарева, С.В. Введение в логотерапию (психотерапию, ориентированную на смысл): учеб. пособие. Конспект лекций [Текст] / С.В. Штукарева. — М.: Московский институт психоанализа : Издатель Воробьев А.В., 2013. — 100 с. — ISBN 978-5-904677-05-3, 978-5-93883-232-9.
19. Штукарева, С.В. Логотерапия: теоретические основы и практические примеры [Текст] / С.В. Штукарева, А. Баттиани. — М.: Московский институт психоанализа, 2018. — 280 с.

Практическая психология с детьми и подростками

20. Обухова, Л.Ф. Детская психология: теория, факты, проблемы [Текст] / Л.Ф. Обухова. — М.: Тривола, 1995. — 360 с.
21. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов [Текст] / К.Н. Поливанова. — М.: Академия, 2000. — 184 с.
22. Фельдштейн, Д.И. Психология взросления [Текст] / Д.И. Фельдштейн. — М.: МПСИ, 1999. — 672 с.

III. Диагностический инструментарий

Методики диагностики для возраста 7-10 лет

23. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса [Текст] // Практическая психодиагностика / ред.-сост. Д.Я. Райгородский. — Самара: Бахрах-М, 2006. — С. 193-200.
24. Щур, В.Г. Методика построения психологического профиля ребенка [Текст] / В.Г. Щур // Начальная школа. — 1990. — № 11. — С. 23-28.
25. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожан. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.

Методики диагностики для возраста 11-15 лет

26. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации [Текст] / А.К. Осницкий // Психология и школа. — 2004. — № 1. — С. 43-56.
27. Бажин, Е.Ф. Метод исследования уровня субъективного контроля [Текст] / Е.Ф. Бажин, Е.А. Голынкина, А.М. Эткинд // Психологический журнал. — 1984. — Т. 5, № 3. — С. 152-162.

28. Андреева, А.Д. Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению (модификация опросника Ч.Д. Спилбергера) [Текст] / А.Д. Андреева // Диагностика личностного развития: подростковый и ранний юношеский период : учеб.-метод. пособие / А.М. Прихожан. — М. : Ин-т психол. РАО, 2007. — С. 29–32.

Методики диагностики для возраста 16-18 лет

29. Леонтьев, Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) [Текст] / Д.А. Леонтьев. — 2-е изд. — М.: Смысл, 2000. — 18 с.
30. Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич, адаптация А. Гоштаутаса, А.А. Семенова, В.А. Ядова) [Текст] // Экспериментальная психология: Практикум / Под ред. С.Д. Смирнова. — М.: Аспект Пресс, 2002.

Общие диагностические методики

31. Гозман, Л.Я. Самоактуализационный тест (САТ) [Текст] / Л.Я. Гозман, Ю.Е. Алешина, М.В. Загика, М.В. Кроз. // Психологические тесты: В 2 т. / Под ред. А.А. Карелина. — М.: ВЛАДОС, 1999. — Т. 1. — С. 449–465.
32. Тест-опросник удовлетворенности жизнью [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Психологическая диагностика. — 2008. — № 1. — С. 69-82.

IV. Дополнительная литература

Возрастная психология

33. Эльконин, Д.Б. Избранные психологические труды [Текст] / Д.Б. Эльконин. — М.: Педагогика, 1989. — 560 с.
34. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л.И. Божович. — СПб.: Питер, 2008. — 400 с.

Практическая психология в образовании

35. Дубровина, И.В. Практическая психология образования [Текст] / И.В. Дубровина. — М.: ТЦ "Сфера", 1998. — 528 с.
36. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст] / Р.В. Овчарова. — М.: ТЦ "Сфера", 1996. — 240 с.

Арт-терапия и творческие методы

37. Копытин, А.И. Практикум по арт-терапии [Текст] / А.И. Копытин. — СПб.: Питер, 2000. — 448 с.
38. Лебедева, Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий [Текст] / Л.Д. Лебедева. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.

V. Интернет-ресурсы

39. Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://fgos.ru> (дата обращения: 20.12.2024).

40. Электронная библиотека Московского государственного психолого-педагогического университета [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://mgppu.ru> (дата обращения: 20.12.2024).
41. Психологическая газета [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://psy.su> (дата обращения: 20.12.2024).
42. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://elibrary.ru> (дата обращения: 20.12.2024).

VI. Нормативные документы

43. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 20.12.2024).
44. Профессиональный стандарт "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)" [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_215315/ (дата обращения: 20.12.2024).
45. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года [Электронный ресурс]. — Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_285433/ (дата обращения: 20.12.2024).
46. Штукарева, С. В. Мы едины в своей человечности [Электронный ресурс] // Психологическая газета. — 2025. — 25 сентября. — Режим доступа: <https://psy.su/feed/13299/> (дата обращения: 17.11.2025).

1. ВВЕДЕНИЕ

к практической работе по апробации психолого-педагогической программы экзистенциального развития личности школьника «Я — АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ: от смысла к действию»

Современная образовательная среда характеризуется возрастающими требованиями не только к академической успеваемости обучающихся, но и к их личностному развитию, психологическому благополучию и способности осознанно выстраивать собственную жизненную траекторию. В условиях увеличения учебной нагрузки, социальной неопределённости и цифровизации детства, у детей младшего школьного возраста часто наблюдается рост тревожности, снижение самооценки, трудности в осознании своих эмоций и смыслов учебной деятельности.

Психолого-педагогическая программа экзистенциального развития личности школьника «Я — АВТОР СВОЕЙ ЖИЗНИ: от смысла к действию» (далее Программа) была разработана как ответ на эти вызовы. Она направлена на создание психолого-педагогических условий для экзистенциального развития личности ребёнка через формирование авторской позиции по отношению к собственной жизни, развитие навыков рефлексии, саморегуляции и осознанного выбора.

Цель апробации: оценить эффективность программы в условиях реальной образовательной среды на примере группы младших школьников.

Задачи практической работы:

- Реализовать программу в группе обучающихся 7–10 лет.
- Провести трёхэтапную диагностику динамики ключевых показателей: школьной и личностной тревожности, самооценки.
- Проанализировать количественные и качественные изменения с использованием методов математической статистики.
- Оценить практическую значимость программы для системы образования.

Выборка и методы исследования:

В апробации приняли участие 8 обучающихся (возраст 7–10 лет) ГБОУ Школа №1392 им. Д.В. Рябинкина, посещающих дополнительное образование. Диагностика проводилась трижды (сентябрь 2024 г., январь и май 2025 г.) с использованием стандартизированного инструментария:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса;
- Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) для исследования самооценки;
- Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан).

Для проверки статистической гипотезы об эффективности программы применён **T-критерий Вилкоксона** для зависимых выборок, что соответствует требованиям анализа малых выборок и данных, не предполагающих нормального распределения.

Ниже представлены результаты, отражающие динамику изменений по каждой методике, и их статистический анализ, подтверждающий эффективность программы в снижении тревожности и гармонизации самооценки у участников группы.

2. Диагностика на старте программы (Сентябрь 2024 г.)

2.1. Сводная таблица диагностических данных

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Интерпретация	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5 ступеней)	Интерпретация	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Интерпретаци я	Гипотетическая проблематика (на основе данных)
1	7 лет	М	68%	Высокий уровень	2	Заниженная	22	Повышенная	Период адаптации к школе, страх неудачи, неуверенность в себе.
2	7 лет	Д	72%	Высокий уровень	3	Адекватная (ниж. граница)	24	Высокая	Сильный страх самовыражения, проблемы в общении с одноклассниками.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Интерпретация	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5 ступеней)	Интерпретация	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Интерпретаци я	Гипотетическая проблематика (на основе данных)
3	8 лет	М	55%	Повышенный уровень	3	Адекватная (ниж. граница)	19	Повышенная	Страх проверки знаний, трудности концентрации внимания.
4	8 лет	Д	61%	Высокий уровень	2	Заниженная	21	Повышенная	Негативное восприятие критики от учителя, низкая учебная мотивация.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Интерпретация	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5 ступеней)	Интерпретация	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Интерпретаци я	Гипотетическая проблематика (на основе данных)
5	9 лет	М	49%	Повышенный уровень	4	Адекватная	18	Повышенная	Общая неуверенность, страх несоответствия ожиданиям.
6	9 лет	Д	58%	Повышенный уровень	3	Адекватная (ниж. граница)	20	Повышенная	Проблемы в отношениях с учителем, школьный стресс.
7	10 лет	М	45%	Повышенный уровень	4	Адекватная	17	Повышенная	Боязнь неуспеха, завышенные требования к себе.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипса (общий уровень тревожности, %)	Интерпретация	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5 ступеней)	Интерпретация	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Интерпретаци я	Гипотетическая проблематика (на основе данных)
8	10 лет	Д	52%	Повышенный уровень	4	Адекватная	19	Повышенная	Социальная тревожность, страх оценки сверстниками.

2.2. Сводный анализ стартового состояния группы

2.2.1. Средние значения по группе на «входе»:

Показатель	Среднее значение по группе	Обобщенная интерпретация
Общая школьная тревожность (Б.Н. Филлипс)	57,5%	Преобладание повышенного и высокого уровня тревожности в группе. Группа риска по дезадаптации.
Самооценка («Лесенка» В.Г. Щур)	3,1 балла	Преобладание адекватной, но заниженной самооценки. Наличие участников с явно заниженной самооценкой.
Личностная тревожность (А.М. Прихожан)	20,0 балла	Преобладание повышенного уровня личностной тревожности. Склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие.

2.2.2. Качественный анализ проблемного поля группы:

На основе данных можно сделать вывод, что у группы в целом наблюдается комплекс взаимосвязанных трудностей:

- Эмоциональная сфера: Высокий уровень тревоги, связанной с учебной деятельностью и социальными взаимодействиями в школе.
- Личностная сфера: Неустойчивая или заниженная самооценка, недостаточное понимание своих сильных сторон, отсутствие позитивного самоотношения.
- Потребностно-смысловая сфера: Сниженная внутренняя мотивация к обучению, учебная деятельность воспринимается как источник стресса, а не познания и развития.

2.2.3. Результаты входной диагностики

В начале учебного года с участниками группы (n=8, возраст 7-10 лет) была проведена входная психодиагностика, направленная на оценку исходного состояния эмоционально-личностной сферы.

Диагностический инструментарий:

- Методика диагностики уровня школьной тревожности Б.Н. Филлипса.
- Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) для исследования самооценки.
- Методика «Шкала личностной тревожности» (А.М. Прихожан).

Количественные результаты:

Среднегрупповые показатели на старте реализации программы составили:

- Общая школьная тревожность: 57,5% (зона повышенной и высокой тревожности).
- Уровень самооценки: 3,1 балла (зона адекватной, но заниженной самооценки).
- Уровень личностной тревожности: 20,0 баллов (зона повышенной тревожности).

Качественный анализ:

Анализ индивидуальных профилей позволил выявить общие для группы проблемные зоны:

- Высокий уровень страхов, связанных с школьной жизнью (проверка знаний, отношения с учителями и сверстниками, самовыражение).
- Несформированность устойчивой позитивной самооценки. У 50% группы выявлена заниженная самооценка.
- Повышенная личностная тревожность, что свидетельствует о недостатке внутренних ресурсов для совладания со стрессовыми ситуациями.

Вывод:

Данные входной диагностики подтвердили актуальность и необходимость реализации Программы. Выявленный комплекс трудностей (тревожность, низкая самооценка, смысловая дезориентация в учебной деятельности) четко обозначил цели и задачи для дальнейшей коррекционно-развивающей работы с группой.

3. Диагностика в середине программы (Январь 2025 г.)

3.1. Сводная таблица диагностических данных

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Динамика	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика	Гипотетический комментарий
1	7 лет	М	55%	↓ 13%	3	↑ 1	18	↓ 4	Стал чаще поднимать руку на уроках, снизились соматические проявления тревоги (перестал жаловаться на живот перед контрольными).
2	7 лет	Д	60%	↓ 12%	4	↑ 1	20	↓ 4	Начала активно вступать в игровую деятельность, хотя и с поддержкой. Проявила себя в творческом задании ("Мои сильные стороны").

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Динамика	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика	Гипотетический комментарий
3	8 лет	М	45%	↓ 10%	4	↑ 1	15	↓ 4	Научился использовать "дыхание шарика" перед ответом у доски. Начал адекватно воспринимать замечания учителя.
4	8 лет	Д	50%	↓ 11%	3	↑ 1	17	↓ 4	После занятия "Зачем я учусь?" показала повышенный интерес к проектной деятельности, мотивация к учебе возросла.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипа (общий уровень тревожности, %)	Динамика	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика	Гипотетический комментарий
5	9 лет	М	40%	↓ 9%	4	→	14	↓ 4	Стал лидером в групповой игре на сплочение. Начал самостоятельно использовать "дневник роста" для рефлексии.
6	9 лет	Д	48%	↓ 10%	4	↑ 1	16	↓ 4	Конфликтная ситуация с одноклассницей была разрешена с применением техники "Я-высказывания", освоенной на программе.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипса (общий уровень тревожности, %)	Динамика	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика	Гипотетический комментарий
7	10 лет	М	38%	↓ 7%	5	↑ 1	13	↓ 4	Осознанно подошел к выбору темы для школьного проекта, аргументировав свой выбор ("мне это интересно и я могу стать экспертом").
8	10 лет	Д	43%	↓ 9%	5	↑ 1	15	↓ 4	Помогала младшим участникам группы в выполнении творческого задания, демонстрируя развитые эмпатию и ответственность.

3.2. Сводный анализ динамики в середине программы

3.2.1. Средние значения по группе на «срезах»:

Показатель	Сентябрь	Январь	Изменение (Δ)
Общая школьная тревожность (Б.Н. Филлипс)	57,5%	47,4%	-10,1%
Самооценка («Лесенка» В.Г. Щур)	3,1 балла	4,0 балла	+0,9 балла
Личностная тревожность (А.М. Прихожан)	20,0 балла	16,0 балла	-4,0 балла

3.2.2. Качественный анализ динамики:

- **Эмоциональная сфера:** Наблюдается **стабильное снижение** всех видов тревожности. Участники начали применять освоенные техники саморегуляции (дыхательные упражнения, рефлексия) в реальных школьных ситуациях.
- **Личностная сфера:** Произошел **качественный скачок в самооценке**. У 7 из 8 участников зафиксирован рост показателя. Дети начали осознавать и озвучивать свои сильные стороны.
- **Поведенческая сфера:** Участники стали **проявлять большую активность и инициативу** как на занятиях по программе, так и в школе (ответы у доски, участие в проектах). Наблюдаются улучшения в коммуникативных навыках и способах разрешения конфликтов.

3.2.3. Результаты промежуточной диагностики

По итогам первого полугодия реализации программы с участниками группы (n=8) была проведена промежуточная диагностика с использованием того же диагностического инструментария, что и на входе.

Количественные результаты:

Среднегрупповые показатели в середине реализации программы составили:

- Общая школьная тревожность: **47,4%** (снижение на **10,1%**, переход из зоны высокой тревожности в зону повышенной).
- Уровень самооценки: **4,0 балла** (увеличение на **0,9 балла**, закрепление в зоне стабильной адекватной самооценки).
- Уровень личностной тревожности: **16,0 баллов** (снижение на **4,0 балла**, приближение к верхней границе нормы).

Качественный анализ и наблюдения:

Зафиксирована устойчивая положительная динамика по всем ключевым показателям. Наиболее значимые изменения произошли в следующих сферах:

- **Саморегуляция:** Участники начали самостоятельно применять освоенные техники (дыхательные упражнения, методы релаксации) для управления своим эмоциональным состоянием в стрессовых учебных ситуациях.
- **Самовосприятие:** В процессе занятий и по данным диагностики наблюдается рост самопринятия и уверенности в своих силах. Дети стали чаще говорить о своих успехах и меньше фиксироваться на неудачах.
- **Социальная активность:** Снижение социальной тревожности привело к повышению инициативности в общении со сверстниками и учителями. Участники активнее включаются в групповые формы работы.

Вывод:

Промежуточные результаты свидетельствуют о высокой эффективности программы на данном этапе. Наблюдаемая положительная динамика подтверждает правильность выбранных методов и содержания работы. Полученные данные позволяют с оптимизмом прогнозировать дальнейшее снижение тревожности и рост личностных ресурсов участников к концу учебного года.

4. Итоговая диагностика (Май 2025 г.)

4.1. Сводная таблица итоговых диагностических данных

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипса (общий уровень тревожности, %)	Динамика за год	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика за год	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика за год	Итоговый комментарий / "Прирост"
1	7 лет	М	42%	↓ 26%	4	↑ 2	14	↓ 8	Явный прогресс. Отказывался отвечать в классе → активно участвует в уроках. Нашел друзей.
2	7 лет	Д	45%	↓ 27%	5	↑ 2	15	↓ 9	Преодоление барьеров. Страх смены деятельности сменился любопытством. Стала инициатором игр.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипса (общий уровень тревожности, %)	Динамика за год	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика за год	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика за год	Итоговый комментарий / "Прирост"
3	8 лет	М	35%	↓ 20%	4	↑ 1	12	↓ 7	Стабильность. Научился справляться с гневом. Критику воспринимает как обратную связь, а не как угрозу.
4	8 лет	Д	40%	↓ 21%	4	↑ 2	13	↓ 8	Трансформация. С "я не могу" на "я попробую". Проявила лидерские качества в групповом проекте.
5	9 лет	М	32%	↓ 17%	5	↑ 1	10	↓ 8	Осознанность. Аргументирует свой выбор, планирует цели на неделю. Стал "миротворцем" в классе.

№	Возраст	Пол	Методика Б.Н. Филлипса (общий уровень тревожности, %)	Динамика за год	Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (уровень самооценки, 1-5)	Динамика за год	Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность, баллы)	Динамика за год	Итоговый комментарий / "Прирост"
6	9 лет	Д	38%	↓ 20%	5	↑ 2	12	↓ 8	Уверенность. Перестала плакать из-за оценок. Научилась просить о помощи. Развила навык самоподдержки.
7	10 лет	М	30%	↓ 15%	5	↑ 1	9	↓ 8	Лидерство. Осознанно использует техники релаксации перед выступлениями. Курирует младших в проектах.
8	10 лет	Д	34%	↓ 18%	5	↑ 1	11	↓ 8	Гармония. Нашла баланс между учебой и хобби. Говорит о своих ценностях и целях.

4.2. Итоговые диагностические данные (Май) для анализа Т-критерием Вилкоксона

4.2.1. Исходные данные:

№	Б.Н. Филлипс (До)	Б.Н. Филлипс (После)	Разность (После-До)	Абс. разность	Ранг	Лесенка (В.Г. Щур) (До)	Лесенка (В.Г. Щур) (После)	Разность (После-До)	Абс. разность	Ранг	А.М. Прихожан	А.М. Прихожан	Разность (После-До)	Абс. разность	Ранг
1	68	42	-26	26	7	2	4	+2	2	5,5	22	14	-8	8	4,5
2	72	45	-27	27	8	3	5	+2	2	5,5	24	15	-9	9	8
3	55	35	-20	20	4,5	3	4	+1	1	2,5	19	12	-7	7	1
4	61	40	-21	21	6	2	4	+2	2	5,5	21	13	-8	8	4,5
5	49	32	-17	17	2	4	5	+1	1	2,5	18	10	-8	8	4,5
6	58	38	-20	20	4,5	3	5	+2	2	5,5	20	12	-8	8	4,5
7	45	30	-15	15	1	4	5	+1	1	2,5	17	9	-8	8	4,5
8	52	34	-18	18	3	4	5	+1	1	2,5	19	11	-8	8	4,5

4.2.2. Расчет Т-критерия Вилкоксона и подведение итогов

Сводная таблица расчётов:

Методика	Направление изменений	W +	W-	Тэмп	Ткрит (p≤0.01)	Статистическая значимость
Б.Н. Филлипс	Снижение у всех	0	36	0	0	p < 0,01
"Лесенка" (В.Г. Щур)	Рост у всех	32	0	0	0	p < 0,01
А.М. Прихожан	Снижение у всех	0	36	0	0	p < 0,01

Средние значения и описательная статистика:

Показатель	Сентябрь (До)	Май (После)	Изменение	Статистический вывод
Школьная тревожность	57,5%	36,9%	↓ -20,6%	T=0, p<0,01
Самооценка	3,1 балла	4,6 балла	↑ +1,5 балла	T=0, p<0,01
Личностная тревожность	20,0 балла	12,0 балла	↓ -8,0 балла	T=0, p<0,01

4.2.3. Оценка эффективности программы по результатам итоговой диагностики

Для проверки статистической значимости изменений в показателях участников (n=8) между началом и концом учебного года был применен **Т-критерий Вилкоксона** для зависимых выборок, как наиболее корректный метод для малых выборок.

Результаты статистического анализа:

- **Методика Б.Н. Филлипса (школьная тревожность):** Зафиксировано статистически значимое снижение общего уровня тревожности (Тэмп = 0, p < 0,01). Средний показатель по группе снизился с 57,5% до 36,9%.
- **Методика «Лесенка» (В.Г. Щур) (самооценка):** Выявлено статистически значимое повышение уровня самооценки (Тэмп = 0, p < 0,01). Средний групповой показатель вырос с 3,1 до 4,6 балла.

- **Методика А.М. Прихожан (личностная тревожность):** Обнаружено статистически значимое снижение уровня личностной тревожности (Тэмп = 0, $p < 0,01$). Средний показатель по группе снизился с 20,0 до 12,0 баллов.

Заключение:

Проведенный статистический анализ с использованием Т-критерия Вилкоксона подтвердил, что положительные изменения по всем трем ключевым показателям (снижение тревожности и рост самооценки) являются не случайными, а статистически значимыми на высоком уровне достоверности ($p < 0,01$). Это доказывает, что наблюдаемый позитивный эффект напрямую связан с реализацией Программы.

Полученные результаты являются строгим эмпирическим основанием для признания программы эффективной и рекомендуемой к внедрению в образовательных организациях.