

Развивающая психолого-педагогическая программа «Моё сильное Я»

Субъект РФ: Свердловская область

Номинация: Развивающие психолого-педагогические программы

Авторский коллектив: Булатова Наталья Александровна, Глухих Виктория Михайловна, Собина Валентина Дмитриевна, Шистерова Татьяна Николаевна

Год проведения конкурса: 2024

Статус лауреата конкурса: 2 место

Ссылка на программу: <https://rospsy.ru/node/2178>

Актуальность программы:

Подростковый возраст является одним из наиболее важных этапов в жизни любого человека, потому что именно в этот период личность всесторонне изменяется. Происходит переход от оценки, заимствованной от взрослых, к самооценке, возникает стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию. Поэтому именно в подростковом возрасте развитие личностных внутренних ресурсов является продуктивным: необходимо быть эмоционально устойчивым, обладать способностью отстаивать свои границы, иметь собственную систему ценностей, уметь конструктивно выражать свою позицию. Все это непросто, подростки нуждаются в поддержке, «живом» общении со сверстниками и взрослыми, которые могут помочь поверить в себя и свои силы.

Цель программы – развитие у обучающихся подросткового возраста личностных внутренних ресурсов, таких как жизнестойкость, самооценка и самоэффективность, эмоциональный интеллект и оптимизм.

Задачи программы:

- способствовать формированию рефлексии как новообразования подросткового возраста;
- способствовать развитию эмоционального интеллекта;
- обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля;
- отработать навык позитивного внутреннего диалога (оптимизм);
- оказать помощь в осознании ответственности за свои поступки;
- способствовать развитию коммуникативных навыков.

Целевая группа: подростки в возрасте 11–15 лет. К участию принимаются подростки, испытывающие трудности, связанные с неадекватной самооценкой и неуверенностью в себе.