

ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЦЕНТР НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНОГО  
ВИХОВАННЯ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ»  
РІВНЕНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ПОГОДЖЕНО

Протокол засідання Вченої ради  
Рівненського обласного інституту  
післядипломної педагогічної освіти  
від 05.06.2025 № 04

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ департаменту освіти і науки  
Рівненської обласної державної  
адміністрації  
від 12.06.2025 № 118

**Ольга КЛЮЧКО**

Навчальна програма з позашкільної освіти  
соціально-реабілітаційного напрямку

**«Крок за кроком: шлях до себе»**

Основний рівень,

1 рік навчання

Рівне, 2025

**Упорядник:** КЛОЧКО Ольга – практичний психолог Почапківської початкової школи Острозької міської ради Рівненського району, керівник гуртків комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

**Рецензенти:**

МЕЛЬНИК Юлія – завідувач навчально-методичного кабінету психологічної служби Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти

БОБРОВСЬКА Валентина – методист комунального закладу «Центр національно-патріотичного виховання та позашкільної освіти» Рівненської обласної ради

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Сучасні українські підлітки стикаються з численними викликами: емоційними, соціальними та психологічними. Війна, нестабільне середовище, соціальні мережі, проблеми у родині — усе це негативно впливає на психічне здоров'я, формування самооцінки, здатність до саморегуляції та безпечної взаємодії. Саме тому виникає необхідність у створенні безпечного простору, де підлітки можуть отримати підтримку, матимуть змогу дослідити себе, зможуть навчитися розуміти себе та інших, а також розвивати внутрішні ресурси й соціальні навички.

**Метою програми** є формування у підлітків життєво важливих соціально-психологічних компетентностей, розвиток емоційного інтелекту, здатності до саморефлексії, самопізнання, вирішення конфліктів, протидії насильству, а також підвищення рівня психоемоційної стійкості.

**Основними завданнями програми** є:

- формувати адекватну самооцінку та позитивний «Я-образ» підлітка;
- розвивати навички емоційного самоконтролю та емоційного інтелекту;
- навчати ефективній комунікації, вирішенню конфліктів, протидії булінгу;
- сприяти розвитку прагнення до постійного самопізнання;
- ознайомити з основами психології та механізмами захисту від насильства;
- розвивати навички планування, мотивації та командної взаємодії;
- створити середовище довіри, підтримки, рефлексії та творчого розвитку.

Програма реалізується з використанням тренінгових методик, інтерактивних вправ, дискусій, рольових ігор, арт-технік, психодіагностичних технік, елементів психоедукації та розрахована на 1 рік навчання – основний рівень – 144 год. на рік, 4 год. на тиждень.

Основні завдання полягають у формуванні в учнів таких компетентностей:

- *пізнавальної*: формування загальних знань про психологію, системи наукових психологічних понять для здійснення

науково-дослідницької діяльності;

– *практичної*: формування навичок науково-дослідницької, пошукової, діагностичної роботи; оволодіння методами психологічної допомоги; навчання прийомів саморегуляції у стресових ситуаціях, конструктивного повсякденного і ділового спілкування; розвиток уміння розуміти почуття і мотиви поведінки інших людей;

– *творчої*: оволодіння навичками самоаналізу; формування наукової культури, уміння аналізувати й узагальнювати інформацію для написання наукових тез, статей, науково-дослідницьких робіт; набуття досвіду самостійної роботи; розвиток умінь творчо долати труднощі;

– *соціальної*: сприяння власному самовизначенню; виховання морально- етичного ставлення до особистості, її розвитку, творчості, діяльності; повага гідності і прав людини; формування здатності приймати відповідальні рішення.

Програма розроблена для навчання дітей та молоді віком 10–15 років. Заняття з дітьми проводяться без спеціального відбору.

**Основний рівень, перший рік навчання**  
**НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН**

| Розділ, тема                                    | Кількість годин |            |        |
|-------------------------------------------------|-----------------|------------|--------|
|                                                 | теоретичних     | практичних | усього |
| Модуль 1. Я і мій внутрішній світ               | 16              | 25         | 41     |
| 1.1 Знайомство. Створення безпечного простору   | 2               | 2          | 4      |
| 1.2 Мої емоції, розпізнаю, висловлюю, проживаю  | 4               | 6          | 10     |
| 1.3 Прийняття себе: світло і тінь               | 2               | 3          | 5      |
| 1.4 Як я думаю? Робота з самооцінкою            | 2               | 3          | 5      |
| 1.5 Темперамент та характер                     | 3               | 5          | 8      |
| 1.6 Механізми пам'яті, уваги та уяви            | 3               | 6          | 9      |
| Модуль 2. Я та інші                             | 13              | 22         | 35     |
| 2.1 Комунікація.                                | 1               | 3          | 4      |
| 2.2 Емпатія та особисті межі                    | 2               | 4          | 6      |
| 2.3 Робота в команді                            | 3               | 3          | 7      |
| 2.4 Конфлікти                                   | 2               | 4          | 6      |
| 2.5 Стосунки: повага, симпатія, любов           | 2               | 4          | 6      |
| 2.6 Насилля. Формування нетерпимості            | 3               | 3          | 6      |
| Модуль 3. Я і моє життя                         | 17              | 29         | 46     |
| 3.1 Мрії та цілі. Мотивація                     | 3               | 5          | 8      |
| 3.2 Відповідальність за своє життя. Планування. | 4               | 6          | 10     |
| 3.3 Мислення. Технології впливу та маніпуляції  | 3               | 4          | 7      |

|                                                  |           |           |            |
|--------------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
| 3.4 Стрес, тривожність, депресія                 | 2         | 6         | 8          |
| 3.5 Психологія булінгу                           | 2         | 4         | 6          |
| 3.6 Життя в суспільстві. Права, правила та норми | 2         | 3         | 5          |
| Модуль 4. Я і майбутнє                           | 7         | 8         | 15         |
| 4.1 Світ професій                                | 3         | 4         | 7          |
| 4.2 Цілепокладання                               | 2         | 2         | 4          |
| 4.3 Здібності та навички. Ресурсне мислення      | 2         | 4         | 6          |
| Модуль 5. Моя життєва історія                    | 2         | 5         | 7          |
| 5.1 Підсумок: що в мені змінилося                | 1         | 2         | 3          |
| 5.2 Презентація власного розвитку                | 1         | 3         | 4          |
| <b>РАЗОМ</b>                                     | <b>55</b> | <b>89</b> | <b>144</b> |

## ЗМІСТ ПРОГРАМИ

### **Модуль 1. Я і мій внутрішній світ (41 год.)**

#### **1.1 Знайомство. Створення безпечного простору (4 год.)**

*Теоретична частина.* Постановка цілей та мети гурткової роботи, знайомство учасників, самопрезентація, визначення очікувань, обговорення правил групової роботи та технік безпечної поведінки.

*Практична частина.* Тренінгові вправи, ігри, релаксаційно-діагностична методика «Квітка», проєктивна методика «Автопортрет».

#### **1.2 Мої емоції, розпізнаю, висловлюю, проживаю (10 год.)**

*Теоретична частина.* Емоції, як частина психічного стану людини, види емоцій, висловлення та проживання всіх емоцій, робота з негативними емоціями, зв'язок емоцій і тіла.

*Практична частина.* Вираження емоцій чорез ігрові техніки, зняття психологічного напруження через роботу з гончарною глиною, тренінгові вправи на вираження емоцій, створення ресурсної карти, проєктивна методика «Неіснуюча тварина», нейропрактики.

### **1.3 Прийняття себе: світло і тінь (5 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття абсолютного прийняття, розуміння своїх сильних і слабких якостей, механізми самоприйняття.

*Практична частина.* Тренінгові та коучингові вправи, спрямовані на самопізнання та прийняття себе, арт-практика «Настрій у кольорі», створення абстрактної картини «Я» за допомогою пальчикових фарб.

### **1.4 Як я думаю? Робота з самооцінкою (5 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття критичного мислення і самонавіювання, самооцінка та її види.

*Практична частина.* Дослідження самооцінки за допомогою психологічних методик, проєктивна методика «Дерево», ресурсні тренінгові вправи.

### **1.5 Темперамент та характер (8 год.)**

*Теоретична частина.* Що таке темперамент людини, його види та вплив на сфери життя людини, поняття характеру, що формує мене та як я формую себе, сильні та слабкі якості, як з мінуса зробити плюс.

*Практична частина.* Спілкування людей з різними темпераментами, розбір ситуативних карток, дослідження темпераменту та характеру за допомогою психологічних методик, мій характер в кольорі, створення абстрактної картини, побудова Я-образу, Я-реальне та Я-ідеальне.

### **1.6 Механізми пам'яті, уваги та уяви (9 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття про пам'ять, види пам'яті, психологічні механізми запам'ятовування, особливості розвитку уваги, поняття стійкості та концентрації, уява та креативність, їх роль в житті людини.

*Практична частина.* Дослідження пам'яті, уваги та креативності за допомогою психологічних методик, розвиткові техніки, розвиток навичок запам'ятовування, тренінгові вправи, творчі завдання.

## **Модуль 2. Я та інші (35 год.)**

### **2.1 Комунікація (4 год.)**

*Теоретична частина.* Типи та види комунікації, вплив особистих якостей на комунікативні процеси.

*Практична частина.* Розвиток комунікативних навичок з використанням тренінгових вправ, дебатів та ігрових технік, дослідження пам'яті, уваги та креативності за допомогою психологічних методик.

### **2.2 Емпатія та особисті межі (6 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття емпатії, особисті межі: як їх визначити та захистити.

*Практична частина.* Коучингова вправа «Зі мною так не можна», як сказати «ні», техніки відмови, дослідження схильності до емпатії за допомогою психологічних методик, оцінка рівня нервово-психічної стійкості за В.Бондаровим, методика Прогноз.

### **2.3 Робота в команді (7 год.)**

*Теоретична частина.* Мова тіла та невербальні сигнали, довіра та командність, лідерство, ролі в команді.

*Практична частина.* Розвиток навичок невербального спілкування через ігрові технології, тренінгові вправи на згуртування та командність, тимбілдінг, опитувальник суб'єктивного ставлення до діяльності, самого себе та оточуючих (ССДСО), вирішування ситуативних завдань.

### **2.5 Конфлікти (6 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття конфлікту та способи вирішення, переговори та домовленість, реагування на конфлікт відповідно набору особистісних якостей.

*Практична частина.* Дослідження типового реагування в конфліктній ситуації, психологічна гра «Сімейні псікрети», рольова гра «Складні розмови», тренінгові вправи, вирішення конфліктних ситуацій, робота з ситуативними картками.



## **2.6 Стосунки: повага, симпатія, любов (6 год.)**

*Теоретична частина.* Важливість стосунків у житті людини, принципи адекватних стосунків, співзалежні та токсичні стосунки, трикутник Карпмана.

*Практична частина.* Проективна методика «Неіснуюча тварина», визначення показників та форм агресії за методикою А.Басса та А.Дарки, розбір ролей та стилів поведінки, тренінгові техніки.

## **2.7 Насилля. Формування нетерпимості (6 год.)**

*Теоретична частина.* Види та форми насилля, основи ненасильницького спілкування, механізми адаптації, функціонування нейронних зв'язків.

*Практична частина.* Проективна методика «Малюнок сім'ї», дослідження особистісної адаптованості за допомогою психологічних методик, робота з ситуативними картками - насилля чи ні, способи реагування.

## **Модуль 3. Я і моє життя (46 год.)**

### **3.1 Мрії та цілі. Мотивація (8 год.)**

*Теоретична частина.* Як перетворити мрію в ціль, цінність маленьких кроків, механізми мотивації, поняття цінностей людини.

*Практична частина.* Релаксаційна вправа «Корабель життя», створення колажу бажань, дослідження наполегливості та мотивації, визначення власних цінностей, створення карти «Мрія-Ціль-Кроки», тренінгові вправи.

### **3.2 Відповідальність за своє життя. Планування (10 год.)**

*Теоретична частина.* Відповідальність за життя на кожному з вікових етапів, здоров'я фізичне та ментальне, психологія залежностей, час та структура, важливість режиму дня, сон.

*Практична частина.* Створення власного режиму дня, визначення залежностей, дослідження схильності до ризику та власної організованості за допомогою психологічних методик, визначення перепон у самоорганізації, тренінгові техніки.

### **3.3 Мислення. Технології впливу та маніпуляції (7 год.)**

*Теоретична частина.* Психологічні механізми мислення, стратегічне, критичне, позитивне мислення, психологічні бар'єри, поняття психологічної маніпуляції, маніпулятивні прийоми.

*Практична частина.* Дослідження схильності до ризику та власної організованості за допомогою психологічних методик, вирішення ситуативних завдань різними способами, розвиток мислинневих процесів за допомогою тренінгових вправ, логічні ігри, вивчення способів маніпуляції в рекламах та соціальних мережах.

### **3.6 Стрес, тривожність, депресія (8 год.)**

*Теоретична частина.* Психологічні механізми стресу, вплив стресу на роботу пізнавальної системи, способи реагування на стрес, поняття тривожності, методи самодопомоги в тривожних станах, ознаки депресії.

*Практична частина.* опрацювання методів самодопомоги, арт-терапія, майндфулнес техніки, дихальні практики, рухливі ігри, рукоділля, дослідження тривожності за допомогою психологічних методик.

### **3.7 Психологія булінгу (6 год.)**

*Теоретична частина.* Поняття булінгу, його різновиди та способи реагування, ролі Жертви та Агресора, повага до інакшості, толерантне ставлення.

*Практична частина.* Робота з ситуативними картками, тренінгові вправи, робота в групах, створення колажу «Принципи взаємної поваги».

### **3.8 Життя в суспільстві. Права та правила (5 год.)**

*Теоретична частина.* Конвенція ООН про права дитини, розгляд основних статей, права та обов'язки, волонтерство.

*Практична частина.* тренінгові завдання по конвенції, розбір ситуацій щодо того чи порушені права дитини чи ні, розробка та презентація волонтерського проєкту, проєктна робота «Добра справа».

## **Модуль 4. Я і майбутнє (15 год.)**

### **4.1 Світ професій (7 год.)**

*Теоретична частина.* Огляд професій, навички XXI століття, професії майбутнього, як особистісні якості впливають на професійну реалізацію.

*Практична частина.* Профорієнтаційне тестування, тренінгові вправи щодо визначення особливостей професій, відеоогляд сучасних професій, профорієнтаційний проект «Моє майбутнє».

#### **4.2 Цілепокладання (4 год.)**

*Теоретична частина.* Навчальні можливості та ресурси, СМАРТ технології.

*Практична частина.* Створення ментальної карти майбутнього, визначення цілей на день, тиждень, місяць, рік, презентація у вільній формі «Мій ідеальний день через 5 років».

#### **4.3 Здібності та навички. Ресурсне мислення (8 год.)**

*Теоретична частина.* Чим відрізняються здібності від навичок, що з цього можна розвивати, переваги ресурсного мислення, хто такий наставник.

*Практична частина.* Розробка реальних кроків для досягнення цілі, визначення власних ресурсних джерел, релаксаційна вправа «Подорож», психологічне коло «Я не такий як усі, я...»

### **Модуль 5. Моя життєва історія (7 год.)**

#### **5.1 Підсумок: що в мені змінилося (3 години)**

*Теоретична частина.* Принципи змін, скільки часу знадобиться для засвоєння нового, зміни в житті, добре чи погано.

*Практична частина.* Мій щоденник змін, самоаналіз, релаксаційно-діагностична вправа «Квітка», порівняння результатів, лист собі в майбутнє.

#### **5.2 Презентація власного розвитку (4 год.)**

*Теоретична частина.* Самопрезентація, портфоліо.

*Практична частина.* Години спілкування, обмін думками, психологічне коло «Я тепер не боюся», рефлексія, ігри, вручення символічних сертифікатів.

## ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Після завершення навчання за програмою гуртка у вихованців мають сформуватися наступні компетентності:

### *пізнавальна:*

- Розвинути навички ефективної комунікації, вміння слухати, висловлювати свої думки та конструктивно вирішувати конфлікти.
- Підвищати рівень самосвідомості, самоповаги та сформуєть адекватну самооцінку.
- Засвоять моделі поведінки, що сприяють соціальній адаптації та інтеграції в суспільство.

### *практична:*

- Навчатися керувати емоціями, знижувати рівень тривожності та агресивності.
- Отримають досвід емоційного самовираження через безпечні та творчі методи (арт-терапія, рольові ігри, групова робота).
- Зміцнять віру в себе, внутрішній ресурс та здатність до подолання життєвих труднощів.

### *творча:*

- Здобудуть навички самопізнання, планування майбутнього, формування особистих цілей і мотивів.
- Сформуєть позитивний “Я-образ” та розуміння власних цінностей.
- Покращать адаптивність, здатність приймати рішення, брати відповідальність за власні дії.

### *соціальна:*

- Поліпшать навички взаємодії в команді, розуміння меж особистого простору й поваги до інших.
- Навчатися розпізнавати прояви насильства й протидіяти їм.
- Стануть більш відкритими до взаємодії з іншими, в тому числі з дорослими, фахівцями, представниками соціальних служб.

### *профілактична:*

- Знизиться ризик девіантної поведінки та асоціальних проявів.
- Зменшиться рівень соціальної ізоляції, тривоги, апатії.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Василюк, Ф. Є. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій у житті. Київ: Либідь, 2000.
2. Борисова, О. В. Соціально-педагогічна робота з підлітками групи ризику. – Київ: Центр навчальної літератури, 2016.
3. Карнегі, Дейл. Як здобувати друзів і впливати на людей. Харків: КСД, 2021.
4. Роджерс, К. Становлення особистості. – Київ: Лібра Терра, 2020.
5. Маслоу, А. Мотивація і особистість. Київ: Юніверс, 2002.
6. Франкл, В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ: Наш Формат, 2020.
7. Синельников, В. Шлях до здоров'я і щастя. Психологія змін. Харків: КСД, 2015.
8. Яценко, Т. С. Глибинна психокорекція: теорія та практика. Київ: Інтерсервіс, 2016.
9. Лактіонова, Г. М. Психологія роботи шкільного психолога. Київ: Освіта, 2018.
10. Бондарчук, О. Я. Психологічна служба у школі: технології діяльності. Київ: Генеза, 2017.
11. Сафіна, Л. М. Практична психологія в школі: тренінги, методики, поради. Харків: Основа, 2019.
12. Куцак, Т. І. Психокорекційна робота з підлітками: методики і вправи. Львів: Світ, 2020.
13. Тараріна, І. Арт-терапія для психолога. Практичний інструментарій. Київ: Генеза, 2021.
14. Практична психологія та соціальна робота – фаховий журнал для психологів освіти, №1–12, 2020–2024.
15. Психолог (Шкільний світ) – фаховий методичний журнал для психологів ЗЗСО.

16. Освіта і управління: психологія, педагогіка, соціологія – науково-практичне видання.
17. Психологічна наука і освіта – науковий журнал Національної академії педагогічних наук України.
18. Соціальна педагогіка: теорія та практика – журнал для соціальних педагогів та практиків.
19. Дитина в сучасному світі – збірник статей з питань дитячої психології та педагогіки.
20. Лісіна, М. І. Діагностика розвитку особистості дитини. Київ: Либідь, 2016.
21. Дьомін, В. М., Гуревич, К. М. Психологічна діагностика: навчальний посібник. Харків: Основа, 2020.
22. Іващенко, С. Г. Діагностика емоційного стану підлітків: методичний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2019.
23. Зейгарник, Б. В. Основи патопсихологічної діагностики. Київ: Центр навчальної літератури, 2017.
24. Черткова, Н. Л. Психодіагностика в школі: методи, інтерпретації, поради. Львів: Світ, 2018.
25. Панасюк, Т. Ю. Тестові методики у практичній психології. Київ: Освіта, 2021.
26. Лусіна, Н. Ю., Соловйова, О. В. Методики дослідження емоційної сфери дітей та підлітків. Харків: Гуманітарний центр, 2020.
27. Кравченко, Т. І. Практикум з психодіагностики: проєктивні, тестові, опитувальні методи. Київ: Каравела, 2021.
28. Мельник, І. П. Психологічне тестування в освіті: відбори, адаптації, аналіз. Черкаси: Брама, 2018.