

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи
муниципального образования Алапаевское»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 В.В. Скоморохова

Приказ № 376 от 31.08.21 г.



**Дополнительная общеобразовательная
программа
по работе с подростками
«Мой ВЫБОР»**

Возраст обучающихся: 11 - 17 лет

Срок реализации: 2 месяца

Количество часов: 10 ч. (2 месяца)

Составитель программы:

Романова Лариса Владимировна

педагог психолог

пгт Верхняя Синячиха

2021

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Направленность программы | 3 |
| 1.2. Новизна программы | 3 |
| 1.3. Актуальность программы | 3 |
| 1.4. Педагогическая целесообразность | 4 |
| 1.5. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.6. Возраст участников программы | 5 |
| 1.7. Сроки реализации программы | 5 |
| 1.8. Модули программы | 5 |
| 1.9. Участники программы (количество) | 6 |
| 1.10. Формы и режим занятий | 6 |
| 2. Учебный (тематический) план работы | 6 |
| 2.1. Учебное (тематическое) планирование | 6 |
| 2.2. Содержание учебного (тематического) плана | 9 |
| 2.3. Планируемые результаты | 9 |
| 2.4. Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов. | 10 |
| 3. Методическое обеспечение | |
| 3.1. Основные этапы работы | 11 |
| 3.2. Учебно-методический комплекс | 11 |
| 3.3. Основные принципы, которыми руководствуются дети на занятиях | 11 |
| 4. Материально – техническое обеспечение | 11 |
| 4.1. Технологии работы | 11 |
| 4.2. Ориентировочная структура занятия | 12 |
| 5 Литература (Список литературы) | 12 |

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Направленность программы - социально-педагогическая, которая включает в себя развитие социальных способностей у подростков, социального интеллекта и формирование у обучающихся готовности к межкультурному взаимодействию с другими людьми на основе толерантности и веротерпимости.

Программа составлена с учетом рекомендаций Приказа Министерства Просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.2. Новизна программы

Данная программа направлена на формирование у современных подростков на развитие умений эффективно взаимодействовать с окружающими (сверстниками и взрослыми), а так же быстро адаптироваться в изменяющемся мире.

1.3. Актуальность программы

Подростковый возраст является периодом повышенной эмоциональности у ребенка, что проявляется в частой смене настроений, необоснованной агрессивности, повышенной возбудимости и т.п. Особенности этих эмоциональных реакций заложены в гормональных и физиологических процессах, начинающихся в организме подростка. В этом возрасте у ребят обостряется конфликтность в отношениях, которая способствует различным поведенческим нарушениям, таким как делинквентность, агрессия, наркомания, суициды.

И.С.Кон известный социолог в своих работах рассматривает девиантное поведение подростков, как систему поступков, отклоняющихся от общепринятой или подразумеваемой нормы, будь то нормы психического здоровья, права, культуры и морали (Кон И.С. «Психология юношеского возраста»). Необходимо помнить, что внешне сходные поведенческие реакции ребенка могут свидетельствовать о разных процессах, происходящих в его психике. Они могут быть вызваны либо неблагоприятными обстоятельствами, либо условиями жизни, действующими однократно или систематически. Когда обстоятельства повторяются периодически, то изменения в поведении, приводящие к той или иной реакции, накапливаются и могут проявиться постепенно или резким срывом.

Подросток обладает гипертрофированными потребностями в самостоятельности и общении со сверстниками. Отстаивая данную потребность в первую очередь перед взрослыми, освобождаясь, таким образом, от их опеки, контроля в не учебных занятиях.

Л.С.Выготский писал, в «структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного». Следовательно, подобная личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки у ребенка. Находясь в подобном состоянии, подростки будут стараться снять стресс и расслабиться неконструктивными и неэффективными способами. Желание к самостоятельности, не исключает одновременного стремления получить помощь и поддержку в решении проблем у взрослых, обучаясь адекватным способам выражения своих эмоций.

Актуальность проблемы в формировании устойчивости личности подростка обусловлена нестабильностью социально-экономических условий, размытость моральных норм и ценностей, минимум сострадания и сопереживания, превалирование в общении жестокости, насилия, отчуждения в современном мире. Современная действительность способствует увеличению психологических нагрузок. Возникающие экстремальные ситуации могут вызывать состояние стресса, фрустрации и превышать адаптационные возможности индивида, которые при недостаточном развитии механизмов психологической устойчивости личности может привести к нарушению психологического здоровья, дезорганизации поведения.

Среди разных возрастных групп подростки оказываются первыми в группе риска к негативным коммуникативно-стрессовым воздействиям. Коммуникативный стресс особенно деструктивно воздействует на развитие личности подростка, на систему ценностей, самоотношение, самовосприятие, следствием чего являются существенные отклонения в психологическом здоровье и разнообразные девиации в поведении.

В силу значимости проблемы устойчивости к стрессу с целью подготовки подростков к более активной и полноценной жизни в обществе и была разработана данная программа. Основа психологических занятий – это обучение жизненно важным умениям и навыкам, способности ребенка к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в адекватном поведении во взаимодействии с внешним миром.

Программа является актуальной и нужной. По существу, речь идет о проблеме психологического воздействия на несовершеннолетних. На занятиях создаются условия, которые обязательно оставляют положительный след в личности ребенка, с которой мы работаем в группе, так как применяемые методы прямого воздействия вызывают определенные изменения в сознании и психическом благополучии подростков.

1.4. Педагогическая целесообразность

Современные подростки большое количество времени проводят в интернете, который заменяет им все варианты общения и взаимодействия с внешним миром, но процесс обучения включает развитие всех психических процессов, для освоения школьной программы.

1.5. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение подростков использованию социально-приемлемых способов снятия внутреннего напряжения, конструктивных способов взаимодействия с окружающими (учителями, родителями и сверстниками).

Задачи программы:

- развитие у подростков навыков сотрудничества и коммуникативных умений со сверстниками и со взрослыми;
- обучение их навыкам саморегуляции и ответственности за свое поведение;
- оптимизация уровня тревожности;
- создание положительного эмоционального фона для преодоления негативных проявлений.

1.6. Возраст участников программы

Программа составлена для подростков, обучающихся в 5-х – 10-х классах. Уровень освоения программы - базовый. В процессе обучения подростки приобретают коммуникативные навыки, способность договариваться и выходить из конфликта, умеют принимать разные точки зрения и аргументировать свою.

1.7. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 месяца (11 часов).

Данная программа способствует оптимизации условий для всестороннего развития личности подростка, основанного не только на овладение в процессе учебы знаний. Умений и навыков, необходимых для социализации и осознанного выбора профессии, но и умеющего эффективно справляться с возникающими трудностями, как в учебе, так и в общении. Для совершенствования данных навыков и умений определены следующие важные моменты:

1. Тесное взаимодействие с семьёй подростка (общение с родителями до и после программы).
2. Развитие детской инициативы.
3. Создание у подростка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
4. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
5. Развитие у педагогов способность к неформальному общению и критическому мышлению.

1.8. Основные модули

Программа состоит из трех основных разделов.

1. Познавательный. Включает в себя познания ребенком своих сильных и слабых сторон и возможностей этими знаниями воспользоваться.

2. Общение. Формирование умения слышать и слушать, отстаивать свою точку зрения экологичными способами взаимодействия.
3. Конфликтология. Способы разрешения конфликтных ситуаций и адекватное реагирование в них, вместо привычного девиантного поведения.

1.9. Количество участников в группе

В группе (классе) максимальное количество участников 20 человек, минимальное количество 6 детей.

1.10. Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю, 2 урока по (40 минут) с перерывом в 10 минут, общее количество времени 1 час 30 минут. И последнее завершающее занятие продолжительностью 2 часа (3 урока с 10-ти минутными перерывами).

2. Учебный (тематический) план

2. 1. Учебно – тематическое планирование

| № | Темы занятий | Содержание занятий | Формы и методы | Кол - во часов |
|---|--|--|---|----------------|
| 1 | «Психическое здоровье» Цель: создание доброжелательной атмосферы в группе, достижение состояния релаксации. | 1. Знакомство с группой «Назови свое имя» 2. «Психическое здоровье» 3. Психологический «термостат» 4. «Надувное тело» 5. «Как ты себя чувствуешь?» 6. «Учимся расслабляться» 7. «Мой портрет глазами группы» 8. «Что я узнал на занятиях и чему они меня научили. Мои пожелания на следующую неделю» | 1. Упражнение-разминка. 2. Дискуссия 3. Валеологический анализ. 4. Психорегулирующее упражнение. 5. Самоанализ своего самочувствия. 6. Упражнение-релаксация. 7. Игра-активизация на получение обратной связи. 8. Рефлексия. Ритуал прощания. | 1,5 часа |

| | | | | |
|---|--|--|--|----------|
| 2 | <p>«Мои эмоции и чувства» Цель: научиться справляться с эмоциональным возбуждением, достижение состояния релаксации.</p> | <p>1.Приветствие «Представь меня» 2. «Эмоции и чувства» 3. «Чувство страха» 4. «Фантазии о смелости» 5. «Чего ты боишься?» 6. «Что такое эмоции, чувства?» 7. «Хрустальное путешествие» 8. «Что я узнал. Пожелание на следующую неделю».</p> | <p>1.Упражнение-разминка. 2. Дискуссия. 3.Валеологический анализ. 4.Психорегулирующее упражнение. 5.Самоанализ своих страхов. 6.Дискуссия. 7.Зрительная техника. 8.Рефлексия. Ритуал прощания.</p> | 1,5 часа |
| 3 | <p>«Мое настроение» Цель: укрепление положительных-тенденций в своем настроении, достижение состояния релаксации.</p> | <p>1.Приветствие « Кто изобретательнее?» 2.«Хорошее настроение» 3. «Настроение» 4. «Чудесный сад» 5. «Какое настроение у тебя сейчас?» 6. «Даем друг другу советы» 7. «Полет на воздушном шаре». 8. «Что я узнал. Пожелание на следующую неделю»</p> | <p>1. Упражнение-разминка. 2. Дискуссия. 3. Валеологический анализ. 4.Упражнение-релаксация. 5.Самоанализ своего настроения. 6. Упражнение – установка. 7. Упражнение-прием визуализации для снятия напряжения. 8. Рефлексия. Ритуал прощания.</p> | 1,5 часа |
| 4 | <p>«Взаимоотношения» Цель: формирование навыков преодоления стрессов межличностного</p> | <p>1.Приветствие « Уважаю вас...» 2. «Свобода выбора» 3. « Комплементы»</p> | <p>1. Упражнение-разминка. 2. Дискуссия. 3.Валеологический анализ.</p> | 1,5 часа |

| | | | | |
|----|---|--|--|----------|
| | характера, достижение состояния релаксации. | 4. «Прокрути в памяти» 5. «К какому типу взаимоотношений ты склонен?» 6. «Разговор с мудрецом» 7. «Найди свою звезду» 8. «Пожелание другу другу» | 4. Психорегулирующее упражнение. 5. Самоанализ. 6. Психорегулирующее упражнение. 7. Упражнение-релаксация. 8. Ритуал прощания. | |
| 5. | Конфликты. Причины их возникновения. Цель: формирование другого взгляда на конфликт, достижение состояния релаксации. | 1. Кто прав, а кто виноват? 2. Зачем нужны конфликты? | 1. Разбор личных примеров. 2. Психорегулирующие упражнения. 3. Ритуал прощания | 1,5 часа |
| 6. | Варианты поведения в конфликтной ситуации. Цель: формирование навыков эффективных выходов из конфликта, достижение состояния релаксации. | 1. Положительный аспект любого конфликта. 2. Поиск истины. Правда у каждого своя. 3. Разрешение конфликтов. 4. Стили поведения в конфликте | 1. Упражнение на отзеркаливание эмоций. 2. Услышь меня! 3. Учимся читать эмоции другого человека. 4. Психорегулирующие упражнения. 5. Ритуал прощания | 1,5 часа |
| 7 | «Поделись своим опытом» Завершающее занятие. Цель: обсуждение эффективности работы группы, достижение состояния релаксации. | 1. Приветствие «Как здорово, что...» 2. «На занятиях я чувствую...» 3. «Лесная прогулка» 4. «Мое будущее» 5. «Остров моей мечты» 6. «Звездная сеть» 7. «Звуки» 8. «Пузырьковая» | 1. Упражнение-разминка. 2. Упражнение на развитие чувств. 3. Упражнение-релаксация. 4. Упражнение-визуализация. 5. Релаксация. 6. Упражнение на сплочение группы. 7. Упражнение на | 2 часа |

| | | | |
|--------|--|--|----|
| | колонна» 9. «Спасибо за приятные занятия» | определение звуков. 8. Упражнение на развитие наблюдения. 9. Упражнение-рефлексия. | |
| Всего: | | | 11 |

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Темы программы скомпонованы таким образом, что при необходимости они могут быть взаимозаменяемы. Например, если конфликт между участниками программы возникает перед 2 или 3 занятием, то педагог может начать рассматривать тему конфликтов и способов их разрешения гораздо раньше. Эффективность от результата полученных навыков у подростков не изменится.

1. «Психическое здоровье». На первом занятии очень важно создать доброжелательную, бесконкурентную атмосферу в группе, и обучение достижению состоянию релаксации.
2. «Мои эмоции и чувства». Занятие посвящено эмоциональному состоянию человеку, которое плохо контролируется в подростковом возрасте. Для подростка необходимо осознать, что умение адекватно оценивать свое эмоциональное состояние и транслировать его окружающим, снижает уровень конфликтности в поведении детей данного возраста.
3. «Мое настроение». Тема актуальна в сегодняшних условиях, поскольку современные подростки, общаясь большую часть своей жизни, виртуально не умеют понимать чего они реально хотят от взаимоотношений с другим человеком (сверстником или взрослым).
4. «Взаимоотношения». Ребенку в этом возрасте необходима помощь в обучении его механизмам эффективного взаимодействия, которое повышает у него веру в свои силы.
5. «Конфликты». Подростковый возраст один из самых конфликтных периодов человеческой жизни. И насколько спокойно ребенок научится воспринимать и принимать конфликты, без которых невозможно обойтись, тем успешнее он будет в будущем.
6. «Варианты поведения в конфликте». Существует пять способов выхода из любой конфликтной ситуации. Умение пользоваться всеми пятью, увеличивает шансы благополучного разрешения, возникающих ситуаций.
7. «Опыт приобретенных знаний». Ребенок только тогда осознает. Что приобрел опыт, когда может им поделиться с другим человеком.

2.3. Планируемые результаты

Настоящая программа имеет своей целью добиться следующих результатов у подростков:

- оптимизация уровня тревожности и снижение её до уровня нормы;
- способность к оценке и саморегуляции своего поведения и своих одноклассников;
- способность к положительному разрешению конфликтных ситуаций, как с одноклассниками, так и с учителями и родителями.

2.4. Критерии и механизмы оценки достижения планируемых результатов

Результативность данной программы отслеживается с помощью мониторинга развития навыков эффективного взаимодействия у подростков с помощью анкетирования, проводимого в конце каждого занятия. А так же откликов родителей и педагогов на промежуточных и заключительных мастер классах.

Особенности реализации данной программы состоят в том, что материал каждого блока преподается в зависимости от особенностей классного коллектива. Если взаимоотношения между сверстниками конфликтные, то работа начнется с данным классом с третьего блока. Коррекционная работа в первую очередь направлена на анализ собственных поведенческих реакций подростков в возникающих ситуациях. И понимание того, какие трудности они испытывают от своего девиантного поведения.

- развитие адекватной дифференцированной самооценки
(Диагностика самооценки у детей модификация Е.В. Куличковской, «Как повысить самооценку и достичь успеха» Е.А. Тарасов, М.:, Эксмо-Пресс, 2012 г.)

- учет позиции партнера по общению
(методика «Кто прав?» Г.А.Цукерман и др. из книги «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008, с.131),

- согласование усилий по достижению цели с партнерами
(задание «Рукавички» Г.А.Цукерман из книги «Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе» под редакцией А.Г. Асмолова, М., «Просвещение», 2008, с.132),

- уровень тревожности
(Тест детской депрессии Марии Ковак, брошюра опубликована 17.02.2016 г., Методика «Дополните предложение» Л. Дюссе – А,А, Карелин Большая энциклопедия психологических тестов М.:, Эксмо, 2007, Диагностика

тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В Амен, Тест тревожности, М.:, Речь 2002г.)

- наблюдение.

3. Методическое обеспечение

3.1. Основные этапы работы

1. Предварительный этап. Знакомство с классом через информацию о детях полученную от классного руководителя и учителей предметников. Встреча с родителями.
2. Этап знакомства. Определение самочувствия, активности, настроения подростков, выявление наличия депрессивного состояния, исследование импульсивности, уровня тревожности - основных свойств нервной системы.
3. Основной этап. Проведение дискуссий, игр, упражнений для создания ситуаций рефлексии. Групповая работа, направленная на выполнение конкретных задач.
4. Заключительный этап. Функции контроля.
5. Итоговый этап, основной целью, которой является получение обратной связи о результатах проделанной работы, возможных изменениях в индивидуально-психологических, физических, поведенческих особенностях подростка от родителей и учителей.

- Подготовка психологом Центра рекомендаций педагогам образовательного учреждения, специалистам, а так же родителям ребят.

- Индивидуальное консультирование подростков и их родителей по запросам.

3.2. Учебно-методический комплекс

Совокупность учебно-методических материалов и программно-технических средств, способствующих эффективному освоению учащимися материала, входящего в данную программу.

- Технологические карты занятий группы;
- Дидактические материалы (рассказы, игры);
- Упражнения для разных этапов занятий;
- Диагностический материал (анкеты, отзывы);
- Предметы для занятий (мячи, игрушки, спортивные предметы);

3.3. Основные принципы, которыми руководствуются дети на занятиях

1. добровольность участия;
2. общение по принципу «здесь и теперь»;
3. принцип доверительного общения;
4. принцип персонификации высказываний;
5. принцип конфиденциальности.

4. Материально техническое обеспечение

4.1. Технология работы

Занятия проходят в отдельном просторном классе. Из оборудования стулья для каждого ребенка. Доска для записи информации.

Использование в работе перечисленного оборудования позволяет комплексно воздействовать на большую часть анализаторов для снятия психоэмоционального напряжения и способствует развитию навыков саморегуляции.

4.2. Ориентировочная структура занятия:

- разминка (5 мин);
- основная часть (20 мин));
- активизация (10-15 мин);
- рефлексия прошедшего занятия(10-15 мин);
- ритуал прощания (5 мин).

5. Список литературы

- Азарных Т.Д. Тырышников И.М. Психическое здоровье: вопросы валеологии. – М., 1999.
- Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе. – СПб.,2002.
- Бишоп Сью. Тренинг ассертивности. – СПб.,2001.
- Васильев Н.Н.Тренинг преодоления конфликтов. – СПб.,2002.
- Воробьев В.М. психическая адаптация как проблема медицинской психологии и психиатрии// Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В.М.Бехтерева. – 1993. - №2. – С.33-39
- Выготский Л.С. Собр. Соч. : В 6-ти т. – М.,1984.
- Гремлинг С., Аурбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб.,2002.
- Губачев Ю.М., Иовлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. – Л.,1976.
- Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей. – М.,2002.
- Дерманова И.Б. Сидоренко Е.В. психологический практикум «Межличностные отношения». – СПб.,2002.
- Детская и подростковая психотерапия / Под ред. Д.Лейна, Э.Миллера. – СПб.,2001.
- Захаров А.И. Психотерапия невротиков у детей и подростков. – М.,1982.
- Игумнов С.А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков. – М.,2000.
- Иовчук Н.М., Северный А.А. Депрессия у детей и подростков. – М.,1999.
- Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979.
- НемчинТ.А. Состояния нервно-психического напряжения: Автореф. дисс. докт. психол. наук. – Л.,1984.

- Практикум по психологическим играм с детьми и подростками /под ред. М.Р.Битяновой. – М., - СПб.,2002.
 - Макшанов С.П., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге, каталог. Часть 1.СПб.,1993.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849313

Владелец Краюхина Надежда Александровна

Действителен с 22.08.2025 по 22.08.2026