

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий кафедрой психологии
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская
академия постдипломного
педагогического образования

Шингаев
С.М. Шингаев

«26» *июня* 2017 г.



«ПРИНЯТО»

Педагогический совет ГБУ ДО ЦППМСП
Протокол № 2 от «25» *июня* 2017 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО ЦППМСП

Шкапова Л.В. Шкапова

«25» *июня* 2017 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Мой свободный мир»

возраст учащихся 14- 16 лет

Составитель:
Шувалова Ю.И.
педагог-психолог

Санкт- Петербург
2017

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

Успешная профилактика потребления психоактивных веществ связывается исследователями с наличием у детей социально-психологических навыков. Эти навыки обеспечивают умение отказываться от рискованных предложений, видеть положительные и отрицательные стороны явлений, взаимодействовать со сверстниками, дружить, уметь пережить потерю друга, выразить правильно свои чувства и др.

Подростковый возраст - один из кризисных этапов в становлении личности человека. Он характеризуется рядом специфических особенностей. Это возраст кардинальных преобразований в сфере сознания, деятельности и системы взаимоотношений. Этот этап характерен бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка.

Кризис подросткового возраста является значимым фактором риска, т. к. адекватное восприятие реальности для подростков затруднено, прежде всего, происходящими в них изменениями, сложными процессами становления. Вот почему именно подростки в первую очередь требуют к себе пристального внимания педагогических коллективов школ и специалистов служб сопровождения.

Профилактические программы работы с подростками обязательно должны включать обучение эффективному общению; уверенности в себе; умению управлять своими чувствами; выбору друзей и построению позитивных отношений со сверстниками; укреплению связей с семьей и другими значимыми взрослыми; решению проблем; критическому мышлению; принятию решений; осознанию негативных влияний и давления со стороны сверстников и сопротивлению им; постановке целей; оказанию помощи окружающим.

В предлагаемой программе, разработанной для учащихся подросткового возраста, уделяется внимание воспитанию ценностей здорового образа жизни, правопослушности, предупреждению у учащихся поведения высокой степени риска, формированию навыка успешной коммуникации и адекватной самооценки.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Методологической основой данной программы явились:

- «Я-концепция» представителей гуманистической психологии (А. Оллпорт, А. Маслоу, Г.Роджерс)
- Концепция культурно-исторического развития психики Л.С. Выготского
- Теория направленности личности как внутреннего поведенческого регулятора Л.И. Божович
- Понятие личностного роста (А.Маслоу)

При отборе содержания программы и организации ее проведения мы опирались на принцип психологизации воспитательно-профилактической деятельности в школе, ведущая роль в которой принадлежит психолого-педагогической помощи и поддержке детей и подростков.

Согласно Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде, утвержденной 05.09.2011 Министерством образования и науки, ведущим содержанием первичной профилактики является педагогическая профилактика - комплексная и системная организация учебно-воспитательного процесса несовершеннолетних и молодежи, обеспечивающая снижение употребления ПАВ через расширение социальных компетенций, формирование личностных свойств и качеств несовершеннолетних, повышающих их устойчивость к негативным психосоциальным воздействиям.

Также нормативно-правовым основанием разработки программы стали: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Рекомендации Министерства образования и науки РФ по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 N ВК-268/07.

Практическая направленность программы

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования. Работа по данной программе направлена на сохранение и укрепление здоровья несовершеннолетних и предполагает использование интегративного подхода, который включает как психологические методы, ориентированные на развитие личностных ресурсов учащихся, так и методы, направленные на формирование у них ценностного отношения к здоровому образу жизни, воспитание культуры, привитие нравственных и моральных ценностей.

Программа относится к виду профилактических и психолого-педагогических программ, составлена на основе различных техник и методик, в ней использованы упражнения других авторов.

Реализация программы будет способствовать первичной профилактике рискованного поведения учащихся возраста 14-16 лет. При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

- принцип системности и согласованности;
- принцип связи теории и практики;
- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Цель программы

- создание условий для снижения влияния личностных факторов на выбор рискованного поведения,

- выявление среди участников программы подростков с повышенным риском выбора рискованного поведения для последующей индивидуальной работы со специалистами ЦППМСП.

Задачи программы

1. Создать условия для осознания учащимися ценности ведения здорового образа жизни и ответственности за свою жизнь и здоровье.

2. Формировать у подростков навыки адекватной самооценки, самоконтроля и поведения.

3. Обучить учащихся способам саморегуляции эмоционального состояния, приводящего к импульсивным рискованным поступкам.

4. Проинформировать учащихся о возможных последствиях поведения повышенного риска.

5. Создать условия для приобретения подростками позитивного опыта эффективной коммуникации с ровесниками и значимыми взрослыми.

6. Развить творческие способности учащихся и способствовать выработке у них новых моделей поведения в ситуациях напряжения и риска.

7. Обучить продуктивным способам отказа от провоцирующих на рискованное поведение предложений.

Адресат: учащиеся 14-16 лет.

Общая продолжительность: 36 часов (2 часа в неделю в количестве 12 занятий, 1 час – родительское собрание, 2 часа - консультирование классного руководителя по итогам проведения программы, 6 часов - индивидуальные консультации для учащихся, 3 часа – выдача рекомендаций).

Требования к результату усвоения программы

При условиях успешной реализации данной программы будет наблюдаться снижение

уровня проявлений агрессивного поведения учащихся, нормализуется самооценка подростков, повысится уровень их самоконтроля.

Также предполагается положительная динамика в расширении объема знаний учащихся о здоровье, повышение значимости здоровья в системе их жизненных ценностей. На занятиях учащиеся приобретут навыки эффективной коммуникации и безопасного поведения в условиях риска.

Система оценки достижения планируемых результатов

Для оценки достижения планируемых результатов используются следующие диагностические методики: «Тест эмоций» (Опросник состояния агрессии Басса-Дарки в авторской модификации Г.В. Резапкиной) и Цветовой тест отношений А.М. Эткинда. Данный диагностический комплекс проводится в начале и по завершению программы. Выбранные методики отвечают критериям надежности и валидности, соответствуют целям, содержанию программы, возрастным характеристикам участников программы.

Промежуточная оценка достижения планируемых результатов состоит из наблюдений ведущего за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей каждого подростка и рефлексия прошедшего занятия. Оценка результативности программы также включает самооценку участников и оценку классного руководителя, отзывы участников о программе.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации

Данная программа была составлена на основе уже имеющихся и реализуемых в учреждении краткосрочных программ с целью повышения их эффективности за счет увеличения срока реализации, системности, расширения содержания и включения в профилактическую работу педагога и родителей.

Программа дополнена и модифицирована согласно современных рекомендаций по составлению и реализации профилактических программ в рамках образовательных организаций. Новая модификация предполагается к апробации на без образовательных организаций Московского района.

Учебный план программы

Программа проводится с учащимися образовательных организаций в возрасте 14 - 16 лет.

Программа состоит из пяти этапов (блоков):

1. Диагностический (начальный и заключительный), который включает введение в программу, проведение начальной и заключительной диагностики, сбор и анализ информации, подведение итогов, оценка результативности), продолжительностью 2 академических часа.
2. Коррекционный, в который входят 10 коррекционно-развивающих занятий с учащимися, продолжительностью 2 академических часа каждое.
3. Консультационный (консультирование участников образовательного процесса по индивидуальным запросам в рамках реализации программы продолжительностью 4 академических часа).
4. Просветительский (психолого-просветительское информирование родителей и педагогов в рамках программы), в которое входят проведение родительского собрания (2 ак. часа) и семинара для педагогов (2 ак. часа).
5. Профилактический (анализ результативности, выдача рекомендаций участникам программы), продолжительностью 2 ак. часа.

№	наименование блоков	всего академических часов	в том числе (ак. часов)		форма контроля
			лекционное сообщение	практические занятия	
1	Диагностический	2	0,4	1,6	результаты диагностики
2	Коррекционный	24	4	20	наблюдение,

					рефлексия
3	Консультационный	4	3	1	рекомендации
4	Просветительский	4	1,5	2,5	рефлексия, отзывы
5	Профилактический	2	0,3	1,7	рефлексия, рекомендации
Итого:		36	9,2	26,8	

Учебно-тематический план

Проведение программных мероприятий рассчитано на 36 часов в течение полугодия.

Занятия непосредственно с учащимися проводятся еженедельно (продолжительность первой встречи и заключительной – 1 ак. час, 12 встреч основного блока – по 2 ак. часа).

Мероприятия консультационно-просветительского характера проводятся в сроки, согласованные ведущим с участниками образовательного процесса.

Тематический блок	Название занятия	всего академических часов	лекционное сообщение	практические занятия	Форма контроля
			продолжительность (астроном. часы)		
Диагностический блок					
Организационный	Введение в программу. «Наши правила»	1 час	15 м.	30 м.	диагностическое обследование
Основной этап					
Свобода. Выбор. Ответственность.	«Знакомство. Что такое свобода?»	2 часа	15 м.	1 ч 15 м.	наблюдение
	«Я и люди вокруг. Границы моей свободы»	2 часа	10 м.	1 ч 20 м.	рефлексия наблюдение
	«Выбор. Легко ли его сделать?»	2 часа	10 м.	1 ч 20 м.	наблюдение рефлексия
	«Самостоятельность и ответственность»	2 часа	15 м.	1 ч 15 м.	рефлексия наблюдение
Общение. Профилактика правонарушений	«Что такое общение? Свобода в общении»	2 часа	15 м.	1 ч 15 м.	рефлексия
	«Какой я в общении? Мой круг общения»	2 часа	10 м.	1 ч 20 м.	анкетирование наблюдение
	«Слагаемые успеха в общении»	2 часа	10 м.	1 ч 20 м.	наблюдение
	«Конфликт. Учимся договариваться»	2 часа	15 м.	1 ч 15 м.	анкетирование
Здоровье. Профилактика рискованного поведения	«Здоровье»	2 часа	10 м.	1 ч 20 м.	анкетирование рефлексия
	«Здоровый образ жизни»	2 часа	20 м.	1 ч 10 м.	наблюдение рефлексия
	«Я за себя в ответе»	2 часа	15 м.	1 ч 15 м.	рефлексия
	«Мое будущее»	2 часа	20 м.	1 ч 10 м.	рефлексия
Консультационный					

Консультации для учащихся, педагогов, родителей	По индивидуальному запросу в рамках программы	4 часа			рекомендации
Просветительский					
Родительское собрание	«Мы и наши дети»	2 часа	30 м.	1 час	рефлексия
Семинар для педагогов	«Авторитет учителя у подростка»	2 часа	30 м.	1 час	рефлексия рекомендации
Профилактический					
Результаты работы	«Журнал наблюдений»	2 часа	20 м.	1 ч.10 м.	рефлексия рекомендации
Диагностический					
Анализ эффективности	Подведение итогов, завершение программы	1 час	15 м.	30 м.	рефлексия диагностическое обследование
Итого:		36 часов			

Система условий реализации программы:

1. Структура и содержание программы составлены в соответствии с задачами программы. Построение программы предполагает 4 основных направления – диагностическое, коррекционно-развивающее, просветительское, консультационное.

В программу основной (коррекционно-развивающей) работы с учащимися включены 3 основных функциональных блока:

- «Свобода. Выбор. Ответственность», целью которого является формирование у подростков представлений о свободе, выборе и ответственности за свой выбор, развитию самосознания, рефлексии через упражнения на стимулирование самостоятельности принятия решений и действий, выбор стратегии жизни и образа поведения, усиление внимательности и самоконтроля и т.д.
- «Общение. Профилактика правонарушений», целью которого является формирование у подростков навыков конструктивного общения через ситуации оказания помощи, проявления вежливости в отношениях, развития способности самостоятельного разрешения конфликтов, выбора наиболее приемлемого варианта действий и т.д.
- «Здоровье. Профилактика рискованного поведения», целью которого является создание условий для усвоения подростками необходимых норм и ценностей, позволяющих самостоятельно осуществлять ориентировку в рискованных жизненных ситуациях через самовоспитание, проявление и развитие творчества, критического мышления и т.д.

Эти функциональные блоки объединяют циклы тематических занятий, составленных в логике достижения основных задач блока. Вводная часть блоков ориентирована на вовлечение участников, повышение их мотивации к действиям, основная часть решает задачи по приобретению навыков учащимися, отработки их в действии, заключительная часть позволяет рефлексировать и подводить итоги, оценивать эффективность работы и т.д.

Просветительское и консультационное направление реализуется в соответствии с полученными в ходе работы данными, исходя из запроса участников образовательного процесса.

2. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – организационный:

Ведущий согласовывает сроки проведения, условия проведения с представителями ОУ, ответственными за реализацию программы, в соответствии с планом данного ОУ.

Ведущий представляет школе бланки, необходимые для проведения занятий: разрешения от родителей и ОУ.

2 этап – диагностический:

Проведение диагностики учащихся в начале программы и в конце для наблюдения динамики.

3 этап – консультационный:

Консультирование учащихся, родителей и педагогов по результатам проведенной работы.

4 этап – коррекционный:

Проведение занятий с учащимися в соответствии с учебно-тематическим планом. 5 этап - просветительский:

Проведение родительского собрания по темам программы

6 этап – профилактический:

На этом этапе ведущий составляет рекомендации отдельным учащимся, учителям, социальному педагогу по итогам проведенной программы и результатам диагностики.

3. Методы, используемые при реализации программы

Для диагностической работы используются следующие методики:

- Модифицированный опросник для идентификации типов акцентуаций характера у подростков А.Е. Личко;
- ЦТО;
- «Тест эмоций» (авторская модификация теста Басса-Дарки Г.В. Резапкиной);
- Наблюдение;
- Анкетирование

Выбранные методы и методики отвечают критериям надежности и валидности, соответствуют целям, содержанию программы, возрастно-психологическим и медицинским характеристикам участников программы.

При практической работе в группе используются следующие техники:

- работа в малых группах,
- работа в круге,
- интерактивные беседы,
- разминки,
- игры-дискуссии,
- релаксационные упражнения,
- упражнения на выявление обратной связи.

4. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

К участию в программе не допускаются учащиеся, не имеющие письменного согласия от родителей или законных представителей ребенка на работу с педагогом-психологом.

5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Участие в программе добровольное. Письменное соглашение родителей на участие детей в коррекционно-развивающей работе определяет право посещения ребенком занятий.

Педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу в классе, за приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

6. Требования к условиям реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

Реализация программы проводится педагогом-психологом, требования к компетентностям которого определяются профессиональным стандартом, должностными правами и обязанностями.

Требования к материально-техническому оснащению:

-кабинет

-столы, стулья
-бумага
-ручки, цветные карандаши,
- возможно использование мультимедийной аппаратуры (интерактивной доски, аудиовизуального сопровождения)

7. Ожидаемые результаты реализации программы

При условиях успешной реализации данной программы будет наблюдаться снижение уровня проявлений агрессивного поведения учащихся, нормализуется самооценка подростков, повысится уровень их самоконтроля. Также предполагается положительная динамика в расширении объема знаний учащихся о здоровье, повышение значимости здоровья в системе их жизненных ценностей. На занятиях учащиеся приобретут навыки эффективной коммуникации и безопасного поведения в условиях риска.

Предполагается, что в итоге у обучающихся подростков:

1. Сформируются навыки эффективной саморегуляции эмоционального состояния;
2. Сформируется ответственное поведение при выборе образа жизни;
3. Появится позитивный опыт эффективной коммуникации с ровесниками и значимыми взрослыми;
4. Сформируются защитные механизмы, способные противостоять любым видам зависимого поведения.

8. Система организации контроля за реализацией программы

Реализация программы контролируется со стороны представителя услуг – ведущим и руководителем организации, со стороны получателя услуг – ответственным за направление работы и руководителем образовательной организации.

Ведущий программы ведет журнал занятий, по результатам диагностического обследования представляет информационную справку руководителю образовательного учреждения, по итогам проведения программы составляет аналитическую справку о результативности занятий.

9. Система оценки достижений планируемых результатов.

- Диагностическое обследование;
- Анкетирование родителей, педагогов;
- Наблюдение;
- Обратная связь участников.

10. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- 1) Снижение уровня проявления агрессии учащимися;
- 2) Позитивное отношение участников к себе, здоровью, окружающим;
- 3) Повышение мотивации к активной деятельности, проявление подростками самостоятельности;
- 4) Снижение конфликтности в классе, семье.

Список литературы

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 1994. - 224 с.
2. Борба М. Нет плохому поведению. М., 2006.
3. Вачков И. Королевство разорванных связей. М., 2001.
4. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
5. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2008. - 320 с.
6. Кулаков, С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе / С.А. Кулаков. – Санкт-Петербург: 1996. – 64 с.
7. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М.,

2000.

8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб. Речь, 2007. - 192 с.
9. Микляева А.В. Я - подросток. Программа уроков психологии – СПб: Речь, 2006. – 336 с.
10. Организация и содержание психосоциальной работы в учреждениях социального обслуживания детей и молодежи/ Под ред. С.А. Беличевой. М.: РИЦ Консорциума «Социальное здоровье России», 2001.
11. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002, 206 с.
12. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993. 144 с.
13. Свердлова О. Вы любите меня? // Воспитание школьников. 2008. №1.
14. Фопель К. «Чтобы дети были счастливы (психологические игры и упражнения для детей школьного возраста)» - Москва, Генезис, 2005.
15. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург, 2000.
16. Черных О.Г., Малюгина В.А. Родительские собрания: 8 класс. М.: ВАКО, 2008.