

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)		
<b>Диагностический блок</b>					
Организационный	Введение в программу. «Наши правила»	1 час	15 м.	30 м.	диагностическое обследование
<b>Основной этап</b>					
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
<b>Консультационный</b>					

Консультации для учащихся, педагогов, родителей	По индивидуальному запросу в рамках программы	4 часа			рекомендации
<b>Просветительский</b>					
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
<b>Профилактический</b>					
Результаты работы	«Журнал наблюдений»	2 часа	20 м.	1 ч.10 м.	рефлексия рекомендации
<b>Диагностический</b>					
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.