

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогический совет

ГБУ ЦППМСП

Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБУ ЦППМСП

Шкапова Л.В.

Приказ № 94 от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
профилактической направленности
«Вверх!»

Составители:
педагоги-психологи: Н.А. Соломина
Т.И. Кочнева

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и перспективность программы

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияния стрессового фактора на человеческую жизнь, обуславливают формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

В подростковом возрасте происходит становление образа Я и «внутренней позиции» личности, возникает критичность восприятия действительности. Большое значение для заниженной самооценки подростка 11-14 лет имеет расхождение между возникшими у него потребностями и обстоятельствами жизни, ограничивающими возможность их реализации, расхождение, характерное для каждого возрастного кризиса. Подростковый возраст - это время, когда складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость.

Самооценка выступает регулятором поведения и деятельности, а также во многом определяет социальную и психологическую адаптацию личности подростка. Адекватная самооценка является одним из важнейших показателей успешной социально-психологической адаптации. При условии, когда самооценка подростка не находит необходимой поддержки и опоры в окружающем ее социуме, когда он получает в свой адрес негативные, низкие оценки со стороны окружающих, когда не удовлетворяется хотя бы одна из фундаментальных потребностей возраста — в уважении, признании, принадлежности и др., растет ощущение сильного личностного дискомфорта. Учитывая такие характеристики подросткового периода, как «эмоционально не устойчивый», «хрупкий», «кризисный», на фоне отсутствия адекватной позитивной самооценки уровень тревоги может возрастать.

Актуальность обуславливается потребностью в создании коррекционно-развивающей программы по профилактике и коррекции уровня личностной тревожности у обучающихся младшего подросткового возраста.

Коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей, оценивания себя, тем самым через стабилизацию психологического состояния будет выравниваться уровень тревожности.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Основополагающими документами при написании программы стали:

1. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная указом президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351. В данной Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы;
4. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761;
5. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений

несовершеннолетних» Федеральный закон Российской Федерации от 07 июня 2017 г. N120-ФЗ;

6. О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. NBK-268/07;

7. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г.

8. Распоряжение Правительства РФ от 12.03.2016 № 423-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2016 - 2020 годах Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р

9. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»

10. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 29 мая 2003 №03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида детей и подростков»

11. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2016 №07-2284 «О принятии мер в области психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетних по профилактике суицидального поведения»

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»

13. Закон Российской Федерации «Об образовании» п. 3 ст. 32 и п. 1 ст. 51

Методологической и теоретической основой программы послужили:

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В. Дашкевич, А.М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

В подростковом возрасте создаются условия для формирования многих личностных качеств, связанных с проявлениями эмоционально – волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен подросток и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра. Формируются новые критерии оценок личности и деятельности других людей. Происходит формирование системы личностных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку (Л.С. Выгодский).

Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка. Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт. Х., Смирнова М.В. и т.д.

Отбор и организация содержания программы «Вверх» осуществлялись с опорой на следующие принципы:

- Принцип системности

- Принцип научности
- Принцип уникальности личности
- Принцип ориентации на зону ближайшего развития
- Принцип единства диагностики и коррекции
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Практическая направленность программы:

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 5-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы распространенности суицидального поведения среди школьников подросткового возраста посредством развития адаптивных способностей обучающихся, освоения ими навыков саморегуляции, развитие позитивной самооценки. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: коррекция самооценки у обучающихся подросткового возраста, как условие снижения уровня тревожности.

Задачи программы:

- способствовать становлению адекватного уровня самооценки;
- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций возникновения тревоги;
- развить навыки снижения психо-эмоционального напряжения и саморегуляции;
- обучить приемам вербализации чувств;
- развить способность использовать ассертивную модель поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

Адресат

Программа адресована обучающимся 5-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 11 лет.

Продолжительность программы

Продолжительность программы составляет 2 академических часа. Программа состоит из 2 занятий, продолжительностью 1 академический час, которые могут быть реализованы в течении 1 учебного дня.

Требования к результату усвоения программы:

При условии успешной реализации программы будет наблюдаться:

- Развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния
- Развитие коммуникативных навыков
- Развитие способности к рефлексии своих эмоций и поведения
- Развитие позитивной Я-концепции
- Снижение уровня тревожности

Система оценки достижения планируемых результатов:

Для оценки достижения планируемых результатов используется тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).

Сведения о практической апробации программы:

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2020-2021 учебном году на базах ГБОУ Московского района Санкт-Петербурга.

Учебный план:

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Диагностический	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий	1	0	1	Наблюдение, рефлексия
3.	Консультационный	2	-	2	Составление рекомендаций
4.	Просветительский	2	1	1	Рефлексия, составление рекомендаций
5.	Профилактический	0,5	0	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
Итого		6	1	5	

Аналитический этап учебного плана составляет 4 методических часа и включает в себя обработку результатов диагностического обследования, составление общегрупповых и индивидуальных рекомендаций и оформление документации.

Учебно-тематический план:

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
	1. Диагностический				
1.1	Моя самооценка	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
	2. Коррекционно-развивающий				
2.1	Какой Я?	0,5	-	0,5	Наблюдение, рефлексия
2.5	Секреты уверенности в себе	0,5	-	0,5	Наблюдение, рефлексия
	2. Консультационный				
3.1	Преодоление тревоги/ Формула успеха	2	-	2	Индивидуальные консультации педагогов и родителей (по запросу)
	3. Просветительский				
4.1	Самооценка ребенка: способы гармонизации	2	1	1	Рефлексия, рекомендации
	4. Профилактический				
5.1	Особенности работы с тревожными обучающимися	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
Итого		6	1	5	

Основное содержание программы:

1 занятие

Основное содержание программы:

Знакомство

1. Упражнение-разминка «Я - ...»

Цель: знакомство с группой, создание условий для самораскрытия, развитие ассоциативного мышления.

Содержание: участники занятия по очереди произносят свое имя и называют две свои сильные стороны.

2. Упражнение «Кто Я?, Какой Я?»

Цель: упражнение, направленное на помощь в самоидентификации. Материал: тетрадные листы бумаги, ручки.

Инструкция: Напишите на листке ответ на вопрос «Какой я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции — все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «я».

Сложите его и отложите. На Вашей спине прикреплен чистый лист. Сейчас вы будете ходить по кругу, и «встречаться» со случайными собеседниками. Каждый из них напишет Вам, каким Вы являетесь в его глазах. После сигнала от ведущего все вернутся на свои места. У вас будет возможность сравнить то, что написали Вы, и то, как Вас видят другие люди.

В конце упражнения обсуждения. Каково было читать написанное другими людьми? Были ли совпадения с тем, как участники сами описывали себя, и как описывали их? Как после упражнения ребята себя чувствуют?

3. Тест-опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева (ПРИЛОЖЕНИЕ 1)

Упражнение «Реклама уверенности в себе»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?

Обучающимся даётся задание повторить упражнение.

- Второй раз выполнять упражнение было легче?
- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?
- Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?
- Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

4. Упражнение «Подарок»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого

понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

Вопросы для обсуждения:

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

2 занятие

Информационная часть по теме самооценку

Самооценка бывает завышенная, адекватная, заниженная.

5. Упражнение «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: на маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

Вопросы для обсуждения:

- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?
- Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

6. Упражнение «Я подарок для человечества»

Цель: развить способности понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

7. Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) **Вы** сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

- С каким чувством писали письмо?
- Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
- Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

8. Завершение

Сроки и этапы реализации программы

Продолжительность групповых занятий с обучающимися по программе составляет 2 академических часа и включает в себя 9 занятий, которые могут быть реализованы в течении двух месяцев. Предполагается проведение занятий раз в неделю. Групповые занятия с обучающимися являются содержательными компонентами коррекционно-развивающего и диагностического этапов реализации программы.

Консультационный этап (2 академических часа) реализуется при наличии запросов от родителей/обучающихся на проведение индивидуальных консультационных встреч в рамках решения круга проблем, соответствующих направленности занятий.

Просветительское сопровождение программы (2 академического часа) происходит посредством организации выступления на родительском собрании с рекомендациями по созданию поддерживающей атмосферы в семье с целью развития позитивного Я-образа у подростков, для формирования доверительных взаимоотношений.

Профилактическая деятельность реализуется посредством презентации педагогическому коллективу ГБОУ материалов, полученных в ходе занятий с обучающимися, и рекомендаций по организации работы профилактической направленности со школьниками. Продолжительность реализации этапа организации профилактической работы – 2 академических часа.

Аналитический этап учебного плана составляет 20 методических часов и включает в себя обработку результатов диагностического обследования, составление общегрупповых и индивидуальных рекомендаций и оформление документации.

Методы, используемые при реализации программы

- работа в малых группах
- индивидуальные задания
- интерактивная беседа
- творческое упражнение
- ролевая игра

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга от родителей/законных представителей (или самого обучающегося по достижению 15-летнего возраста) его участие в программе невозможно в соответствии с действующим законодательством РФ. Другие ограничения и противопоказания к участию в освоении программы отсутствуют.

Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:

1. Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;
2. Педагог – психолог несет ответственность за:
 - сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
 - жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
 - сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.
3. Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;
4. Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;

5. Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);
6. Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

Требования к условиям реализации программы

Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Вверх!» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом). Количество участников занятия – до 15 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Бумага (А4) ручки, цветные карандаши, краски, кисти, емкости для воды, фломастеры, клей- карандаши, распечатки к занятиям
5. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

Требования к квалификации специалистов, реализующих данную программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития:

- становление адекватного уровня самооценки;
- саморегуляция своего психо-эмоционального состояния;
- освоение навыка вербализации чувств;
- снижение уровня тревожности;
- использование ассертивной модели поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

Система оценки достижений планируемых результатов

Для оценки достижения планируемых результатов используется тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерием достижения планируемых результатов будет являться положительная динамика индивидуальных показателей по результатам теста-опросника определения уровня самооценки у 30% участников программы.