

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 программа
для обучающихся 9-11 классов
«Мое время – мои возможности»

Составители:
педагог-психолог Л.В. Шкапова

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность программы

В современном обществе мы часто слышим фразы: я ничего не успеваю, у меня на это нет времени, я это сделаю потом. Возможно, многие не осознают, что время – это ценность, оно необратимо и невосполнимо, это тот ресурс, который нельзя накопить. Отношения со временем не складываются: или все действия подчиняются тому, чтобы успеть вовремя или время игнорируется.

Мы знаем, что время – это ресурс ограниченный, мы не можем заставить течь его быстрее или медленнее, мы можем научиться планировать время и управлять им. Взять свое время под контроль – значит овладеть своей жизнью и использовать ее наилучшим образом. В современном мире эффективная организация времени становится необходимостью, так как от умения правильно распределять свои временные ресурсы зависят личный успех и психическое и физическое здоровье.

Одной из самых распространенных причин стресса является дефицит времени.

Умение планировать свое время связано и с умением ставить цели. А это значит – уметь смотреть в будущее, знать, чего я хочу и как этого достигнуть.

Такие умения, как планирование времени, навык постановки цели способствуют формированию успешной и гармоничной личности. Осознание значимости времени и своего будущего, своей ответственности за свою жизнь может снизить рискованное поведение у подростков и повысить адаптацию к взрослой жизни. Данная программа предназначена для профилактики рискованного поведения подростков.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Методологическим основанием разработки программы стало:

- Концепция отношений личности (В. Н. Мясищев)
- Понятие личностных акцентуаций развития у подростков (А. Е. Личко)
- Теоретическая концепция общения (А. А. Леонтьев)
- Понятие “Я-концепции”, ее значение в жизни человека, механизмы ее формирования (Р. Бернс, К. Роджерс, Г. М. Андреева, А. К. Колеченко)
- Понятие личностного роста (А. Маслоу)
- Понятие психологической коррекции (И. В. Дубровина, М. П. Битянова)

Нормативно-правовым основанием разработки программы стало: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», протокол Коллегии от 10 ноября 2014 г. №ПК-6вн Минобрнауки России.

Практическая направленность программы

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования. Данная программа имеет социально-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ 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;
- принцип научности;
- принцип единства диагностики и коррекции;

Цель программы: создание психолого-педагогических условий первичной профилактики рискованного поведения учащихся 14-16 лет через улучшение навыков коммуникации, а также повышение мотивации к конструктивному поведению в области планирования времени и постановке цели.

Задачи программы:

1. Расширить зону осознания в области планирования времени.
2. Ознакомить с технологиями эффективного планирования.
3. Ознакомить с навыком постановки цели.

4. Совершенствовать навыки общения, повышать уверенности в себе, формировать навыки саморегуляции.

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 условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться:

1. Расширение зоны осознанности в области планирования времени.
2. Изучение и практический навык работы с технологиями эффективного планирования.
3. Изучение и практический навык работы с постановкой цели.
4. Совершенствование навыков общения, повышение уверенности в себе, формирование навыков саморегуляции;

Система оценки достижения планируемых результатов:

Для оценки достижения планируемых результатов используются следующие диагностические методики: тест Томаса «Определение способов реагирования на конфликт» и опросник «Стиль саморегуляции поведения». Данный диагностический комплекс проводится в начале и по завершению программы. Выбранные методики отвечают критериям надежности и валидности, соответствуют целям, содержанию программы, возрастно-психологическим и медицинским характеристикам участников программы.

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации:

Данная программа была составлена на основе авторской программы и с использованием других программ. Программа на основе, которой разработалась данная программа проводилась на базе школ Московского района с подростками в возрасте от 14 до 16 лет. Результатами работы были практические навыки учащихся, полученные и отработанные на программе, отслеживаемые с помощью опросов.

Из результатов проведенной работы следуют выводы, что программа является эффективной, но нуждающейся в более продолжительном времени проведения и выработки полезных навыков. Новая модификация предполагается к апробации на без школ Московского района.

Учебный план программы

п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
1	Диагностический	80м	15м	65м	Анкетирование, наблюдение
2	Консультационный	300м	180м	0м	Наблюдение, рефлексия
3	Коррекционный	25ч	5ч	20ч	Наблюдение, рефлексия
4	Просветительский	60м	60м	0м	Наблюдение, рефлексия
5	Профилактический	180м	180м	0м	Наблюдение
	ИТОГО:	36ч	15ч 55 м	20ч 5 минут	

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и дисциплин		Всего часов	В том числе:		Форма контроля
				Лекции	Практические занятия	
1.	Время, люди	Знакомство.	40мин	10м	30м	Диагностика, отзывы
2.		Ощущение времени	80мин	20м	60м	
3.		Ежедневное планирование	80мин	30м	50м	
4.	Цели, ресурсы	Навыки и ценности	80мин	15м	65м	
5.		Мои ресурсы и мечты	80мин	20м	60м	
6.		Цели	80мин	40м	40м	
7.		Смелые мечты	80мин	10м	70м	
8.		Матрица целей	80мин	20м	60м	
9.		Мой план действий	80мин	20м	60м	
10.	Учимся строить отношения	Конфликт – хорошо это или плохо	80мин	40м	40м	
11.		Пути разрешения конфликтов	80мин	40м	40м	
12.	Подведение итогов тренинга, формулирование выводов		30мин	15м	15м	
13.	Диагностическое обследование		80мин	15м	65м	
14.	Родительское собрание		60мин	60м	0м	
15.	Консультация классного руководителя		120мин	120м	0м	
16.	Индивидуальное консультирование учащихся		180мин	180м	0м	
17.	Рекомендации		180мин	180м	0м	
18.	Итого		36ч	20ч	16ч	

Система условий реализации программы

1. 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. В ходе занятия участники программы заполняют тест, диаграмму по распределению времени, совместно с ведущим подводят результаты.

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.

2. Методы, используемые при реализации программы

Программа реализуется в форме интерактивной беседы с учащимися с использованием психологической диагностики. Применяются педагогические технологии проблемного обучения, развития критического мышления с использованием игр, упражнений, групповых обсуждений. Рекомендуемый стиль общения и взаимодействия участников – партнерский.

Для диагностики используется тест Томаса «Определение способов реагирования на конфликт». Опросник предназначен для изучения личностной предрасположенности к конфликтному поведению, выявления определенных стилей разрешения конфликтной ситуации. Методика может использоваться в качестве ориентировочной для изучения адаптационных и коммуникативных особенностей личности, стиля межличностного взаимодействия.

И опросник «Стиль саморегуляции поведения». Это диагностика развития индивидуальной саморегуляции и ее индивидуального профиля, включающего показатели планирования, моделирования, программирования, оценки результатов, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности. С помощью этой методики можно решать и практические задачи, в частности, выявлять индивидуальный профиль различных регуляторных процессов и уровень развитости общей саморегуляции как регуляторных предпосылок успешности овладения новыми видами деятельности.

Методики соответствуют требованиям надежности, валидности и достоверности

3. 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.

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

- письменное соглашение родителей на участие детей в коррекционно-развивающей работе;
- соблюдение Конвенции о правах ребенка.
- педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу в классе, за приемы и техники, используемые на занятиях. Требуется соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

5. Требования к условиям реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

- научные знания в сфере психологии, в частности, об особенностях психического развития подростков;
- учет индивидуальных особенностей подростков;
- знание технологии включения ребенка в общеобразовательную среду;
- организаторские способности, умения.

Требования к материально-техническому оснащению

- кабинет
- столы, стулья
- бумага
- ручки, карандаши

6. Ожидаемые результаты реализации программы

Повышение мотивации к конструктивному поведению в области планирования времени и постановке цели.

Предполагается, что в итоге у обучающихся подростков:

1. Сформируется навык планирования своего времени, постановки и достижения поставленных целей
2. Сформируется ответственное поведение при выборе образа жизни.
3. Повысится значимость понятия «здоровья» для дальнейшей жизни.
4. Сформируются защитные механизмы, способные противостоять любым видам зависимого поведения.
5. Улучшится качество жизни
7. **Система оценки достижений планируемых результатов.**
 - Диагностическое обследование;
 - Анкетирование родителей, педагогов

Список литературы

1. Каменюкин, А., Ковпак, Д. Антистресс – тренинг. – Санкт-Петербург : Питер, 2004.
2. Хрящева, Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – Санкт-Петербург : Речь, 2002.
3. Скрипюк, И. 111 баек для тренеров. – Санкт-Петербург : Питер, 2009.
4. Трошихина Е.Г. Тренинг развития жизненных целей. – Санкт-Петербург : Речь, 2003.
5. Завьялова, Ж., Фарба Е. Энергия бизнес тренинга. – Санкт-Петербург : Речь, 2007.
6. Букай Х. Я, она, он... и снова я. – Москва : Издательский Дом Мещярякова, 2009.