

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 6-7 классов
«Мой свободный мир»

Составители:
педагоги-психологи
Перепеч Е.А.
Галкина Е.Г.

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

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. Основу формирования новых психологических и личностных качеств составляет общение в ходе различных видов деятельности - учебной, производственной, творческих занятий и пр. При отсутствии условий для позитивной реализации своих потенциалов процессы самоутверждения могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям. В связи с этим возникает опасность выбора девиантного поведения. Существенным фактором может стать недостаточная для подростков информация о том, что, как и почему с ними происходит, и какие могут быть последствия их выбора, а также отсутствие позитивного опыта выхода из ситуаций повышенного риска. Кризис подросткового возраста становится 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.

Подросток не хочет, да и не может находиться в ситуации длительного неуспеха. Зачастую без помощи и поддержки значимых взрослых он начинает поиски путей выхода из сложившегося кризиса, и такая самостоятельность не всегда приводит ребенка к эффективному разрешению той или иной проблемы. Именно в ситуации отсутствия помощи и понимания со стороны взрослых, неумении ребенка самому адекватно отреагировать на неудачу, у него может возникнуть желание уйти от негативной реальности путем искусственного изменения своего психического состояния. Это позволяет сделать алкоголь, курение и даже компьютерная игра, а также участие в правонарушениях, как удовлетворение потребности в экстремальном поведении. Злоупотребление психоактивными веществами приводит к формированию у подростка вредных привычек, что усугубляет его саморазрушающее поведение.

В предлагаемой программе уделяется внимание воспитанию ценностей здорового образа жизни, правопослушности, предупреждению формирования у учащихся поведения высокой степени риска, успешности в коммуникациях, и достижению успеха в целом. Успешность можно назвать одним из социальных параметров личности, своеобразным индикатором социального статуса человека. Успех осознается человеком в процессе приобретения социального опыта и достигается им за счет приложенных стараний и усилий.

Данная программа является составной частью системы работы по профилактике в районе.

Цели:

- 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:

1. Осознание ценностей ведения здорового образа жизни и ответственности за свой выбор стиля жизни.
2. Обучение подростков анализу своего поведения, учитывая предполагаемые

- последствия,
выбора поведения повышенного риска.
3. Обучение способам саморегуляции своего эмоционального состояния, приводящего к импульсивным рискованным поступкам.
 4. Информирование о возможных последствиях поведения повышенного риска.
 5. Создание условий для приобретения позитивного опыта эффективной коммуникации с ровесниками и значимыми взрослыми.
 6. Приобретение опыта отказа от провоцирующих на рискованное поведение предложений.

Адресат: подростки 13-14 лет (8-е классы).

Диагностика:

Для диагностической работы используются следующие методики:

- опросник Басса-Дарки (приложение-1)
- анкета-отзыв для педагогов (приложение-2)

При практической работе в группе используются следующие техники:

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

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:

Программа базируется на основных принципах: уважения особенности и уникальности личности каждого участника группы, доверия, сотрудничества, добровольности участия, самостоятельности учащихся и опоры на их опыт, рефлексивности, вариативности, и др.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

этап	тема занятия	всего часов	лекционное сообщение	практические занятия
I Реализация программы	1. Свобода. Выбор. Ответственность.	1 час	10 минут	35 минут
	2. Общение. Профилактика правонарушений	1 час	10 минут	35 минут
	Итого:	2 часа		

Содержание программы:

Занятие 1. Свобода. Выбор. Ответственность.

Цель: формирование у подростков представлений о свободе, выборе и ответственности за свой выбор.

Задачи:

1. Создать предпосылки для эффективной работы группы;
2. Способствовать формированию групповой сплоченности, развитию умения

- формулировать и решать групповую задачу;
3. Обучить обучающихся навыкам сотрудничества;
 4. Развить у обучающихся умения выслушать и понять позицию другого;
 5. Обучить обучающихся конструктивным способам выхода из критических ситуаций.

1. Упражнение «Великолепная Валерия».

Задача: знакомство с группой, создание условий для самораскрытия.

Ход: каждый участник называет свое имя и прилагательное, начинающееся на первую букву имени, которое, по их мнению, отражает какую-то черту его характера. Работа по кругу. Затем пишут карточки со своими именами и закрепляют их на груди.

2. Вступительное слово ведущего.

Задача: презентация темы занятия.

Ход: мы подумали, что вы уже достаточно взрослые, чтобы с вами можно было говорить о таких серьезных понятиях как СВОБОДА, ВЫБОР, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, а также о том, что мешает нам быть свободными, всегда ли у человека есть выбор, что влияет на наш выбор, почему мы делаем тот или иной выбор. Поговорим мы с вами также о здоровье и нашей ответственности за наш выбор.

3. Упражнение «Ассоциации».

Задача: создание в группе атмосферы открытости, возможности говорить о свободе; расширение представлений об участниках группы и ознакомление с их взглядами.

Ход: ведущий предлагает участникам назвать любую ассоциацию, возникающую у них при слове «свобода»: как только в ваши руки, попадает мячик, вы заканчиваете фразу «Свобода для меня – это...» и перебрасываете мячик кому-нибудь из участников круга.

4. Упражнение «Ситуации».

Задача: осмысление границ свободы. Время: 15 мин.

Ход: ведущий предлагает в группах обсудить конкретные ситуации и подумать, чем они могут мешать окружающим и как сделать так, чтобы все были довольны. Каждой группе предлагается своя ситуация, после обсуждения обмениваются выводами. Возможные ситуации:

«Я хочу слушать громкую музыку в 2 часа ночи»;

«Я хочу сидеть в Интернете столько времени, сколько захочу»;

«Половина компании хочет слушать одну группу, вторая половина – другую»;

«Я хочу покататься на мотоцикле старшего брата».

Ведущий после сделанных выводов делает резюме: свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого. Я сознательно ограничиваю свою свободу, чтобы не причинить вред другому человеку, и не становлюсь от этого менее свободным. Я сознательно делаю выбор и беру ответственность за него на себя: если я включил музыку на полную мощность среди ночи, я сделал свой выбор; но и ответственность за него (скандал и испорченные отношения с соседями, общение с полицией, разборки с родителями и прочие последствия) лежит полностью на мне. Если я ограничил свою свободу и надел наушники – я получил что-то другое, не менее важное для себя (отсутствие разборок с соседями, родителями, милицией и т.п.) Ограничивая свою свободу в одном, в чем-то другом мы ее получаем (Свободно ходить мимо соседей и не прятаться).

5. Упражнение «Мой свободный мир».

Задача: закрепление в коллаже представления о свободном мире. Время: 15 мин.

Ход: участники делятся на группы по 4-5 человек и составляют коллаж из предложенных материалов (журналы, открытки, картинки; ножницы, клей, бумага формата А3).

Занятие 2. Свобода в общении. Профилактика правонарушений.

Цель: формирование у подростков навыков конструктивного общения.

Задачи:

1. Расширение представлений об особенностях общения;
2. Обучение навыкам сотрудничества.

1. Лекционная часть.

Задача: закрепить понимание важности живого общения.

Ход: способность общаться друг с другом – одно из величайших, если не самое главное, приобретение человека в ходе эволюции. Люди и только люди оказывают влияние на нашу жизнь. Успех в жизни, прежде всего, зависит от умения общаться, без взаимодействия с другими людьми, без их помощи – это невозможно. В нашей повседневной жизни мы вступаем в контакт с самыми разными людьми в самых разных ситуациях.

2. Упражнение «Круг моего общения».

Задача: визуализация кругов общения обучающихся, уточнение отношения обучающихся к соучастникам общения, кто из окружения обучающихся в какой круг общения входит, близкий, далёкий. Время: 10 мин.

Ход: заполните схему.

Внутренний круг – я, следующий круг – те, с кем я близок. Внешний круг – общество и другие люди. Кто в какой круг входит? Если вы считаете нужным, добавьте и других людей, с которыми вы общаетесь в повседневной жизни. Напишите, как зовут этих людей (если вы знаете их имена). Почему они имеют значение в вашей жизни? С кем из них вы конфликтуете? Всегда ли?

Хотели бы вы добавить кого-либо еще в вашу схему (люди, которые не являются частью вашей жизни, но вы хотите, чтобы в будущем это изменилось)?

лучший друг

учитель

врач

друг

директор

сосед

одноклассник

полицейский

психолог

родственники (мама, папа, сестра, брат, тетя, дядя, бабушка, дедушка, двоюродный брат/сестра и пр.)

Как вы видите, круги нашего общения довольно велики. И успех общения зависит не только от второй стороны, но и (в первую очередь) от нас с вами. Каковы же мы в общении?

3. Упражнение «Автобус».

Задача: невербальное общение.

Ход: ведущий объясняет, какую роль в общении играют три основных фактора, вес которых распределяется следующим образом:

Что мы говорим – 7%

Как мы говорим – 38%

Язык нашего тела – 55%

Затем участникам предлагается разделиться на пары и представить такую ситуацию: «Вы едете в автобусе. Автобус останавливается перед перекрестком на красный сигнал светофора, и вы видите в окошко, что в троллейбусе, который остановился рядом, едет ваш друг, которому вам необходимо передать какую-то срочную информацию. Постарайтесь донести до него смысл вашего послания с помощью жестов и мимики (друг вас тоже видит и старается понять!).»

4. Упражнение «Узкий мост».

Задача: восстановление рабочего режима, развитие умения конструктивного решения конфликтных ситуаций.

Ход: на полу ведущий обозначает две длинные линии на некотором расстоянии друг от друга. Это будет мост. Выбираются два участника, которые идут с разных сторон моста. На середине они встретятся. Задачей каждого является дойти до конца моста. Можно задать дополнительное условие: оба они торопятся.

Рефлексия: *как каждый из вас решал поставленную проблему?*

Смог ли ваш партнер дойти до конца? Почему?

5. Упражнение «Я-высказывание».

Задача: научиться толерантно (в неагрессивной, безоценочной манере) выражать свои негативные чувства, такие как недовольство, обида, огорчение и т.п.; сделать общение более непосредственным и свободным. Время: 10 минут.

Ход: ведущий просит разыграть предложенные ситуации в мини группах, спрашивает, какие эмоции испытывали участники. Затем ведущий объясняет разницу между Я-высказыванием и Ты-высказыванием. Например, использование в речи Я-высказываний делает общение более непосредственным, помогает выразить свои чувства, не унижая другого человека. Я-высказывание предполагает ответственность говорящего за свои мысли и чувства («Я очень беспокоюсь, если тебя нет дома к 10 часам вечера»), а не нацелено, как Ты-высказывание, на то, чтобы обвинить другого человека («Ты опять пришел домой в 11 часов вечера!»). Если мы используем Ты-высказывания, то человек, к которому мы обращаемся, испытывает негативные эмоции: гнев, раздражение, обиду. Использование Я-высказываний позволяет человеку выслушать вас и спокойно вам ответить.

После этого ведущий просит в мини группах (можно в парах) составить Я-высказывания для предложенных ситуаций; можно использовать схему:

«Мне (эмоция), когда ты (делаешь что-то), потому что (причина)».

Ситуации:

1. В присутствии твоих друзей мама отругала тебя за то, что ты не вынес мусор.
2. Твой учитель незаслуженно обвинил тебя в том, что ты списал(а) контрольную у соседа.
3. Вы с другом договорились встретиться на улице. Ты прождал(а) его полчаса, а он так и не пришел.

Варианты зачитываются вслух. Рефлексия.

Общение является неотъемлемой частью нашей жизни в любом возрасте. Но как сделать его наиболее плодотворным, приносящим наибольший эффект и удовлетворение? Существует одно важное правило: «Поступайте с людьми так, как вы хотели бы, чтобы они поступали с вами».

6. Упражнение «Мой цветок».

Задача: подведение итогов дня, закрепление результатов работы. Время: 5 мин.

Ход: участники записывают на лепестках те моменты, которые считают важными для себя – чему они научились, что поняли – и приклеивают на общее панно к сердцевине своего цветка.

Занятие 3. «Моё здоровье». Профилактика наркозависимости.

Цель: формирование ответственности за свое здоровье, профилактика табакокурения и алкоголизации.

Задачи: поиск и систематизация аргументов, доказывающих вред пагубных привычек.

1. Упражнение «Весёлый счёт» (варианты - «Общий ритм», «Надо договориться»).

Цель: восстановление работоспособности. Время: 5 минут.

Ход: участники по кругу начинают считать от 1, нельзя произносить числа, в состав которых входит цифра 3 или которые делятся на 3. В случае ошибки счет начинается сначала ошибившийся.

(«Общий ритм». Ход: Участники стоят в кругу. Ведущий несколько раз хлопает в ладоши с определенной скоростью, задавая ритм, который группа должна поддерживать следующим образом: стоящий справа от ведущего участник делает один хлопок, за ним - следующий и т.д. Должно создаваться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек, а не все члены группы по очереди. Это упражнение редко удается с первого раза. После нескольких пробных кругов из игры постепенно выбывают участники, нарушающие общий ритм. (Модификация упражнения. Ведущий отбивает в ладоши какую-нибудь несложную музыкальную фразу. Затем каждый по очереди ее повторяет; возможно одновременное отбивание ритма всей группой).

(«Надо договориться». Ход: Участникам предлагается сыграть в очень простую игру. Необходимо сосчитать до десяти. Но сделать это должна вся группа. Первый участник говорит «один», второй – «два», и т. д. Есть только одна проблема - если участники произнесут число одновременно - группа начинает сначала. В течение всей игры запрещены любые разговоры).

2. Беседа по теме занятия «Моё здоровье».

Задача: расширение знаний по теме здоровье. Время: 20 мин.

Ход: ведущий сообщает тему занятия и просит всех участников по очереди сказать, что такое «здоровье» с его точки зрения. Наиболее точные варианты записываются на доске, затем дается классическое определение. Также ведущий просит назвать факторы, влияющие на здоровье:

- наследственность
- состояние окружающей среды
- социальные факторы
- наше отношение к здоровью

3. Упражнение «Я веду здоровый образ жизни».

Задача: закрепление понимания важности заботы о своем здоровье. Время: 20 мин.

Ход: участникам предлагается закончить фразу «Я веду здоровый образ жизни, потому что...» Упражнение выполняется с помощью мяча – говорит тот, кому бросили мячик.

Рефлексия: подойти к выводу о роли спорта.

4. Обсуждение «Что негативно влияет на наше здоровье».

Участникам предлагается назвать факторы, способствующие ухудшению здоровья. Ведущий дополняет при необходимости.

5. Упражнение «Специалист».

Задача: поиск и систематизация аргументов, доказывающих вред пагубных привычек. Время: 30 минут.

Ход: группа делится на две подгруппы, и им предлагается сформулировать утверждения, с помощью которых они смогут убедить заядлого курильщика и пьяницу (ведущие в их роли) отказаться от своих пагубных привычек. (У каждой группы своя тема).

6. Упражнение «10 заповедей».

Задача: закрепление полученных знаний, разминка. Время: 5 минут.

Ход: в течение 3 минут участники составляют для себя собственные «Заповеди здоровья», затем озвучивают их по желанию и лучшие записываются на доске.

Инструкция: Вы, конечно, слышали о том, что в мире существуют многочисленные медицинские школы, которые работают над составлением и проверкой различных оздоровительных систем. Правда, они зачастую очень противоречивы. Что же делать человеку, который не имеет медицинского образования или знакомого врача-диетолога? Остается прислушаться к мнению людей, которые живут рядом и довольно долго. Это долгожители, у которых, кроме долгих лет жизни, за плечами огромный жизненный опыт.

Давайте сейчас представим себя долгожителями и составим собственный свод из

10 правил здоровья. Каждый из вас будет в течение 3 минут составлять собственные заповеди, а потом мы соберемся в большой круг, заслушаем друг друга и, как совет старейшин, выберем 10 наиважнейших заповедей и составим «Рецепт Долголетия». Чем больше ваших собственных заповедей войдет в этот перечень, тем выше степень вашей мудрости.

При обсуждении ваших предложений возможна дискуссия, поэтому готовьте и необходимые аргументы в пользу своей точки зрения.

Замечание: у участников не должно сложиться впечатление, что составленный рецепт – это панацея, и что в случае заболевания необходимо обращаться к специалисту. (примерный список: четкий режим дня, свежий воздух, больше смеха, физическая активность, правильное питание, личная гигиена, любовь к себе и к другим, занятия по душе и т.д.).

Список литературы

1. Беличева С.А. Основы превентивной психологии. – М.: Социальное здоровье России, 1994. – 224с.
2. Битянова Н.П. Психология личностного роста. М.: Меж. Пед. Академия, 1995.
3. Борба М. Нет плохому поведению. М., 2006.
4. Борисов Е.В., Василевская Л.П. Алкоголь и дети. – М.: Медицина, 1983.
5. Вачков И. Королевство разорванных связей. М., 2001.
6. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
7. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга. – СПб: Речь, 2008. – 320с.
8. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
9. Захаров В.П., Хрящёва Н.Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
10. Колеченко А.К. Мониторинг наркотизации детей и подростков. – СПб., 2002.
11. Колеченко А.К. Сопротивление насилию: программа для средней школы. – Санкт-Петербург.
12. Королёва Е.В., Юрченко П.Г., Бурдыгина Т.Н. Проблемные ситуации в школе и способы их решения. М., Аркти. 2008
13. Криворотов Н.С. Профилактика вредных привычек – один из факторов успешной учебы в школе. – Йошкар-Ола, 2001 г.
14. Кулаков, С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе / С.А. Кулаков. – Санкт-Петербург: 1996. – 64с.
15. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 2000.
16. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. М., 2000.
17. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – Спб. Речь, 2007. – 192с.
18. Макеева А.Г. Не допустить беды. Педагогическая профилактика наркотизма школьников. Пособие для учителя. М. Просвещение. 2003.
19. Мастюкова Е.М., Грибанова Г.В., Московкина А.Г. Профилактика и коррекция нарушений психического развития детей при семейном алкоголизме. – Москва: Владос, 2006.
20. Мелибруда Е. Я – Ты – Мы. Психологические возможности улучшения общения. М.: Прогресс, 1986.
21. Мерлин В.С. Психология индивидуальности. – Москва-Воронеж, 1996.
22. Мещеряков Б.Г. Психология: тематический словарь. – Санкт-Петербург: «Прайм-Еврознак», 2007.
23. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии – СПб: Речь, 2006. – 336с.
24. Михайлюк Е.Б. Психология влияния. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003 г.
25. Организация и содержание психосоциальной работы в учреждениях социального обслуживания детей и молодежи/ Под ред. С.А. Беличевой. М.: РИЦ Консорциума «Социальное здоровье России», 2001.
26. Организация проведения массовых мероприятий среди подростков и молодежи по пропаганде здорового образа жизни, профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний. – Санкт-Петербург, 2007.
27. Осипова Е., Чуменко Е. Конфликты и методы их преодоления. Социально-психологический тренинг. Библиотечка «Первого сентября», серия «Школьный психолог». Выпуск №5 (17). М. Чистые пруды. 2007.
28. Основы физиологии человека. Учебник для высших учебных заведений. Под

ред. Ткаченко Б.И. – СПб: Международный фонд истории науки, 1994.

29. Практикум по социально-психологическому тренингу/ Под ред. Б.Д. Парыгина. С-ПБ, 1994.

30. Предупреждение подростковой и юношеской наркомании / Под ред. С.В. Березина, К.С. Лисецкого. Самара: Изд-во «Самарский университет», 2002, 206 с.

31. Психологический словарь. – М.: ПЕДАГОГИКА-ПРЕСС, 1996.

32. Ранняя профилактика отклоняющегося поведения учащихся. Пособие для учителей. Под ред. Татенко В.А., Титаренко Т.М. –Киев: Рядянська школа, 1989.

33. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1993. 144 с.

34. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.

35. Свердлова О. Вы любите меня? // Воспитание школьников. 2008. №1.

36. Фопель К. «Чтобы дети были счастливы (психологические игры и упражнения для детей школьного возраста)» - Москва, Генезис, 2005.

37. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. М., Генезис. 2006.

38. Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Санкт-Петербург, 2000.

39. Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб: ПИТЕР, 1997.

40. Черных О.Г., Малюгина В.А. Родительские собрания: 8 класс. М.: ВАКО, 2008.

41. Шейнов В.П. Психология влияния: скрытое управление, манипулирование и защита от них. – М.: Ось-89, 2008.

42. Ясперс К. Общая психопатология. – М.: КоЛибри, 2019.