

Государственное бюджетное учреждение
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБУ ЦППМСП
Калининского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 29 августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом № 13 по ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

30 августа 2024 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Калининского района Санкт-Петербурга

_____ О.В. Баранова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Я и мой внутренний мир»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 14-15 лет

Разработчики:

Пермякова Надежда Михайловна, педагог-психолог
Нерядихина Наталия Сергеевна, педагог-психолог
Архипова Нина Валерьевна, педагог-психолог
Шумова Ольга Сергеевна, педагог-психолог
Гужва Елена Александровна, педагог-психолог

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка.

Направленность – социально-педагогическая

Программа направлена на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, адаптацию обучающихся к жизни в обществе

Адресат: программа рассчитана на детей 14-15 лет.

Актуальность

Современное состояние российского общества не только не способствует разрешению проблем дезадаптивных детей и подростков, но, наоборот, обостряет его. За последние годы социально-экономические причины обуславливающие рост числа несовершеннолетних, поведение которых является девиантным, не только не исчезли, а наоборот, получили дальнейшее развитие. В условиях современной российской действительности все чаще среди подростков встречаются самые различные формы девиантного поведения: алкоголизм, наркомания, проституция, бродяжничество, суицидальные действия, правонарушения и другие. Дезадаптация – понятие, интегрирующее различного рода явления, отражающие трудности развития и неблагоприятные тенденции в поведении личности.

Подростковый возраст является кризисным, непростым периодом в жизни человека, определяющим, зачастую, дальнейшее развитие личности. Старший подростковый возраст - это период принятия ответственности за свою жизнь, начало подлинно взрослой жизни, сложной как внутренне, так и внешне, адаптации к жизни, включая принятие многих условностей, социальных норм, ролей и форм поведения, не всегда соответствующих актуальным внутренним установкам человека в данный момент времени. Расширяется диапазон социальных ролей, которые примеряются на себя. Проявляются психологические трудности взросления, противоречивость и нестабильность представления о себе. Также стоит отметить, что общение в этом возрасте со сверстниками и взрослыми необходимо считать важнейшим психологическим условием их личностного развития. Неудачи в общении ведут к внутреннему дискомфорту, компенсировать который не могут никакие объективные высокие показатели в других сферах их жизни и деятельности. Общение субъективно воспринимается подростками как нечто личностно очень важное: об этом свидетельствуют их чуткое внимание к форме общения, его тональности, доверительности, попытки осмыслить, проанализировать свои взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.

Рефлексивный самопознавательный процесс начинает бурно развиваться в подростковом возрасте. Именно в этом возрасте особенно остро встают проблемы "кто я такой", "что я могу", "что я думаю, как и почему". Иногда подростку трудно самому найти ответы на эти вопросы. Рефлексия представляет собой целостное психическое образование, отражающее процесс и результат самоосознания подростками взаимодействия собственного Я со значимыми жизненными ситуациями.

Данная программа дает возможность подросткам изучить некоторые свои психологические особенности, понять самого себя, разобраться в отношении других людей к себе, почувствовать себя уверенным, а значит поможет им жить в согласии собой и окружающими, что безусловно является залогом психологического благополучия и снижает риск возникновения дезадаптации в поведении.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и срок освоения: 12 академических часов, срок освоения – месяц.

Цель: создание условий для предупреждения возникновения социальной дезадаптации.

Развивающие задачи:

- развитие навыков эффективного взаимодействия с людьми, навыков сотрудничества
- развитие способов овладения базовыми способами эмоциональной регуляции
- развитие уверенности в себе

Воспитательные задачи:

- развитие способностей к личностной рефлексии
- поддержка потребности к самопознанию
- развитие способности строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы
- формирование социальной и коммуникативной компетентности школьников
- формирование осознанного отношения к психологическому здоровью

Планируемые результаты освоения:

Освоение способов саморегуляции, расширение представлений о себе, развитие рефлексивных способностей, развитие коммуникативных навыков, навыков целеполагания повышение уверенности в себе.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Формы проведения занятий: мини-лекции, групповые дискуссии, творческие задания, работа в подгруппах.

Условия проведения занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Всего 6 занятий, 12 академических часов.

В каждом занятии можно выделить общие структурные компоненты:

1. Адаптация, снятие эмоционального напряжения, раскрепощение участников, установление контакта.
2. Постановка и обсуждение темы.
3. Практическая отработка теории.
4. Групповая рефлексия. Обсуждение впечатлений от занятия.
5. Завершение занятия.

Материальное обеспечение программы

Флипчарт или доска с мелом. Ватман, листы формата А4, маркеры, фломастеры, шариковые ручки, карточки с заданиями, стикеры, скотч.

Ведущий: специалист, имеющий психологическое образование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 года обучения

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство	1	-	1	Опрос
2.	Диагностика	1	-	1	Опрос
3	Эмоции и Чувства	1	-	1	Опрос
4	Черты характера и привычки	1	-	1	Опрос
5.	Черты характера. Маски	1	-	1	Опрос
6	Рефлексия				

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы
«Я и мой внутренний мир»
на 2024-2025 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год	По плану	По плану	6	6	12	2 спаренных акад. часа в неделю (по 45 минут)

Содержание тренинга

1 ЗАНЯТИЕ		
№	Название	Необходимые материалы
1	Представление.	Мягкая игрушка
	Упражнение «Объединение»	
	Создание бейджиков.	Карточки для бейджиков, фломастеры
	Упражнение «Почувствуй другого»	
	Упражнение «Что нам мешает быть открытыми»	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт)
	Упражнение «Принятие правил»	Доска и ватман, скотч, маркеры
	Завершение	Мягкая игрушка
2 ЗАНЯТИЕ		
	Приветствие	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
	Тест Басса-Дарки *	-
	Разминка	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
	Тест эмоциональной направленности Додонова	Бланк для заполнения по количеству участников в группе
	РНЖ	Листочки с анкетами обратной связи, ручки, фломастеры
	Обратная связь	
3 ЗАНЯТИЕ		
	Приветствие	Мягкая игрушка
	«Медитативное упражнение»	
	Мозговой штурм. Эмоции и чувства.	
	Разделение на команды.	Карточки с названиями животных и растений.

	Разделение понятий «Эмоции» и «Чувства».	
	Упражнение «Четыре угла».	Листы А4, ручки или фломастеры. Доска (или флипчарт) Доска и ватман.
	Упражнение «Изображение эмоций»	Карточки с названиями чувств, мягкая игрушка.
	Упражнение на разделение, например «Хлопки»	
	Упражнение «Замороженные»	
	Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как сдерживать эмоции)	
	Способы контроля эмоций: Мозговой штурм (как выразить эмоции без вреда для окружающих)	
	Обратная связь	Мягкая игрушка, коробочка.

4 ЗАНЯТИЕ

	Приветствие, вступительное слово ведущего.	Мягкая игрушка
	Мозговой штурм на тему «черты характера»	Доска (ватман, флипчарт), маркер, шариковые ручки, листы
	Мои черты характера	Листы А4 (рабочая тетрадь), шариковые ручки
	Дискуссия	-
	Упражнение «Узнай другого»	Стикеры, шариковые ручки (по количеству участников)
	Общий рисунок «Небо»	Ватман, фломастеры, карандаши, маркеры
	Обратная связь	Мягкая игрушка

5 ЗАНЯТИЕ

	Приветствие, вступительное слово ведущего.	Мягкая игрушка
	Выбор персонажа	Листы А4 или (рабочая тетрадь) Шариковые ручки (по количеству участников)
	Маска	Листы А4, цветная бумага, карандаши, фломастеры, краски, пластилин и другие материалы (участники могут принести сами).
	Представление маски	Мягкая игрушка
	Игра «молекулы»	-
	Сказки	-
	Снятие ролей	
	Рефлексия	Мягкая игрушка
	Обратная связь	Мягкая игрушка

6 ЗАНЯТИЕ

	Приветствие, вступительное слово ведущего.	Мягкая игрушка
--	--	----------------

	Медитация.	
	Географическая карта «Мой внутренний мир»	
	Разминка «Снежки»	Снежки: скомканные листы бумаги
	Рефлексия теория.	
	Герб	Листы А4, фломастеры, карандаши
	Обратная связь, завершение	

Оценка эффективности программы:

Результативность программы оценивается с помощью следующих методов:

- Рисуночные тесты (позитивная цветовая и смысловая динамика)
- Наблюдение
- Анкета обратной связи