

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ,  
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ

ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

186660, Республика Карелия, Лоухский район, п. Лоухи, ул. Железнодорожная, дом 1,  
тел. (81439) 51808, E-mail: [ppmscentr@onego.ru](mailto:ppmscentr@onego.ru)

Согласована Педагогическим Советом

Протокол № 4 от 25 ноября 2024 г.

Утверждена приказом

№ 27-ОД от 25.11.2024

Директор

Е.В. Пашковская



Рабочая программа курса *«На стороне подростка»*

**дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы социально-гуманитарной  
направленности**

Возраст: 9 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Григорьева Е.М. – Педагог-психолог

Лоухи

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа «На стороне подростка» направлена на психологическое здоровье подрастающего поколения, необходимость научиться делать самостоятельный ответственный выбор, позволяющий противостоять негативному влиянию окружающего мира, принимать собственные решения, контролировать свое поведение, эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. А для этого необходимо формирование и развитие личностных качеств, социальных навыков, новых форм поведения, навыков самопознания и саморазвития.

Программа «На стороне подростка», основанная на современных подходах и методах первичной профилактики, таких как формирование жизненных навыков, здорового стиля жизни, усиление защитных факторов и снижение факторов риска, нахождение альтернативы, учитывает возрастные особенности и сложности пубертатного периода.

### **Возрастные особенности подростка в возрасте 9-16 лет.**

Общение в жизни детей подросткового возраста играет важную роль. Именно в общении дети усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками подростки воспринимают, как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность к благоприятному, доверительному общению с взрослыми. Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта. Это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личной тревожности.

**Актуальность, педагогическая целесообразность курса развивающих занятий.**



**Актуальность данной программы** обусловлена распространенностью среди учащихся поведенческих и эмоционально-волевых нарушений, основными из которых являются проявление детьми агрессивности в поведении, повышенная возбудимость и аффективная вспыльчивость. Так как в большей степени агрессивные тенденции в поведении подростков обусловлены повышенной личностной и межличностной тревожностью, то работа по её снижению является важным направлением деятельности педагога-психолога.

Кроме того, наличие повышенной тревожности в структуре личности подростка является одной из главных причин низкого уровня развития навыков социально-психологической адаптации, что в дальнейшем мешает будущему выпускнику успешно выстраивать свою жизненную стратегию, когда вместо становления произвольного поведения развивается ориентация на внешний контроль, вместо умения самому справляться с трудностями в сложившейся ситуации – тенденция к аффективному реагированию, обиде, агрессии, склонность к девиациям и зависимостям.

**Педагогическая целесообразность** – программа направлена на работу с детьми в возрасте 9 -16 лет, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

#### **Психолого-педагогические принципы программы:**

**Принцип индивидуального подхода:** признания и принятие уникальности и ценности каждого ребенка.

**Принцип гуманности:** предполагает отбор и использование гуманных, личностно-ориентированных, основанных на общечеловеческих ценностях методов психологического взаимодействия.

**Принцип превентивности:** обеспечение перехода от принципа «скорой помощи» (реагирования на уже возникшие проблемы) к предупреждению возникновения проблемных ситуаций.

**Принцип научности:** отражает важнейший выбор практических психологов в пользу современных научных методов диагностики, коррекции

развития личности подростка. Реализация данного принципа предполагает участие субъектов психологического сопровождения в опытно-экспериментальной работе, а также в создании и апробировании методик диагностики и коррекции.

**Принцип комплексности:** подразумевает организацию различных специалистов, всех участников учебно-воспитательного процесса в решении поставленных задач.

**Принцип «на стороне ребенка»:** в приоритете ставятся интересы и мнение ребенка, обеспечивается помощь в отстаивании его мнения при учете позиций других участников.

**Принцип активной позиции ребенка:** помочь ребенку активно участвовать в дискуссиях и отстаивать свою точку зрения, научить его решать проблемы самостоятельно, создать условия для становления способности ребенка к саморазвитию.

**Принципы коллегиальности и диалогового взаимодействия:** обуславливают совместную деятельность субъектов психологического сопровождения в рамках единой системы ценностей на основе взаимного уважения и коллегиального обсуждения проблем, возникающих в ходе реализации программ.

**Принцип системности:** предполагает, что психологическое сопровождение носит непрерывный характер и выстраивается как системная деятельность, в основе которой лежит внутренняя непротиворечивость, опора на современные достижения в области психологических и социальных наук, взаимосвязь и взаимообусловленность отдельных компонентов.

**Принцип рациональности:** лежит в основе использования форм и методов психологического взаимодействия и обуславливает необходимость их отбора с учетом оптимальной сложности, информативности и пользы для ребенка.

## **Основные цели и задачи.**

**Цель рабочей программы:** улучшение самочувствия и гармонизация эмоционального фона подростков за счет формирования и развития личностных и социальных навыков, самопознания и саморазвития.

### **Задачи программы:**

1. развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения), навыки владения собой в критических ситуациях;
2. формировать и совершенствовать коммуникативные компетенции подростков: умение и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
3. формировать адекватную самооценку подростков, развивать уверенность в себе;
4. развивать и совершенствовать навыки ответственного поведения: умение ставить цель, брать ответственность и осуществлять самоанализ;
5. построение адекватной Я-концепции;
6. развитие навыков критического мышления;
7. развитие навыков принятия обоснованных решений;
8. приобретение навыков выхода из различных ситуаций;
9. формирование и развитие навыков преодоления стресса;
10. развитие навыков эффективного общения и конструктивного взаимодействия с окружающими;
11. формирование и развитие навыков разрешения конфликтов.

### **Возраст детей.**

Программа направлена на подростков в возрасте 9-16 лет.

### **Сроки реализации программы.**

Коррекционно-развивающая программа на стороне подростка состоит из 15 занятий и рассчитана на 6 месяцев работы.

### **Формы и режим занятий, основные формы работы.**

Занятия проводятся в онлайн и дистанционном формате.



Занятия проводятся один раз в неделю (возможна частота проведения - 1 раз в две недели). Продолжительность одного занятия 1-1,5 часа. Группа может состоять от 6 до 12 человек. Индивидуальные консультации родителей проводятся по запросам родителей (законных представителей).

#### **Ожидаемые результаты.**

1. Стабильное положительное эмоциональное состояние обучающихся.
2. Адекватная самооценка обучающихся.
3. Высокий и стабильный уровень стрессоустойчивости обучающихся.
4. Низкий показатель склонности подростков к отклоняющемуся поведению.
5. Положительный уровень благополучия взаимоотношений в классных коллективах, с родителями, низкий уровень конфликтности.
6. Применение навыков критического мышления в различных жизненных ситуациях.

#### **Формы проведения итогов реализации программы**

Аттестация обучающихся может проводиться в форме диагностики, анкетирования или открытого занятия для родителей (лиц их замещающих). Система бального (отметочного) оценивания не используется. Все виды аттестации проводятся со всеми обучающимися во время учебных занятий. Промежуточная аттестация проводится при прохождении половины учебных часов. Итоговая аттестация проводится после усвоения обучающимися всего объема программы.

#### **1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КУРСА**

№	Наименования темы	Количество часов
1	Знакомство. Правила	1
2	Я-концепция	1,5
3	Самоуважение	1,5

4	Чувства	1,5
5	Стресс	1,5
6	Взаимодействие с окружающими (сверстники, взрослые)	1,5
7	Общение	1,5
8	Конфликты	1,5
9	Принятие решений	1,5
10	Курение	1,5
11	Алкоголь	1,5
12	Нелегальные наркотики	1,5
13	Технология отказа	1,5
14	Ценности	1,5
15	Заключительное занятие	1,5
	Итого:	22

### III. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Задания на занятиях будут направлены на работу с подростками, стремление к общению со сверстниками, а также различных техник и методик, направленных на сотрудничество и межличностное взаимодействие.

1. **развитие эмоционально-волевой сферы подростков**, закрепление умений узнавать эмоции других людей, понимать своё эмоциональное состояние и состояние других людей, обогащение эмоциональной речи ребёнка, актуализация представлений о различных эмоциональных состояниях.



2. **развитие углубления процессов самораскрытия**, научиться находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.
3. **развитие самосознания**, умений и навыков самоанализа, рефлексии, преодоления психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению подростков.
4. **формирование адекватной самооценки**, осознание подростком индивидуальности, неповторимости каждого человека; диагностика самооценки обучающихся.
5. **развитие способности принимать друг друга**, формирование собственного представления и отношения к проблеме, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.
6. **саморегуляция эмоционального состояния** развитие способности воспринимать эмоциональное состояние друг друга, формирование позитивного самовосприятия, выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии.
7. **осознанию своих проблем и поиску их решения**, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению.
8. **развивать навыки уверенного поведения**; научиться справляться с обидой; способствовать формированию более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.
9. **помощь подросткам в самопознании и самораскрытии**, в преодолении барьеров в общении, совершенствование навыков эффективного общения, формирование умения понимать друг друга, развитие эмпатии, толерантности.
10. **развитие навыков эмпатического восприятия другого человека** приобретение и отработка навыков сотрудничества в конфликте, выхода из конфликтных ситуаций, создание различных моделей поведения в конфликте и выбор наиболее эффективных из них, развитие навыков эмпатического восприятия другого человека, умения слушать и слышать.



## **Формы, методы, структура проведения занятий**

- дискуссия;
- беседа;
- игровая терапия;
- психогимнастика;
- ролевое моделирование;
- элементы арт-терапии;
- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;
- рефлексия различных состояний;
- самодиагностика и диагностика;
- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

### **Структура занятий:**

Структура занятий традиционна и состоит из ритуала приветствия, разминки, работы по теме, заключительного этапа в «кругу доверия», ритуала прощания.

## **IV МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Компьютер, доступ к сети интернет, тетради, ручки, карандаши, фломастеры, пластилин, мелки, листы бумаги, ватман, карточки с ситуациями, дидактический материал, карточки с нарисованными геометрическими фигурами, листочки для записи, социальные ролики, презентация по теме занятия, карточки с пословицами, притча о поведении.

## **V ЛИТЕРАТУРА**

### **Список используемой литературы**

1. Анисимов С.Ф. Ценности реальные и мнимые. М., 1970.
2. Архипова И. Бренд по имени «Я». СПб., 2005.
3. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Эффективное использование метафор и анекдотов в психотерапии. Воронеж, 1995.
4. Бидstrup Х. Сатира и юмор ХерлуфаБидstrupа. М.: Искусство, 1964.
5. Бретт Д. Жила была девочка, похожая на тебя...:

6. Психотерапевтические истории для детей. М.: Независимая газета «Класс», 2005.
7. Брудный А.А. Понимание и общение. М., 1989.
8. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога. М: Ось89, 2005.
9. Валчков И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2003.
10. Гнездилов А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина. Спб., Речь, 2004.
11. Гордон Д. Терапевтические метафоры. СПб.: Белый кролик, 1995.
12. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности. М.: Политиздат, 1986.
13. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. Спб.:Речь,2000.
14. Ивановская О.Г. Особенности восприятия и рассказывания историй детьми // Практическая психология и логопедия. 2005. №5, С. 69-75.
15. Литературный энциклопедический словарь / Под общ. ред. В.М.Кожевникова, П.А.Николаева. М., 1987.
16. Рожков М.И.. Профилактика наркомании у подростков: Учебно-методическое пособие. М.: Гуман. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
17. Стешенко И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Спб.: Речь,2005.
18. Щуркова Н.Е. Классное руководство: теория, методика, технология. М., 1999.