

Департамент образования Администрации г. Дзержинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

**ПРИНЯТО**  
решением Педагогического  
совета МБУ ДО ППМС-центр  
Протокол от \_30.08.2023\_ № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МБУ ДО ППМС-центр  
от \_30.08. 2023 г\_ №100

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО - ГУММАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«На перепутье»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации программы:  
8 месяцев

Составитель:  
Головчанская Лариса Анатольевна, педагог-психолог

г. Дзержинск  
2023г.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «На перепутье» по содержательной, тематической направленности является социально-гуманитарной.

#### **Актуальность**

В Концепции развития психологической службы до 2025 года системы образования говорится о проблемах, которые не решены и предстоит решать: «Изменения социально-экономической ситуации в стране, принятие новых законодательных актов в сфере образования диктуют не только необходимость корректировки целей образования, учитывающих государственные, социальные и личностные потребности и интересы, но и совершенствование психологического обеспечения образовательной деятельности с учетом новых требований к психолого-педагогическим условиям реализации образовательных программ.

Современные научные исследования констатируют неравномерность психического развития в детской популяции, рост числа детей с проблемными вариантами развития различной этиологии, снижение уровней психического и психологического здоровья и физического развития, расширение распространенности функциональных нарушений и хронических заболеваний у обучающихся во все периоды их обучения. В настоящее время актуализируются различного рода риски, такие как:

- рост игровой и интернет-зависимостей;
- десоциализация, виктимность, явления насилия, агрессии, противоправных действий и антисоциального поведения обучающихся;
- вовлечение в потребление психоактивных веществ;
- суицидальное поведение;
- раннее начало половой жизни;
- межэтническая напряженность и межнациональные конфликты;
- снижение толерантности в общении людей разных культур и разных возрастных групп и другие.

Подобные тенденции связаны, в том числе с перестройкой семьи как социального института, что порождает новую социальную ситуацию развития обучающихся, а также с расширением границ доступности средств массовой информации и иных ресурсов при низком уровне безопасности информационной среды для обучающихся».

Учитывая то, что приоритетным направлением деятельности психолога должна быть психологическая профилактика, данная программа направлена на создание условий для овладения ребенком формами поведения и расширением своего поведенческого репертуара в трудной жизненной ситуации, через участие в мероприятиях по профилактике и коррекции отклоняющегося поведения (агрессивного, аддиктивного, виктимного, суицидального т.п.), с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

При этом первичная профилактическая помощь должна обеспечиваться не только методами, ориентированными на развитие личностных ресурсов учащихся, но и методами, направленными на формирование у них ценностного отношения к здоровому образу жизни, воспитание культуры, привитие нравственных и моральных ценностей.

### **Отличительная особенность программы**

Данная программа направлена на сохранение и укрепление психологического здоровья несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета, и предполагает использование интегративного подхода, который включает как информирование участников по проблеме, так и формирование психологической компетентности и социальных навыков, выработку личностной и социальной позиции в отношении рассматриваемой проблемы, организацию альтернативной деятельности.

Программа по способу организации своего содержания составлена из самостоятельных, устойчивых, целостных тем.

Программа предусматривает осуществление взаимодействия с классными руководителями учащихся, родителями/законными представителями и администрацией образовательных учреждений, межведомственного взаимодействия с заинтересованными субъектами профилактики.

Теоретическими основами Программы являются положения Л.С. Выготского, С.Л. Рубинштейна, социально-когнитивная теория А. Бандуры, а также методические рекомендации ГБОУ ДПО «НИРО» (2019г.).

### **Адресат программы**

Материалы программы предназначены для обучающихся 8-11-х классов общеобразовательных организаций, состоящих на различных видах учета. На тематические занятия с элементами тренинга зачисляются учащиеся общеобразовательных школ в возрасте 14-18 лет без конкурса.

**Объем и срок освоения программы** – Общее время ведения программы – 12 часов. Продолжительность программы 8 месяцев.

**Формы обучения** – очная. Основной формой занятий является групповое развивающее занятие с элементами тренинга по освоению теоретического и практического содержания.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия организуются в учебных группах одного возраста, сформированных педагогом-психологом центра. Количество обучающихся: до 15 человек в группе. Занятия проводит один психолог.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Тематические развивающие занятия с элементами тренинга по программе «**На перепутье**» проводятся с меняющимся составом обучающихся в группах по 10 - 15 человек, которые принимаются в объединение по рекомендации педагогов-психологов ОО, согласия родителей, по желанию самого участника и по направлению учреждений, в рамках межведомственного профилактического взаимодействия. Режим работы определяется по согласованию с образовательной организацией, родителями/законными представителями 1 р/мес.\* по 1,5 часа в зависимости от возможностей

заинтересованных организаций. Многолетний опыт работы с детьми «группы риска» показывает, что продолжительность занятий более 1,5 ч., не эффективно, т.к. сложно удерживать работоспособность данного контингента детей. Продолжительность прохождения – 12 часов

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование культуры психологического здоровья, жизнеутверждающих установок, стимуляцию личностного роста и самопринятия.

**Задачи:**

- **Предметные:** Дать достоверную информацию о видах отклоняющегося поведения и последствиях их проявления в современном обществе. Мотивировать к дальнейшему использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни и самостоятельному информированию окружающих.

- **Метапредметные:** Развивать способности принимать ответственное решение в ситуации выбора, навыки эффективного взаимодействия с окружающими, поведения в конфликтной ситуации, развить навыки самонализа, самопонимания, самопринятия, саморегуляции.

- **Личностные:** Способствовать формированию навыков здорового образа жизни. Заложить основу Я-концепции и адекватной самооценки, расширить поведенческий репертуар в ситуациях выбора.

## 1.3 Содержание образовательной программы

### Учебный план

№ п/п	Название модуля, темы, блока	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>« На перепутье»</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.1.	Актуализация проблемы, определение понятия «Отклоняющееся поведение», его типы; определение понятия «психологическое здоровье»	1,5	0,25	1,25	Анкетирование Наблюдение
1.2.	«Конфликты в нашей жизни» Конфликты и конфликтогены; Разбор сложных ситуаций, отработка	1,5	0,25	1,25	Наблюдение самостоятельная работа тест

	навыков выхода из конфликта				
1.3.	<b>«Обида» и ее влияние на наше здоровье и поведение»</b> Разбор ситуаций с ее проявлениями	1,5	0,25	1,25	самостоятельная работа тест рефлексия
1.4.	<b>«Что такое цифровая гигиена?»</b> Разбор ситуаций, просмотр и обсуждение мультфильма «Кнопка»	1,5	0,25	1,25	самостоятельная работа рефлексия
1.5.	<b>«Я и иные»</b> Беседа-диспут на тему принятия отличных от нас людей с просмотром фильма Т. Шахвердиева «О любви»	1,5	0,25	1,25	Диспут наблюдение рефлексия
1.6.	<b>«Мой личный вклад в Независимость»</b> Виды зависимостей и их профилактика, отработка навыков саморегуляции	1,5	0,25	1,25	Опросник Самостоятельная работа Наблюдение рефлексия
1.7.	<b>« Поговорим о любви»</b> Расширение знаний об ответственном поведении в межличностных отношениях	1,5	0,25	1,25	Анкетирование Наблюдение коллаж
1.8.	<b>«В ладу с собой»</b> Просмотр и обсуждение мультфильма «Песочник», распознавание внутренних и внешних ресурсов и	1,5	0,25	1,25	Самостоятельная работа Наблюдение анкетирование рефлексия

	возможность их применения в обычной жизни				
	<b>Итого:</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	

## 1.4 Содержание рабочей программы

**Тема 1. «Отклоняющееся поведение»** и его типы; определение понятия «психологическое здоровье»

*Теория:* Понятия «Отклоняющееся поведение» и его типы, «психологически здоровый человек», « три уровня психологического здоровья». Важность психологического здоровья для полноценной жизни человека.

*Практика:* формирование у учащихся стремления сохранять свое психологическое здоровье. Индивидуальная работа « Определи свой уровень психологического здоровья», групповой разбор ситуаций и соотношение поведения к типу, активизирующий тест.

*Формы контроля:* самостоятельная индивидуальная работа «Определи свой уровень психологического здоровья».

**Тема 2. «Конфликты в нашей жизни»**

*Теория:* понятия «конфликт», «конфликтогены». Стадии развития конфликта. Роль эффективных коммуникаций в жизни человека.

*Практика:* Освоение социального навыка выражать чувства и эмоции через «Я-высказывания», обсуждение безопасных способов разрядки.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, тест Томаса «Типы поведения в конфликте»

**Тема 3. «Обида» и ее влияние на наше здоровье и поведение»**

*Теория:* Составляющие обиды. Формула обиды. Саморазрушающее поведение.

*Практика:* Кувшин эмоций. Рисуночный тест «Вулкан». Мозговой штурм «Способы снятия агрессии» (М.Ф.Луканина)

*Формы контроля:* Наблюдение, тест «Насколько я обидчив», «Вулкан»

**Тема 4. «Что такое цифровая гигиена?»**

*Теория:* Понятия «цифровая гигиена», « деструктивное интернет-влияние». Признаки манипуляций и влияния. Способы противостояния деструктивному влиянию.

*Практика:* Обучение распознаванию манипуляторных техник, через конкретные ситуации, просмотр и обсуждение мультфильма «Кнопка»

*Формы контроля:* самостоятельная работа, рефлексия

**Тема 5. «Я и иные»**

*Теория:* раскрытие утверждений «Мы разные - в этом наше богатство. Мы вместе - в этом наша сила», через организацию дискуссии.

*Практика:* просмотр фильма Т.Шахвердиева «О любви», групповое обсуждение.

*Формы контроля:* рефлексия

### **Тема 6. «Мой личный вклад в Независимость»**

*Теория:* понятия «психоактивные вещества», «ответственность», «зависимость». Виды зависимостей. Схема формирования зависимости. Ресурсы человека.

*Практика:* анкета «Информированность молодежи по вопросам наркомании», отработка безопасных способов отказа

*Формы контроля:* самостоятельная работа, рефлексия

### **Тема 7. «Поговорим о любви»**

*Теория:* 8 видов любви. Любовь или зависимость.

*Практика:* разбор ситуаций. Мозговой штурм.

*Формы контроля:* самостоятельная работа, рефлексия

### **Тема 8. ««В ладу с собой»**

*Теория:* понятие «внутренние» и «внешние» ресурсы человека. Принятие себя. Организация дискуссии по притче «Покой»

*Практика:* Составить советы: «Как жить в гармонии с самим собой».

*Формы контроля:* самостоятельная работа, рефлексия

## **1.5 Планируемые результаты освоения Программы**

Реализация данной программы будет способствовать расширению позитивно настроенной части молодежи, устойчивой к действию стрессогенных факторов, а также формированию ценности здорового образа жизни и оптимального стиля поведения у несовершеннолетних. Улучшение психического здоровья подростков, развитие у них перцептивных способностей (лучшее знание себя, другого человека и тех отношений, которые возникают), умений в сфере общения, адекватных к различным ситуациям установок поможет снизить риск формирования аддиктивного поведения. У подростков появляется возможность применять социальные навыки, приобретенные на занятиях, в различных жизненных ситуациях: принятие решений, решение проблем, творческое и критическое мышление, эффективное общение, навыки личных взаимоотношений, самоосознание, сопереживание, умение управлять эмоциями и справляться со стрессом.

По окончании обучения учащиеся:

**получат знания:**

- об основных психологических понятиях (чувства, конфликт, зависимость, ответственность, саморегуляция);

- о саморазрушающем поведении и его влиянии на жизнь человека;

- о собственной индивидуальности и ресурсах, ценности здоровья и жизни.

- о собственных жизненных установках.

***овладеют умениями:***

- организовать пространство для совместного диалога по решению актуальных проблем в классе, в группе,

- конструктивного решения конфликтных ситуаций;

- неконфликтного поведения;

- установления позитивного взаимодействия в группе;

- противостоять - вести себя в «провоцирующих» ситуациях (специальные техники – как сказать «нет», ассертивного поведения и т.п.);

- овладеют навыками и приемами саморегуляции и конструктивного решения возникающих в жизни проблем.

***сформируют компетенции и качества:***

- мотивацию к активной жизненной позиции;

- принятие на себя ответственности за собственное поведение;

- умение осознавать последствия своего поведения;

- умение делать оптимальный выбор способов поведения в социуме;

- умение использовать конструктивные способы самореализации в социуме.

***приобретут:***

- способы управления собой – способы прохождения нормальных ситуаций развития (общие способы саморегуляции, самоорганизации, коммуникации, уверенности в себе и др.);

- активную личностную и социальную позицию по отношению к ситуациям давления;

- социальную адаптированность, осознание себя как части общества;

- основы позитивной Я-концепции;

- ориентацию в поведении на позитивные ценностные приоритеты и нравственные установки, основанные на принятых в обществе представлениях о должном и недопустимом.



## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	октябрь	18.10.2023	15.00	Беседа	1,5	«Отклоняющееся поведение и его типы»	ППМС-центр	Анкетирование Наблюдение
2.	ноябрь	15.11.2023	15.00	Занятие с элементами тренинга	1,5	«Конфликты в нашей жизни»	ППМС-центр	Наблюдение самостоятельная работа тест
3.	декабрь	13.12.2023	15.00	Занятие с элементами тренинга	1,5	«Обида» и ее влияние на наше здоровье и поведение»	ППМС-центр	самостоятельная работа тест рефлексия
4.	январь	19.01.2024	15.00	Разбор кейсов, просмотр и обсуждение фильма «Кнопка»	1,5	«Что такое цифровая гигиена?»	ППМС-центр	самостоятельная работа рефлексия
5.	февраль	14.02.2024	15.00	Беседа-диспут на тему принятия	1,5	«Я и иные»	ППМС-центр	Диспут наблюдение рефлексия

				отличных от нас людей с просмотром фильма Т. Шахвердиева «О любви»				
6.	март	15.03.2024	15.00	Занятие с элементами тренинга	1,5	«Мой личный вклад в Независимость»	ППМС-центр	Опросник Самостоятельная работа Наблюдение рефлексия
7.	апрель	12.04.2024	15.00	Беседа-размышление	1,5	« Поговорим о любви»	ППМС-центр	Анкетирование Наблюдение коллаж
8.	май	16.05.2024	15.00	Беседа-диспут с просмотром и обсуждением мультфильма «Песочник»	1,5	«В ладу с собой»	ППМС-центр	Самостоятельная работа Наблюдение анкетирование рефлексия

## 2.2 Условия реализации программы

<b>Наименование программы</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	<b>Информационное обеспечение</b>	<b>Кадровое обеспечение</b>
<i>«На перепутье»</i>	тренинговый кабинет: столы, стулья, доска, магниты, мел, бумага, фломастеры, раздаточный материал, бланки для выполнения заданий, диагностический инструментарий на каждого учащегося. ИКТ	Демонстрационный материал	Головчанская Л.А., педагог-психолог, первая квалификационная категория Условием работы по Программе для ведущего является предварительное обучение

## **2.3 Формы аттестации программы**

Сложность оценки профилактической работы определяется тем, что реальная эффективность может быть оценена только по прошествии времени, когда станет ясно, насколько успешно молодой человек смог сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый и эффективный жизненный стиль или снятие с учета, в связи с изменением поведения и отсутствия рецидивов.

Оценка уровня полученных знаний, умений и навыков обучающихся осуществляется посредством устных опросов, анкетирования, бесед с обучающимися, наблюдения, анализа речевых единиц в ходе обсуждения игровых упражнений и проблемных ситуаций, субъективной оценки участников, интервью-выход. При этом лучшим показателем эффективности проведенного занятия является активизация размышлений и переживаний подростка, которые можно проследить по уровню эмоциональной и деловой включенности и общей удовлетворенности от занятия.

В течение реализации программы используются следующие формы подведения итогов: спорные вопросы, зачетные творческие задания, защита творческой работы. Главные требования при выборе формы - она должна быть понятна детям; отражать реальный уровень их подготовки; быть психологически безопасной (не вызывать страха и чувства неуверенности).

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям. Оцениваются результаты освоения материала программы и динамика личностного развития учащихся, а также уровень удовлетворенности учащихся полученными знаниями и приобретенным опытом, удовлетворенность родителей/законных представителей и педагогов позитивными изменениями в поведении учащихся.

#### **Объекты оценки**

1. Образовательные результаты – степень соответствия полученного результата поставленным целям и соответствующему уровню освоения программы.

2. Мнение потребителей (обучающихся, их родителей, педагогов).

#### **Процедура оценивания.**

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется на основе мониторинга:

- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения материала общеразвивающей программы на основе контент-анализа «обратной связи», полученной от участников программы;
- анализ результатов диагностики и анкетирования участников Программы;
- внешняя оценка результативности.
- контент-анализ отзывов,
- балльная оценка удовлетворенности качеством предоставляемых услуг со стороны участников образовательных отношений, математическая обработка балльных оценок.



## 2.4 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

### Мониторинг результативности реализации Программы « На перепутье»

Ф.И. участника	Оценка участника*			Уровень усвоения теоретических знаний и развития практических умений**				Экспертная оценка (родителя или инспектора)		
	1	2	3	Усвоение основных понятий	Взаимодействие с одноклассниками	Противостояние давлению	Навыки сотрудничества	1	2	3

\* 1 – неудовлетворен  
2 – частично удовлетворен  
3 – полностью удовлетворен

\*\* Шкала I – только информирование  
Шкала I I – проработка проблемы  
Шкала I I I – углубленная проработка проблемы

## 2.5 Оценочные материалы

1. тест Томаса «Типы поведения в конфликте»
2. Рисуночный тест «Вулкан»
3. Анкета «Информированность молодежи по вопросам наркомании»
4. Анкета обратной связи

## 2.6 Методические материалы

Технологии, используемые в Программе, включают в себя разные методы, формы, техники, объединенные субъектным подходом в развитии.

Особенностью организации образовательного процесса является использование *очной формы*.

Традиционные методы, применяемые в работе (словесный, объяснительно-иллюстративный.) сочетаются с активными методами (проблемный, игровой, дискуссионный, частично-поисковый). В качестве методов воспитания используются убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация, поддержка.

Основной формой организации образовательного процесса является индивидуально-групповая.

Основными формами организации учебного занятия являются: беседа, практическое занятие, семинар, игра, психогимнастика, дискуссии, мозговой штурм, тренинг, просмотр и обсуждение фильмов, презентация и др.

## 2.7 Алгоритм развивающих занятий

### «На перепутье»

*Цель:* формирование культуры психологического здоровья, жизнеутверждающих установок, стимуляцию личностного роста и самопринятия.

*Категория обучающихся:* подростки 14-18 лет, состоящие на различных видах учета

*Срок обучения:* 8 месяцев

*Режим занятий:* 1 раз в месяц

№	Темы	Всего часов	В том числе		Структура и содержание	Методы и приемы	Ожидаемый результат
			теория	практика			
1.	<b>«Отклоняющееся поведение и его типы»</b>	1,5	0,25	1,25	1. Разминка 2. Ориентировка: введение в проблему, актуализация знаний 3. Ознакомление с новой информацией 4. Продуктивная деятельность, направленная на осознание, проживание, получение опыта и отработку навыков 5. Заключительная часть	Психогимнастика, Разбор и обсуждение ситуаций, дискуссия, игра, мозговой штурм, рисование, тесты, кинолектории	- Принятие правил работы; - установление контакта и доброжелательных отношений в группе; - Расширение информированности подростков и повышение их психологической грамотности в области особенностей подросткового возраста; - самопознание,



							расширение образа Я
2.	<b>«Конфликты в нашей жизни»</b>	1,5	0,25	1,25			Способность к анализу и контролю собственного состояния и поведения.
3.	<b>«Обида» и ее влияние на наше здоровье и поведение»</b>	1,5	0,25	1,25			- Осознание несостоятельности мотивов, подталкивающих подростков к отклоняющемуся поведению: - формирование осознанного ответственного выбора. - снижение факторов риска отклонений в поведении.
4.	<b>«Что такое цифровая гигиена?»</b>	1,5	0,25	1,25			Активизация самосознания и самооценности у подростков.
5.	<b>«Я и иные»</b>	1,5	0,25	1,25			Адекватное

							реагирование в ситуации конфликта.
6.	<b>«Мой личный вклад в Независимость»</b>	1,5	0,25	1,25			
7.	<b>« Поговорим о любви»</b>	1,5	0,25	1,25			
8.	<b>«В ладу с собой»</b>	1,5	0,25	1,25			
<b>Итого</b>		12	2	10			

## 2.8 Литература

1. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (1999).
2. Федеральный закон «Об образовании» (2012).
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений, т. 4.
4. Гинсбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения. «Вопросы психологии», № 3, 1994.
5. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. – М., 1995.
6. Информационные технологии профилактики наркотизации: классные часы, занятия, диагностика наркотизации/ О.В. Грибанова. – Волгоград: Учитель, 2015, - 265с.
7. Максимова Н.Ю. О склонности подростка к аддиктивному поведению. Психологический журнал, т. 17, № 3, 1996.
8. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста. «Вопросы психологии», № 1, 1996.
9. Рубинштейн С.А. Основы общей психологии, т. 2.
10. Самоорганизация подростков и юношей. Программа по развитию саморегуляции, формированию психологической компетентности и выработке личностной и социальной позиции в отношении злоупотребления психоактивными веществами / М.:, 2003. – 287 с.
11. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Программа формирования здорового жизненного стиля. – М., 2000.
12. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 1999. Фрейджер Р.,
13. Фейдимен Д. Личность: теории, эксперименты, упражнения. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001.
14. Еделева Е.Г., Еременко Н.А., Мохова В.О., Павлычева Т.Н., Шилова О.В. Профилактика асоциального поведения детей и подростков в образовательных организациях. -Ниж.Нов.:НИРО,2019.
15. Калымник И.Л., Зыкова А.В. Книга о семейных ценностях.-Нижний Новгород: изд. ООО «Альфа-Графика»,2020.
16. Лайза Уид Файфер, Трейси Элсенраат, Роберт Галл. Практическая когнитивно-поведенческая терапия для детей и подростков. – Диалектика,М.,Спб,2020.