

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ «ТОТЕМСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
бюджетного учреждения
«25» августа 2025 г.
протокол № 3



ТВЕРЖДАЮ
Директор БУ ВО «Тотемский
центр ППМСП»
А.А. Кремлёв
«25» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Я и другие»**

Возраст обучающихся – 10-15 лет

**Категория детей – дети с нарушениями
эмоционально-волевой сферы**

Срок реализации программы: 4 месяца

Автор-составитель:

Рожина С.Е.- социальный педагог,
педагог-психолог

г. Тотьма
2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Я и другие»

Важнейший фактор, неблагоприятно влияющий на детей сегодня, - это нестабильность: экономическая, политическая, ценностная. Помимо факторов, негативно влияющих на детское развитие, многие психологи отмечают, что современные дети отличаются от детей, которых изучали Ж.Пиаже и Л.С. Выготский. Стали другими внешние формы активности, например, заметно потускнела сюжетно-ролевая игра. Сказывается и кризис, испытываемый сегодня семьёй. В целом же можно согласиться, что для современных российских условий характерна широкомасштабная депривация (т.е. лишение, ограничение или недостаточность тех или иных условий, материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей), приводящая к ухудшению здоровья детей: физическому, психическому, социальному.

Если для учащихся школы проблемы чаще всего связаны со школьной успешностью, то переход в среднее звено сопряжён с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят, что, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей – повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Общение играет важнейшую роль в жизни детей подросткового возраста. Именно в процессе общения дети усваивают систему нравственных ценностей. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто важное и личностное, однако известно, что у ребят существует и потребность в позитивном, доверительном общении со взрослыми. Эта потребность зачастую не получает своего удовлетворения из-за недооценки педагогами возрастных особенностей психического развития детей и неумения соотносить взаимоотношения с методами и формами работы. Всё это усугубляется, если и в семье у детей отсутствует благоприятное общение. Если истоки нарушения эмоционального развития уже не ребёнка, а подростка лежат в младшем школьном возрасте и он имеет выраженное чувство собственной неполноценности, то в активном варианте он стремится компенсировать это чувство через проявление агрессии по отношению к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники, педагоги, родители. В этом случае агрессия чаще всего проявляется в косвенной форме, т.е. в виде насмешек, издевательств, использование ненормативной лексики. Основная цель этого – унижение другого человека, и негативная реакция окружающих только усиливает стремление подростка к таким действиям, поскольку служит доказательством собственной полноценности. Такой подросток демонстрирует компенсаторную агрессивность, которая позволяет ему в момент её проявления почувствовать собственную силу и значимость, поддержать чувство собственного достоинства. Специалисты предполагают, что в основе многих форм асоциального поведения лежит именно компенсаторная агрессивность. Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму страха взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

Поводом для написания программы занятий с подростками явились результаты психодиагностического обследования детей в возрасте 10-15 лет и старше с целью получения информации об особенностях их эмоционального состояния, социально нежелательного поведения, а также увеличение обращений в центр подростков и их родителей с проблемами личностного развития: агрессивности, тревожности, появление неуверенности, страхов. Полученные результаты показали, что для значительного числа ребят (75%) характерны высокий уровень агрессивности, тревожности, напряжённости,

эмоциональной неустойчивости, депрессивных состояний, проявлений неадекватности в поведении.

Цель программы: коррекция социально нежелательного поведения детей подросткового возраста.

Программа решает следующие задачи:

1. Способствовать формированию адекватного отношения к трудностям.
2. Способствовать овладению умением следовать социальным нормам и правилам поведения.
3. Формировать умения использовать психотехнические приёмы, способствующие достижению и поддержанию высокой психической и физической формы.
4. Способствовать формированию индивидуальных стратегий эмоционального реагирования на жизненные трудности.
5. Сформировать начальные навыки разрешения конфликтных ситуаций.

Категория обучающихся.

По программе могут обучаться дети без ограничений по здоровью, а также дети школьного возраста с нарушением эмоционально-волевой сферы.

Сроки реализации программы:

Срок реализации программы 4 месяца (17 часов).

Форма проведения занятий

Занятия проводятся очно и с использованием дистанционных технологий в группе с детьми школьного возраста (10-15 лет). Количество детей в группе 3-6 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю - в течение всего периода обучения. Продолжительность одного занятия составляет до 40 минут.

Структура занятия.

Ритуал приветствия – 2 минуты.

Разминка - 5 минуты.

Коррекционно-развивающий этап- 20 минут

Подведение итогов - 10 минуты.

Ритуал прощания – 3 минуты.

Методы и техники, используемые в программе:

1. Релаксация.

Подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождение от излишнего и нервного напряжения.

2. Концентрация.

Сосредоточение на своих зрительных, звуковых, вкусовых, телесных и других ощущениях, на эмоциях, чувствах и переживаниях, на потоке своих мыслей и образах, которые возникают в сознании.

3. Самовнушение.

Утверждение, что успех возможен. Способность создать свой собственный положительный образ и постоянно этот образ укреплять с помощью слов, обращённых к себе.

4. Аутогенная тренировка.

Вырабатывается умение управлять собой в сложных ситуациях. Позволяет нормализовать функциональное состояние. Её цель – психическое и физическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации.

5. Дыхательная гимнастика.

Одно из эффективных средств управления психическим состоянием. Фаза вдоха возбуждает окончания симпатического нерва, активизирующего деятельность внутренних

органов, а фаза выдоха – блуждающего нерва, как правило, оказывает тормозящее влияние.

6. Функциональная музыка.

Успокаивающая и восстанавливающая музыка способствует уменьшению эмоциональной напряжённости, переключает внимание. Хороший эффект дают звуки птиц, шум ручья, моря, дождя, водопада.

7. Игротерапия.

Используется для снижения напряжённости, мышечных зажимов, тревожности, повышения уверенности в себе.

8. Арттерапия.

Выброс эмоциональных образов, переформирование, насыщение творческого полушария.

9. Телесная терапия.

Способствует снижению мышечных зажимов, тревожности, напряжения.

10. Танцевдвигательная терапия.

Способствует улучшению настроения, появлению бодрости во всём организме. Снижает усталость, тревожность. Устраняет мышечные зажимы.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения дети должны иметь представление о продуктивных способах общения, знать и применять на практике конструктивные способы реагирования при решении конфликта, адекватно реагировать в трудной жизненной ситуации, применять техники саморегуляции для снижения напряжённости, агрессивности и улучшения своего самочувствия.

Программа предусматривает проведение систематической психологической диагностики. Результаты реализации программы анализируются в течение всего курса проводимых занятий, по общему состоянию и ощущениям подростков, а также диагностики эмоционального состояния.

2. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	2	3	4	5	6
1	Я познаю себя	8,5	8,5	17	Работа в тетрадах Входная диагностика Итоговая диагностика
Итого:		8,5	8,5	17	

3. Учебно -тематический план

**дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности для детей**

**по коррекция социально нежелательного поведения
«Я и другие»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теоретические	Практические	Всего часов
1	2	3	4	5
Раздел 1. «Я познаю себя»				17
1.	Вводно-мотивационное занятие.	0,5	0,5	1
2.	«Тайна моего Я»	1	1	2
3.	«Я, как я себя вижу и я глазами других»	0,5	0,5	1
4.	«Знаю ли я себя: вот какой я»	0,5	0,5	1
5.	«Мой образ жизни»	1	1	2
6.	«Я не такой как все и мы все разные»	0,5	0,5	1
7.	«Как я веду себя в конфликтной ситуации»	1	1	2
8.	«Учимся общаться» Стили общения «Давай поговорим»	0,5	0,5	1
9.	«Мои сильные стороны»	0,5	0,5	1
10.	«Способы самоанализа»	0,5	0,5	1
11.	«Какой я, каким я стал сегодня»	1	1	2
12.	Заключительное занятие	1	1	2
	Итого:	8,5	8,5	17

**4. Содержание
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности для детей
по коррекция социально нежелательного поведения
«Я и другие»**

№ п/п	Тема	Содержание работы	Используемые упражнения, игры и т.п.
----------	------	-------------------	--------------------------------------

Раздел 1. «Я познаю себя»

1.	Введение	.	<p>1.Ритуал приветствие 2.Введение в тему 3.Упражнение «Моё настроение» 4.Упражнение «Дружба начинается с улыбки» 5.Игра «Что может поднять тебе настроение» 6.Упражнение «Моё настроение» 7.Ритуал прощания</p>
2.	Тайна моего Я		<p>1.Ритуал приветствия 2.Игра «Маленький скульптор» 3.Игра «Удивление» 4.Игра«Свет мой, зеркальце, скажи!» 5.Игра «Мой автопортрет» 6.Игра «Что такое Я» 7.Психологическая загадка 8.Упражнение «Закончи предложение» 9.Ритуал прощания</p>
3.	Я- как я себя вижу, и я глазами других		<p>1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Дядя Яков» 3.Упражнение «Кто я ? Какой я?» 4.Обсуждение 5.Упражнение «Другие обо мне» 6.Упражнение «Золотой стул» 7.Ритуал прощания</p>
4.	Знаю ли я себя: Вот какой я!		<p>1.Ритуал приветствие 2.Упражнение «Моё настроение» 3.Игра «Четыре стихии» 4.Заполнение альбома «Какой Я» 5.Упражнение «Атомы» 6.Упражнение «Постройся в ряд по признаку» 7.Задание «Какое зеркало хочу» 8.Упражнение «Твоё мнение» 9.Чтение рассказа «Трус» 10.Упражнение «Мои качества» 11.Упражнение «Назови противоположность» 12.Упражнение «Мои плюсы и минусы» 13.Упражнение «Моё настроение» 14.Релаксация; 15.Ритуал прощания.</p>
5.	Мой образ жизни		<p>1.Ритуал приветствие 2.Упражнение «Моё настроение» 3.Упражнение «Дыхание» 4.Упражнение «За фасадом имени»</p>

		5.Упражнение «Линия жизни» 6.Упражнение «Полёт на мяче» 7.Упражнение «Моё настроение» 8.Ритуал прощания
6.	Я не такой, как все, и мы все разные	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Мой внутренний мир» 3.Знакомство с историей Х. Пезешкиана «О вороне и павлине» 4.Обсуждение 5.Упражнение «Мои качества» 6.Работа в тетрадах 7.Ритуал прощания
7.	Как я веду себя в конфликтной ситуации	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Сиамские близнецы» 3.Упражнение «Безмолвный крик» 4.Упражнение «Толкалики» 5.Упражнение «Головомяч» 6.Игра «Копилка трудных ситуаций» 7.Упражнение «Мое настроение» 8.Рефлексия 9. Ритуал прощания
8.	Учимся общаться, Стили общения. Давай поговорим	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Моё настроение» 3.Упражнение «А теперь я..» 4.Упражнение «Бабочки» 5.Упражнение «Цифра — группа» 6.Упражнение «Властелин кольца» 7.Упражнение «Командный узел» 8.Упражнение «Давайте жить дружно» 9.Упражнение «Спиной к спине» 10.Упражнение «Моё настроение» 11.Ритуал прощания
9.	Мои сильные стороны	1.Ритуал приветствия 2.Работа в тетради 3.Обсуждение 4.Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» 5.Упражнение «Мое настроение» 6.Домашнее задание 7.Ритуал прощания
10.	Способы самоанализа	1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Моё настроение» 3.Упражнение «Разыгрывание ситуаций» 4.Упражнение «Встреча сказочных героев» 5.Упражнение «Сказки наоборот» 6.Упражнение «Благородный поступок» 7.Ритуал прощания

11.	Кто «Я», каким «Я» стал сегодня?		1.Ритуал приветствие 2.Упражнение «Моё настроение» 3.Упражнение «Везение» 4.Упражнение «Дыхание» 5.Упражнение «Полёт птицы» 6.Упражнение «Разбитые сердца» 7.Упражнение «Каким я стал?» 8.Упражнение «Сердца желаний» 9.Упражнение «Моё настроение» 10.Ритуал прощания
12	Заключительное занятие		1.Ритуал приветствия 2.Упражнение «Узкий мост» 3.Упражнение «Говорим гадости» 4.Упражнение «Разожми кулак» 5.Игра «Город лжецов и город правдивцев» 6.Упражнение «У старого Абрама» 7.Рефлексия 8.Ритуал прощания

5. Содержание раздела «Я познаю себя»

Данный раздел направлен на осознание детьми собственного «Я», выработку навыков самонаблюдения, самопознания, тренировку способностей к самораскрытию, формирование позитивного отношения к своему «Я», положительной самооценки, обучение положительному самоотношению и принятию других людей. В процессе занятий формируется самосознание и адекватная самооценка, поддерживаются и укрепляются позитивные чувства, снимается утомление, предупреждаются негативные эмоции. Дети на занятиях исследуют свои способности и возможности учатся делиться своими представлениями о себе, осознают, что у каждого есть свои сильные и слабые стороны, которые делают нас особенными, не похожими на других

6. Методическое и материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности для детей по коррекция социально нежелательного поведения «Я и другие»

№	Раздел или тема программы	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов

1	Я познаю себя	Практические занятия, беседы	Вербальный, наглядный, практический	Раздаточный материал	Музыкальное сопровождение	Диагностика
---	---------------	------------------------------	-------------------------------------	----------------------	---------------------------	-------------

7. Календарный учебный график

Продолжительность обучения по ДОП составляет 4 месяца. ДОП рассчитана на реализацию в течение 17 учебных дней за 17 учебных недель. ДОП будет реализовываться с 10.09.2025__ по 30.12.2025__, без прерывания процесса обучения на каникулы.

8. Календарный учебный график

Наименование раздела	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Продолжительность учебного года	Сроки и продолжительность каникул	Сроки проведения промежуточной аттестации	Сроки проведения итоговой контрольной
1	2	3	4	5	6	7
<u>Раздел Я познаю себя</u>	Сентябрь	декабрь	17 недель	—	10 занятие	17 занятие

9. Формы аттестации

В конце периода обучения проводится диагностика обучающихся в форме тестирования. При этом успешность обучения определяется не высокими или низкими результатами диагностики, а позитивной динамикой изменений. Уровень изменений обучающихся, определяется в результате системного мониторинга динамики достижений учащихся при обучении по программе. Своеобразным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей об уменьшении проблем в поведении, снижение конфликтов.

Основными формами отслеживания и фиксации образовательных результатов выступают Журнал посещаемости, материалы тестирования, фотоматериалы, отзывы детей и родителей. Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов будут являться материалы тестирования.

10. Оценочные материалы

Для оценки эффективности занятий по разделу «Я познаю себя» используются следующие методики:

1. диагностика Методика «ТиД»

Цель: выявление состояния тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов.

2. Цветовой тест отношений (Люшер)

Цель: диагностика общего эмоционального состояния, напряженности, тревожности, негативных состояний.

3. Диагностика предрасположенности личности к конфликтному поведению (К.Томас)

4. Тест Басса-Дарки

Цель: выявление агрессивного поведения.

11. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы, необходим, кабинет, удовлетворяющий требованиям к образовательному процессу в учреждениях дополнительного образования, маркерная доска, психологические игры, раздаточный материал, интерактивная панель, интерактивный стол.

Для каждого ребенка на занятии необходимы тетрадь, ручка, простой карандаш и цветные карандаши.

Для проведения онлайн-занятий необходим компьютер с веб-камерой, колонки и микрофон.

Информационное обеспечение:

Для организации занятий и проведения занятий, в том числе и онлайн, необходим, доступ в Интернет, установленная на компьютере программа «Skype».

Кадровое обеспечение

Для эффективной реализации программы специалисты должны иметь базовое высшее образование педагога-психолога.

11. Методические материалы

Методической основой для разработки программы являлись работы Макарычевой Г. И. Коррекция девиантного поведения.

Используемые методы обучения и воспитания

На занятиях используются следующие методы:

- словесный
- наглядный
- практический
- поощрение
- стимулирование

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся в групповой форме с детьми школьного возраста.

Основной **формой организации учебного занятия** являются практические, игровые занятия. Занятия проводятся 1 раз в неделю - очно или дистанционно в течение всего периода обучения. Продолжительность одного занятия составляет до 40 минут.

Примерная **структура** каждого занятия может быть представлена следующим образом:

1. Организационный момент

2. Введение в тему занятия

- выполнение упражнений по ознакомлению (закреплению) темы занятия

3. Закрепление изученного нового материала
4. Подведение итогов занятия, вывод

Список литературы

1. В. Рахматшаева «Грамматика общения».
2. Коррекционно - развивающие программы с использованием специального оборудования.- (Москва- Ярославль 2002г).
3. Энциклопедия психологических тестов.
4. О.В. Хухлаева, О.Е. Хухлаев, И.М. Первушина. Тропинка к своему «Я»: Практическое пособие — М.: Генезис.
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей.-СПб.: Речь, 2007. - 368 с.
6. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками: С чего начать? Пособие для психолога и педагога. - М.: Генезис, 2003.-138 с.
7. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007.
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. – М., 1991.