

**Комитет по образованию администрации  
Энгельсского муниципального района  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогического сопровождения «Позитив»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании педагогического совета  
протокол от 03.06.2024 г. № 40

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора МУ ДО «Центр «Позитив»  
от 03.06.2024 г. № 168

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Ресурсы моего Я»**

(индивидуально-ориентированная вторичная профилактика  
эмоционального неблагополучия)

**Возраст детей:** 7-18 лет

**Срок реализации:** два месяца

**Объем:** 6 часов

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

Аношкина Юлия Юрьевна  
Кудашова Светлана Викторовна

г. Энгельс  
2024 г.

## **1. Комплекс основных характеристик**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Ресурсы моего Я» является программой социально-педагогической направленности и в соответствии Приказом Министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 года n196 (с изменениями на 30 сентября 2020 года) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федеральным законом от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями и дополнениями); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о дополнительной общеразвивающей программе МУ ДО «Центр «Позитив», утвержденным приказом № 107 от 24.08.2020 г.

Программа направлена на оказание комплексной и разносторонней психологической помощи детям и подросткам в ситуации эмоционального неблагополучия внешнего и внутреннего локуса провоцирующего фактора: неадекватная, неустойчивая самооценка и проблемы самопринятия; невроты различной этиологии; страх, высокий уровень тревожности и панические атаки; депрессивные состояния; посттравматический стрессовый синдром; эмоциональный кризис; суицидальный риск; импульсивность и склонность к агрессивному и аутоагрессивному (в том числе самоповреждающему) поведению.

Эмоциональная устойчивость личности ребенка в наше нестабильное время становится особенно актуальной. Детям характерна повышенная эмоциональность и импульсивность, что, как правило, усиливается на фоне стрессовых ситуаций. Не все дети могут самостоятельно справиться со стрессовыми вызовами, которые им предъявляет современный быстро изменяющийся социум. Многие дети, будучи психологически неустойчивыми, нуждаются в профессиональной психологической помощи и поддержке, особенно в случаях, когда они не получают ее от родителей.

Психологическая устойчивость (или устойчивость к стрессу) — это целостная характеристика личности, обеспечивающая ее устойчивость к фрустрирующему и стрессогенному воздействию трудных ситуаций. Она вырабатывается и формируется одновременно с развитием личности и зависит от типа нервной системы человека, от опыта личности (в том числе травматического), приобретенного в той среде, где она развивалась, от выработанных ранее навыков поведения и действия, а также от уровня развития основных познавательных структур.

Важнейшими причинами недостаточной психологической устойчивости детей и подростков является несформированность адаптивных копинг - стратегий (стратегий совладания) в трудной жизненной ситуации.

**Актуальность** программы «Ресурсы моего Я» заключается в преодолении заявленной проблемы на уровне личности и обучении детей новым адаптивным стратегиям совладания в трудной жизненной ситуации.

**Отличительной особенностью** программы является логика построения: от простого – к более сложному, от социального – к личностному, от профилактики

негативных проявлений – к обучению позитивным ресурсным навыкам и умениям, эффективным копингам выхода из стрессогенных ситуаций.

Одной из важнейших практических разработок является система интервенций, нацеленных на экологичное и гуманистически ориентированное общение и выражение эмоций и мыслей. Темы обратной связи, поддержки и взаимопонимания проходят сквозь все фазы обучающего процесса, постепенно изменяясь и усложняясь. Их отработка существенно зависит от потребностей ребенка и уровня его личностной зрелости. В программе использовано множество авторских методик и упражнений.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в повышении психологической устойчивости детей и подростков путем формирования адаптивных копинг - стратегий (стратегий совладания) в трудной жизненной ситуации, а так же в случае неадекватной, неустойчивой самооценки и проблемы самопринятия; неврозов различной этиологии; страхов, высокого уровня тревожности и панических атаках; депрессивных состояний; посттравматического стрессового синдрома; эмоционального кризиса; суицидального риска; импульсивности и склонности к агрессивному и аутоагрессивному (в том числе самоповреждающему) поведению.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 7 – 18 лет,

**Возрастные особенности обучающихся:**

Школьный возраст (от 7 до 18 лет) у многих детей характеризуется эмоциональной нестабильностью, высоким порогом чувствительности, слабой волевой регуляцией, импульсивностью, впечатлительностью, несформированностью поведенческих навыков совладания со стрессом и отсутствием жизненного опыта. Среди актуальных потребностей школьников имеются следующие: потребность в самопознании, в адекватной самооценке, в самоопределении, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса, обучении полезным жизненным навыкам и умениям. Именно в этот период появляются психологические предпосылки для формирования социально-психологической и эмоциональной устойчивости.

**Объем программы:** 6 часов.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Принцип набора на обучение:** направление от муниципального образовательного учреждения или Комиссии по делам несовершеннолетних ЭМР.

**Форма организации занятий:** очная.

**Количество обучающихся в группе:** индивидуально.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** оказание комплексной психологической помощи детям и подросткам в ситуации эмоционального неблагополучия.

**Задачи:**

**обучающие:**

обучение навыкам и умениям, способствующим совладанию со стрессом в трудной жизненной ситуации;

обучение методам и приемам самопомощи в случаях панических атак, страхов и повышенной тревожности;

обучение способам самоконтроля и волевой саморегуляции.

**воспитательные:** воспитать позитивное самоотношение и адекватную устойчивую самооценку;

**развивающие:** сформировать отношение к жизни как ценности, мотивацию к самопознанию и саморазвитию.

### 1.3. Планируемые результаты

**Предметные.** По ее окончании участник программы будет:

*знать* следующие основные понятия: способы самоконтроля и волевой саморегуляции; методы и приемы самопомощи в случаях панических атак, страхов, повышенной тревожности и т.д.;

*уметь* совладать со стрессом в трудной жизненной ситуации.

**Метапредметные:** сформированность в ходе посещения занятий позитивного самоотношения и адекватной устойчивой самооценки.

**Личностные:** сформированность отношения к жизни как ценности и мотивации к самопознанию и саморазвитию.

### 1.4. Содержание программы

#### 1.4.1. Учебный план программы «Ресурсы моего Я»

| №<br>п/п      | Наименование разделов                           | Всего<br>часов | Индивидуальные |          | Форма<br>контроля          |
|---------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------|----------|----------------------------|
|               |                                                 |                | теория         | практика |                            |
| 1.            | Знакомство и первичное целеполагание.           | 1              | -              | 1        | беседа                     |
| 2.            | Входная тестовая и аудиовизуальная диагностика. | 2              | 1              | 1        | тестирование, беседа       |
| 3.            | Коррекционное пролонгированное сопровождение.   | 2              | 1              | 1        | творческие задания, беседа |
| 4.            | Завершающий. Подведение итогов и резюмирование. | 1              | -              | 1        | беседа                     |
| <b>Всего:</b> |                                                 | <b>6</b>       | <b>2</b>       | <b>4</b> |                            |

#### 1.4.2. Содержание учебного плана.

1. Первый раздел «Знакомство и первичное целеполагание».

Практика: Обсуждение цели и задач взаимодействия со специалистом, норм и правил общения, уточнение запроса учащегося и родителей (лиц их замещающих) через активные формы, направленные на знакомство и создание эмоционально комфортной атмосферы. Первичная вентиляция чувств.

2. Второй раздел «Входная тестовая и аудиовизуальная диагностика».

Теория: Инструкция перед прохождением процедуры тестирования.

Практика: тестирование обучающегося на основании заявленного запроса учащегося и его родителей (лиц их замещающих).

### 3. Третий раздел «Коррекционное пролонгированное сопровождение».

Теория: информирование обучающихся и их родителей о психологических знаниях, навыках и умениях в соответствии с заявленным запросом учащегося и его родителей (лиц их замещающих).

Практика: активные и интерактивные формы работы, направленные на повышение психологической устойчивости детей и подростков путем формирования адаптивных копинг - стратегий (стратегий совладания) в трудной жизненной ситуации, а так же в случае неадекватной, неустойчивой самооценки и проблемы самопринятия; невротизации различной этиологии; страхов, высокого уровня тревожности и панических атаках; депрессивных состояний; посттравматического стрессового синдрома; эмоционального кризиса; суицидального риска; импульсивности и склонности к агрессивному и аутоагрессивному (в том числе самоповреждающему) поведению.

### 4. Четвертый раздел «Завершающий. Подведение итогов и резюмирование».

Практика: обсуждение личных результатов участия в программе. Резюмирование и обсуждение личностных ресурсов и возможных вариантов получения психологической помощи в случае необходимости.

## **1.5. Форма оценки планируемых результатов программы**

### **Предметные результаты:**

Оценка результатов обучения проводится в течение занятия ведущим методом наблюдения, а по окончании занятия - по результатам выполнения творческих заданий и психологического тестирования.

### **Метапредметные и личностные:**

Обучающийся по завершении обучения должен провести самоанализ динамики коррекционного процесса и своего актуального состояния.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение программы**

Данная программа является общеразвивающей, социально-педагогической, сквозной, ознакомительной для учащихся 7-18 лет, со сроком реализации – шесть занятий по одному часу. Главный показатель – это личностный рост и повышение осведомленности в заявленных вопросах, что выявляется благодаря наблюдению специалиста и регулярной обратной связи на каждом занятии.

### **Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:**

- педагогика сотрудничества (переход от педагогики требования к педагогике отношений, гуманно-личностный подход к обучающемуся, единство процессов обучения и воспитания);
- личностно-ориентированная педагогика (каждый обучающийся - индивидуальность, активно действующий субъект образовательного процесса со своими особенностями, ценностями, отношением к окружающему миру, субъектным опытом).

### **Основные принципы, применяемые при реализации программы:**

- принцип направленной социализации: содействие самоопределению подростков и молодежи в социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

- принцип индивидуализации: учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся с выбором специальных форм и методов работы.
- принцип интеграции: единство общекультурного развития, заложенного в учебном плане общеобразовательной школы, с ориентированием учащихся через программу;
- доступность;
- связь с жизнью;
- системность.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, поисковый, игровой, креативный.

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы имеются

### **Материально-техническое обеспечение:**

- помещение для проведения занятий, просторное, проветриваемое, хорошо освещенное;
- удобные кресла для проведения занятия;
- ноутбук;
- бумага для принтера – 1 пачка, картридж;
- шариковые ручки синего цвета, тетради для записей - по количеству обучающихся.

### **Информационно-методические и дидактические материалы:**

- тестовый диагностический материал на печатной основе;
- список литературы для самообразования обучающихся.

## 2.3. Оценочные материалы

**Формой оценки** реализации дополнительной общеразвивающей программы является мониторинг её проведения и рефлексия обучающегося по результатам проведения итогового занятия. Мониторинг реализации программы осуществляется по следующим показателям:

**начальный контроль:** беседа с обучающимся по дальнейшему целеполаганию, входная аудиовизуальная и тестовая диагностика;

**промежуточный контроль:**

устная обратная связь от обучающегося по результатам каждого занятия - для оценки качества обучения;

журнал посещения занятий творческого объединения - для оценки реализации содержания объема программы.

**итоговый контроль:** беседа с обучающимся по итоговому резюмированию, выходная аудиовизуальная и тестовая диагностика.

## **2.4. Список литературы**

1. Александров Ю.И. Макроструктура деятельности и иерархия функциональных систем // Психол. журн. 1995. №1. Т. 16. С. 44-62.
2. Аношкина Ю.Ю. Клуб практической психологии, как форма профилактики девиантного поведения в молодежной среде // Технологии социально-психологической работы в профилактике наркомании. – Саратов, 2000. – с. 38 -62.
3. Аношкина Ю.Ю. Комплексная программа первичной профилактики наркомании «Преодоление» // Сборник программ по организации волонтерской деятельности «Добровольчество – путь к овладению профессией». – Саратов: ООО «Бонапарт ПС», 2009. – с. 37 – 67.
4. Аношкина Ю.Ю. Совершенствование личности психолога-консультанта, как основного инструмента, формирующего эффективный консультативный контакт // Вопросы этической психологии: Сборник научных трудов /Под ред. Т.В. Бесковой. – Саратов: ООО «ИЦ «Наука», 2010. – с. 146 – 154.
5. Аношкина Ю.Ю., Емельянова Е.В., Тимошенко Г.В. Коррекционно - развивающая программа для подростков «Фарватер» /под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: - Речь, 2010. – 284 с.
6. Аношкина Ю.Ю., Щеглова О.В. Исследование факторов суицидального риска в молодежной среде //Психологическое сопровождение образовательного процесса: материалы областной научно-практической конференции 28 марта 2007 года. – Саратов: Научная книга, 2007. – с. 6 – 11.
7. Аношкина Ю.Ю., Щеглова О.В. Опыт развития копинг - стратегий у молодежи, находящейся в петенциарных учреждениях, через профилактику суицидальных рисков и агрессивности // Психология социального взаимодействия в изменяющемся мире: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Саратов, 7-8 октября 2010 г./ Под ред. Р.М. Шамионова, Т.В. Бесковой. – Часть I.- Саратов: ИЦ «Наука», 2010. – с. 72 – 76.
8. Аношкина Ю.Ю., Щеглова О.В., Юрасова Ю.В. Формула будущей профессии // Элективный курсы психолого-педагогического сопровождения (предпрофильная подготовка учащихся 9 классов общеобразовательной школы) / под ред. Губановой Е.В. /Министерство образования Саратовской области – ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». – Саратов, 2005. – с.70 – 80.
9. Бишоп С. Тренинг ассертивности. – СПб. Питер, 2001. – 208с.
10. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2018. – 312 с.

## **2.5. Список литературы для участников программы**

1. Быковская Е.В. Как избавиться от игровой зависимости /Быковская Е.В., Чапов А.И., Чапова О.И. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.
2. Вацлавик П. Как стать несчастным без посторонней помощи: пер. с англ./ Послесл. И.В. Бестужева-Лады. – 2-е изд. – М.: Прогресс, 1993. – 160 с.  
Десноу Ш. Сам себ психотерапевт. – Спб.: Питер, 2001. – 192 с.

3. Мольц М. Я – это Я, ил Как стать счастливым: пер. с англ./Предисл. В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунова. – М.: Прогресс, 1994. – 19 с.
4. Пиз А. Язык телодвижений Как читать мысли других по их жестам. – Н. Новгород: «Ай Кью», 1992 – 268 с

## 2.6. Календарный график

| №  | да<br>та | Тема занятия                                   | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Место<br>проведения          | Форма<br>проведения     | Форма<br>контроля          |
|----|----------|------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1. |          | Знакомство и первичное целеполагание           | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | беседа                     |
| 2. |          | Входная тестовая и аудиовизуальная диагностика | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | тестирование, беседа       |
| 3. |          | Входная тестовая и аудиовизуальная диагностика | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | тестирование, беседа       |
| 4. |          | Коррекционное пролонгированное сопровождение   | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | творческие задания, беседа |
| 5. |          | Коррекционное пролонгированное сопровождение   | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | творческие задания, беседа |
| 6. |          | Завершающий. Подведение итогов и резюмирование | 1                       | МУ ДО<br>«Центр<br>«Позитив» | Занятие в игровой форме | беседа                     |