

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ

на заседании
педагогического совета
протоколом от 24.08.2020 г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУДО ЦППМСП
Колпинского района СПб

О.В.Гюнинен

Приказ от 26.08.2020 № 112-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Формирование эмоциональной устойчивости, как профилактика
девиантного поведения»**

Возраст учащихся:

Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:
Педагог-психолог
Ю.Ю. Касторнова

Санкт –Петербург
2020 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативно-правовая документация.

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020г. N03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;
- Лицензия на образовательную деятельность.

1.2. Направленность: социально-педагогическая.

1.3. Актуальность:

Актуальность программы определяется увеличением числа подростков с различными формами девиантного поведения. Одна из характеристик подросткового возраста заключается в том, что ребятам становится трудно управлять своими эмоциями. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм

стрессовыми токсинами. Напряженные ситуации их подстерегают на каждом шагу, тем самым, способствуя тому, что подросток находится в постоянном стрессовом состоянии. Они не встречают понимания со стороны взрослых, им необходимо бороться «за место под солнцем» среди сверстников, к ним предъявляются требования, которые они не хотят выполнять. Все это и многое другое вызывает у подростка различные эмоции, тем самым добавляя к своим проблемам еще и то, что он начинает переживать, задавая себе вопрос о том, что с ним происходит и не находя ответ. В тот момент, когда подросток не может справиться с самим собой у него зачастую начинает формироваться девиантное поведение.

Данная программа направлена на обучение подростков различным техникам релаксации. Далее, подросток, находящийся в состоянии эмоционального напряжения будет знать, почему оно возникает, как с ним справиться, и то, что он не одинок со своими проблемами, что у его сверстников, возникают такие же вопросы.

Это окажет позитивное воздействие на эмоциональное состояние подростка, что позволит предупредить возникновение у него девиантных форм поведения.

1.4. Отличительные особенности:

Главной особенностью программы «Формирование эмоциональной устойчивости, как профилактика девиантного поведения подростков» является применение комплексного подхода в обучении техникам психологической разгрузки учащихся 7-10 классов в ситуации стресса.

1.5. Адресат:

12-16 лет. В этом возрасте у многих подростков происходит потеря интереса к учебе. У каждого ребенка причина может быть своя, объединяет их одно: подростковый возраст переполнен эмоциональными и физиологическими переживаниями, что неизбежно сказывается на всех аспектах жизни ребенка.

1.6. Цель: формирование эмоциональной устойчивости, как одного из факторов, способствующего формированию девиантного поведения.

1.7. Задачи:

Обучающая:

- Обучение адекватному восприятию своих эмоций.
- Обучение дыхательным упражнениям.
- Обучение техникам визуализации.
- Обучение прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону.
- Обучение саморегуляции по методу Аллиева Х.
- Обучение мобилизующей аутогенной тренировки по Филатовой

Воспитательные:

- Приобретение знаний о понятие стресса.
- Приобретение знаний о понятие эмоции и их видах.

Развивающие:

- Развитие стрессоустойчивости.

1.8. Условия реализации:

Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей, договора с образовательным учреждением района, по результатам диагностического обследования

Программа рассчитана на 5 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин.

Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Количество учащихся в группе составляет – 10 человек.

Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Кадровое и материально техническое обеспечение занятий: Программу реализует педагог-психолог, специально оборудованный кабинет (темная сенсорная комната).

1.9. Планируемые результаты:

Планируемые результаты:

Личностные:

- сформированность навыков самоконтроля.

Предметные:

- обучить адекватному восприятию своих эмоций

- сформированные знания о релаксационных техниках:сдыхательные упражнения, обучение техникам визуализации, прогрессивна мышечная релаксация по Джекобсону, саморегуляция по методу Аллиева Х., мобилизующая аутогенная тренировка по Филатовой.

Метапредметные:

- сформированность навыков стрессоустойчивости.

2. Учебный план:

N n/p	Название раздела. темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория ауд/внеауд	практика ауд/внеауд	
1	«Что такое стресс и эмоции?»	45	15	30	Входная диагностика
2	«Обучение методам релаксации»	45	10	35	Заключительный шеренг
3	«Обучение методам релаксации»	45	10	35	Заключительный шеренг
4	«Обучение методам релаксации»	45	10	35	Заключительный шеренг
5	«Обучение методам релаксации»	45	15	30	Итоговая диагностика

3. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

4. Оценочные и методические материалы:

4.1 Учебные пособия, дидактические материалы:

- Шкала самооценки Ч.Д. Спилберга и Ю.Л. Ханина
- Диск с музыкой для релаксации

4.2 Педагогические методики и технологии:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

4.2 Педагогические методики и технологии:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- методика прогрессивно-мышечной релаксации по Джекобсону;
- аутогенная тренировка по Филатовой;
- визуализация;
- техники дыхания.

4.3. Информационные источники, используемые при реализации программы:

1. Авдулова Т. Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 132 с.
2. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М.: Генезис, 2016 г.- 250 с.
3. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / Баженова Оксана Викторовна. - М.: Генезис, 2016. - 180 с. 6. Столяренко Л.Д. «Педагогическая психология» - 2011г.
4. Гинзбург Т. И. Дыхательные Психотехники. Издательство Психотерапия, 2013.
5. Гончаров, Геннадий Аркадьевич Высшая ступень аутогенной тренировки в вопросах и ответах / Гончаров Геннадий Аркадьевич. - М.: Феникс, 2016. - 649 с.
6. Казанская В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018. - 288 с.
7. Нудель Дирк. Упражнения для Прогрессивного расслабления по системе Якобсона. - 2012 [Электронный ресурс] <https://www.litmir.me/BookFileDownloadLink/?id=321704&inline=1> Дата обращения: 28.08.2020
8. Сенсорная комната – шаг на пути развития «особого» ребенка: метод.пособ./ сост.-ред. М.Г. Тратканова. – Ижевск: Удм. респ. биб-ка для слепых, 2015.