

**Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦППМСР Красносельского района)**

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.25 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от 29.08.25 № 10929



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
**Программа профилактики стресса и развития саморегуляции
«Успех внутри»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 3 часа

Разработчик Лаврова Наталья Николаевна, педагог-психолог

Санкт-Петербург

2025

Пояснительная записка

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа профилактики стресса и развития саморегуляции «Успех внутри» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность и ориентирована на расширение представлений подростков о стрессе, формах проявления дистресса и формирование навыков саморегуляции и психогигиены.

Адресат программы: учащиеся 9-11-х классов образовательных организаций.

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в группах, где есть обучающиеся с ОВЗ (ЗПР, нарушения опорно-двигательного аппарата, нарушения интеллектуального развития, комплексные нарушения развития).

Актуальность

Стресс – это чувство тревожности, беспокойства, возникающее у человека в ответ на какой-то стимул. Он возникает каждый раз, когда человек сталкивается с чем-то новым и неизвестным. Любой человек может столкнуться с трудной жизненной ситуацией и подвергнуться стрессу, и школьники не являются исключением в этом плане. У детей в силу возраста, стресс может возникать гораздо чаще, чем у взрослых, а из-за отсутствия опыта они часто не могут с ним совладать.

Одной из главных причин стресса у школьников является учебный процесс. Нередко, даже очень любознательные дети сталкиваются с перегрузкой из-за количества домашней работы, проектов, экзаменов и т.д. Не все дети умеют правильно планировать свое время и эффективно учиться, из-за чего нагрузка становится тяжелой. К тому же, дети могут сталкиваться с психологической напряженностью внутри семьи, когда родители не умеют общаться с ребенком и выражать свои чувства. Избыток внутрисемейного конфликта, недостаточность времени, проведенного с семьей, и ряд других причин, способны вызывать стресс у детей.

В подростковом и юношеском возрасте детям свойственно не прибегать к помощи взрослых, а решать вопросы самостоятельно. В связи с этим вопросы саморегуляции при стрессе в возрасте 15-18 лет являются особенно актуальными.

Данная программа способствует расширению представлений подростков о стрессе, формах проявления дистресса и формированию навыков саморегуляции и психогигиены.

Нормативно-правовая база

- Статья 67.1 Конституции Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 года № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233 «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. №2233

- «О Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмо Минобрнауки России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
 - Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденная распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
 - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р (с изменениями на 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, за исключением дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительного этапа), реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
 - Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №963-р;
 - План проведения информационно-просветительских мероприятий по формированию правовой культуры и законопослушного поведения среди обучающихся государственных образовательных учреждений, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025/2026 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №964-р;
 - План мероприятий по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2025/2026 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 22 августа 2025 года №962-р;
 - Комплекс мер по социализации и психологической адаптации несовершеннолетних иностранных граждан, подлежащих обучению по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего, среднего профессионального образования, на период до 2025 года от 20.06.22 (с изменениями на 15.08.2024);
 - Комплексный план мероприятий, направленных на раннее выявление незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ несовершеннолетними, обучающимися в образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, в 2025-2026 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 13 августа 2025 года
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Уровень освоения - общекультурный.

Объем и срок освоения программы: 3 академических часа в течение учебного года.

Цель: повышение компетентности подростков и юношей в вопросах стресса и саморегуляции.

Задачи:

- **Обучающая** – просвещение подростков по актуальным вопросам их физического, психологического и социального развития; просвещение по вопросам стресса, саморегуляции поведения, управления эмоциями и самопомощи в стрессовой ситуации.
- **Развивающая** – развитие коммуникативных навыков и самосознания подростков; развитие навыков саморегуляции и способности к адаптации.
- **Воспитательная** – формирование мотивации к саморазвитию и самовоспитанию; формирование мотивации к здоровому стилю жизни; формирование гуманистически направленной системы ценностных ориентаций.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

1. Формирование гуманистических ориентаций и ценностно-смысловых установок, таких как ценность безопасного и здорового образа жизни, уважение и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению и культуре, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей.
2. Формирование готовности к саморазвитию и личностному самоопределению, способности делать осознанный и ответственный выбор.
3. Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами.
4. Толерантное сознание и поведение.
5. Формирование осознанного конвенционального поведения и культуры общения.
6. Развитие самостоятельности и ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные

1. Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
2. Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
3. Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
4. Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
5. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

6. Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные

1. Расширение представлений о межличностном общении.
2. Приобретение навыков выхода из конфликтной ситуации.
3. Умение аргументированно вести диалог.
4. Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
5. Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач;
6. Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы: сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦППМСП Красносельского района и образовательной организации, на базе которой реализуется программа, определяются договором между ЦППМСП Красносельского района и образовательной организацией. Перед началом реализации программы рекомендуется беседа с классным руководителем и социальным педагогом, с целью выяснения особенностей уже сложившегося классного коллектива.

Программу возможно реализовать как полностью (все разделы), так и частично (отдельно взятый раздел)

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеразвивающих программ ЦППМСП Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество детей в группе: не более 15 человек.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в лекционной форме с применением игр и упражнений интерактивного характера.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, цветные карандаши, бумага А3, интерактивная доска.

Кадровое обеспечение: реализация программы осуществляется педагогом-психологом.

Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы профилактики стресса и развития саморегуляции «Успех внутри»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Понятие стресса	1	0.5	0.5	Рефлексия
2.	Способы совладения со стрессом	1	0.5	0.5	Рефлексия
3.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Анкета обратной связи, рефлексия
Итого		3	1	2	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы профилактики стресса и развития саморегуляции «Успех внутри»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
2025-2026 уч. год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	3	3	По согласованию с образовательной организацией