

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

Принято

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждаю

Директор

Приказ от 29.08.2025 № 129-ог



Дополнительная общеразвивающая
программа социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Палитра эмоций»

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Объем: 10 часов

Разработчик: Кудрявцева С.Ю., педагог-психолог

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Палитра эмоций» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность.

Адресат. Занятия проводятся с детьми и подростками 11 - 14 лет, имеющими эмоциональные проблемы, возникшие в связи с особо сложным прохождением подросткового этапа или в результате трудной жизненной ситуации.

Показаниями для участия в занятиях по программе могут быть:

1. Повышенная тревожность, страхи, плаксивость;
2. Неадекватная самооценка, низкий уровень самоуважения;
3. Неадекватное поведение, нарушения отношений, конфликтность, агрессивность;
4. Трудности обучения;
5. Травматический опыт.

Противопоказания для зачисления в группу:

1. Психические заболевания в острой форме;
2. Умственная отсталость и заболевания, препятствующие посещению занятий в ЦППМСП Красносельского района;
3. Острая кризисная ситуация в семье или жизни ребенка.

Актуальность. Как показывает опыт, современные дети и подростки нередко подвергаются воздействию стресса и зачастую испытывают затруднения в выражении своих переживаний и эмоций. Причинами возникновения стресса могут быть учебные нагрузки, переживание неуспешности, нестабильная обстановка в мире, конфликты в семье и школе. Во многих семьях не принято говорить о своих эмоциях и чувствах, и дети не усваивают этого важного навыка от родителей. Это приводит к алекситимии и, как следствие, к поведенческим нарушениям, психосоматическим заболеваниям, самоповреждающему поведению в подростковом возрасте.

Известно, что одним из вариантов снижения психического напряжения является рисунок. Это естественный дополнительный «язык» ребёнка, помогающий ему переработать впечатления о событиях окружающего мира, раскрыть свой внутренний мир. Творчество — это простое и всем доступное средство справиться со стрессом, к которому всё чаще стали прибегать не только дети, но и взрослые люди.

В продуктивной деятельности, к которой относятся рисование и лепка, развивается не только толерантность к стрессу и умение выражать свои эмоции, но также такие волевые качества, как усидчивость, терпение, настойчивость, умение доводить начатое до конца, необходимые в дальнейшем для успеха в учебной и трудовой деятельности.

В связи с этим программа приобретает особую актуальность, так как направлена на снижение психоэмоционального напряжения и формирование навыков эмоциональной грамотности посредством творческой деятельности. Использование арт-терапевтических методов - рисования и лепки как естественных способов самовыражения позволяет детям безопасно перерабатывать переживания, укреплять стрессоустойчивость, развивать волевые качества и личностные ресурсы, необходимые для успешной адаптации в учебной и социальной среде.

Нормативно-правовые основания программы

Нормативно-правовой базой дополнительной общеразвивающей программы «Палитра эмоций» являются следующие основные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, ст.12, ст.75);
- Указ Президента РФ от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Концепция развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Министром просвещения России 18 июня 2024 года №СК-13/07 вн;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287;
- 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 января 2020 г. №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-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»;
- 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.

Одной из приоритетных задач Концепции развития системы психолого-педагогической помощи обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, включая обучающихся, особо нуждающихся в психолого-педагогической помощи.

Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является сочетание различных видов творческой деятельности: сказки, рисования, лепки, игр-драматизаций, творческих игр, игр по правилам, восприятия и обсуждения репродукций произведений искусства. Большое внимание уделяется созданию коллективных работ, проигрыванию драматических сюжетов на больших листах бумаги. В процессе этой работы прорисовываются, проговариваются, изображаются пантомимой эмоции и чувства. Особое внимание уделяется групповому взаимодействию, умению договариваться и соблюдать границы при создании коллективной работы.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 10 часов.

Цель занятий: психологическая коррекция и развитие детей и подростков, имеющих эмоционально - личностные проблемы, возникшие в связи с особо сложным прохождением этапа личностного развития или в результате трудной жизненной ситуации, травмы.

Задачи:

1. Обучающие

- 1.1.Расширение представлений детей и подростков об эмоциях, эмоциональных состояниях и способах их выражения;
- 1.2.Обучение умению понимать и изменять своё эмоциональное состояние;
- 1.3.Обучение способам эффективного совладания со стрессом, самопомощи;
- 1.4.Обучение навыкам конструктивного эмпатичного общения.

2. Развивающие

- 2.1.Развитие способности вербально выражать собственное и чужое эмоциональное состояние, называя и описывая его;
- 2.2.Развитие способности к эмпатии;
- 2.3.Воспитание волевых качеств личности – усидчивости, настойчивости, терпения, трудолюбия.
- 2.4.Снятие чрезмерного эмоционального напряжения, тревожности, агрессивности, враждебности;
- 2.5.Развитие навыков сотрудничества с педагогом и сверстниками.

3. Воспитательные

- 3.1.Формирование потребности в творческом самовыражении;
- 3.2.Овладение навыками рефлексии;
- 3.3.Формирование положительного самоотношения;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты освоения учащимися программы

1. Овладение навыками отреагирования эмоций вербально и через рисунок;
2. Развитие умений эмпатичного общения;
3. Овладение способами эффективного совладания со стрессом, самопомощи

Метапредметные результаты освоения учащимися программы

1. Расширение спектра понятий в области знаний об отношениях и эмоциях;
2. Способность лучше понимать, осознавать, контролировать и выражать свои чувства.
3. Развитие умений, связанных с совместным решением задач в коллективе, группе;
4. Развитие умений устанавливать контакт, проявлять инициативу, не критиковать; развитие умения доводить начатое до конца.

Личностные результаты освоения учащимися программы

1. Готовность к саморазвитию, самостоятельному выбору своего пути, инициативности, а также сформированная внутренняя позиция личности;
2. Наличие мотивации к целенаправленной познавательной и социально значимой деятельности;
3. Сформированность ценностного отношения к себе, окружающим, жизни и труду, а также соблюдение морально-нравственных норм;
4. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации: дополнительная общеразвивающая программа «Палитра эмоций» реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы

Программа реализуется на базе ЦППМСП Красносельского района.

Рекомендуется проведение занятий по одному академическому часу. Занятия могут проводиться в каникулярное время.

Реализация программы с использованием электронного обучения и 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 общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому подростку, с учётом его трудностей, личной истории.

Каждое занятие, состоит из трех частей:

1. Вводная часть - оценка состояния, переживаний и запросов участников занятия, их настрой на работу посредством беседы;
2. Основная часть может включать следующие виды деятельности:
 - изобразительная деятельность по теме занятия и обсуждение ее продуктов;
 - просмотр репродукций картин по теме занятия, чтение сказки;
 - совместное сочинение истории, сказки,
 - драматизация;
3. Заключительная часть
 - подведение итогов занятия, отреагирование подростками их впечатлений;
 - релаксация.

Условия набора в группы

Группы формируются

- по результатам индивидуальной психодиагностики в рамках консультативной и коррекционно-развивающей работы по программе «Интегративная программа ведения индивидуальной работы с клиентом»;
- в соответствии с рекомендациями ТПМПК, ППк образовательной организации, на базе которой реализуется программа, ППк ЦППМСП Красносельского района.

Зачисление в группы осуществляется в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) учащихся.

Условия формирования групп

Возможно формирование как одновозрастных, так и разновозрастных групп. В процессе реализации программы возможен дополнительный набор учащихся, если проведено не более одной трети занятий, предусмотренных календарно-тематическим планированием рабочей программы дополнительной общеразвивающей программы «Палитра эмоций».

Количество детей в группе

Списочный состав групп формируется в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Оптимальное количество детей в группе – 6-7 человек, что обусловлено возрастными особенностями детей, включенных в группу. В связи с тем, что ведущий в группе один, количество гиперактивных детей, детей с агрессивным поведением в целях безопасности проведения занятий не должно превышать двух человек.

Формы организации занятий: занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Палитра эмоций» проводятся в групповой форме.

Формы проведения занятий

Форма занятий выбрана с учетом психологических основ организации процесса обучения детей среднего школьного возраста. Предполагается сочетание работы в круге с занятиями по форме приближенными к школьным урокам.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

На занятиях используется сочетание следующих форм организации деятельности: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная.

Режим занятий. Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю.

Материально-техническое оснащение программы

Реализация программы осуществляется в помещениях в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28.

Желательно иметь в помещении

- рабочую зону (столы и стулья для индивидуального творчества, коллективной работы, работы в малых группах);
- свободное пространство для групповой коммуникации, движений, игр;
- место для выставок творческих работ.

Необходимые материалы и оборудование: графические материалы (фломастеры, карандаши, восковые мелки, краски и кисти); стаканчики для воды; белая бумага (формат А4); вата, камни, пластилин.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог-психолог без требований к квалификации и опыту работы.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Палитра эмоций»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Знакомство. Правила группы. Первичное психодиагностическое обследование	1	0,5	0,5	Диагностическое обследование, анкета для родителей, наблюдение, обратная связь
2.	Развитие групповых отношений. Работа с алекситимией. Диагностика эмоционального состояния.	1	0,5	0,5	Наблюдение, обратная связь
3.	Развитие групповых отношений. Техники релаксации	1	0,5	0,5	Наблюдение, обратная связь, анализ работ
4.	Чувства, эмоции	2	1	1	Наблюдение, обратная связь, анализ работ
5.	Отреагирование негативных эмоциональных состояний	2	1	1	Наблюдение, обратная связь, анализ работ, тестирование
6.	Актуализация личностных потребностей. Ресурсные состояния	1	0,5	0,5	Наблюдение, обратная связь, анализ работ
7.	Актуализация ресурсов семьи	1	0,5	0,5	Наблюдение, обратная связь, анализ работ
8.	Представления о будущем. Завершающее групповое психодиагностическое обследование	1	0,5	0,5	Анализ выполненных работ, тестирование по методикам
ИТОГО		10	5	5	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Палитра эмоций»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов по программе	Режим занятий
2025-2026 учебный год	В соответствии с рабочей программой	В соответствии с рабочей программой	5	10	1 раз в неделю