

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

Принято

Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю

Директор И.С. Седунова
Приказ от 30.08.2024 № 179-09



Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Подростковый клуб»

Возраст обучающихся: 13 - 15 лет

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Объем: 54 часа

Разработчики: Лобанова Наталья Григорьевна,
педагог-психолог
Афанасьева Татьяна Максумовна,
педагог-психолог

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа подросткового клуба имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, способности к здоровому адаптивному поведению, успешного преодоления неблагоприятных социальных факторов.

Адресат программы: обучающиеся образовательных организаций района 13-15 лет (7-9-е классы).

Актуальность

Важным условием развития социально благополучной личности в переходный подростковый период является создание общности между подростком и взрослым, расширение сферы сотрудничества, взаимопомощи и доверия между ними, лучше всего по инициативе взрослого.

Подростки нуждаются в авторитетном взрослом, мнение которого было бы для них важным и верным, для решения различных вопросов по поводу своего взросления (первая любовь, смысл и цель жизни, будущее, ценности, предназначение и т.д.), для понимания причин перепадов настроения и возможности справиться с переживаниями. В подростковом возрасте дети как бы обучаются быть взрослыми, они перенимают их привычки, стараются делать взрослые, по их мнению, дела. При всей бравате, подростки крайне чувствительны к различного рода критике: внешности, учебы, оценок, увлечений и так далее.

Тревожащие их вопросы подростки не всегда могут обсудить с родителями. В связи с этим для гармоничного развития подростков важна психологическая поддержка, которая может быть представлена в виде индивидуальных или групповых занятий. Последнее предпочтительнее, так как в рамках проведения групповых занятий подростков решается сразу множество задач: формирование социальной вовлеченности, развитие навыков общения, обучение саморегуляции, самоподдерживающему поведению и адаптивным механизмам психологической защиты, развитие учебной мотивации и высших психических функций, эмоциональной сферы и рефлексии, личностное развитие, профессиональная ориентация с учетом личностных особенностей обучающихся.

Научные, методические и нормативно-правовые основания программы

Теоретическим основанием программы являются научные представления ряда отечественных и зарубежных психологов об особенностях подросткового возраста как времени перемен.

Подростковый период характеризуется возникновением проблемных ситуаций в связи с неудовлетворением шести основных потребностей: физиологической, запускающей физическую и сексуальную активность подростков; потребности в безопасности, реализующуюся через принадлежность к группе; потребности в независимости от семьи; потребности в привязанности; потребности в успехе; потребности в развитии собственного Я [24].

С позиций культурно-исторической концепции Л.С. Выготского подростковый возраст – период формирования самосознания как основного новообразования психики и становления смысложизненных ориентаций личности [10]. Происходит «отмена» прежних ценностей, мотивов и стремлений и зарождается область для строения будущего. У подростков происходит расширение жизненных сфер, появление социальных, групповых, индивидуальных, познавательных и эмоциональных смыслов, развитие самооценки на основе осознанной рефлексии, выработка отношений к различным жизненным ситуациям и отношений к своим переживаниям этих ситуаций.

В это время возникает внутренний конфликт от одновременного присутствия в психике черт детскости и взрослости. Подросток еще не взрослый и уже не маленький, его мнением интересуются, но это же мнение не берется в расчёт. У подростка возникает желание экспериментировать со всем, что попадет под руку: от саморазрушающего девиантного поведения до желания получить неземное удовольствие и подчинить себе мир. Под влиянием

сверстников появляется повышенная склонность к рискованному поведению: курение, употребление алкоголя или эксперименты с наркотиками — все это подростки совершают не в одиночку, а в группе.

Д.Б. Эльконин считал интимно-личное общение со сверстниками ведущей деятельностью подросткового возраста [45]. Подростки ищут компанию, которая им подходит, учатся общаться так, чтобы появилось как доверие к ним, так и их доверие к другим, так, чтобы их принимала референтная группа. В процессе поиска друзей, выяснения отношений, конфликтов и примирения, смены компаний подростки удовлетворяют главную потребность возраста — найти свое место в обществе, быть «значимым». Динамика мотивов общения со сверстниками на протяжении подросткового возраста такова: желание быть в среде сверстников, что-то делать вместе (10—11 лет); мотив занять определенное место в коллективе сверстников (12—13 лет); стремление к автономии и поиск признания ценности собственной личности (14—15 лет).

В общении происходит проигрывание личного опыта подростка, который складывается из знаний, умений и навыков, получаемых ежедневно. Обедненная социальная среда, отсутствие доверительных отношений со значимыми взрослыми, большое количество времени, проводимое в гаджетах, часто приводят к нарушению социальной адаптации. Важная часть взросления: построение взаимоотношений, формирование глубокого взаимопонимания, практическое освоение моральных норм и ценностей, включение в социальную группу, признание «своим» - нарушается, что может способствовать развитию асоциального, антивиталяного и зависимого поведения.

Отношение подростка к взрослому сложное и двойственное. Подросток одновременно и настаивает на признании принципиального равенства прав со взрослым, и по-прежнему нуждается в его помощи, защите и поддержке, в его оценке. Взрослый важен и значим для подростка, подросток способен на эмпатию по отношению к взрослому, но протестует против сохранения в практике воспитания «детских» форм контроля, требований послушания, выраженной опеки. Происходит процесс сепарации от родителей.

Одной из главных причин конфликтов, путаницы и противоречий в сознании подростка считается временное несоответствие в развитии разных частей мозга. В подростковом возрасте префронтальная кора (она отвечает за высшую нервную деятельность — самостоятельное принятие решений, планирование, подавление неподобающего или слишком рискованного поведения) еще недостаточно развита для того, чтобы планировать, различать добро и зло или предвидеть последствия событий и поступков. При этом интенсивно развивается миндалевидное тело, которое отвечает за способность распознавать эмоции других людей и социальную иерархию. Именно поэтому подростки реагируют скорее эмоционально, чем рационально. Из-за высокой эмоциональности мозга подросток может реагировать на стресс иначе, чем взрослый — катастрофизировать, видеть всё в чёрно-белых цветах, тревожиться. Подростки склонны делать неверные выводы и принимать скоропалительные решения, действовать импульсивно, испытывать перепады настроения, ввязываться в конфликты, неправильно читать или интерпретировать социальные сигналы и эмоции других людей.

С другой стороны, подростковый мозг, как и мозг ребёнка, благодаря высокопластичной природе нейронов, обладает удивительной способностью адаптироваться, реагировать на новый опыт и ситуации. Подростки совершенствуются в том, чему уделяют много времени, будь то футбол, игра на скрипке или, наоборот, бездельничество и зависание в гаджетах.

Изменения мозга в начале переходного возраста определяют четыре характерных качества подросткового сознания, каждое из которых имеет свои «плюсы» и «минусы» [36].

1. Поиск новизны появляется в результате усиленной потребности в одобрении сверстников, которая внутренне мотивирует к испытанию новых вещей, более полному ощущению жизни и активной жизненной позиции.

«Минусы»: поиск новых ощущений и тяга к риску, чрезмерное значение, придаваемое подростками чувству восторга и нервного возбуждения, может привести к опасному поведению и травмам, как физическим, так и психическим.

«Плюсы»: поиск новизны, восприимчивость к переменам и тяга к полноценной жизни приводят к новым увлечениям, новым занятиям и отношению к жизни как к увлекательному приключению.

2. Социальная активность укрепляет связи между сверстниками и приводит к появлению новых друзей.

«Минусы»: подростки, изолированные от взрослых и окруженные лишь другими подростками, склонны к рискованному поведению, а полное пренебрежение к взрослым и их знаниям и мнениям увеличивает эти риски.

«Плюсы»: тяга к контактам приводит к созданию отношений, основанных на взаимной поддержке и способствующих благополучию, долголетию и ощущению счастья на всем протяжении жизни.

3. Обостренная чувствительность придает жизни большую полноту ощущений.

«Минусы»: интенсивные эмоции могут привести к импульсивности, резким переменам настроения, а иногда к неадекватным реакциям и вспышкам.

«Плюсы»: эмоциональность насыщает энергией и ощущением здоровой целеустремленности, что придает жизни глубокий смысл и полноту.

4. Тяга к творчеству подразумевает расширение границ осознания. Новое концептуальное и абстрактное мышление, которое развивается у подростка, позволяет ему сомневаться в существующем порядке вещей, заставляет искать оригинальные подходы к решению проблем, создавать новые идеи и изобретения.

«Минусы»: поиски смысла жизни в переходном возрасте могут привести к кризису личности, уязвимости, отсутствию цели.

«Плюсы»: если разум сохраняет способность творческого исследования новых способов мышления и восприятия, то ощущение повседневной рутины можно свести к минимуму и развить привычку находить «необычное в обычном».

Подростковый возраст – период продолжения социализации. Подросток уже более осознанно приобретает собственный социальный опыт и обучается его применять:

- в процессе разнообразной деятельности, осваивая обширный фонд социальной информации, умений, навыков;
- в процессе выполнения различных социальных ролей, усваивая модели поведения;
- в процессе общения с людьми разного возраста, в рамках различных социальных групп, расширяя систему социальных связей и отношений, усваивая социальные символы, установки, ценности

Нормативно-правовая база программы:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» (с изменениями на 21 ноября 2022 года);
- Федеральный закон № 3-ФЗ от 8 января 1998 г. «О наркотических средствах и психотропных веществах» (редакция, действующая с 1 сентября 2023 года);
- Федеральный закон от 23 февраля 2013 № 15-ФЗ (ред. от 31.07.2020 № 303-ФЗ) «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №303-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросу охраны здоровья граждан от последствий потребления никотинсодержащей продукции» (с изменениями на 13 июня 2023 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 РФ № 400 от 2 июля 2021 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

- Стратегия противодействия экстремизму в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 29 мая 2020 г. №344;
- Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358;
- Комплексный план противодействия идеологии терроризма в Российской Федерации на 2024-2028 годы, утвержденный Президентом РФ 30.12.2023 Пр-2610;
- Концепция развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 22 марта 2017 г. №520-р (с изменениями, внесенными распоряжением Правительства Российской Федерации от 18 марта 2021 г. № 656-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;
- Концепция профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде на период до 2025 год, утвержденная заместителем Министра просвещения 15 июня 2021 года;
- Письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 5 сентября 2011 г. №МД-1197/06 «О Концепции профилактики употребления психоактивных веществ в образовательной среде»;
- «Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденные распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2014 г. № 2403-р;
- «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 № 678-р;
- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) от 31 марта 2022 № 678-р, распоряжение Правительства Российской Федерации;
- Комплексный план мероприятий по профилактике правонарушений несовершеннолетних, обучающихся в государственных образовательных учреждениях, находящихся в ведении Комитета по образованию и администраций районов Санкт-Петербурга, на 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1027-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 2024/2025 учебном году, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1029-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 2024/2025 учебный год, утвержденный распоряжением Комитета по образованию от 21 августа 2024 года №1028-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 2024-2025 учебном году, утвержденный председателем Комитета по образованию 23 августа 2024 года;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования от 31 мая 2021 №287, утвержден приказом Минпросвещения России;
- Приказ Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Закон Санкт-Петербурга «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» от 28 декабря 2022 года № 482-146;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению».

Методологические принципы. Технология подготовки и реализации программы опирается на следующие методологические принципы:

1. Принцип информационной безопасности.

В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» информационная безопасность детей определяется как состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию. Информацией, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, признаётся информация, распространение которой среди детей запрещено или ограничено в соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ. Согласно статье 5 данного закона запрещённой для распространения среди детей относится информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

2. Принцип ситуационной адекватности.

Определяет соответствие содержания и организации занятий по программе реалиям экономической и социальной жизни и социокультурной среде конкретной образовательной организации.

3. Принцип научной достоверности.

Вся предлагаемая учащимся информация научно достоверна и излагается с использованием научной терминологии.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы – 54 часа.

Цели: Актуализация, формирование и развитие у подростков компетенций, способствующих позитивной социализации и социальной адаптации.

Задачи:

1. Обучающие

- 1.1. Развивать мотивы и интересы познавательной деятельности, повышать

познавательную активность.

- 1.2. Формировать представления об основах бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью.
- 1.3. Обучать навыкам самовыражения.

2. Развивающие

- 2.1. Развивать потребности в самопознании и саморазвитии.
- 2.2. Формировать основы самоконтроля и адекватную самооценку.
- 2.3. Развивать и корректировать у подростков умения и навыки общения, в том числе:
- 2.4. Умение понимать свои эмоции и навыки экологичного осознанного выражения своих чувств, мыслей и потребностей различными средствами, включая речевые;
- 2.5. Способность понимать и принимать чувства окружающих людей;
- 2.6. Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, выстраивать общение на основе согласования позиций и учёта интересов, соблюдая границы, свои и собеседника.
- 2.7. Активизировать механизмы саморегуляции.

3. Воспитательные

- 3.1. Способствовать социальной вовлеченности подростков на основе позитивных жизненных позиций и ценностей.
- 3.2. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку.
- 3.3. Формировать осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам.
- 3.4. Развивать самостоятельность и способность сопротивления негативному социальному давлению с учетом социальных норм, правил поведения, нравственных ценностей и морально-этических принципов.

Планируемые результаты освоения программы

1. Личностные результаты:

- 1.1. Готовность учащихся к саморазвитию;
- 1.2. Сформировавшиеся и формирующиеся на основе психологических знаний качества осознанной, самостоятельной и ответственной по отношению к собственным поступкам личности, способной противостоять негативному социальному давлению с учетом социальных норм, правил поведения и морально-этических принципов;
- 1.3. Социальная вовлеченность подростков на основе позитивных жизненных позиций и ценностей, бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

2. Метапредметные результаты:

- 2.1. Освоенные учащимися умения и навыки общения, применяемые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- 2.2. Умение самостоятельно принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом социальных норм и нравственных ценностей;
- 2.3. Умение справляться со стрессом, используя механизмы саморегуляции.

3. Предметные результаты:

- 3.1. Освоенные учащимися навыки самовыражения;
- 3.2. Наличие представлений об основах бережного отношения к своему физическому и психическому здоровью, соответствующих современному уровню развития науки и общественной практики.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации. Программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы:

1. Модульный принцип представления содержания и построения учебного плана программы.
2. Возможность реализации программы в каникулярное время.

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 общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы представлено в 3 модулях и включает 27 занятий. Внутри модуля порядок проведения занятий по отдельным темам может быть изменен, при этом последовательность модулей должна оставаться неизменной.

Условия набора в группы. Набор в группы осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) учащихся, не достигших возраста 15 лет, либо на основании личных заявлений учащихся в возрасте 15 лет. Групповые занятия проводятся на базе ЦППМСП Красносельского района.

Условия формирования групп. Формируются одновозрастные (учащиеся 7-9-х классов) группы. В группы могут зачисляться учащиеся обоего пола.

Количество детей в группе: работа ведется в группе не более 15 человек.

Форма организации занятий: групповая, аудиторная.

Формы проведения занятий: беседа, мини-лекция, мозговой штурм, психологические упражнения разного уровня, дискуссия, ролевые игры, моделирование и анализ проблемной ситуации, рефлексия.

На каждом занятии проводятся кинезиологические упражнения, упражнения, направленные на межполушарное взаимодействие (на выбор ведущего), а также упражнения, направленные на развитие саморегуляции.

Материально-техническое оснащение

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.

Необходимые материалы и оборудование: столы, стулья в количестве, соответствующем численности учащихся в группе; мультимедиа-проектор, ноутбук или компьютер; разработки по темам занятий; цветные карандаши, бумага формата А3, А4, письменные принадлежности, клей, иллюстрированные журналы и другая изопродукция.

Кадровое обеспечение. Реализация программы осуществляется педагогом-психологом ЦППМСП Красносельского района.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Подростковый клуб»

№ п/п	Название модуля, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Модуль 1. Я и мой внутренний мир	20	7	13	
1.1.	Введение. Кто я такой?	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
1.2.	Мой характер. Моя индивидуальность	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
1.3.	Моя самооценка. Точка опоры	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
1.4.	Мои эмоции и чувства	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
1.5.	Сочинение о себе. Самопрезентация. Подведение итогов по модулю	4	1	3	Наблюдение, рефлексия
2.	Модуль 2. Я и другие	16	6	10	
2.1.	Хорошо, что мы разные	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.2.	Общение. Правила	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
2.3.	Конфликты и компромиссы	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
2.4.	Другие как точки роста	4	1,5	2,5	Наблюдение, рефлексия
2.5.	Практический разбор техник общения. Самопрезентация. Подведение итогов по модулю	4	1	3	Наблюдение, рефлексия
3.	Модуль 3. Я и мое будущее.	18	6	12	
3.1.	Жизненные ценности	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.2.	Предназначение. Мотивация. Целеполагание	4	1	3	Наблюдение, рефлексия
3.3.	Саморазвитие. Самопомощь. Самоподдержка.	6	2	4	Наблюдение, рефлексия
3.4.	Ресурсы. Самопрезентация. Подведение итогов по модулю	4	1	3	Наблюдение, рефлексия
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение, рефлексия, анкетирование
ИТОГО		54	19	35	

Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы
«Подростковый клуб»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024-2025 учебный год	По согласованию с образовательной организацией	По согласованию с образовательной организацией	27	54	По согласованию с образовательной организацией