

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Славянский социально-реабилитационный центр
для несовершеннолетних»**

Рассмотрена
на заседании
педагогического совета
ГКУ СО КК «Славянский СРЦН»,
протокол от 25.08.2023 № 1

Утверждена
приказом ГКУ СО КК
«Славянский СРЦН»
от 30.08.2023 № 283

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Мир прекрасен»**

Возрастная категория: несовершеннолетние от 11 до 17 лет
Срок реализации программы: 3 месяца
Объем программы - 13 часов

Составители программы,
педагоги-психологи:
Бачинина Лариса Геннадьевна,
Маркарян Анастасия Сергеевна

Славянский район, пос. Совхозный
2023 год

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Проблема суицидального поведения подростков - одна из серьёзных в современном обществе. Суицидальные действия рассматриваются как следствие социально-психологической дезадаптации личности. За каждым таким случаем стоит личная трагедия и безысходность. Суицид – это результат того, что крик о помощи не был услышан вовремя.

Серьёзную обеспокоенность сегодня вызывает снижение возрастной границы людей, совершающих самоубийства. Психическая организация подростков неустойчива. Они нестабильны в самооценке, часто сомневаются в своих возможностях и способностях. Для этого возраста характерна повышенная впечатлительность и внушаемость, склонность к колебаниям настроения, импульсивность в принятии решений и низкий самоконтроль. В подростковом сознании суицид часто представляется не как завершённое действие, а как демонстративно-шантажное поведение в форме намерений, высказываний, угроз и попыток. Суицидальные действия у подростков часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Целью суицидального поведения подростков являются желание привлечь внимание к себе и к своим проблемам, обида, выражение протеста.

Попытки суицида являются следствием непродуктивной адаптации к жизни, негибкого построения отношений со своими близкими и внешним миром. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам, находящимся в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедии.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен» способствует профилактике суицидального поведения и имеет **социально-гуманитарную направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы 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;

СанПиН 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 г. № 28

(зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Славянский СРЦН» от 05 июня 2015 года № 06743;

Устав ГКУ СО КК «Славянский СРЦН».

Новизна программы заключается в использовании психологических метафорических карт (МАК). Применение данной проективной методики помогает найти варианты решения проблем, способствует определению адаптивных способов взаимодействия с окружающим миром, установлению доверительных отношений, снятию психологических защит, самораскрытию, выявлению источников жизненных сил.

Актуальность программы обусловлена сложностью проблемы подросткового суицида, многообразием его причин и необходимостью проведения профилактической работы с подростками, склонными к суицидальным действиям. Отсутствие жизненного опыта и бескомпромиссность, неумение находить выход из трудной жизненной ситуации являются причиной суицидального поведения подростков. Своевременная организация психолого-педагогического сопровождения, направленного на предупреждение и решение проблем несовершеннолетних подросткового возраста, является основным фактором профилактики суицидального поведения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что занятия формируют позитивное самосознание и восприятие окружающего мира, способствуют коррекции самооценки и саморегуляции, повышению стрессоустойчивости, что является эффективным способом профилактики суицидального поведения. Обучающиеся приобретают способность оценивать потенциально опасные жизненные ситуации, самостоятельно находить конструктивные способы их разрешения и противостоять негативным факторам социальной среды.

Отличительная особенность программы заключается в применении методик работы, способствующих эффективной психокоррекции эмоционального состояния, формированию позитивного самовосприятия, способного снизить суицидальный риск, укрепить жизненную позицию и позитивный образ будущего.

Адресат программы

Возраст обучающихся по данной программе 11-17 лет. Программа рассчитана на проведение индивидуальных занятий с несовершеннолетними, склонными к суицидальным действиям. В данном возрастном диапазоне происходит становление ценностных ориентаций и мировоззрения, деформация которых может выступать в качестве повода суицидального поведения.

Уровень программы, объём и сроки реализации

Данная программа реализуется с целью организации профилактической работы и рассчитана на проведение индивидуальных занятий в течение 3-х месяцев. Объем программы – 13 часов.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения очная, индивидуальная.

Виды занятий определяются содержанием данной программы и предусматривают практические занятия: психологические упражнения и игры, работу с психологическими метафорическими картами, психопрофилактические занятия с элементами сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии.

Режим занятий: занятия с обучающимся проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формировать позитивное отношение к жизни, предотвращать суицидальные действия среди подростков, развивать стрессоустойчивость, укреплять психологическое здоровье обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

Обучать несовершеннолетних:

способам повышения стрессоустойчивости, преодоления тревожности и снижения агрессии; правильного реагирования в конфликтных ситуациях; умению оценивать потенциально опасные жизненные ситуации и находить рациональный выход из них.

Формировать у обучающихся:

представления о морально-нравственных нормах, принятых в обществе; негативное отношение к употреблению никотина, алкоголя, психоактивных веществ.

Развивающие:

Развивать у несовершеннолетних:

навыки саморегуляции и самоконтроля;
 умение анализировать собственные поступки и их последствия;
 навыки снятия эмоционального и физического напряжения;
 позитивное восприятие окружающего мира;
 коммуникативные навыки;
 формировать адекватную самооценку, самоуважение, позитивное самосознание.

Воспитательные:

способствовать осознанию ценности жизни и здоровья;
 воспитывать личностные качества: сочувствие, взаимопомощь, взаимоподдержку, отзывчивость и сопереживание; адекватную эмоциональную привязанность к родителям, оптимизировать детско-родительские отношения;
 формировать позитивный образ будущего и активную жизненную позицию.

Коррекционные:

Коррекция и совершенствование у обучающихся:

навыков саморегуляции и самоконтроля;

самооценки, позитивного самосознания;

познавательного и речевого развития;

связной речи;

социальных навыков.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мир прекрасен»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Мы выбираем жизнь!	13	6,5	6,5
ВСЕГО		13	6,5	6,5

Содержание учебного плана

1. Мы выбираем жизнь! (13 часов)

1.1. Эмоциональный комфорт и внутренняя гармония личности

Теоретическое занятие: Доброжелательная атмосфера и эмоциональный комфорт как показатели психологического здоровья человека. Внутренняя гармония личности. Признаки внутренней гармонии.

Практическое занятие: Снижение эмоционального и физического напряжения. Работа с психологическими метафорическими картами «Сокровищница жизненных сил». Упражнения «Три имени», «Интервью». Упражнение-релаксация «Отдых у реки».

1.2. Такие разные эмоции!

Теоретическое занятие: Эмоция – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями – это необходимый навык жить в гармонии с собой, поддерживать душевное равновесие.

Практическое занятие: Упражнения «Идентификация», «Моё настроение», «Зеркало». Упражнение-релаксация «Шарик».

1.3. Умение управлять поведением

Теоретическое занятие: Дискомфортное состояние человека в обществе. Деструктивное поведение. Деструктивное поведение лишает человека любви, успеха, здоровья и счастья. Методы устранения деструктивного поведения.

Практическое занятие: Упражнения «Лабиринт», «Стакан», «Согласен – не согласен». Упражнение-релаксация «Волевое дыхание»

1.4. Навыки позитивного общения

Теоретическое занятие: Позитивное общение – это общение, помогающее не растеряться и уместно реагировать на любые жизненные ситуации. Правила позитивного общения. Доверительное отношение при общении с окружающими.

Практическое занятие: Упражнения «Расскажи о...», «Подарок», «Успешный герой». Упражнение-релаксация «Путешествие к озеру».

1.5. Жизненные ценности человека

Теоретическое занятие: Жизнь - бесценный дар. Ценности духовные и материальные. Приоритет духовного над материальным. Здоровье - важная жизненная ценность. Негативное влияние вредных привычек на физическое и духовное здоровье человека. Творимое человеком добро наполняет его жизнь смыслом.

Практическое занятие: Упражнения «Необитаемый остров», «Ценности». Упражнение-релаксация «Снятие напряжения».

1.6. Позитивное самовосприятие

Теоретическое занятие: Самовосприятие – это реалистичное отношение человека к самому себе. Оценка человеком своих способностей и достоинств. Умение найти своё место в жизни, труде, семье, межличностных отношениях. Позитивное самовосприятие как условие достижения успеха в жизни.

Практическое занятие: Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», «Письмо себе, любимому». Работа с психологическими метафорическими картами «Поверь в себя!». Обсуждение сказки «И в щепке порой скрывается счастье». Упражнение-релаксация «Передача энергии».

1.7. Вера в свои возможности

Теоретическое занятие: Самоуважение – это черта человека, позволяющая почувствовать силу собственного достоинства. Уверенность в себе, вера в свои возможности. Сомнения в своих умениях, решениях и исполнении задуманного – признаки неуверенности в себе. Способы преодоления неуверенности в себе.

Практическое занятие: Упражнение «Я хозяин». Работа с психологическими метафорическими картами «Поверь в себя!». Упражнение-релаксация «Водопад».

1.8. Способы преодоления стрессовой ситуации

Теоретическое занятие: Стрессоустойчивость как способность человека реагировать на жизненные ситуации без вредных всплесков эмоций. Способы преодоления стрессовых ситуаций.

Практическое занятие: Упражнения «Вредные советы», «Три ответа», «Корзина», «Точка опоры». Упражнение-релаксация «Облака».

1.9. Жизнь без одиночества

Теоретическое занятие: Жизнь без одиночества. Занятия по интересам. Умение радоваться даже незначительным собственным успехам. Умение радоваться чужим успехам - ценная способность человека. Расширение круга общения. Социальные сети как один из способов общения. Безопасность общения в социальных сетях. Добрые и полезные дела – отличный способ избавиться от одиночества (помощь людям, забота о животных, благотворительность, волонтерство). Упражнение-релаксация «Формула удачи»

1.10. Поддержка в трудной жизненной ситуации

Теоретическое занятие: Трудная жизненная ситуация - это не причина отчаиваться. Трудности – это испытания, их легче преодолеть вместе. Важность поддержки родных, друзей, близких в сложных ситуациях. Способы решения проблемных ситуаций. Всероссийский Детский телефон доверия – помощь в кризисной ситуации.

Практическое занятие: Упражнения «Позитивные качества», «Солнце и тучи». Упражнение-релаксация «Маяк».

1.11. Уникальность и неповторимость личности

Теоретическое занятие: Уникальность и неповторимость личности. Самонаблюдение, самопознание, самосовершенствование – важные условия развития личности. С познания себя начинается познание других людей, мира и смысла жизни. Адекватная оценка своих способностей – путь к правильному выбору своего призвания.

Практическое занятие: Упражнения «Я ценю себя за то, что...», «Я – подарок человечеству», «Письмо самому себе». Упражнение-релаксация «Храм тишины».

1.12. Активная жизненная позиция

Теоретическое занятие: Мечта становится реальностью у человека с активной жизненной позицией. Мечта – цель – действия – результат. Ответственность, взаимопомощь, честность, трудолюбие – важные качества человека с активной жизненной позицией. Активная жизненная позиция – это необходимый элемент для успешной социализации человека.

Практическое занятие: Упражнение «Через три года». Упражнение-релаксация «Солнечный зайчик».

1.13. Сочинение-рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...»

Практическое занятие: Итоговое занятие. Сочинение-рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...»

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

эффективные способы поведения в стрессовой и конфликтной ситуациях; негативные последствия употребления никотина, алкоголя и психоактивных веществ.

Приобретут умения:

справляться со стрессом, разрешать конфликты, находить нестандартные решения в сложных ситуациях;

находить способы реагирования в конфликтных ситуациях;

оценивать жизненные ситуации, в том числе потенциально опасные, с разных точек зрения, самостоятельно находить конструктивные способы решения и рациональный выход из них;

регулировать своё поведение в соответствии с нравственными социальными нормами.

У несовершеннолетних будут:

сформированы адекватная самооценка, позитивное самосознание, стремление к самопознанию и саморазвитию; навыки снятия эмоционального и физического напряжения;

развиты навыки саморегуляции и самоконтроля; способности анализировать собственные поступки и прогнозировать их последствия; позитивное вос-

приятие окружающего мира, умение находить положительные стороны в различных жизненных ситуациях; коммуникативные навыки.

У воспитанников сформируются:

установки на ведение здорового образа жизни и ценностное отношение к собственной жизни и здоровью;

морально-нравственные качества: сочувствие, взаимопомощь, взаимоподдержка, отзывчивость, сопереживание;

активная жизненная позиция и позитивный образ собственного будущего;

гармоничные детско-родительские отношения.

У обучающихся будут усовершенствованы:

навыки саморегуляции и самоконтроля;

самооценка, позитивное самосознание;

познавательное и речевое развитие;

связная речь;

социальные навыки.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ раздела, темы	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоритические занятия	Практические занятия
1.		Мы выбираем жизнь!	13	6,5	6,5
1.		Занятие 1.1. Эмоциональный комфорт и внутренняя гармония личности	1	0,5	0,5
2.		Занятие 1.2. Такие разные эмоции!	1	0,5	0,5
3.		Занятие 1.3. Умение управлять поведением	1	0,5	0,5
4.		Занятие 1.4. Навыки позитивного общения	1	0,5	0,5
5.		Занятие 1.5. Жизненные ценности человека	1	0,5	0,5
6.		Занятие 1.6. Позитивное самовосприятие	1	0,5	0,5
7.		Занятие 1.7. Вера в свои возможности	1	0,5	0,5
8.		Занятие 1.8. Способы преодоления стрессовой ситуации	1	0,5	0,5
9.		Занятие 1.9. Жизнь без одиночества	1	1	
10.		Занятие 1.10. Поддержка в трудной жизненной ситуации	1	0,5	0,5
11.		Занятие 1.11. Уникальность и неповторимость личности	1	0,5	0,5
12.		Занятие 1.12. Активная жизненная позиция	1	0,5	0,5
13.		Занятие 1.13. Сочинение – рассуждение «Я ценю свою жизнь, потому что...»	1		1
ВСЕГО			13	6,5	6,5

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Компоненты оснащения учебного кабинета	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир прекрасен»; календарный учебный график; методические пособия; планы-конспекты занятий.
2.	Дидактические и раздаточные материалы	Карточки с индивидуальными заданиями. Психологические карты «Сокровищница жизненных сил». Метафорические карты «Поверь в себя!». Буклет «Декларация моей самооценности (Гимн себе)». Тематические презентации: «Позитивное общение», «Мир эмоций».
3.	Аудио-видео материалы	Видеоролики: «Во всём ищите позитив!», «Мечта». Аудиофайлы (музыка для релаксации).
4.	Технические средства обучения	Компьютер, проектор, интерактивная доска.
5.	Учебно-практическое оборудование	Флипчарт, магниты, ручки, бумага, альбом для рисования, ватман, простые и цветные карандаши, фломастеры, пластилин, клей-карандаш, ножницы, мел.
6.	Оборудование (мебель)	Стол (2 шт.), стулья (3 шт.), кресло (1 шт.), доска классная (1 шт.), шкаф (1 шт.).

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют педагоги-психологи, имеющие высшее профессиональное образование. Педагогические работники имеют курсовую подготовку по теме «Педагогика, психология и методика дополнительного образования детей и взрослых», 2022 год. Педагогические работники имеют профессиональную переподготовку по программе дополнительного профессионального образования «Педагогика дополнительного образования детей и взрослых» с присвоением квалификации «Педагог дополнительного образования», 2019 год. Педагоги-психологи имеют профессиональную переподготовку по программе «Педагог-психолог в социальной сфере», 2018 год.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для контроля проведённой коррекционной работы с несовершеннолетним оформляется мониторинг, в котором отслеживается уровень усвоения знаний каждым подростком на начальном, промежуточном и итоговом этапах.

В завершение изучения курса программы проводится *итоговый контроль* усвоения обучающимся программного материала *в форме сочинения-рассуждения* «Я ценю свою жизнь, потому что...».

2.4. Оценочные материалы

Педагоги-психологи, исходя из содержания сочинения-рассуждения обучающегося, делают вывод, в котором раскрывают эмоционально-психологическое состояние несовершеннолетнего, выявляют наличие положительных жизненных мотивов и планов, определяют уровень развития самооценки, позитивное отношение к жизни, стремление несовершеннолетнего к проявлению активной жизненной позиции.

Мониторинг усвоенных знаний

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Начальный этап		Промежуточный этап		Итоговый этап		Примечание
		Коммуникативные навыки	Умение справляться со стрессом, разрешать конфликты	Коммуникативные навыки	Умение справляться со стрессом, разрешать конфликты	Коммуникативные навыки	Умение справляться со стрессом, разрешать конфликты	
1	Иванов Дмитрий	-	-	+	-	+	+	

2.5. Методические материалы

В ходе реализации программы применяются следующие *педагогические технологии*:

информационно-коммуникационная – позволяет усилить эмоциональную окраску, делает процесс обучения более интересным и продуктивным;

игровая - способствует психологически комфортному усвоению знаний и умений;

лично-ориентированная – позволяет полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности обучающегося;

здоровьесберегающая - предполагает дозированную нагрузку, проведение упражнений-релаксаций с целью снижения утомления и повышения работоспособности на занятиях.

На занятиях используются следующие *методы* обучения:

словесные: беседы, консультирования, обсуждение ситуаций, объяснение;

наглядные: использование раздаточного материала, психологические и метафорические карты, просмотр видеороликов, демонстрация презентаций;

практические: самостоятельная работа, развивающие упражнения с элементами сказкотерапии, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, психологические упражнения;

проблемного обучения: создание проблемной ситуации и поиск её решения;

авансирования успеха: стимулирование жизнеутверждающих мотивов через создание ситуации успеха;

критического мышления: позволяет актуализировать знания обучающегося, формировать его собственную позицию;

наблюдение: целенаправленное педагогическое исследование особенностей личности обучающихся.

Образовательный процесс организуется *в форме занятий*: теоретических, практических и комбинированных. Каждое занятие имеет чёткую структуру: организационный момент, актуализация знаний и сообщение темы занятия, теоретическое изложение материала и его практическое закрепление, подведение итогов занятия.

Алгоритм занятия

Этапы занятия	Краткое содержание этапов занятия
Вводная часть	Приветствие, психологический настрой на совместную деятельность, установление эмоционального контакта, снижение психоэмоционального напряжения.
Основная часть	Объявление темы занятия. Организация работы по достижению целей занятия, здоровьесберегающие упражнения.
Заключительная часть	Подведение итогов, рефлексия проведённого занятия.

2.6. Список используемой литературы

Основная литература

1. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р., Илларионова Т.Ф., Расулова О.В., Семенченко А.В., Сулимова К.П. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий. - Волгоград, «Учитель», ООО «Методкнига», 2020.
2. Лесина С.В., Попова Г.П., Снисаренко Т.Л. Коррекционно-развивающие занятия: комплекс мероприятий по развитию воображения. Занятия по снижению детской агрессии. - Волгоград, «Учитель», 2020.
3. Михайлина М.Ю., Павлова М.А. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. - Волгоград, «Учитель», 2020.
4. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2020.
5. Шваб Е.Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия. - Волгоград, «Учитель», 2020.
6. Шиманская В.А. Коммуникация. Найди общий язык с кем угодно. - Москва, ООО «Альпина Паблишер», 2020.

Дополнительная литература

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2020.
2. Кипнис М.Ш. Энциклопедия игр и упражнений для любого тренинга. - Москва, ООО «АСТ», 2020.
3. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. - Санкт-Петербург - Москва, «Речь», 2019.

Интернет-источники

1. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога. - <https://www.b17.ru/article/15482/>
2. Психология жизни. - <http://www.psyllive.ru/>
3. Видеоролик «Во всём ищите позитив». - <https://www.youtube.com/watch?v=bZaucRm3g1s>