

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
протокол от 26.12.2024 № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБУ СО «ЦППМСП «Лад»
И.В. Пестова
« 26 » декабря 2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Развитие саморегуляции у обучающихся
с проявлениями дезадаптивного поведения «ВБалансе»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 4 месяца (34 часа)

Автор-составитель:
Тетерина Ольга Федоровна,
педагог-психолог отдела
развития психологической
службы в образовании и
службы медиации

г. Полевской, 2024

Содержание

1.	Аннотация к программе	3
2.	Пояснительная записка	4
	<i>Целевая аудитория и сфера трудностей, проблемная ситуация</i>	5
	<i>Цели и задачи программы</i>	5
	<i>Длительность реализации программы, ее этапы и алгоритм</i>	5
	<i>Методическое обеспечение</i>	6
	<i>Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов</i>	7
	<i>Ожидаемые результаты реализации программы</i>	7
	<i>Описание и источники психодиагностического инструментария</i>	8
	<i>Качественные методы оценки исследуемых признаков</i>	8
	<i>Описание используемых методик и технологий</i>	8
	Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	10
	<i>Требования к специалистам</i>	10
	<i>Перечень учебных и методических материалов</i>	11
	<i>Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы</i>	11
	<i>Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы</i>	12
	Сферы ответственности и способы обеспечения гарантии прав участников программы, внутренний контроль	12
	<i>Система организации внутреннего контроля за реализацией программы</i>	13
	<i>Факторы, влияющие на достижение результатов программы</i>	13
3.	Перечень и описание программных мероприятий	13
	<i>Учебно-тематический план</i>	14
4.	Список источников	18
	<i>Приложение 1. Документы для родителей</i>	
	<i>Приложение 2. Психодиагностический инструментарий</i>	
	<i>Приложение 3. Конспекты занятий</i>	

Аннотация к программе

Практическая актуальность программы обусловлена наблюдаемыми трудностями адаптации обучающихся при переходе из начального в среднее звено школы к новым образовательным условиям ввиду несформированности саморегуляции.

Саморегуляция как компонент регуляторных универсальных учебных действий оказывает влияние на успешность при освоении образовательных программ через такие элементы саморегуляции, как: самоорганизация; самоконтроль; эмоциональный интеллект; принятие себя и других.

Одновременно с этим развитая осознанная саморегуляция у обучающихся является значимым ресурсом психологического благополучия субъектов образовательного процесса и элементом обеспечения психологической безопасности образовательной среды, поскольку данный конструкт участвует в формировании смысловых установок личности, ее внутренней позиции и жизненных навыков (управление собой, самодисциплина и устойчивое поведение).

Подростковый возраст является сензитивным как в плане формирования осознанной саморегуляции, так и для угрозы возникновения дезадаптивного поведения. В программе использованы элементы различных практических подходов к вопросам развития саморегуляции: физиологический; нейропсихологический; субъектный; рефлексивный; мотивационный; ценностно-смысловой.

Содержание занятий программы базируется на развитии основных психических сфер личности подростка:

- познавательной (формирование абстрактного мышления, расширение временной перспективы, развитие речи, внимания, памяти, воображения);
- эмоционально-волевой (умение различать, принимать свои/чужие чувства и эмоции, контролировать их проявление);
- коммуникативной (развитие навыков общения со взрослыми и сверстниками);
- мотивационно-потребностной (самосознание, самооценка, Я-концепция, направленность личности).

Одновременно с этим программа нацелена на развитие у подростков умений:

- ставить перед собой цели;
- моделировать значимые условия их достижения;
- программировать действия по достижению цели;
- оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.

В этой связи особое место в программе занимает совокупность приемов и упражнений, направленных на развитие волевой саморегуляции и произвольности психических процессов.

По виду/направленности программа относится к развивающим психолого-педагогическим программам и нацелена на развитие

произвольной саморегуляции и профилактику дальнейших проявлений дезадаптивного поведения у подростков.

Программа может быть реализована на следующих уровнях образования: в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам; дополнительным общеразвивающим программам, в т.ч. для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Пояснительная записка

Подростковый возраст — один из самых сложных периодов становления личности. В тоже время, это самый ответственный период, т.к. именно в подростковом возрасте закладываются основы нравственности, формируются социальные установки по отношению к себе, к людям и обществу в целом. Главные мотивационные линии подросткового возраста связаны с активным стремлением к личностному самосовершенствованию через самопознание, самоопределение, самовыражение и самоутверждение.

В этот возрастной период несформированность саморегуляции может вызвать нарушения поведения и социальной адаптации, т.е. приспособления индивида к условиям социальной среды, формирования адекватной системы отношений с социальными объектами, деятельности по освоению относительно стабильных социальных условий, принятия норм и ценностей новой социальной среды.

При неразвитости процессов саморегуляции обучающиеся:

- часто отвлекаются на уроках;
- испытывают трудности в речевом опосредовании деятельности;
- допускают орфографические и пунктуационные ошибки при письме;
- стремятся к упрощению программы вне зависимости от конкретной задачи;
- допускают инертное стереотипное воспроизведение ранее заданной программы;
- импульсивны в решениях и действиях, не способны предвидеть результаты своего поведения.

Благодаря развитой саморегуляции ребенок способен:

- осуществлять постановку целей своих действий в соответствии с мотивами, потребностями, актуальными и прогнозируемыми задачами;
- планировать пути достижения цели с выбором оптимальных способов действия, определения их последовательности,
- контролировать исполнение выбранной программы и вносить коррективы в деятельность.

Программа направлена на развитие познавательной, эмоционально-волевой, коммуникативной и мотивационно-потребностной сфер психики через умения ставить перед собой цели, моделировать значимые условия их достижения, программировать действия по достижению цели, оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.

Целевая аудитория и сфера трудностей, проблемная ситуация

Программа может применяться для следующих целевых групп:

- дети, испытывающие трудности в обучении;
- дети, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости, испытывающие трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации.

Трудности, с которыми сталкиваются дети.

Трудности в сфере освоения универсальных учебных действий: в учебной мотивации; в выполнении учебных действий; в формировании навыков саморегуляции (трудности самостоятельного планирования и организации учебной деятельности из-за отсутствия организационных навыков); трудности в коммуникативной сфере: в общении и взаимодействии с учителями; в общении и взаимодействии со сверстниками (вовлеченность в буллинг в роли жертвы или агрессора); трудности в сфере социальной адаптации: отклонение от школьных норм поведения; асоциальное поведение.

Цели и задачи программы

Цель программы: развитие процессов саморегуляции личности подростков с проявлениями дезадаптивного поведения.

Задачи:

1. Актуализация навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.
2. Развитие умения ставить перед собой цели.
3. Развитие умения моделировать значимые условия достижения целей.
4. Развитие умения программировать действия по достижению цели.
5. Развитие умения оценивать результаты и вносить необходимые коррективы в деятельность.
6. Развитие психологической гибкости, а также таких личностных характеристик, как надежность и настойчивость.

Длительность реализации программы, ее этапы и алгоритм

Длительность реализации программы составляет 34 академических часа. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу и предполагают работу в групповом, тренинговом режиме.

1 этап «Подготовительный» (4 занятия).

На этом этапе осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.

2 этап «Основной» (29 занятий).

В ходе занятий осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.

3 этап «Заключительный» (1 занятие).

Проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.

Этап	Содержание этапа	Сроки
1 этап «Подготовительный»	На этом этапе осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.	4 занятия
2 этап «Основной»	В ходе занятий осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.	29 занятий
3 этап «Заключительный»	Проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.	1 занятие

Методическое обеспечение

Научно-методологической основой программы являются идеи и принципы культурно-исторической теории Л.С. Выготского; теории деятельности А.Н. Леонтьева; структурно-генетической концепции Б.Г. Ананьева; субъектного подхода С.Л. Рубинштейна, а также – системно-функциональный подход О.А. Конопкина, дифференциальное рассмотрение проблемы саморегуляции В.И. Моросановой и концептуальная модель регуляторного опыта человека А.К. Осницкого.

Также учтены теоретические положения отечественной возрастной психологии об особенностях подросткового возраста (Л.И. Божович, Н.И. Гуткина, Т.В. Драгунова, И.В. Дубровина, И.С. Кон, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Д.И. Фельдштейн, Д.Б. Эльконин и др.).

Ряд элементов занятий базируются на теоретических положениях и практических наработках в области нейропсихологии (А.Р. Лурия, Т.В. Ахутина, Ж.М. Глозман, А.В. Семенович).

Нормативно-правовое обеспечение программы составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
3. Постановление Минтруда РФ от 27 сентября 1996 г. № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 марта 2014 г. № 06-281 «О направлении Требований к организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе требования к средствам обучения и воспитания».
5. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017);
6. Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (утв. Распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193);
7. Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», (утв. приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514 н).
8. Положение о психологической службе в системе образования Свердловской области (утв. Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 28.07.2020).
9. Приказ Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов

В качестве измеряемых конструктов выделены: уровень социально-психологической адаптации и показатели уровня осознанной саморегуляции.

Социально-психологическая адаптация подразумевает способность человека к гармоничной жизнедеятельности в обществе, которая объединяет необходимость соответствовать требованиям социума и собственные потребности, мотивы и интересы.

Осознанная саморегуляция имеет черты управляющего уровня целостной системы психической саморегуляции, так как позволяет осознанно выдвигать цели жизнедеятельности и управлять их достижением на основе самоорганизации различных ресурсов когнитивно-операционного и личностно-регуляторного уровней.

Ожидаемые результаты реализации программы

Достижение такого уровня социально-психологической адаптации, которая позволяла бы осуществлять гармоничную жизнедеятельность в обществе, на основе объединения необходимости соответствовать требованиям социума и собственных потребностей, мотивов и интересов.

Развитие такого уровня осознанной саморегуляции, который позволял бы осознанно выдвигать цели жизнедеятельности и управлять их достижением на основе самоорганизации различных ресурсов когнитивно-операционального и личностно-регуляторного уровней.

Описание и источники психодиагностического инструментария

– изучение особенностей социально-психологической адаптации по методике СПА Роджерса, Даймонда в модификации А. Осницкого: <https://psytests.org/classic/rogersB-run.html?ysclid=ltbjym9ivb789358985>.

- изучение стиля саморегуляции поведения по опроснику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020»: Вопросы психологии. 2020 Т. 66 № 4.

Качественные методы оценки исследуемых признаков

Качественная оценка исследуемых признаков осуществляется путем применения методов наблюдения, самонаблюдения, итогового анкетирования.

Параметрами оценки могут являться: повышение уровня психологических знаний о самом себе и окружающих; формирование позитивного образа «Я»; повышение коммуникативной культуры; возможность проявлять психологическую гибкость в новых ситуациях; уверенное поведение; проявления самоконтроля; осознание причин и следствий поступков своих и окружающих людей.

Описание используемых методик, технологий

Программа предполагает использование методов, которые способствуют эффективному усвоению знаний, тренировке умений и закреплению ранее полученных навыков.

В первую очередь это активные и интерактивные формы проведения занятий. Использование интерактивных методов исключает доминирование как одного выступающего, так и одного мнения над другим, что очень значимо для подросткового возраста, когда давление расценивается как унижение достоинства. Следует также подчеркнуть, что активность педагога, уступает место активности несовершеннолетних, его задача – создать условия для их инициативы.

Активным методом обучения, используемым на занятиях, является **тренинг**. Применяется **мини-лекция** с обсуждением и использованием вспомогательных технических средств для визуализации лекционного материала.

При реализации данной программы также используются следующие формы проведения занятий.

Круг. Данный прием способствует включению каждого подростка в дискуссию, формирует групповую сплоченность и доверие. Большинство упражнений начинается и заканчивается в круге, что позволяет всем участникам внести свой вклад в групповой процесс. У ведущего, в свою очередь, появляется возможность оценивать степень включенности участников, услышать каждого и внести своевременные коррективы в работу.

Тестирование. Тестовый материал, используемый в программе, позволяет не только выявить уровень группы до и после прохождения программы, но и подкрепляет имеющиеся знания, дает дополнительную информацию, обогащающую знания. Тестовый материал фиксируется в индивидуальных бланках и к завершению программы представляет собой своеобразный «банк данных» - индивидуальный для каждого учащегося. Этот материал не только наглядный ориентир для выпускника, но и основа для дальнейшей индивидуальной работы педагога-психолога с подростком.

Групповая дискуссия. Это метод организации общения участников группы под руководством ведущего. Групповая дискуссия предполагает высказывание собственных мнений, опирающихся на личные знания и опыт. Она позволяет:

- увидеть проблему с разных сторон;
- повысить эффективность работы;
- уточнить личную точку зрения каждого.

Мозговой штурм. Мозговой штурм дает возможность не только быстро генерировать большое количество идей, но и позволяет психологу:

- включить всех учащихся в работу;
- демократично и ненавязчиво обсудить проблемные вопросы;
- выявить уровень знаний и интересы учащихся.

Собранные идеи могут служить психологу основой для более глубокой работы над проблемой, в частности для организации групповой дискуссии.

При необходимости педагог-психолог может выделить ключевые идеи мозгового штурма.

Самодиагностика. Часть материала направлена на активизацию процессов самопознания и самоанализа, дает дополнительную информацию для ведущего.

Рефлексия. Многие задания в программе предполагают применение техники рефлексии. Данная техника может использоваться гибко: в одних заданиях она позволяет участникам обдумывать свою личную позицию, не делаясь своими размышлениями с окружающими, в других – служит инструментом групповой оценки задания. Рефлексия позволяет участникам

обдумать полученную информацию, задуматься над тем, где и как они могут использовать полученные знания в жизни. Ведущему рефлексия дает обратную связь. С целью получения обратной связи обычно задаются три типа рефлексивных вопросов:

- о содержании задания;
- о взаимодействии в группе во время его выполнения;
- о том, что каждый участник группы узнал или почувствовал.

Энергизаторы. Это своего рода качели, которые помогают поддерживать в равновесии положительную энергию в группе на протяжении всего занятия. По своему характеру энергизаторы имеют разную направленность: при снижении работоспособности и утомлении участников. проводится подвижный энергизатор. Если же, наоборот, группа возбуждена (например, после групповой дискуссии) – проводится упражнение на успокоение. При проведении энергизатора ведущему необходимо следить за состоянием группы, т.е. уметь вовремя остановиться, чтобы не перевести участников в противоположное состояние.

Также для повышения эффективности в программе используются **техники медитации, дыхательные техники** – для гармонизации психоэмоционального состояния участников.

В работе задействованы также **техники арт-терапии**: рисунок, коллаж, в том числе в формате групповой работы. Для иллюстрации актуальных ситуаций используются фрагменты художественных и мультипликационных фильмов.

Одним из элементов программы, направленных, в том числе, на повышение командной сплоченности, являются **настольные игры**.

Диагностический инструментарий программы включает в себя:

- изучение особенностей социально-психологической адаптации по методике СПА Роджерса, Даймонда в модификации А. Осницкого: <https://psytests.org/classic/rogersB-run.html?ysclid=ltbjym9ivb789358985>.

- изучение стиля саморегуляции поведения по опроснику В.И. Моросановой «Стиль саморегуляции поведения – ССПМ 2020»: Вопросы психологии. 2020 Т. 66 № 4.

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятости
В течение всего календарного года по мере поступления заявок/наполнения групп	Через 17 недель после начала обучения	17	34	34	2 раза в неделю

Учебный (тематический) план

№п/п	Название раздела, темы	Количество времени			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля*
1	Знакомство участников	1 час	0,25	0,75	Диагностическое обследование
2	Сплочение группы	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
3	Я-ловкий!	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
4	Я -внимательный!	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
5	Что значит для меня ЗОЖ	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
6	Закрепление знаний о ЗОЖ	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
7	Состояние баланса	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
8	Достигаем баланс	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
9	Искусство маленьких шагов	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
10	Искусство маленьких шагов	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
11	Я умею преодолевать трудности	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
12	Я умею преодолевать трудности	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
13	Мастер планирования	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
14	Эмоции: какие они бывают, зачем нужны	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
15	Учимся справляться с эмоциями	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
16	Учимся справляться с эмоциями	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
17	Тренинг «Морское путешествие»	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
18	Преодоление экватора	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
19	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
20	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
21	Мои секреты успеха	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
22	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
23	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
24	Мои секреты успеха	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
25	Право на ошибку	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
26	Право на ошибку	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
27	Сила командного духа	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
28	Сила командного духа	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
29	Что я знаю о психологической гибкости	1 час	0,25	0,75	Рефлексия

30	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
31	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
32	Учимся преодолевать конфликты	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
33	Учимся преодолевать конфликты	1 час	0,25	0,75	Рефлексия
34	Заклочительная встреча	1 час	0,25	0,75	Диагностическое обследование
	Итого:	34	8,5	25,5	

Методические материалы

№	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебного занятия
1	Знакомство участников	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
2	Сплочение группы	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
3	Я-ловкий!	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
4	Я - внимательный!	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
5	Что значит для меня ЗОЖ	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
6	Закрепление знаний о ЗОЖ	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
7	Состояние баланса	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
8	Достигаем баланс	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
9	Искусство маленьких шагов	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
10	Искусство маленьких шагов	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
11	Я умею	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа	Тренинг

	преодолевать трудности		в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	
12	Я умею преодолевать трудности	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
13	Мастер планирования	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
14	Эмоции: какие они бывают, зачем нужны	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
15	Учимся справляться с эмоциями	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
16	Учимся справляться с эмоциями	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
17	Тренинг «Морское путешествие»	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
18	Преодоление экватора	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
19	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
20	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
21	Мои секреты успеха	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
22	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
23	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
24	Мои секреты успеха	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
25	Право на ошибку	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа	Тренинг

			в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	
26	Право на ошибку	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
27	Сила командного духа	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
28	Сила командного духа	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
29	Что я знаю о психологической гибкости	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
30	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
31	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
32	Учимся преодолевать конфликты	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
33	Учимся преодолевать конфликты	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг
34	Заключительная встреча	Конспект занятия	Мини-лекция, групповая дискуссия, работа в малых группах, мозговой штурм, энергизаторы, круг, рефлексия	Тренинг

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

Требования к специалистам

Программу реализует педагог-психолог (один или в паре).

Для эффективной реализации представленной программы педагоги-психологи, реализующие программу должны:

- обладать достаточным практическим опытом в области психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста, владеть современными психолого-педагогическими технологиями, знать психологические особенности возраста, в том числе особенности детей с ОВЗ;

- иметь опыт организации и проведения групповых занятий с использованием интерактивных методов образования (деловые и имитационные игры, кейс-обучение, различные варианты дискуссий, и т.д.);
- владеть современными ИКТ-технологиями.

Программа может быть реализована специалистом, способным занимать позицию значимого взрослого, наставника, тренера, который управляет дискуссией, следит за ходом практической работы, активизирует и побуждает обучающихся к активной деятельности.

Перечень учебных и методических материалов

1. Сайт ГБУ СО «ЦППМСП «Лад», включающий нормативно-правовые документы федерального, регионального уровня, локальные акты центра http://centerlado.ru/biblioteka_3/
2. Сайт Федерации психологов образования России: <https://rospsy.ru/>.
2. Доступные для групповой и индивидуальной работы цифровые ресурсы по вопросам психолого-педагогического сопровождения детей подросткового возраста:
 - Информационный Портал «Наши дети», созданный в рамках реализации регионального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование» <https://nashi-deti66.ru/parents/>
 - Информационные ресурсы Министерства образования и молодежной политики Свердловской области <https://minobraz.egov66.ru/site/section?id=306>

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Материально-технические условия обеспечения реализации программы включают:

- Учебный кабинет для проведения групповых занятий с возможностью организации тренингового режима занятий (стулья по кругу, отсутствие препятствий для открытого общения), с участниками программы площадью 35 кв.м.
 - Оборудование учебного кабинета:
 - рабочие места по количеству участников программы (столы, стулья);
 - рабочее место преподавателя (стол, стул);
 - доска для записей, флипчарт.
 - Технические средства обучения:
 - мультимедийное оборудование (интерактивная доска, проектор, экран);
 - персональный компьютер с доступом к сети Интернет.
 - Компьютерные программы, платформы и приложения, установленные на персональном компьютере (для демонстрации мультимедийного ряда, презентаций, видеофильмов, проведения вебинара и пр.);

➤ Принтер для возможности обеспечения участников программы печатной продукцией.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы

Наличие доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет»; современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты для командной работы над проектами, образовательные сайты, электронные библиотеки).

Сферы ответственности и способы обеспечения гарантии прав участников программы, внутренний контроль

Организаторы реализации развивающей психолого-педагогической программы – администрация ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» (директор ГБУ СО «ЦППМСП «Ладо» и заместитель директора) несут ответственность за соблюдение всех требований к организации деятельности по реализации программы. Администрация несет ответственность за обеспечение всех материально-технических, организационных и нормативно-правовых условий реализации программы, осуществляет общий контроль за ее качественным выполнением.

Авторы и исполнители программы – несут ответственность за качество разработки и реализации программы, за соблюдение всех методических и психолого-педагогических условий ее реализации, за создание благоприятной комфортной и безопасной образовательной среды для участников программы, за оформление необходимой документации, за сохранность и конфиденциальность персональной, психологической информации.

Ведущий программы отвечает за качество применяемых психодиагностических методик и корректность проведения контрольно-оценочных процедур с их использованием; несет ответственность за соблюдение психологических условий организации занятий с учетом их психофизических и когнитивных ресурсов.

Участники программы и их родители (законные представители) – несут ответственность за соблюдение режима работы, посещение занятий, родители (законные представители) за заполнение соответствующей документации (согласие на участие ребенка в программе, договор об оказании услуг, акт выполненных работ). Для участия несовершеннолетнего в программе необходимо Согласие родителей в письменном виде (Приложение 1).

Гарантия прав всех участников образовательных отношений при реализации данной программы обеспечивается корректным распределением сфер ответственности организаторов, исполнителей программы, участников,

а также четким определением их прав и обязанностей, в том числе – путем подписания вышеперечисленных документов.

Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Программа реализуется педагогом-психологом (одним или в паре). Внутренний контроль реализации программы обеспечивается администрацией образовательной организации, посредством выполнения всех требований к процедурам ее проектирования, экспертной оценки, утверждения, оценки отзывов участников программы, экспертной оценки специалистов, реализующих программу, оценки качества документации, оценки руководителем достижения количественных и качественных показателей эффективности реализации программы.

Программа утверждается педагогическим советом. Ответственный за реализацию программы обновляет и дополняет ее, составляет расписание занятий. Осуществляет контроль за качеством условий реализации программы и качеством достигнутых результатов в точном соответствии с учебно-тематическим планом. Отвечает за оформление и хранение всех необходимых документов и организует вручение сертификатов участникам программы.

Все участники должны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, а также правила безопасности, о чем их информируют специалисты, проводящие занятия.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы

Факторами, влияющими на достижение результатов программы, являются:

- актуальность формы и содержания занятий для участников программы;
- включенность подростков в групповую работу;
- эффективное взаимодействие педагога-психолога и участников программы.

Перечень и описание программных мероприятий

Программа включает в себя 34 занятия, продолжительность каждого занятия 1 академический час, рекомендованная частота проведения не менее 2 раз в неделю.

На первом этапе («Подготовительном») осуществляется входная психодиагностика, происходит знакомство участников группы, проводятся мероприятия по сплочению коллектива и снятию эмоционального напряжения, актуализируются навыки владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений, концентрации внимания.

В ходе занятий второго этапа («Основного») осуществляется развитие и закрепление навыков планирования целей, моделирования значимых условий достижения целей, программирования действий, оценивания результатов, развитие психологической гибкости, надежности и настойчивости в достижении цели.

На третьем этапе («Заключительном») проводится контрольная психодиагностика, подводятся итоги работы, принимается обратная связь от участников.

Каждое занятие включает в себя приветствие, обсуждение ожиданий от занятия, мероприятия по снятию эмоционального напряжения, разминку, основное упражнение, возможен просмотр отрывка художественного фильма с обсуждением по теме занятия или настольная игра с правилами, обратную связь.

Учебно-тематический план

№ п/п	Этап, тема встречи.	Цели, задачи	Содержание занятий	Методы проведения занятия	Кол-во Часов
Этап 1. Подготовительный					1
1.	Знакомство участников	Создание комфортных условий для дальнейшего взаимодействия участников группы	Знакомство. Упражнение «Три факта обо мне». Упражнение: «Орех». Психодиагностика. Формулирование правил группы	Тренинг	1
2.	Сплочение группы	Сплочение группы как единого коллектива, снятие эмоционального напряжения	Комплекс активностей на сплочение. Просмотр отрывка художественного фильма. Настольная игра	Тренинг	1
3.	Я-ловкий!	Актуализация навыков владения вестибулярным аппаратом, моторной ловкости и координации движений	Упражнения: «Скалолаз», «Запретные цифры», «Летел лебедь», «Крупяные мешочки», «Теннисные мячики», «Сенсомоторные взаимодействия»	Тренинг	2
4.	Я - внимательный!	Актуализация навыков концентрации и удержания внимания	Упражнение «Тест Струпа». Комплекс активностей на развитие внимания	Тренинг	2
Этап 2. Основной					
5.	Что значит для меня ЗОЖ	Развитие надежности как личностной характеристики	Упражнения: «Внимательный», «Какой он человек, ведущий ЗОЖ»	Тренинг	1
6.	Закрепление знаний о ЗОЖ	Развитие надежности как личностной характеристики, закрепление навыков, полученных на прошлом занятии	Упражнения: «Запретное движение», «Мои достижения на пути ЗОЖ», «Примеры сильной воли»	Тренинг	1

7.	Состояние баланса	Развитие навыка планирования целей	Упражнения «Выдели существенное», «Колесо баланса»	Тренинг	1
8.	Достигаем баланс	Развитие навыка планирования целей	Упражнения: «Растяжки», «Колесо баланса»	Тренинг	1
9.	Искусство маленьких шагов	Закрепление навыка планирования цели, программирования действий по ее достижению	Упражнения: «Соревнование улиток», «Объясни другому», медитация «Маяк»	Тренинг	1
10.	Искусство маленьких шагов	Закрепление навыка планирования цели, программирования действий по ее достижению	Упражнения: «Ракета на взлет», «Ментальная карта»	Тренинг	1
11.	Я умею преодолевать трудности	Развитие навыка удержания цели	Упражнения: «Пословицы», «Моя трудность»	Тренинг	1
12.	Я умею преодолевать трудности	Закрепление навыка удержания цели	Упражнения: «Мост через пропасть», «Я могу сказать «Нет»	Тренинг	1
13.	Мастер планирования	Развитие навыка планирования действий по достижению цели	Упражнения «Инопланетное послание», «Составь план»	Тренинг	2
14.	Эмоции: какие они бывают, зачем нужны	Развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей	Упражнения «Назови свое актуальное эмоциональное состояние», «Порадуй подарком», «Две правды и одна ложь», «Благодарности» , просмотр и обсуждение м/ф, настольная игра	Тренинг	2
15. 16.	Учимся справляться с эмоциями	Развитие навыка моделирования значимых условий достижения целей, развитие надежности	Упражнения: «Какого цвета», «Вопросы на бумажках», «В чем мне повезло», «Поделись историей своей эмоции», «Техники эмоционального самоконтроля», «Война и мир», «Слушаю и слышу», «Антиконфликтные правила», «Правило 4 секунд»	Тренинг	2
17.	Тренинг «Морское путешествие»	Развитие элементов осознанной саморегуляции	Упражнения «Моя роль на корабле», «Составляем план», «Внештатная ситуация», «Карта эмоциональных островов»	Тренинг	1
18.	Преодоление экватора	Закрепление результатов предыдущего занятия по развитию элементов осознанной саморегуляции	Комплекс активностей на закрепление результатов предыдущего занятия по развитию элементов осознанной саморегуляции	Тренинг	1
19.	Как взаимоотно	Закрепление навыка моделирования	Психодиагностика типа поведения в конфликте по Томасу, упражнения	Тренинг	1

	шения с окружающими влияют на мою жизнь	значимых условий достижения цели	«Мои социальные круги», «Именинный пирог»		
20.	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Комплекс активностей на закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Тренинг	1
21.	Мои секреты успеха	Развитие навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей	Упражнения «Фруктовый смузи», задание «Как стать счастливым»	Тренинг	1
22. 23.	Как взаимоотношения с окружающими влияют на мою жизнь	Закрепление навыка моделирования значимых условий достижения цели	Психодиагностика, «упражнения: «Мои социальные круги», «Именинный пирог», просмотр и обсуждение м/ф, «Как стать душой компании»	Тренинг	2
24.	Мои секреты успеха	Закрепление навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей	Комплекс активностей по закреплению навыков саморегуляции	Тренинг	1
25. 26.	Право на ошибку	Развитие навыка постановки и удержания цели в совокупности с умением оценивать результат и вносить коррективы в деятельность	Упражнения «Подводим итоги без сожаления», «Пять почему», «Загляните внутрь», «Всегда есть выход», притча, «Мой журнал позитива», «Письмо будущему себе»	Тренинг	2
27. 28.	Сила командного духа	Закрепление навыков постановки цели, программирования действий по ее достижению, моделирование значимых условий достижения целей	Упражнения «Покажи всей командой», «Поезд», работа с МАК «Подростки», психологическая викторина	Тренинг	2
29.	Что я знаю о психологической гибкости	Развитие психологической гибкости в процессе совместной деятельности	Упражнения «Рисуем вдвоем», «Рассказ от первого лица», «Сделай по-другому»	Тренинг	1

30. 31.	Гибкость мышления – залог успеха в достижении цели	Закрепление навыка проявления психологической гибкости в процессе совместной деятельности	Упражнение «Все делаем синхронно», задания на логику и сообразительность, «Метод шести шляп»	Тренинг	2
32. 33.	Учимся преодолевать конфликты	Развитие навыков достижения цели с учетом значимых условий, эмоционального самоконтроля	Упражнение «Добавь от себя», групповые дискуссии, просмотр и обсуждение м/ф, разбор ситуаций	Тренинг	2
Этап 3. Заключительный					1
34.	Заключительная встреча	Завершение курса, подведение итогов, получение обратной связи.	Упражнение «Ладочки добра», составление коллажа, контрольная психодиагностика, получение обратной связи	Тренинг	1

Список источников

1. Белехов Ю.Н., Давиденко Н.В. Психолого-педагогическая программа развития компонентов саморегуляции у дошкольников и младших школьников. Современная социальная психология: теоретические подходы и прикладные исследования. 2009. №4. С. 94-110.
2. Бортникова, Л.Г. Трудности общения как фактор становления саморегуляции произвольной активности в подростковом возрасте / Л.Г. Бортникова, Д.Б. Петрова. — Текст : непосредственный // Психология в России и за рубежом : материалы I Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). — Санкт-Петербург : Реноме, 2011. — С. 25-29. — URL: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/32/1104/> (дата обращения: 02.04.2023).
3. Дунская Т.П. Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы». В книге: Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог - 2020. Сер. "Библиотека Вестника практической психологии образования" Министерство просвещения Российской Федерации; Общероссийская общественная организация «Федерация психологов образования России»; ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». Москва, 2020. С. 100-106.
4. Казионова Я.Ю., Быкова С.С. Развитие навыков саморегуляции у младших подростков. Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № Т28. С. 127-129.
5. Курдюкова С.В., Сунцова А.В. Развиваем внимание с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2020.
6. Курдюкова С.В., Сунцова А.В. Развиваем мышление с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2020.
7. Курдюкова С.В., Сунцова А.В. Формируем самоконтроль с нейропсихологом. Комплект материалов для работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Генезис. 2022.
8. Моросанова В.И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека. Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2010. № 1. С. 36-45.
9. Моросанова В.И., Фомина Т.Г., Ованесбекова М.Л. Возрастные различия осознанной саморегуляции учебной деятельности. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии. Результаты и перспективы развития. Отв. ред. А. Л. Журавлёв, В. А. Кольцова. Москва, 2017. С. 510-516.
10. Моросанова В.И., Цыганов И.Ю., Ванин А.В., Филиппова Е.В. Взаимосвязь мотивации и осознанной саморегуляции учения. Психологические исследования. 2012. Т. 5. № 24. С. 5.

11. Плахотникова И.В. Особенности развития личностной саморегуляции в подростковом возрасте. Конференциум АСОУ: сборник научных трудов и материалов научно-практических конференций. 2015. № 1. С. 2139-2144.
12. Посохова С.Т. Психология адаптирующейся личности: монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 240 с.
13. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»:
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/401333920/>.
14. Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193 «Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях».
<https://base.garant.ru/400450873/>.
15. Рашитова Л.С. Образ «Я» в картине мира дезадаптированных подростков. Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. 2017. № 2 (29) 109.
16. Савина Е.А. Проблема развития произвольной регуляции у детей в современной западной психологии. Электронный журнал «Современная зарубежная психология» 2015. Том 4. № 4. С. 45—54. doi: 10.17759/jmfp.2015040407 ISSN: 2304-4977 (online)
17. Седова Е.О. Лонгитюдное исследование формирования саморегуляции у школьников // Вестник МГОУ. Серия «Психологические науки». – 2013. – № 3. – С. 130–136.
18. Семенович А.В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза: Учебное пособие. – 12 изд. – М.: Генезис, 2023. – 474 с.
19. Утина Л. А. Возрастные особенности развития саморегуляции у подростков в условиях СОШ / Л. А. Утина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 33 (323). — С. 80-81. — URL: <https://moluch.ru/archive/323/73186/> (дата обращения: 02.04.2023).
20. Черчевич Е.А. Особенности саморегуляции психических состояний личности в подростковом возрасте. Омский научный вестник. 2007. № 2 (54). С. 164-165.