

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 27.09.2023 № 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ»**

Срок освоения программы – 14 часов

Возраст обучающихся – 7-11 лет

**Разработчик:**

**Смирнова Елена Михайловна**

– педагог-психолог

**Ульянова  
Ирина  
Анатольевна  
а**

Подписано  
цифровой  
подписью: Ульянова  
Ирина Анатольевна  
Дата: 2023.12.14  
13:56:22 +03'00'

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа “Развитие способности управления гневом” имеет *социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность*. Программа составлена с учетом «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

### *Адресат программы.*

Программа предназначена для проведения индивидуальных занятий с обучающимися младших классов 7-11 лет (1-4 класс) с трудностями в межличностном общении, вызванными открытыми проявлениями агрессии, с последствиями насильственных действий со стороны окружающих, а также при наличии эпизодов самоповреждающего поведения (аутоагрессивными проявлениями), а также с их родителями, близкими родственниками и значимым окружением. Набор на программу свободный и добровольный, по заявлению родителей и по рекомендации как специалистов Центра, так и ОУ Невского района.

### *Актуальность.*

Актуальность программы объясняется ростом числа факторов, дестабилизирующих эмоциональное состояние детей и одновременно недостаточностью оказываемой значимым окружением помощи им в развитии навыков конструктивного управления эмоциональным состоянием. Данная программа направлена на развитие способности управления гневом так как недостаточный контроль агрессивных импульсов представляет наибольшую степень опасности как для собственной жизни и здоровья, так и для жизни и здоровья окружающих и, кроме того, существенно препятствует адаптации обучающихся в коллективе.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273)
- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678- р
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей

дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

-Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации".

### ***Отличительная особенность программы.***

Главной отличительной чертой данной программы является характер проведения занятий. Они проходят в игровой, увлекательной форме. Благоприятная эмоциональная атмосфера на занятии способна направлять деятельность агрессивного ребенка в русло благоприятного варианта развития. Программа может использоваться как составная часть более общей программы по оптимизации психического развития ребенка, но ее самостоятельное применение не снижает своего эффекта.

***Уровень освоения программы*** – общекультурный.

***Объем ДОП*** – 14 часов.

***Срок освоения*** – 14 часов

***Цель:*** формирование и развитие у обучающихся начальной школы умений, навыков и установок в дифференциации эмоциональных состояний, осознании причин внутри- и межличностных конфликтов и развитии способности управления гневом.

### ***Задачи программы.***

#### ***Обучающие:***

- обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;
- обучение навыкам определения и устранения при их наличии психосоматических нарушений.

#### ***Развивающие:***

- развитие способности к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний;
- развитие и формирование эмоционально-волевой сферы.

#### ***Воспитательные:***

- формирование навыков конструктивного взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.

### ***Планируемые результаты.***

#### ***Личностные:***

1. Общая психоэмоциональная стабилизация.
2. Разрешение внутри- и межличностных конфликтов.
3. Определение и устранение или существенное уменьшение психосоматических нарушений.

#### ***Предметные:***

Знание приемов психологической разрядки негативных чувств, приемов мышечной релаксации, основ саморегуляции.

#### ***Метапредметные:***

1. Умение вырабатывать способность к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний.

2. Умение выработать оптимальную стратегию по улучшению внутри- и межличностного взаимодействия.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы** – русский.

**Форма обучения** – очная, индивидуально

#### **Особенности реализации программы.**

Занятия проводятся в индивидуальной форме. Набор осуществляется по заявлениям родителей, по рекомендациям других педагогов, работающих с ребёнком. Возможна реализация программы в каникулярное время.

Программа не рассчитана на работу с обучающимися, при наличии у них следующих форм и состояний:

- недоразвитие высших психических функций;
- психические заболевания (эпилепсия, шизофрения, требующие наблюдения и лечения у врача).

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 14 занятий, с периодичностью не реже 1 раза в неделю, в зависимости от степени значимости заявленного запроса, возраста и других определяющих режим занятий условий. Продолжительность одного занятия - 1 академический час (45 мин.). При необходимости возможно изменение количества занятий на каждой стадии согласно учебно-методическому плану и увеличение общего числа занятий.

**Форма организации занятий** – индивидуальная, аудиторная.

**Форма проведения занятий** – игра, творческая мастерская, мастер-класс.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии** –

- игры;
- психогимнастические упражнения;
- тематическое рисование;
- беседы;
- рассказы;
- сочинение историй;
- моделирование (проигрывание) и анализ ситуаций.

**Кадровое обеспечение** – программу может реализовывать клинический или медицинский психолог; психотерапевт; педагог-психолог, имеющий курсы повышения квалификации по посттравматическому отреагированию или кризисной работе с обучающимися разных возрастов, по работе с агрессивными и аутоагрессивными проявлениями у младших школьников 7-11 лет.

### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

Помещение для занятий со столами, стульями, свободной зоной для проведения игр и упражнений.

Оборудование:

фломастеры, карандаши, маленькие зеркала, листы бумаги, мяч для игры, ладошки из белой бумаги (заготовки), очки различной формы с различными по цвету стеклами, карточки с «добрыми» и «злыми» историями, фотографии разных эмоций.

### **Учебный план программы «Развитие способности управления гневом» для 7-11 лет.**

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, беседа
2	Входящая диагностика	1	0	1	Параметрические и непараметрические тестовые методики
3	Раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков управления	9	2	7	Наблюдение Беседа
4	Завершающая стадия. Итоговая диагностика	2	1	1	Параметрические и непараметрические тестовые методики
5	Итоговое занятие	1	0	1	Наблюдение, беседа
	<b>Всего</b>	<b>14</b>	<b>3,5</b>	<b>10,5</b>	

### ***Взаимодействие педагога-психолога с родителями***

Работа по данной программе реализуется с участием родителей младшего школьника по мере его согласия и необходимости, которую оценивают педагог-психолог и родители. Взаимодействие может осуществляться отдельно и в семейном формате в зависимости от поставленных целей и задач.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.А. Ульянова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«Развитие способности управления гневом, 7-11 лет»  
на 2023-2024 учебный год**

Педагог-психолог: \_\_\_\_\_

Год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
2023-2024 I полугодие	15.09.2023	22.12.2023	7-14 (в зависимости и от интенсивности)	14	1-2 раз в неделю
2023-2024 II полугодие	12.01.2024	19.04.2024	7-14 (в зависимости и от интенсивности)	14	1-2 раз в неделю

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.А. Ульянова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ, 7-11 ЛЕТ»  
Год обучения 2023-2024**

**Разработчик:**  
**Смирнова Елена Михайловна**  
— педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

### ***Задачи по текущему году.***

#### *Обучающие:*

- обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;
- обучение навыкам определения и устранения, при их наличии, психосоматических нарушений.

#### *Развивающие:*

- развитие способности обучающегося к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний;
- развитие и формирование эмоционально-волевой сферы обучающегося.

#### *Воспитательные:*

- формирование навыков конструктивного взаимодействия;
- формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.

### ***Ожидаемые результаты по текущему году.***

#### *Личностные:*

1. Общая психо-эмоциональная стабилизация.
2. Разрешение внутри- и межличностных конфликтов.
3. Определение и устранение или существенное уменьшение психосоматических нарушений.

#### *Предметные:*

Знание приемов психологической разрядки негативных чувств, приемов мышечной релаксации, основ саморегуляции.

#### *Метапредметные:*

1. Умение вырабатывать способность к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний.
2. Умение вырабатывать оптимальную стратегию по улучшению внутри- и межличностного взаимодействия.

### ***Содержание программы.***

1. **Вводное занятие.**
2. **Диагностика.**

Диагностика (выявление причин поведенческих нарушений) с применением опросников: Опросник Басса-Дарки, Тест руки Э. Вагнера и его модификация. Обработка и анализ диагностических исследований.

3. **Раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков управления.**

Развивающие индивидуальные занятия (беседы, игры и упражнения, которые обеспечивают снижение уровня агрессивных проявлений.).

Беседа «Эмоции и чувства». Упражнения: «Гнев – одно из наших чувств», «Где живут эмоции?», игра «Эстафета эмоций».

Беседа «Путь гнева». Упражнение «Мешочек криков». Упражнение «Рисуем гнев». Упражнение «Как я зол».

Беседа «Выпусти джина». Упражнение «Рецепт агрессивности». Упражнение «Гнев на сцене». Упражнение «Две собаки», Упражнение «Бокс».

Беседа «Я – властелин своего тела». Упражнение «Сигналы гнева». Знакомство с методами саморегуляции: дыхательная гимнастика, нервно-мышечная релаксация, аутотренинг.



Беседа «Как справиться с гневом». Упражнение «Лист гнева». Упражнение «Я спокоен. Я сердит». Упражнение «Победить дракона».

Беседа «Сила слова». Упражнение «Разожми кулак». Упражнение «Критикуй не обижая». Упражнение «Собери фигуру».

Беседа «Обида». Упражнение «Обида похожа...». Упражнение «Недружеский шарж». Упражнение «Копилка обид».

Беседа «Достигая своей цели». Упражнение «Попросись на ночлег». Упражнение «Необитаемый остров».

4. **Итоговая диагностика.**

5. **Итоговое занятие.**

### Календарно-тематический план по 2023-2024 учебному году.

№	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Вводное занятие.	0,5	0,5		
2	Диагностика.	0	1		
3	Раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков управления	2	7		
4	Закрепление навыков. Итоговая диагностика	1	1		
5	Итоговое занятие.	0	1		
	<b>Всего</b>	<b>3,5</b>	<b>10,5</b>		

### Методические и оценочные материалы.

#### *Методические материалы.*

**Педагогические методы и технологии.** При разработке и реализации программы использовались общепедагогические методы-словесные, наглядные, практические, игры, а также психологические методы-эксперимент, наблюдение, тестирование, эмпатическое слушание.

**Технологии, используемые в программе:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, коммуникативные, информационно-коммуникативные и развивающего обучения.

**Организация учебно-воспитательного процесса.** Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к ученику, с

учётом его трудностей, и создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей, что способствует созданию и закреплению положительной учебной мотивации.

### ***Информационные источники:***

1. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений. М., 2000.
2. Бородулина, С.Ю. Коррекционная педагогика: психолого-педагогическая коррекция отклонений в развитии и поведении школьников. – Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: Учеб. пособие. – СПб, 2007.
4. Бютнер К. Жить с агрессивными детьми. М., 1991.
5. Гутгенбуль А. Зловещее очарование насилия. Профилактика детской агрессивности и жестокости и борьба с ними. - СПб.: «Академический проект». - 2000.
6. Долгова А.Г. Агрессия у детей младшего школьного возраста. Диагностика и коррекция. 2-у изд. – М.: Генезис, 2011.
7. Ениколопов С.Н., Ерофеева Л.В. и др. Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков. (Методическое пособие). 2-е издание. М.:Просвещение, 2005,
9. Коннор Д. Агрессия и антисоциальное поведение у детей и подростков. СПб. 2005
10. Лоренц К. Агрессия (так называемое «зло»). - М.: «Прогресс», «Универс». - 1994.
11. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005.
12. Психодиагностика эмоциональной сферы личности: практическое пособие / авт.-сост. Г. А. Шалимова. - М.: АРКТИ, 2006.
13. Реан, А.А. Агрессия и агрессивность личности // Психологический журнал. – 2006. – №5.
14. Сакович Н. А. «Игры в тигры» М., 2006.
15. Смирнова Т.П. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие для педагогов и школьных психологов. Ч. 1-3.- М.:Генезис, 1998.
17. Фрейд А. Теория и практика детского психоанализа. - Т. 1, М.: «Апрель Пресс». - 1999.
18. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. Минск: Ильин В.П., 1996.
19. Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2002.
20. Картотека игр для снятия детской агрессии  
<https://www.vospitatelds.ru/categories/4/articles/201>

### **Оценочные материалы.**

***Способы определения результативности:*** Успешная работа по преодолению детского гнева невозможна без объективной диагностики различных проявлений агрессивности и предрасположенности к развитию агрессивного поведения. Объективность диагностики в данном случае обеспечивается выбором характеристик, признаков и критериев, таких как:

Выявление причин поведенческих нарушений с применением опросников: Опросник Басса-Дарки, Опросник Басса-Перри, Опросник Кука-Медли. Тест руки Э. Вагнера и его модификация. Рисуночный тест фрустрации С. Розенцвейга. Методика Амона (изучения конструктивной и деструктивной агрессии). Опросник гнева Р.Новако, или Опросник гнева Спилбергера (STA).

***Периодичность диагностики усвоения обучающимися программного материала.***

Первая диагностика проводится в начале цикла занятий. Итоговая диагностика проводится в ноябре с целью определения результатов обучения.