

**Комитет по делам образования города Челябинска**  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
**«Центр развития образования города Челябинска»**

**Психолого-педагогическое сопровождение  
образовательного процесса**

*Сборник психолого-педагогических программ*

Челябинск

2020  
УДК 159.9  
ББК 88

**П 86 Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса** : сборник психолого-педагогических программ / авт.-сост. А. А. Потапова, О. Ю. Ледкова – Челябинск : МБУ ДПО ЦРО 2020, – 480 с.

В сборник включены психолого-педагогические программы победителей и призеров муниципального этапа конкурса психолого-педагогических программ в образовательной среде в 2019/2020 уч. г., разработанные с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, а также профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)».

Представленные в издании практики реализации психолого-педагогических программ описывают основные принципы, научные подходы, ключевые позиции и актуальные практические задачи психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений.

Сборник адресован руководителям и специалистам Служб практической психологии образования, педагогам системы подготовки психолого-педагогических кадров образовательных организаций, слушателям курсов повышения квалификации.

УДК 159.9  
ББК 88.

© МБОУ ДПО «Центр развития образования  
г. Челябинска», 2020

## Содержание

<b>I РАЗДЕЛ. Профилактические психолого-педагогические программы.....</b>	<b>4</b>
<i>Билецкая Н. Х., Белоусова С. А., Тетюева Т. А.</i>	
Программа вторичной психологической профилактики самоповреждающего поведения школьников.....	4
<i>Гриневич С. Н.</i>	
«У страха глаза велики!».....	56
<i>Солодянкина Е. Г., Колбина С. В.</i>	
Преодолеем вместе.....	86
<i>Ломова О. Ю.</i>	
Формирование эмоционально-волевой регуляции у обучающихся С(К)Ж VII вида, как профилактика социальной дезадаптации и асоциального поведения.....	94
<b>II РАЗДЕЛ. Программы психологической коррекции поведения и нарушений в развитии обучающихся.....</b>	<b>131</b>
<i>Дунская Т. П.</i>	
Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами арт-терапии «Я и мы».....	131
<i>Кузяков М. А.</i>	
Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС).....	157
<i>Бородулина Е. В., Голованова Т. М., Юмадилова Ю. Н.</i>	
Развитие когнитивной и эмоционально-волевой сферы учащихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья.....	203
<b>III РАЗДЕЛ. Развивающие психолого-педагогические программы.....</b>	<b>248</b>
<i>Ледкова О. Ю.</i>	
Развитие креативности.....	248
<i>Савельева Е. Н.</i>	
Вкус и запах радости.....	295
<i>Диденко С. И., Логачева Н. Е.</i>	
Развитие навыков коммуникации в 9-х общеобразовательных классах.....	337
<i>Хотенова Е. А.</i>	
Нестандартное литературное чтение .....	363
<b>IV РАЗДЕЛ. Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы.....</b>	<b>398</b>
<i>Чернева С. П.</i>	
Мой выбор – моя профессия.....	398
<i>Крюков С. Н.</i>	
Психологическая разгрузка и релаксация.....	423
<b>V РАЗДЕЛ. Программа психологического сопровождения инновационных процессов в образовательной организации.....</b>	<b>453</b>
<i>Бухтоярова Е. А.</i>	
Вектор успеха.....	453
<b>Список авторов сборника.....</b>	<b>479</b>

## РАЗДЕЛ 1

### «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

#### Программа вторичной психологической профилактики самоповреждающего поведения школьников

*Авторы: Белоусова Светлана Анатольевна,  
доктор психологических наук,  
доцент кафедры «Психология», ЧелГУ,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска»;  
Билецкая Наиля Ханяфиевна,  
зам. директора по учебно-воспитательной работе  
МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска»;  
Тетюева Татьяна Александровна,  
педагог психолог МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска»*

#### 1. Данные о программе

Программа психологической профилактики самоповреждающего поведения (далее – СП) школьников относится к профилактическим программам, направленным на вторичную профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, воспитанников (в т.ч. с ОВЗ), связанных с проявлениями аутоагрессивного поведения.

#### 2. Аннотация программы

О массовом характере самоповреждающего, аутоагрессивного поведения свидетельствуют данные статистики. Согласно зарубежным исследованиям, от 10 % до 50 % современных подростков имеют опыт самоповреждающего поведения. Согласно результатам исследований ученых МГППУ (Россия), от 10 % до 14 % старших школьников указали на один случай самопорезов, а 3 % отметили высокую частоту таких действий. Поскольку самоповреждающее поведение, во-первых, свидетельствует о серьёзных психологических проблемах личности, а во-вторых, может привести к совершению самоубийства, образовательное учреждение должно включиться в реализацию мер первичной, вторичной, третичной профилактики. Данная программа описывает систему работы школьного психолога с обучающимися подросткового и юношеского возрастов, а также их ближайшим окружением на вторичном уровне профилактики.

Программа согласована с особенностями целевой группы: в ней учитывается культурная специфика подростково-юношеских субкультур, в которых самоповреждение используется для создания групповой идентичности и коммуникации с другими членами группы; учитывается контекст (особенности школьной среды); уровень развития подростков (например, их стремление к независимости в отношениях с родителями и соответствующие проблемы в коммуникации с ними); траектория формирования нежелательного поведения.

На основе анализа критериев оценки самоповреждающего поведения подобраны способы его диагностики, в том числе – в группе риска, а также инструменты изучения имеющейся суицидальной опасности. Предусмотрено обсуждение критериев и показателей отслеживания результативности психологического воздействия.

В соответствии с психологическим анализом явления, предполагаются индивидуальные и групповые формы психологической помощи. Основные направления психологического воздействия – формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение); интеграция индивидуального опыта; совершенствование саморегуляции; повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности; выработка жизненно важных умений; устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения; расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности.

Формы работы психолога: организация социальной среды; информирование; активное социальное обучение (тренинг); инициация поиска / организации альтернативной деятельности; активизация личностных ресурсов; проектирование минимизации негативных последствий; др.

Основные виды деятельности, в которые включаются школьники: индивидуальное консультирование; включение подростков в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций; индивидуальная работа с системой ценностей ребенка; обучение социальным навыкам, способам эффективного общения, конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.

Основные группы применяемых методов: методы стимулирования мотивации изменения поведения; методы коррекции эмоциональных нарушений; методы саморегуляции; методы когнитивного реструктурирования; методы угашения нежелательного поведения; методы формирования позитивного поведения (подкрепление, репетиция - тренинг асертивности и др.).

### **3. Описание целей и задач программы**

Стратегической целью программы является развитие личности школьника, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции.

*Задачи:*

- формирование конструктивной мотивации (позитивных ценностей, ориентации на выполнение социальных требований и самосохранение);
- интеграция индивидуального опыта;
- совершенствование саморегуляции;
- повышение стрессоустойчивости и расширение ресурсов личности;
- выработка жизненно важных умений;
- устранение или уменьшение проявлений дезадаптивного поведения;
- расширение социальных связей и позитивного социального опыта личности;
- повышение уровня социальной адаптации.

#### **4. Описание участников программы**

Школьники 12-17 лет, которые осуществляют девиантно-патологические самоповреждения: умеренные / поверхностные (компульсивные, эпизодические, повторяющиеся) при нормальном [4-7, 14, 16, 31, 54 и др.] или при нарушенном психическом развитии, при различных формах психических расстройств и соматических заболеваний (СДВГ, биполярное расстройство, расстройства пищевого поведения и др. [21, 22, 23, 24, 26, 29, 39, 41, 53, 62, 64 и др.]), имеют свою предысторию полную глубокой душевной боли, на освобождение или уменьшение которой и направлены самоповреждающие действия, не умеют говорить о своих чувствах и переживаниях или не желают делать это из-за боязни быть непонятыми. Самоповреждения осуществляются для: 1) восстановления контроля над эмоциями; 2) избавления от напряжения; 3) воздействия на других; 4) изменения себя.

Родители аутодеструктантов. Сначала испытывают испуг, затем – злобу, а при повторных актах – раздражение и стыд, равнодушие и ненависть («он назло мне это делает», «она хочет, чтобы я страдала») [8, 10, 43, 48, 53, 56, 57 и др.].

Педагогические работники. Характерно большое количество негативных эмоций на сам момент повреждения, как правило, вызванных чувством страха, тревоги, связанных с чувством ответственности за жизнь подростка, и беспомощностью.

#### **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций аутодеструктантов являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскалогения (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др. Программа составлена с опорой на следующие требования: опора на теоретическую и эмпирическую базу; не только предотвращать нежелательное поведение, но и формировать адаптивные навыки; работать на нескольких уровнях; иметь необходимую продолжительность и силу воздействия для оказания эффекта; увеличивать поддержку со стороны значимых других; максимально задействовать участников программы за счет межгрупповых семинаров, обсуждений и обмена информацией; включать методики измерения изменений психологических процессов, на которые направлена программа; быть экономически выгодной для возможности длительного проведения данной программы [45].

Нормативно-правовые основания программы: Конституция Российской Федерации, Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012 г. № 761, Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и пра-

вонарушений несовершеннолетних», Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г., утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 г. № 1351, Приказ Минобрнауки России от 26 октября 2011 г. № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы», Информационное письмо Минобрнауки России от 26.01.2000 г. № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков», Информационное письмо Минобрнауки России от 29.05.2003 г. № 03-51-102ин/22-03 «О мерах по усилению профилактики суицида среди детей и подростков», Письмо Рособнадзора от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков», Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида» и др.

## **6. Структура и содержание программы**

В основе программы – многомерная модель психологической помощи подросткам и юношам при самоповреждающем поведении.

### **Диагностическое обеспечение**

Задачи диагностического этапа: 1) выяснить основные причины девиантного поведения ребенка и сопутствующие проблемы; 2) определить возможность и целесообразность проведения коррекционной работы по самоповреждающему поведению в зависимости от выявленных факторов, его вызвавших.

1 этап диагностики осуществляется педагогическим персоналом школы и предполагает контроль над поведением обучающихся, выявление проявлений самоповреждающего поведения по личностным и контекстным признакам (см. п.7).

На 2 этапе диагностики проводится обследование ребенка педагогом-психологом (методики см. п. 7). Важно, прежде всего, понять цель и мотив поведения, и что это поведение подкрепляет. В основе диагностических процедур – нацеленность на изучение дефицитной деформации личности. Дефицитные компетенции – это личностная неспособность решать определённый класс задач. При профилактике самоповреждающего поведения делается акцент на его многофакторности и необходимости / возможности варьирования программы помощи по сложным траекториям. Поэтому диагностическая модель потенциально предполагает рассмотрение дескрипторов социализованности 6-ти сфер функционирования личности: психологическое, регулятивное, социально-культурное, онтологическое, социально-экзистенциальное функционирование личности и функционирование волевой регуляции. Дефицит компетентности характеризуется как [48]:

– структурный, указывающий на то, что одни или несколько компонентов структуры компетентности имеют недостающие элементы (дефицит коммуни-

кативной, интерактивной, перцептивной, социальной, дифференциально-психологической, эмоциональной, рефлексивной, социально-ролевой компетентностей);

– компонентный, раскрывающий недостатки или утрату основных компонентов социальной психологической компетентности (социально-психологические знания, социально-психологические умения, социально-психологические навыки);

– системный, когда присутствует и структурный, компонентный дефициты.

Педагог-психолог должен установить вариант дефицитарного развития, помня, что модель является избыточной для конкретного случая, не все дескрипторы социализованности проблемно проявляются у конкретного аутодеструктанта.

На 3 этапе диагностики определяются и анализируются факторы внешней среды, поддерживающие проблемное поведение у данного школьника (см п.7). Синдром социальной дистанции имеет социально-психологические причины. Синдром межличностной зависимости имеет компетентностные причины (дефицит социально-психологической, социально-личностных компетентностей агента социализации). Синдром дефицита идентичности вызывают характерологические причины агентов социализации. Синдром социальной фрустрации, как правило, вызывают социально-групповые причины (дисгармония межличностных отношений, групповое давление, моббинг, буллинг, троллинг). Синдром дефицита удовлетворенности межличностными отношениями обусловлен социально-педагогическими причинами (гиперпротекция, гипопротекция, потворствование, игнорирование потребностей ребенка, чрезмерность / недостаточность требований-обязанностей ребенка, чрезмерность / недостаточность требований-запретов, строгость / минимальность санкций (наказаний) за нарушение требований ребенком, неустойчивость стиля воспитания). Синдром экзистенциального дефицита имеет субъективные причины: дефицит общего, социального, эмоционального, коммуникативного интеллекта агента социализации.

Психолог в рамках этой процедуры в общении с аутодеструктантом моделирует выполнение следующих условий: внимание, избегание требований, одиночество, игра [45, 55]. Каждое из названных условий характеризует определенную модель поведения, которая может быть связана с усилением или ослаблением действий самоповреждающего характера. На основе наблюдения за поведением ребенка и проявлениями самоповреждения в варьируемых условиях формулируется вывод о средовых факторах, способствующих усилению самоповреждающего поведения.

Также проводится диагностика ситуации ребенка в школе. Классный руководитель представляет информацию о сформированности у школьника универсальных учебных действий (УУД), одарённости, характере отношений ребёнка с учителями, одноклассниками.



На этом же этапе проводится диагностика ситуации в семье: нужно выявить характер отношений ребёнка с братьями, сёстрами (если они есть), оценить условия для самовыражения ребёнка, определить модель семейного воспитания.

### *Работа с ребенком*

В соответствии с когнитивно-бихевиоральным подходом, в качестве мишеней психологического воздействия намечаются акты самоповреждения, а также сопутствующие психопатологические симптомы, выработка школьником эффективных способов преодоления проблем на основе оценки влияния убеждений и эмоций на его поведение. В основе коррекции самоповреждающего поведения – четыре ключевых аспекта: 1) функциональная оценка проблемного поведения, на основе которой составляется план коррекции самоповреждающего поведения; 2) обучение школьника навыкам, отсутствие или недостаточная сформированность которых связаны с самоповреждением (например, коммуникативные навыки, навыки решения проблем); 3) изменение поведения школьника (устранение положительного подкрепления самоповреждающего поведения); 4) когнитивное реструктурирование – выявление, оценка и изменение иррациональных убеждений, приводящих к самоповреждению (например, «тело отвратительно и заслуживает наказания», или «самоповреждение приемлемо») [17; 23 и др.].

На первом этапе в индивидуальной форме работы со школьником (по часу 2-8 встреч) акцент делается на избавлении от фрустрации, на информировании о продуктивных способах совладания с трудными и стрессогенными жизненными ситуациями, на повышении чувства собственной значимости.

Первый общий принцип работы заключается в том, что психологу следует проявлять поддержку и должную обеспокоенность. Преуменьшение или отрицание важности самоповреждений вызывает у школьника еще большую душевную боль и повышает вероятность нанесения более опасных самоповреждений в дальнейшем. Хотя привлечение внимания и может быть одним из мотивов нанесения самоповреждения, однако в целом, как правило, это отчаянный крик о помощи. Самоповреждающее поведение может быть обусловлено и истинными суицидальными намерениями или психозом, в этих случаях необходимы превентивные меры, такие как госпитализация школьника или назначение медикаментозной терапии (диспетчерская функция психолога). Однако нельзя и преувеличивать опасность и значимость актов самоповреждения. Одна из опасностей чрезмерной реакции заключается в том, что тогда психолог невольно дает клиенту понять, что самоповреждение – это способ привлечь внимание, и тем самым поощряет использование самоповреждений как способа получения поддержки в состоянии дистресса. Кроме того, чрезмерная реакция со стороны психолога не помогает школьнику понять причины самоповреждающего поведения и, соответственно, лучше с ним справиться.

Второй общий принцип – направленность на работу со стрессовыми факторами в межличностной сфере, которые предшествовали и усиливали состояние душевной боли школьника или диссоциации. Подростки неблагоприятные события в межличностной сфере (конфликт, воспринимаемое отвержение

или нежелательная разлука) часто интерпретируют как то, что их могут покинуть, что сопровождается страхом, печалью и гневом. Как только такие события выявлены, становится легче понять, почему клиенты испытывают дистресс; и психологу, и клиенту становится проще более предметно рассмотреть причины самоповреждений. Часто это означает необходимость привлекать к психопрофилактике лиц, значимых для клиента (в т.ч. членов семьи). Возражения клиента обычно преодолимы, если объяснить, что такое вовлечение направлено на то, чтобы уменьшить стресс в его жизни.

Школьник получает информацию о самоповреждении, способах его преодоления и источниках помощи в кризисных ситуациях [15]. Со школьником отрабатывается пошаговая схема самоповреждающего поведения, которая выглядит так: негативные мысли (вызванные глубинной болью) → дезадаптивное поведение (самопорез) → временное облегчение → долгосрочные негативные последствия (социальная изоляция и подтверждение глубинных убеждений «Я никому не нравлюсь») → возврат к негативным мыслям. Пути снижения частоты или устранения СП могут быть разными в зависимости от специализации психолога. Основные направления воздействия на этапе индивидуального консультирования: повышение самооценки школьника, увеличение его потенциала к самореализации, которая может реально отсутствовать ввиду заикленности школьника на СП и социальной изоляции; предоставление возможности эмоционального отреагирования на актуальные конфликты и психотравмирующие события прошлого, предоставление эмоциональной поддержки, обсуждение конструктивных стратегий выхода из сложных ситуаций; обсуждение путей и стратегий замены паттернов аутодеструктивного поведения на диалог, способность выражать дискомфорт символически и словами.

На втором этапе, в форме группового тренинга (1,5–2 часа в неделю), фокус воздействия – улучшение межличностных отношений, других, решение межличностных проблем, создание позитивных моделей себя и другого, повышение осознанности и принятия эмоций, научение адаптивным способам эмоциональной регуляции, обучение выражению своих эмоций (в т.ч. негативных) вербально и другими способами, обучение вербальным способам поиска внимания и помощи со стороны других, в т.ч. взрослых, улучшение поведенческих навыков, повышение мотивации к применению данных навыков.

Школьники с высокой степенью риска аутодеструктивного поведения по результатам диагностики приглашаются в группы во время, свободное от уроков. Реализуется принцип добровольности, следование которому способствует решению одной из основных задач подросткового возраста – обретению самостоятельности. Такая форма организации занятий наиболее эффективна, так как обязательные занятия только с школьниками группы риска (отделение от основной массы учащихся) часто провоцирует активизацию психологических защит, связанных с «ярлыками» психологически неустойчивых людей, которые «присваивают» подросткам сверстники, особенно когда аутодеструктивное поведение сочетается с мнительностью, неуверенностью в себе, заниженной самооценкой. Кроме того, люди со склонностью к аутодеструктивному

поведению часто сами ищут поддержки у окружающих и охотно посещают группы психологической помощи. Принадлежность к группе, эмоциональная поддержка, которую можно получить от группы и ее ведущего, позволяет со временем осознать особенности своей личности и установить контроль над собственной жизнью, пересмотреть значимые цели и достичь их.

Первые занятия (2–3), во время которых группа является открытой; направлены на знакомство и сплочение. Далее группа становится закрытой, и новые участники принимаются с согласия других членов уже сформированной группы. Занятия анонсируются как тематические. На этапе набора в группу необходимо наблюдать за школьниками с целью оценки их способности к работе в группе, чтобы при необходимости провести собеседование и выявить форму работы, наиболее подходящую для конкретного подростка.

Основной этап тренинговой программы (20–30 занятий) – игры и упражнения, позволяющие отрабатывать дефицитарные компетенции, сгруппированные по функциональным модулям (характеристика применяемых методов по функциональным модулям – в п. 7 и приложении 1). Психолог формирует тематическое планирование тренинговой программы, ориентируясь на выявленные на диагностическом этапе составы дефицитарных компетентностей у участников группы (по В. Е. Руденскому). Первая группа модулей – дефициты социально-генетической нормативности: дефицит интерактивности, дефицит интересу субъектности, дефицит социализирующего знания, дефицит социального научения, дефицит социального одобрения, Дефицит эмоциональной поддержки, Дефицит социализирующей проблемности. Вторая группа модулей – дефициты социально-культурной нормативности: дефицит эмоционального интеллекта, дефицит когнитивного интеллекта, дефицит социального интеллекта, дефицит социально-коммуникативного интеллекта. Третья группа модулей – дефициты социально-функциональной нормативности: дефицит рефлексивной компетентности, дефицит эмоциональной компетентности, дефицит компетентности самооценки, дефицит психологической компетентности, дефицит социальной компетентности, дефицит социально-коммуникативной компетентности, дефицит психотехнической компетентности, дефицит компетентности социально-психологической адаптации, дефицит социально-интерактивной компетентности, дефицит компетентности социально-психологической адаптации, дефицит социально-психологической компетентности, дефицит социально-культурной компетентности, дефицит социально-когнитивной компетентности. Четвертая группа модулей – дефициты социально-автономной нормативности: дефицит когнитивной автономности, дефицит адаптивной автономности, дефицит социально-перцептивной автономности, дефицит психологической интегрированности, дефицит социальной интегрированности, дефицит автономности социального интереса. Пятая группа модулей – дефициты социально-адаптивной нормативности: дефицит когнитивной адаптивности, дефицит социально-ролевой активности, дефицит социально-эмоциональной активности, дефицит социально-коммуникативной адаптивности, дефицит социального благополучия, дефицит психологического благополучия, дефицит удовлетворенности жизнью.

При формировании программ тренинга для школьников с самоповреждающим поведением в возрасте 11–15 лет, следует помнить о задачах старшего подросткового возраста: отделение от родителей и приобретение психологической самостоятельности; определение своего места в среде сверстников; трансформация отношений со взрослыми – изменение отношений «Старший-Младший» в отношения на равных; преодоление внутренних конфликтов; эмоциональная саморегуляция. В программе профилактики аутодеструктивного поведения для школьников 11–15 лет, как правило, больше внимания уделяется формированию коммуникативной компетентности, развитию умений самоанализа, способности взаимодействовать с другими людьми, формированию навыков разрешения конфликтов, совладания с деструктивными эмоциями и состояниями, преодоления трудностей, повышению нервно-психологической устойчивости, стимулированию процессов личностного роста и самопознания, развитию качеств лидера.

Задачи, более значимые для ранней юности (15–17 лет): установление новых эмоциональных отношений с ровесниками; установление гармоничных отношений с представителями противоположного пола; профессиональное самоопределение; движение к осознанию своего предназначения, поиски «смысла жизни». В программе для юношей и девушек больше внимания уделяется играм и заданиям на самопознание и развитие умений целеполагания и планирования будущего.

На завершающем этапе тренинговой работы (2–3 занятия) происходит обучение приемам поведения, которые основаны на принятии, а не на избегании, и связаны с ценностными жизненными сферами личности [19], управление переносом отработанных в тренинге навыков в повседневную жизнь.

Психопрофилактические занятия могут проходить в форме тематических просветительских занятий, включающих информацию по определенной проблеме и элементы тренинга, тематических тренингов для школьников группы риска.

#### *Работа с социально-педагогической ситуацией*

Немаловажной частью работы с ребенком является параллельное привлечение к профилактической работе родственников и значимых для школьника людей с целью понимания ситуации и оказания ресурсной поддержки клиенту. Этот момент может быть весьма критичным ввиду того, что родители могут в конечном итоге являться причиной той глубинной боли, которая и толкает ребенка к СП. Именно выявление причин глубинной психологической боли, травмы, дискомфорта поможет психологу скоординировать терапию не только на купирование текущих симптомов клиента, но и на более глубокую и основательную проработку его проблемы.

С родителями школьника прорабатывается представленная выше пошаговая схема СП. В целом, работа с семьей основана на теории привязанности, которая исходит из того, что нарушения привязанности в раннем возрасте между ребенком и матерью влекут за собой нарушения эмоциональной саморегуляции, искажение образа «Я» и формирование неадаптивных способов совладания со стрессом в подростковом возрасте. Самоповреждение – одна из

форм неадаптивных копинг-стратегий. Данная модель психологической помощи предполагает, что ряд факторов (семейные конфликты, отсутствие эмоциональной согласованности членов семьи, насилие) могут разрушить связь между ребенком и родителями, что и является основой для формирования различных форм малоадаптивных или неадаптивных копингов.

Цель воздействия – помощь в разрешении внутрисемейных конфликтов, построение доверительных отношений между подростком и родителями, при которых родители оказываются снова включены в его жизнь [55]. В индивидуальном консультировании родители обучаются: психологической помощи подростку в решении межличностных проблем, в создании неформальных межличностных связей с другими подростками; инструментам избавления ребенка от фрустрации и улучшения качества эмоциональной регуляции, создания позитивных моделей себя и других (работе с самооценкой и оценкой межличностных отношений); способам повышения у подростка целостности и чувства собственной значимости.

Психопрофилактическая работа с родителями обучающегося включает в себя несколько этапов. На первом этапе происходит встреча психолога с семьей или с ее членами по отдельности для создания альянса, определение фокуса психопрофилактики как улучшения отношений в семье. Проводится подготовка подростка и родителей к диалогу. На втором этапе создаются условия для воссоздания привязанности: родители выслушивают ребенка с принимающей, эмпатической позиции, семья учится обсуждать проблемы подростка, с которыми ранее он не мог обратиться к родителям. На третьем этапе внимание фокусируется на роли семьи как контекста социализации подростка: психологом инициируются обсуждения с родителями повседневных тем, касающихся их ребенка, с акцентом на поддержке независимости и автономии подростка [55].

Структурирование среды для подкрепления адаптивного поведения включает работу с референтными взрослыми из числа педагогических работников образовательного учреждения. Индивидуальные и групповые консультации с педагогами включают рекомендации по улучшению, экологизации социальной среды, в т.ч. уменьшение требований системы образования, обучение распознаванию самоповреждения (п.7), а также информирование о том, как помочь школьникам с самоповреждающим поведением.

## **7. Описание используемых методик**

Первичная диагностика проводится «контролерами» самоповреждающего поведения из числа педагогических работников. В качестве инструмента выступает Памятка организации наблюдения за обучающимися с перечислением идентификаторов неблагополучия / рисков (по видам, среди которых и самоповреждающее поведение).

Основными маркерами самоповреждающего поведения могут быть: множественные шрамы, свежие порезы, царапины, перебинтованные руки, одежда только с длинными рукавами, частое запираение в ванной комнате. На вербальном уровне - частое сообщение (как правило, родителям) о безнадежности,

собственной ничтожности, непривлекательности, ненависти к себе. На поведенческом уровне возможны частые перепады настроения, эмоциональная холодность, отстраненность, апатия, одиночество.

В наблюдении за школьниками следует учитывать аномальные самоповреждения, которые могут иметь вид стереотипических самоповреждений, характеризующиеся монотонно повторяемыми и порой ритмичными действиями, например, «когда человек бьется головой, бьет руками ногами, кусает себя. Чаще всего оно встречается у людей с умеренной или сильной задержкой в развитии, а также при аутизме синдроме Туретта» [42].

Наиболее распространенным типом самоповреждений, встречающимся по всему миру, являются поверхностные / умеренные самоповреждения. Обычно они включают такие действия, как: «выдираание волос, расчесывание кожи, кусание ногтей, которые относятся к компульсивному подтипу, резанье кожи, вырезание, прижигание, втыкание иглок, ломание костей и препятствование заживлению ран, которые относятся к эпизодическому и повторяющемуся подтипам. Периодически появляющиеся резанье и прижигание кожи – наиболее распространенные типы самоповрежденческого поведения и могут быть симптомами или же сопутствующими признаками ряда психических расстройств, таких как пограничное, мимическое и антисоциальное расстройства личности, посттравматический синдром, диссоциативные расстройства и расстройства пищевого поведения» [6, 14, 42].

Педагоги призваны обращать внимание на следующие личные признаки: возраст от 15 до 17 лет; подавленное настроение, устойчивое снижение настроения, переживание своей ненужности (бремени для близких), одиночества, чувства неполноценности, бесполезности, потеря самоуважения, низкая самооценка и чувство вины; переживания, описываемые как «невыносимая психическая (душевная) боль», как физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди», часто сопровождаемые отсутствием чувства к близким людям; снижение интересов и деятельности или снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась; социальная изоляция и сложности во взаимоотношениях; резкое снижение успеваемости, пропуски школы; сложности концентрации внимания; повышенная чувствительность к неудачам или неадекватная реакция на похвалы и награды; жалобы на физическую боль, например, боль в желудке или головную боль, жалобы на значительные изменения сна или аппетита; порезы; рискованное, самоповреждающее поведение; картинки в социальных сетях и записи на депрессивную, суицидальную тематику; участие в соответствующих группах; поглощенность темой смерти; ригидные протестные транзакции; резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам; любые резкие изменения в привычном поведении; потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия; стал более импульсивным, эмоциональным или замкнутым; агрессивное поведение по отношению к окружающим; факты употребления алкоголя, ПАВ.

Педагоги должны обращать внимание на следующие контекстные факторы: наличие ситуации, субъективно переживаемой ребенком как глубоко ранящей; отвержение сверстниками, травля (в том числе в социальных сетях); объективно тяжелая жизненная ситуация; случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых, сверстников; нестабильная семейная ситуация; личная неудача обучающегося на фоне высокой значимости и ценности социального успеха; ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником; резкое изменение социального окружения или уклада жизни, циркулярные расстройства (депрессии и подъемы настроения), посттравматическое стрессовое расстройство.

Методики этапа диагностического обследования<sup>1</sup>

### 1). Психологическое функционирование личности.

1.1. Когнитивное функционирование определяется рефлексивной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает рефлексивность (высокий, средний, низкий уровни). Индикатором нормативности социализированности является рефлексивность (ситуативная, ретроспективная, перспективная). Диагностический инструментарий оценки социализированности – Методика диагностики уровня развития рефлексивности (Карпов).

1.2. Эмоциональное функционирование определяется эмоциональной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает эмпатийность (высокий, средний, низкий уровни). Индикатором нормативности социализированности является эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; умение воздействовать на эмоции других людей. Диагностический инструментарий оценки социализированности: Тест оценки эмоционального интеллекта, Методика диагностики и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (шкала чувство вины), Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой), Опросник для диагностики самоотношения С. Р. Пантелеева, Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна.

1.3. Декрипторы социализированности определяется социально-личностными компетентностями. Диагностический инструментарий оценки социализированности – опросник «Шкала причин самоповреждающего поведения» (Н. А. Польская), Анкета «Модификация тела и самоповреждение» (Н. А. Польская, А. С. Кабанова).

### 2). Регулятивное функционирование личности

2.1. «Я»-концепция определяется компетентностью самооценки. Референтом нормативности социализированности выступает самооценность. Индикатором нормативности социализированности является уверенность в себе; социальная смелость; инициатива в контактах. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест диагностики уверенности в себе Райдаса; Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан; Выявление

<sup>1</sup> Подчеркиванием выделены предпочитаемые авторами диагностические инструменты

<sup>2</sup> Источники свободного доступа к диагностическому инструментарию представлены в приложении 4

суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич); Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т. Н. Разуваевой; Шкала самооценки (Heatherton T.F., Polivy J.).

2.2. Идентичность личности определяется психологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает осваиваемая идентичность (конструктивная, деструктивная, дефицитная). Индикаторами нормативности социализированности являются: агрессия; тревога; внешнее Я-отграничение; внутреннее Я-отграничение; нарциссизм. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Я-структурный тест Г. Аммона, Методика оценки психического здоровья (МОПЗ); Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда; Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (О. О. Андронникова) (шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению); Опросник Смишека Акцентуации характера; Опросник «Пограничные расстройства личности (ПРЛ)»; «Склонность к виктимному поведению» (Малкина – Пых И. Г., 2006); Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл), Опросник психосоциальной зрелости ПСЗ-50.

2.3. Смысло-жизненные ориентации определяется аксиологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает аксиоментальность. Индикаторами нормативности социализированности являются: цели жизни; процессы жизни; результат жизни; локус контроль-Я, локус контроль-жизнь. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест «Осознанность жизненных целей»; Выявление суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич); Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т. Н. Разуваевой; Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; Опросник ценностных ориентаций Ш. Шварца, Опросник Дж.Роттера «Уровень субъективного контроля», Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева, Опросник психосоциальной зрелости ПСЗ-50.

2.4. Декрипторы социализированности определяются социально-личностными компетентностями. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Опросник Ранние неадаптивные схемы (Дж. Янг); Методика «Механизмы психологической защиты» Р. Плучека, Г. Келлермана.

### 3). Социально-культурное функционирование личности

3.1. Социально-когнитивное функционирование определяется социальной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает социальная функциональность (низкая, ниже среднего, средняя, выше среднего, высокая). Индикатором нормативности социализированности является способность к познанию поведения; способность к познанию свойств поведения; способность к пониманию отношений; способность к пониманию смысла поведения; способность к пониманию изменения исходного поведения; способность предвидеть последствия поведения. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест социальной компетентности Дж.Гилфорда.



3.2. Социально-ролевое функционирование определяется социально-интерактивной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает интерактивность (высокая, средняя, низкая). Индикаторами нормативности социализированности являются: взаимопонимание; взаимопознание; взаимовлияние; социальная автономность; социальная адаптивность; социальная активность. Диагностический инструментарий оценки социализированности – диагностика социально-перцептивно-интерактивной компетентности.

3.3. Социально-коммуникативное функционирование определяется социально-коммуникативной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает коммуникативность (высокая, средняя, низкая). Индикаторами нормативности социализированности являются: социально-коммуникативная неуклюжесть; нетерпимость к неопределенности; чрезмерное стремление к комфортности; повышенное стремление к статусному росту; ориентация на избегание неудач; фрустрационная нетолерантность. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест социально-коммуникативной компетентности; Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой; Опросник копинг-стратегий (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб); Опросник копинг-установок подростков ASOPE (Patterson, McCubbin, 1981).

#### 4). Функционирование волевой регуляции личности

4.1. Волевая самоорганизация личности определяется психотехнической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает социальная активность (слабая, достаточная, высокая). Индикаторами нормативности социализированности являются: ценностно-смысловая организация личности; организация деятельности; решительность; настойчивость; самообладание; самостоятельность. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест психосоциальной зрелости; Тест «Уверенность в себе»; Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А. Е. Личко, Методика исследования волевой саморегуляции А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана.

4.2. Волевая саморегуляция определяется психотехнической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает ментально-регулятивная активность. Индикатором нормативности социализированности является настойчивость; самообладание. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Опросник волевой регуляции; Методика диагностики и форм агрессии А. Басса и А. Дарки); Методика оценки нервно-психологической устойчивости «Прогноз» (НПУ); Методика диагностики степени проявления созависимых моделей поведения Б. Уайнхолда, Опросник А. Осницкого «Саморегуляция».

4.3. Социально-статусное функционирование личности определяется компетентностью социально-психологической адаптации. Референтом нормативности социализированности выступает субъектность (высокий, средний, низкий уровни). Индикаторами нормативности социализированности являются: самодетерминация; саморегуляция; сила Я; самоактуализация; социализация; познавательная мотивация; психологическая защита. Диагностический

инструментарий оценки социализированности – Тест психосоциальной зрелости (С. А. Банков); Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А. Е. Личко; Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой, Опросник Дж. Роттера «Уровень субъективного контроля».

4.4. Декрипторы социализированности определяется социально-личностными компетентностями. Референтами нормативности социализированности выступают: референты нормативности социализированности. Диагностический инструментальный оценки социализированности – Диагностический инструментальный оценки социализированности.

5). Онтологическое функционирование личности.

5.1. Социальное благополучие определяется социально-психологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает социальная интегрированность. Индикаторами нормативности социализированности являются: напряженность и чувствительность; психоэмоциональная симптоматика; изменения настроения; значимость социального окружения; самооценка здоровья; удовлетворенность повседневной деятельностью. Диагностический инструментальный оценки социализированности – Шкала социального благополучия; Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой; Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

5.2. Психологическое благополучие определяется психологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает психологическая интегрированность. Индикаторами нормативности социализированности являются: позитивные отношения с другими; самопринятие; автономность; компетентность; цели в жизни; личностный рост. Диагностический инструментальный оценки социализированности – Шкала психологического благополучия К.Риффа; Выявление суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич); Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т. Н. Разуваевой; Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А. Е. Личко.

5.3. Удовлетворенность жизнью определяется социально-культурной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает культурная интегрированность. Индикаторами нормативности социализированности являются: интерес к жизни; последовательность в достижении целей; согласованность между поставленными и достигнутыми целями; положительная оценка себя и собственных поступков. Диагностический инструментальный оценки социализированности – Тест Индекс жизненной удовлетворенности.

б). Социально-экзистенциальное функционирование личности

6.1. Уровень субъективного контроля определяется социально-психологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает субъективная ответственность. Индикаторами нормативности со-

циализированности являются: общая интернальность; интернальность достижений; интернальность неудач; интернальность семейных отношений; интернальность учебной деятельности; интернальность межличностных отношений; интернальность здоровья и отношений. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест уровня субъективного контроля; Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; Опросник ценностных ориентаций Ш. Шварца; Методика «Механизмы психологической защиты» Р. Плучека, Г. Келлермана.

6.2. Уровень социальной фрустрации определяется компетентностью социально-психологической адаптации. Референтом нормативности социализированности выступает удовлетворенность социальными достижениями. Индикаторами нормативности социализированности являются: социальная фрустрированность; эмоциональная дезорганизация. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест социальной фрустрации; Опросник «Социальная тревога и социофобии» (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев); Методика оценки нервно-психологической устойчивости «Прогноз» (НПУ); Методика «Механизмы психологической защиты» Р. Плучека, Г. Келлермана.

6.3. Уровень экзистенциальной исполненности определяется психологической компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает экзистенциальная исполненность. Индикаторами нормативности социализированности являются: самодистанцирование; самотрансценденция; свобода; ответственность. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Шкала экзистенциальности; Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева; Опросник ценностных ориентаций Ш. Шварца.

6.4. Уровень способности к самоуправлению определяется социально-когнитивной компетентностью. Референтом нормативности социализированности выступает ситуационная адаптивность. Индикаторами нормативности социализированности являются: анализ противоречий социальной ситуации функционирования; прогнозирование модели социального функционирования; целеполагание; планирование социальных действий; принятие решений; критерий оценки; самоконтроль функционирования; коррекция функционирования. Диагностический инструментарий оценки социализированности – Тест способности к самоуправлению; Методика оценки нервно-психологической устойчивости «Прогноз» (НПУ); Клинический опросник выявления и оценки невротических состояний К. К. Яхтина, В. А. Менделевича (К-78).

Методы этапа воздействия на аутодеструктанта – в приложении 1.

Основные группы методов: методы стимулирования мотивации изменения поведения; методы коррекции эмоциональных нарушений; методы саморегуляции; методы когнитивного реструктурирования; методы угашения нежелательного поведения; методы формирования позитивного поведения (подкрепление, репетиция-тренинг ассертивности и др.).

Игровое моделирование реальных ситуаций позволяет в процессе специально построенных игр активно решать поставленные задачи, формирует устойчивую мотивацию, связывает обучение с практикой, создает особую ат-

мосферу – доверия, раскованности, свободы творчества. Эти методы позволяют тренировать социально желательное поведение школьников, развивать уверенность, делать осмысленный выбор и импровизировать в значимых ситуациях. Применение этого метода способствует освобождению чувств и путем проигрывания ситуаций, воссоздающих специфический стрессовый опыт, способствует самопознанию и развитию умений управления собой, развить более позитивную Я-концепцию, стать более ответственным в своих действиях и поступках, выработать большую способность к самопринятию, научиться в большей степени полагаться на самого себя, развить сензитивность к процессу преодоления трудностей [17, 40, 55 и др.]. Ролевая игра – метод разрешения трудностей участников группы при помощи разыгрывания ролей. Метод способствует выражению и осознанию реальных чувств и мыслей.

Анализ проблемных ситуаций – вид психологической работы, стимулирующий приобретение теоретических знаний, систематизирование собственного опыта и использование опыта других в разрешении реальных проблем взаимодействия в группе и в жизни участников [52, 55 и др.].

Социально-психологический тренинг – один из эффективных способов превентивного обучения. Интенсивное личностное общение, которое разворачивается в рамках группового процесса, обеспечивает уникальные условия для развития мотивации межличностного общения и познавательной мотивации, коммуникативной компетентности и рефлексивных качеств участников тренинга [55].

Методы воздействия на родителей [по Письму Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 г. № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида»]:

- 1) Консультация.
- 2) Ролевые игры. В ходе проигрывания небольших сценок спланированного или произвольного характера, отражающих модели жизненных ситуаций, имитируются и разрешаются проблемы вариантов поведения в тех ситуациях, в которых могут оказаться родители.
- 3) Деловые игры. Посредством моделирования системы отношений в ходе игры участники анализируют заданные условия и принимают оптимальные решения, выбирают наиболее целесообразный путь и т.п.
- 4) Дискуссия. Этот метод позволяет с помощью логических доводов воздействовать на мнение, позиции и установки участников дискуссии в процессе непосредственного общения.
- 5) Арттерапия. Применяются отдельные приемы как вспомогательное средство для диагностической работы; средство развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности, расширения способов самовыражения родителей.
- 6) Изотерапия. Ее применение создает атмосферу доверия, терпимости и внимания к внутреннему миру человека, вызывает положительные эмоции, помогает преодолеть апатию, сформировать активную жизненную позицию.

7) Библиотерапия. На каждую встречу подбирается литературный материал для чтения (рассказы, притчи), которые родители могут пересказывать своим детям в ходе общения.

8) Метод «Я-сообщения («Я-высказывания»)). Изучение данного метода позволит родителям применять его на практике в ситуации конфликта и конфронтации, столкновения интересов ребенка и родителя. Родители смогут искренне и эмоционально честно выразить свои чувства по отношению к поведению ребенка в форме, необходимой, чтобы сохранить отношения уважения, эмпатии и принятия, вместе с тем побуждая ребенка изменить свое поведение с учетом интересов родителя.

9) Метод «активного слушания». Родители приобретут навыки заинтересованного слушания своих детей, выражения эмпатии.

10) Мини-лекция. Используется для теоретического обоснования темы занятия, системы представлений о том или ином предмете, явлении, помощи участникам осмыслить проблему и прийти к определенному выводу.

11) Проблемное задание. Цель – теоретическое осмысление реальных проблем, поиск путей их практического решения.

12) Анализ конкретных ситуаций.

13) Практическое задание – формирование навыков и умений применения приобретенных знаний в практической деятельности.

8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Создание в МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска» Школьной службы примирения с целью разрешения конфликтных ситуаций на основе и принципах восстановительного подхода.

Включение родителей, законных представителей обучающегося с признаками самоповреждающего поведения в обсуждение результатов наблюдения «контролеров» самоповреждающего поведения в среде школьников и формирование стратегии совместных действий.

Включение обучающегося в программу на основании договора на оказание психологической услуги–психологической профилактики самоповреждающего поведения – между МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска» и родителем, законным представителем обучающегося, согласно которому гарантируется оказание услуг в соответствии с ГОСТ Р 52142-2003 «Социальное обслуживание населения. Качество социальных услуг. Общие положения».

9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы

Педагог-психолог. Несет ответственность за соблюдение нормативно-правовых и этических принципов психологической деятельности в образовании, за качественное диспетчерское взаимодействие с другими субъектами профилактической деятельности. В обязанности педагога-психолога входит: обучение «контролеров» аутодеструктивного поведения школьников, подготовка для учителей инструментария организации наблюдения за школьниками; психологическая диагностика аутодеструктивного поведения клиентов

и выявление факторов, его обуславливающих; проектирование программы интервенции по каждому случаю выявленного самоповреждающего поведения, выполнение роли «куратора случая»; реализация мер вторичной профилактики в отношении аутодеструктанта и его ближайшего окружения; принятие мер по развитию данного направления деятельности в образовательном учреждении. Права педагога-психолога: получить возможность повышения квалификации по разделам программы, требующим усиления компетенций; иметь разрешенный доступ к инструментам диагностики и психологической интервенции; иметь возможность формировать документы по выявленному случаю и психологические рекомендации для рассмотрения на школьном консилиуме, в Школьной службе примирения и пр.

Школьник-аутодеструктант. В соответствии с Конституцией, несет ответственность за присвоение и соблюдение норм, выполнение обязанностей гражданина РФ, а в соответствии с ФГОС, – за освоение норм безопасности жизнедеятельности (своей и окружающих). В обязанности школьника входит: соблюдение принятых в образовательном учреждении правил поведения, в случае добровольного принятия решения о вхождении в психологическую программу – обязанность принимать участие в решении задач «на смысл», выполнять соответствующие задания и поручения для самостоятельной проработки. Права школьника-аутодеструктанта: получить психологическую поддержку в той форме, которая соответствует его психологической реальности; участвовать в обсуждении, определении норм и выборе (из предлагаемых альтернатив) содержания и формы занятий; получить защиту от неконструктивных действий / бездействия агентов его социализации.

Родители (законные представители) аутодеструктанта. Несут ответственность за контроль и обеспечение качества процесса социализации ребенка, агентами которой они являются, создание условий для его (ребенка) полноценного развития. В обязанности родителей (законных представителей) входит: в случае обнаружения у ребенка риска развития самоповреждающего поведения принятие мер по поиску способов психологической, педагогической поддержки ребенка; в случае выявления у ребенка социально-психологической депривации (синдрома социальной дистанции, межличностной зависимости, дефицита идентичности, социальной фрустрации, дефицита удовлетворенности межличностными отношениями, экзистенциального дефицита) обязанность по ревизии / пересмотру / развитию личных компетенций, обуславливающих процесс социализации ребенка. Права родителей (законных представителей): участие в определении стратегий психологической помощи ребенку в соответствии с выявленными данными о его психологическом неблагополучии; отказ (на любом этапе взаимодействия) от выбора школьной программы вторичной профилактики в пользу других организационных решений; получение помощи в информировании о факторах и механизмах нарушенной социализации ребенка, получение поддержки в освоении новых навыков.

Педагогические работники. Несут ответственность за выявление группы риска аутодеструктивного поведения; выполнение роли агента социализации

обучающихся в образовательном процессе; реализация педагогических мероприятий виктимопревенции, виктимоинтервенции, виктимопоственции. Обязанности педагогических работников: выполнение функции «контролера самоповреждающего поведения» и немедленное информирование администратора по выявленному случаю; предоставление педагогу-психологу имеющейся информации по развитию у обучающегося УУД, одаренности, интересов и склонностей, академической успешности, об отношениях школьника с учителями, сверстниками, сведений о семейных отношениях (при необходимости – сбор / обновление соответствующей информации); подготовка психолого-педагогической документации на школьный консилиум, в Совет профилактики и т.п.; участие (при необходимости) в выполнении рекомендаций педагога-психолога по назначенным профилактическим мероприятиям. Права педагогических работников: получить возможность повышения квалификации по разделам общешкольных профилактических программ, требующим усиления компетенций; иметь возможность получить консультацию педагога-психолога по выявленному случаю аутодеструктивного поведения школьника; иметь возможность формировать документы по выявленному случаю и педагогические рекомендации для рассмотрения на школьном консилиуме, в Школьной службе примирения и пр.

#### 10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы

##### 10.1. Требования к специалистам, реализующим программу

###### Педагог-психолог:

– знание социально-психологической теории дефицитно-интерактивного виктимогенеза – зарождения, формирования и развития социализационного дефекта онтогенеза, приводящего к возникновению дефицита психических функций, которые блокируют возможность адекватного и адаптивного удовлетворения социальных потребностей и обуславливают инадаптацию личности, деформирующую ее и препятствующую полноценному социальному функционированию (Е. В. Руденский).

– умение обнаружить показатель риска виктимизации личности школьника в образовательном процессе, который указывает на дефицитность интеракционного механизма социализации, виктимогенность агента социализации, виктимность субъекта социализации, травматизм социализирующих интеракций.

– умение проектировать рекомендации по экологизации образовательной среды.

###### Педагогические работники:

– знание виктимологии образования – раздела общей педагогики, раскрывающего закономерности, механизмы генезиса, феноменологии, морфологии виктимизации личности в образовательном процессе, когда задаваемая педагогической теорией идеальная социализационная норма не только противоречит ситуационно-функциональной социализационной норме, но и определяет профессионально-педагогическую деформацию личности учителя и дефицитность интеракционного механизма социализации личности в образовательном

процессе [48]. На практике это означает признание учителем вреда гипертрофии функций, связанных с передачей специальных знаний по предмету при одновременной редукции социально-педагогических функций; профессионально-педагогической аутистичности (неконтактности, эмоциональной отчужденности во взаимодействии с социализирующейся личностью); низкого уровня развития отношения к оценкам своих действий со стороны учащихся; слабого развития социального мышления; низкого уровня социальной компетенции; авторитарного стиля; социальной фрустрации учителя;

- владение виктимопедагогикой – системой технологий виктимопревенции, виктимоинтервенции, виктимопоственции;

- готовность реализовывать роль субъекта социализации, проявляющего готовность профессионально-педагогически управлять (на уровне образовательных технологий) социогенетическим механизмом образовательного процесса;

- знание признаков самоповреждающего поведения и готовность выступать «контролерами» самоповреждающего поведения);

- умение управлять своим профессиональным статусом, контролировать проявление / купировать симптомы, которые характеризуют функционально-профессиональную деформацию учителя (в первую очередь, сдвиг ориентации учителя с образовательного процесса, направленного на личность школьника, на процесс, ориентированный на поставленную им самим перед собой педагогическую задачу).

10.2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы

Специализированных учебных материалов для реализации программы не требуется. Методические материалы, важные для реализации программы, указаны в списке использованной и рекомендуемой литературы (приложение 3) под номерами: 1, 2, 13, 15, 17, 19, 20, 25, 27, 28, 35, 36, 38, 40, 42, 46, 52, 59, 59.

10.3. Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Для реализации программы востребованы стандартно оснащенные 2 рабочих помещения службы практической психологии образовательного учреждения: кабинет (зона) индивидуального консультирования и тренинговый зал для 12–15 участников.

В связи с многофакторностью аутодеструктивного поведения и объемом психодиагностических процедур большое значение имеет возможность организации компьютерного тестирования аутодеструктанта, членов его семьи, анкетирования ближайшего окружения.

Для проведения тренинговых занятий нужны канцелярские товары по количеству участников (листы бумаги и картона формата А4, все, необходимое для рисования, ножницы, иллюстрированные журналы, клей, фломастеры каждому участнику, маркеры, скотч), магнитофон, аудиокассета с записью мажорной музыки, аудиокассета с записью спокойной музыки, ковер.

10.4. Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет и т.д.)



Настоящая программа может быть реализована за счет имеющихся в свободном доступе в Интернете информационных ресурсов, обозначенных в списке использованной и рекомендованной литературы (приложение 3).

#### 11. Сроки и этапы реализации программы

Работа на разных уровнях проблемы, важность необходимой продолжительности и силы воздействия на аутодеструктанта для оказания эффекта обуславливают продолжительность программы до года (при сохранении желания участвовать в ее мероприятиях у школьника).

Психопрофилактические мероприятия проводятся в свободное от учебы время.

Этапы реализации каждого блока работы представлены в п.б.

#### 12. Ожидаемые результаты реализации программы

Программа нацелена на достижение следующих результатов:

- устранение заикленности школьника на СП и социальной изоляции;
- снижение частоты или отказ школьника от самоповреждающих актов и суицидальных попыток в течение 1-2 лет по завершении программы (в зависимости от первичной диагностики);
- восстановление контроля над эмоциями;
- избавление от напряжения;
- овладение конструктивными способами воздействия на других для привлечения внимания и получения поддержки от окружающих, попытки донести до кого-то (возможно, и самого себя) наличие проблемы, выплеснуть что-то наружу, выразить чувства, которые не облакаются в слова;
- начало практики изменения себя, поиска нового опыта.

#### 13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.

Во время реализации групповых занятий с каждым школьником – участником тренинга проводятся индивидуальные встречи для отслеживания изменений по следующим стратегическим задачам [по 2, 19, 42-45, 49]:

1) восстановление контроля над эмоциями – попытка справиться с эмоциями, облегчить боль, почувствовать реальность (иногда это быстрый и относительно эффективный способ справиться с диссоциативными состояниями, слишком сильными эмоциями);

2) избавление от напряжения – СП направлено на снижение интенсивности, силы эмоций; школьник находится в некоем состоянии «постоянного» стресса, который также нуждается в купировании и коррекции в сторону приобретения навыков ощущения внутреннего баланса и спокойствия;

3) воздействие на других – привлечение внимания и получение поддержки от окружающих, попытка донести до кого-то (возможно, и самого себя) наличие проблемы, выплеснуть что-то наружу, выразить чувства, которые не облакаются в слова;

4) изменение себя, поиск нового опыта – СП направлено на изменение идентичности, самовыражение, получение новых ощущений.

При личных встречах обсуждается эффективность медикаментозных и психотерапевтических методов (если были назначены врачом), специфика индивидуально-личностных реакций на групповые занятия.

14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные

Для мониторинга используются те же методики, что и в первичной диагностике. Применяются следующие критерии и показатели позитивных изменений (в зависимости от выявленных личностных дефицитов на первом этапе) [по 48].

Параметр психосоциальной зрелости. Характеризует состояние дефицита социально-психологической компетентности по следующим симптомам дефицита: 1) самодетерминации; 2) саморегуляции; 3) силы Эго; 4) самоактуализации; 5) социализации; 6) познавательной мотивации; 7) психологических защит.

Параметр адаптивных потенциалов. Раскрывает параметры дефицита социально-психологической компетентности по следующим симптомам дефицита: 1) адаптивных способностей; 2) нервно-психической устойчивости; 3) коммуникативных особенностей; 4) моральной нормативности.

Параметр социально-психологической адаптированности. Характеризует дефицит социально-психологической компетентности следующими симптомами дефицита: 1) принятия себя; 2) других; 3) эмоционального комфорта; 4) личной ответственности; 5) личной автономии; 6) копинга.

Параметр локуса контроля. Характеризует дефицит социально-психологической компетентности посредством выявления симптомов, которые указывают на дефицит ощущений себя в качестве активного субъекта собственной деятельности: 1) дефицита общей интернальности; 2) интернальности в области достижений; 3) интернальности в области неудач; 4) интернальности в семейных отношениях; 5) интернальности в области производственных отношений; 6) интернальности в области межличностных отношений.

Параметр социально-коммуникативной компетентности. Представляет дефицит социально-психологической компетентности как систему, включающую симптомы дефицита: 1) социально-коммуникативной адекватности; 2) ситуационно-коммуникативной устойчивости; 3) ситуационно-коммуникативной выносливости; 4) коммуникативно-статусной децентрации; 5) совладания с социальной фрустрацией; 6) принятия коммуникативных неудач.

Параметр перцептивно-интерпретативной компетентности. Формирует понимание дефицита социально-психологической компетентности как системы, включающей дефициты: 1) взаимопознания; 2) взаимопонимания; 3) взаимовлияния; 4) социальной автономности; 5) социальной адаптивности; 6) социальной активности.

Параметр социально-психологической целостности идентичности личности как субъекта общения. Представляет феноменологию дефицита социально-психологической компетентности как единство симптомов дефицита: 1) конструктивной функции агрессивности; 2) конструктивной функции тре-

воги; 3) конструктивной функции внешнего я-отграничения; 4) конструктивной функции внутреннего я-отграничения; 5) конструктивной функции нарциссизма; 6) конструктивной функции сексуальности.

15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации.

Программа апробирована с 01 февраля 2019 года по 16 декабря 2019 года в МАОУ СОШ №108 г. Челябинска. В программе приняли участие обучающиеся «группы риска» 14-16 лет в количестве 12 человек из среднего звена, их родители и законные представители (13 человек).

По результатам заключительного анкетирования были получены положительные отзывы и благодарности.

Итоги тренинга 4 человека охарактеризовали следующим образом: «Получил то, что хотел – тренинг помог в решении определенной задачи – хотел бы участвовать еще при возникновении новой». 5 человек оценили итоги тренинга так: «Получил все, что хотел – тренинг помог в решении задачи – научился решать вообще все возникающие проблемы». 1 человек выбрал оценочную позицию «Получил больше, чем хотел - решил задачу и попутно узнал много нового или научился новым навыкам». 1 человек отметил, что «Такой формат мне был интересен – общение с группой помогает справиться с проблемой, решить задачу». Скептических выводов не обнаружено.

По данным мониторинга в течение 8 месяцев у всех участников сохраняется отказ от самоповреждающих актов и суицидальных попыток.

### *Литература*

1. Алексеева, И. А. Пугающие проявления подросткового возраста: самоповреждающее поведение подростков: мастер-класс [Электронный ресурс] / И. А. Алексеева, А. В. Зыков URL: <https://psy.su/psyche/projects/1877/> (дата обращения 13.02.2020).

2. Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации [Текст] / А. Г. Амбрумова, В. А. Тихоненко – М.: Класс, 1980. – 55 с.

3. Анисимов, О. С. Развивающие игры и игротехника / О. С. Анисимов. – Новгород, 1989.

4. Аутодеструктивное поведение и подростковые субкультуры: фактор риска или ресурс профилактики [Текст] / Н. Г. Тормосина // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. [Электронный ресурс]. – 2010. – N 2. – Дата доступа: 27.05.2012.

5. Аутоагрессия // Википедия [Электронный ресурс]. – URL: <http://ru.wikipedia.org>. – Дата доступа: 25.04.2012.

6. Банников, Г. С. Ведущие механизмы самоповреждающего поведения у подростков: по материалам мониторинга в образовательных организациях [Текст] / Г. С. Банников, Н. Ю. Федунина, Т. С. Павлова, О. В. Вихристюк, А. В. Летова, М. Д. Баженова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 3. – С. 42-68.

7. Баскаков, В. Ю. Свободное тело [Текст] / В. Ю. Баскаков. – М., 2001.

8. Берно-Беллекур, И. В. Социально-психологические аспекты аутодеструктивного поведения [Текст] / И. В. Берно-Беллекур. – Санкт-Петербург, 2003. – 197 с.

9. В шаге от пропасти: как предотвратить самоубийство / Психология // Информационно-справочный портал Беларуси [Электронный ресурс]. – Самоповреждение / Толковый словарь психиатрических терминов [Электронный ресурс]. – URL: <http://psychiatry.academic.ru>. – Дата доступа: 12.05.2012.

10. Самоповреждения: основные факты / Психологические аспекты // Дорога к свободе. Портал о проблеме насилия [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dorogaksvobode.ru>. – Дата доступа: 09.04.2012.

11. Горчакова, В. А. Травматический стресс у пациентов с хроническим суицидальным поведением и чертами пограничного личностного расстройства [Текст] / В. А. Горчакова, А. Б. Холмогорова, А. В. Палин, Л. А. Арбузова // Консультативная психология и психотерапия. – 2014. – Том 22. – № 2. – С. 119-139.

12. Данилова, Н. С. Социально-психологические тренинги для студентов: метод. пособие [Текст] / Н. С. Данилова, Н. В. Чурило. — Минск, 2002.

13. Емельянов, Ю. Н. Активное социально-психологическое обучение [Текст] / Ю. Н. Емельянов. — Л., 1985.

14. Зайченко, А. А. Самоповреждающее поведение [Текст] / А. А. Зайченко // Вызовы эпохи в аспекте психологической и психотерапевтической науки и практики: Материалы Третьей Всероссийской научно-практической конференции. Казань, Казанский государственный университет, 22–23 ноября 2007 года. – Казань: ЗАО «Новое знание», 2007. – С. 3818-86.

15. Зайченко, А. А. Самоповреждающее поведение в оценке степени риска суицида при экстренной психологической помощи [электронный ресурс] / А. А. Зайченко. – URL: [http://self-injury.at.ua/publ/samopovrezhdajushhee\\_povedenie\\_v\\_ocenke\\_stepeni\\_riska\\_suicida\\_pri\\_ehkstrennoj\\_psikhologicheskoy\\_pomoshhi/1-1-0-13](http://self-injury.at.ua/publ/samopovrezhdajushhee_povedenie_v_ocenke_stepeni_riska_suicida_pri_ehkstrennoj_psikhologicheskoy_pomoshhi/1-1-0-13).

16. Зайченко, А. А. Танатос и самоповреждающее поведение [Текст] / А. А. Зайченко // Проблемы гуманитарных наук: История и современность: Альманах. Вып. 4. – Саратов: СГСЭУ, 2008. – С.62-66.

17. Игры – обучение, тренинг, досуг...: в 4 кн. [Текст] / под ред. В. В. Петрусинского. – М., 1994.

18. Инновационные методы обучения в гражданском образовании [Текст] / В. В. Величко [и др.]. — 2-е изд., доп. — Минск, 2001.

19. Исаев, Д. С. Психология суицидального поведения: методические рекомендации [Текст] / Д. С. Исаев, К. В. Шерстнев – Самара, 2000. – 72 с.

20. Кашлев, С. С. Современные технологии педагогического процесса: пособие для педагогов [Текст] / С. С. Кашлев. – Минск, 2002.

21. Кернберг, О. Ф. Агрессия при расстройствах личности и перверсиях: пер. с англ. [Текст] / О. Ф. Кернберг. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 367 с.

22. Короленко, Ц. П. Измененное психическое состояние, возникающее при виде кровотечения у лиц с пограничным личностным расстройством

- [Текст] / Ц. П. Короленко., Т. Ю. Ласовская, С. В. Яичников // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – № 1 (64). – С. 66-68.
23. Красильникова, А. М. Самоповреждающее поведение детей и подростков с психическими расстройствами [Текст] / А. М. Красильникова, К. В. Пыркова // Неврологический вестник. – 2019. – Т. LI, вып. 2. – С. 85-91.
24. Крылов, В. И. Психология и психопатология воображения (эмоционально-мотивационная сфера и воображение). Часть 2. [Текст] / В. И. Крылов // Психиатрия и психофармакотерапия. – 2012. – Т.14. – № 4. – С.4-10.
25. Кузнецова, А. С. Психопрофилактика стрессов [Текст] / А. С. Кузнецова, А. Б. Леонова. – М., 1993.
26. Ласовская, Т. Ю. Самоповреждающее поведение у лиц с пограничным личностным расстройством (обзор литературы) [Текст] / Т. Ю. Ласовская // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 2011. – № 6. – С. 58-61.
27. Левитес, Д. Г. Практика обучения: современные образовательные технологии [Текст] / Д. Г. Левитес. – М., 1998.
28. Личко, А. Е. Саморазрушающее поведение у подростков / А. Е. Личко, Ю. В. Попов // Социальная психиатрия: Фундаментальные и прикладные исследования. – Л., 1990. – С. 77-82.
29. Макаров, И.В. Патологическое фантазирование у детей [Текст] / Макаров И.В., Кравченко И.В. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – 2015. – Т.115. – С. 3-7.
30. Мак-Вильямс, Н. Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе [Текст] / Н. Мак-Вильямс. – М., 2006. – 480 с.
31. Меннингер, К. Война с самим собой: пер. с англ. [Текст] / К. Меннингер – М.: ЭКСМОПресс, 2000. – 480 с.
32. Минуллина, А. Ф. Тренинг личностного роста: Методическое пособие / А. Ф. Минуллина, О. А. Гурьянова – Казань: Издательство «Бриг», 2015. – 96 с.
33. Мюллер, В. Нетрадиционные методики для образования взрослых [Текст] / В. Мюллер, С. Вигман; пер. с нем. Г. В. Снежинской. – М., 1998.
34. Стронг, М. Ярко-красный крик. Самоповреждение и язык боли [Электронный ресурс] / М. Стронг – URL: <http://self-injury.at.ua/publ/2-1-0-6>.
35. Обучаем иначе: стратегия активного обучения / Е. К. Григальчик [и др.]. – Минск, 2003.
36. Окунев, А. А. Как учить, не уча [Текст] / А. А. Окунев. — СПб., 1996.
37. Осмысляя самоповреждение // Self-injury. Самоповреждение [Электронный ресурс]. - URL: <http://self-injury.at.ua>. – Дата доступа: 28.05.2012.
38. Памятка для педагогов: организация мероприятий по профилактике суицидального, самоповреждающего поведения обучающихся [Текст]. – М.: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2018 г.
39. Парасуицид / Большой толковый медицинский словарь [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medslv.ru>. – Дата доступа: 23.04.2012.

40. Педагогические игротехники: копилка методов и упражнений [Текст] / Л. С. Кожуховская и др. – Минск: Изд-во БГУ, 2010. – 233 с.
41. Пичиков, А. А. Динамика самоповреждающего поведения и суицидальное фантазирование в подростковом возрасте / А. А. Пичиков, Ю. В. Попов, Ю. А. Яковлева // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. – 2016. – № 4. – С. 80-85.
42. Польская, Н. А. Модели коррекции и профилактики самоповреждающего поведения [Текст] / Н. А. Польская // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т.24. – № 3. – С. 110-125.
43. Польская, Н. А. Предикторы и механизмы самоповреждающего поведения (по материалам исследований) / Н. А. Польская // Психологический журнал. – 2009. – № 30 (1). – С. 96-105.
44. Польская, Н. А. Самоповреждающее поведение в клинической практике / Н. А. Польская [Текст] // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 2011. – N 2. – С. 4-8.
45. Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.
46. Программа формирования и развития социальной компетентности подростков [Электронный ресурс] / сост. О. Л. Высоцкая, Е. В. Суворова, Е. В. Теленкова; под. ред. к.п.н. Л. И. Ачекуловой. – Красноярск, 2018. – 46 с.
47. Роусон, П. Техника общения [Текст] / П. Роусон / Пер. с англ. / М.: Бератор – паблишинг, 2005. – 196 с.
48. Руденский, Е. В. Социально-психологическая виктимология личности: пропедевтика: монография / Е. В. Руденский. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2015. – 238 с.
49. Сагалакова, О. А. Психологические механизмы намеренного самоповреждающего поведения у подростков [Текст] / О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев // Инновации в науке. – 2015. – № 51. – С.82-89.
50. Самоповреждение / Толковый словарь психиатрических терминов [Электронный ресурс]. – URL: <http://psychiatry.academic.ru>. – Дата доступа: 12.05.2012.
51. Самоповреждения: основные факты / Психологические аспекты // Дорога к свободе. Портал о проблеме насилия [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.dorogaksvobode.ru>. – Дата доступа: 09.04.2012.
52. Сборник заданий и упражнений по возрастной психологии: учебное пособие [Текст] / Авт.-сост.: С. А. Володина, И. А. Горбенко. – М.: МПГУ, 2017. – 120 с.
53. Тарасова, А. Е. Причины самоповреждающего поведения подростков и молодежи [Электронный ресурс] / А. Е. Тарасова // Коллекция гуманитарных исследований. Электронный научный журнал. – 2019. – №1 (16). URL: [www.jchr.com](http://jchr.com). [http://jchr.com/upload/%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%201\(16\)/PDF/21-](http://jchr.com/upload/%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%201(16)/PDF/21-)

[33%20%D0%A2%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf](#) (дата обращения: 13.02.2020)

54. Толстых, Н. Н. Современное взросление [Текст] / Н. Н. Толстых // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Том 23. – № 4. – С. 7-24.

55. Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 [Текст] / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.

56. Тхостов, А. Ш. Культура и патология: побочные эффекты социализации [Текст] / А. Ш. Тхостов, К. Г. Сурнов // Национальный психологический журнал. – 2006. – № 3. – С. 20-27.

57. Фавацца, А. Предисловие к книге Мэрили Стронг «Ярко-красный крик» [электронный ресурс] / А. Фавацца. – URL: <http://self—injury.at.ua/publ/2-1-0-4>.

58. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практ. пособие: в 4 т. [Текст] / К. Фопель. – М., 2001. – Т. 2.

59. Фопель, К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего [Текст] / К. Фопель. – М., 1999.

60. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни [Текст] / З. Фрейд. – М.: АСТ, 2009. – 256 с.

61. Холмогорова, А. Б. Когнитивная психотерапия А. Бека и культурно-историческая психология [Текст] / А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 2. – С. 20-33.

62. Холмогорова, А. Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра [Электронный ресурс] / А. Б. Холмогорова, С. В. Воликова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 2. URL: [http://www.medpsy.ru/mprj/archiv\\_global/2012\\_2\\_13/nomer/nomer11.php](http://www.medpsy.ru/mprj/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer11.php) (дата обращения: 09.03.2016).

63. Холмогорова, А. Б. Суицидальное поведение в студенческой популяции [Текст] / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Д. А. Горошкова, А. М. Мельник // Культурно-историческая психология. – 2009. – № 3. – С. 101-110.

64. Чуева, Е. Н. Самоповреждающее поведение детей и подростков [Текст] / Е. Н. Чуева // Вестник КРАУНЦ. Серия «Гуманитарные науки». – 2017. – № 1(29). – С. 71-77.

65. Шабанов, С. Эмоциональный интеллект. Российская практика [Текст] / С. Шабанов, Алешина. – М.: Изд-во «Манн, Иванов и Фабер», 2014. – 448 с.

66. Эрц-Нафтульева, Ю. М. Проведение процедуры «функциональный анализ поведения» [Текст] / Ю. М. Эрц-Нафтульева, Е. Б. Жесткова // Аутизм и нарушения развития. – 2014. – Т. 12. – № 4. – С. 24-31.

***Ссылки на источники со свободным доступом  
к диагностическим методикам в сети Интернет***

Анкета «Модификация тела и самоповреждение» (Польская Н. А., Кабанова А. С.) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего

поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Анкетная методика измерения импульсивности (В. Н. Азаров) [Азаров В. Н. Анкетная методика измерения импульсивности // Нов. исслед. в психол. 1983. № 2 (29). С. 15—19].

Выявление суицидального риска у детей (А. А. Кучер, В. П. Костюкевич) [Амбрумова, А. Г. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации [Текст] / Амбрумова А. Г., Тихоненко В. А. – М.: Класс, 1980. – 55 с.].

Диагностика социально-перцептивно-интерактивной компетентности Модифицированный вариант Н. П. Фетискина [<https://vsetesti.ru/128/> или <http://www.gurutestov.ru/test/262/>].

Диагностический инструментарий оценки социализированности [<https://nsportal.ru/blog/shkola/sotsialnaya-pedagogika/all/2014/12/04/monitoring-sotsializatsii-shkolnikov>].

Исследование самооценки и уровня притязаний по методике Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан [<https://www.psychologos.ru/articles/view/80844-metodika-diaagnostika-samoocenki-dembo-rubinstejn-modifikacia-am-prihozan>].

Клинический опросник выявления и оценки невротических состояний К. К. Яхтина, В. А. Менделевича (К-78) [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд. психол. н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Методика диагностики уровня развития рефлексивности (А. В. Карпов) [<https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diaagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v>].

Методика диагностики и форм агрессии А. Басса и А. Дарки) (шкала чувство вины) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. — М., 2017.].

Методика диагностики степени проявления созависимых моделей поведения Б. Уайнхолда [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд. психол. н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. — М., 2017.].

Методика «Индивидуальный волевой контроль» (Э. Г. Ширяева) [Ширяева, Э. Г. Исследование волевых качеств. Методические рекомендации / Э. Г. Ширяева. - Иркутск, 2001].

Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН) [<https://psylist.net/praktikum/41.htm>].

Методика исследования волевой саморегуляции А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана [<http://testoteka.narod.ru/lichn/2/05.html>].



Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева [<http://testoteka.narod.ru/lichn/1/41.html>].

Методика «Механизмы психологической защиты» Р. Плучека, Г. Келлермана [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (О. О. Андронникова) (шкала склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Методика определения склонности к отклоняющемуся поведению (А. Н. Орёл) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Методика оценки нервно-психологической устойчивости «Прогноз» (НПУ) [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Методика оценки психического здоровья (МОПЗ) (Ю. Я. Тупицын, В. В. Бочаров, Б. В. Иовлев, С. П. Жук) [Исследование и оценка нервно-психического здоровья населения / Ю. Я.Тупицын, В. В.Бочаров, Б. В.Иовлев, С. П.Жук (ред.). – СПб., 2000.].Методика «Способность к самоуправлению» (тест ССУ) Н. М. Пейсахова [<https://psycabi.net/testy/257-metodika-sposobnost-k-samoupravleniyu-test-ssu-n-m-pejsakhov>]

Опросник ВСК (А. З. Зверков и Е. В. Эйдман) [Зверков А. Г., Эйдман Е. В. Диагностика волевого самоконтроля // Практикум по психодиагностике. М.: Изд-во МГУ, 1990].

Опросник для диагностики самоотношения С. Р. Пантелеева [[http://www.miu.by/kaf\\_new/mpp/167.pdf](http://www.miu.by/kaf_new/mpp/167.pdf)].

Опросник для диагностики способности к эмпатии А. Мехрабиана и Н. Эпштейна [<http://testoteka.narod.ru/lichn/1/03.html>].

Опросник копинг-стратегий (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Опросник копинг-установок подростков АСОРЕ (Patterson, McCubbin, 1981) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис. д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Опросник «Пограничные расстройства личности (ПРЛ)» [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.];

Опросник психосоциальной зрелости ПСЗ-50 [Пашнев Б. К. Психодиагностика. Практикум школьного психолога. Ростов н/Д: Феникс, 2010 с. 233-237, 307- 312]].

Опросник Ранние неадаптивные схемы (Дж. Янг) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Опросник «Саморегуляция» А. Осницкого [<https://www.psyoffice.ru/3-0-praktikum-00241.htm>].

Опросник Смишека Акцентуации характера [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Опросник «Социальная тревога и социофобии» (О. А. Сагалакова, Д. В. Труевцев) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда в адаптации Т. В. Снегиревой [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Опросник суицидального риска (ОСР) в модификации Т. Н. Разуваевой [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Опросник «Уровень субъективного контроля» Е. Ф.Бажина, Е. А. Голынкиной, Л. М. Эткинда [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н.А. Польская. – М., 2017.].

Опросник ценностных ориентаций Ш. Шварца [<https://psycabi.net/testy/322-test-tsennosti-shvartsa-tsennochnyj-oprosnik-tso-shvartsa-metodika-shvartsa>].

Опросник Шкала причин самоповреждающего поведения (Польская Н. А.) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис. д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) А. Е. Личко [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд.психол.н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

«Склонность к виктимному поведению» (Малкина-Пых И. Г., 2006).

Тест диагностики уверенности в себе Рейзаса [<https://psytests.org/emotional/rathus.html>].

Тест Индекс жизненной удовлетворенности [<https://psytests.org/emotional/lisia.html>].

Тест «Осознанность жизненных целей»  
[<https://studfile.net/preview/1741418/page:12/>].

Тест оценки эмоционального интеллекта  
[<https://psytests.org/emotional/hall-run.html>].

Тест личностной зрелости Гильбуха  
[<https://onlinetestpad.com/ru/test/11130-test-lichnostnoj-zrelosti-gilbukh>].

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д. А. Леонтьева [Тормосина, Н. Г. Психологическая профилактика аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте: дис. канд. психол. н. 19.00.07 / Н. Г. Тормосина. – Ставрополь, 2014. – 237 с.].

Тест социальной компетентности Дж. Гилфорда  
[[https://studref.com/406689/pedagogika/test\\_sotsialnyy\\_intellekt\\_gilford](https://studref.com/406689/pedagogika/test_sotsialnyy_intellekt_gilford)].

Тест социально-коммуникативной компетентности  
[<https://vsetesti.ru/878/>].

Тест способности к самоуправлению  
[<https://psytests.org/emotional/ssu.html>]

Тест «Уверенность в себе» [<https://testometrika.com/personality-and-temper/the-level-of-self-confidence/>].

Тест социальной фрустрации В. В. Бойков  
[<https://psytests.org/boyko/vasfrus.html>].

Шкала психологического благополучия К. Риффа  
[[https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0\\_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE\\_%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F\\_%D0%A0%D0%B8%D1%84%D1%84](https://psylab.info/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%8F_%D0%A0%D0%B8%D1%84%D1%84)].

Шкала самооценки (Heatherton T. F., Polivy J.) [Польская, Н. А. Феноменология и функции самоповреждающего поведения при нормативном и нарушенном психическом развитии: дис...д. псих. н. / Н. А. Польская. – М., 2017.].

Шкала социального благополучия [<https://vsetesti.ru/202/>].

Шкала экзистенциальности А. Лэнгле и К. Орглер [<http://www.xn--lngle-gra.info/downloads/ESK%20Krivtsova-%20L%E4ngle%20Bull%2009.pdf>].

Я-структурный тест Г. Аммона [<https://psytests.org/clinical/ammon.html>].

**«Материалы для групповой формы работы»**

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
<b>Модуль 1. Дефициты социально-генетической нормативности</b>				
<i>Дефицит интерактивности</i>				
Кейс-метод (4 для подросткового возраста, 3 для юношеского возраста)	развить умения во взаимодействии с другими проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них	без ограничений	30 минут	[52, с. 59-64]
<i>Дефицит интересубъектности</i>				
Метод «Позиции»	развить умения выражать свою точку зрения	без ограничений	10–30 минут	[4, с. 38]
Метод «На линии огня»	оживить противоречия и затянувшуюся дискуссию; развить умения аргументировать свое мнение, отстаивать свою позицию	до 30 человек	20–30 минут	[40, с. 58-59]
Метод «Торнадо»	развить умение приводить аргументы в защиту своей позиции; научиться задавать вопросы и отвечать на них; сформировать культуру ведения дискуссии; развивать умение взаимодействовать в группе; приобрести опыт подготовки сообщения и выступления с ним	10–20 человек	40–60 минут	[40, с. 59-61]
<i>Дефицит социализирующего знания</i>				
Упражнение «Список качеств, важных для общения»	обсудить различные точки зрения на модель общения человека; увидеть различные точки зрения на одно и то же явление	до 15 человек	30–90 минут	[40, с. 27-28]
Упражнение «Оценка группы»	обсудить различные точки зрения на модель общения человека; увидеть различные точки зрения на одно и то же явление	до 15 человек	30–90 минут	[40, с. 28]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
<i>Дефицит социального научения</i>				
Метод групповой оценки	развить умение слушать собеседника, способность сочувствовать и сопереживать	без ограничений	40 минут	[4, с. 28]
<i>Дефицит социального одобрения</i>				
Упражнение «Здравствуйте, мне очень нравится»	создать атмосферу открытости и доверия	до 25 человек	10–15 минут	[40, с. 61]
Метод «Шаг навстречу»	развить умение студентов делать комплимент, говорить приятное	до 15–20 человек	30–40 минут	[4, с. 30]
Упражнение «Комплимент»	развить умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека	до 15 человек	15–20 минут	[12, с. 50]
Упражнение «Комплимент-2»	создать атмосферу открытости и доверия	до 25 человек	10–15 минут	[12, с. 15]
<i>Дефицит эмоциональной поддержки</i>				
Кейс-метод (4 для подросткового возраста, 3 для юношеского возраста)	развить умения во взаимодействии с другими проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них	без ограничений	30 минут	[52, с. 59-64]
<i>Дефицит социализирующей проблемности</i>				
Кейс-метод (2 для подросткового возраста, 3 для юношеского возраста)	развить способности и навыки осознания своих эмоций, понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	30 минут	[52, с. 59-64]
<b>Модуль 2. Дефициты социально-культурной нормативности</b>				
<i>Дефицит эмоционального интеллекта</i>				
Задание «Дневник эмоций»	развить способности и навыки осознания своих эмоций, понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
Упражнение «Установки про эмоции»	развить способности и навыки осознания своих эмоций, понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Упражнение «О чем сигнализирует нам негативная эмоция?»	развить способности и навыки осознания своих эмоций, понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
Упражнения для развития навыков осознания эмоций других «Немой телевизор»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
«Общественный транспорт»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
Упражнения для развития навыков управления своими эмоциями «Дыхание»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями и эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
«Телесные методы»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями	без ограничений	10–15 минут	[65]
«Проблемы»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями	без ограничений	10–15 минут	[65]
«Ресурсное состояние»	развить способности и навыки понимания эмоций других людей и управления своими эмоциями	без ограничений	10–15 минут	[65]
Упражнения для развития навыков управления эмоциями других	развить способности и навыки управления эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Упражнение «Эмоциональный баланс»				
Упражнение «Эмоциональные мотиваторы в моей компании»	развить способности и навыки управления эмоциями других людей	без ограничений	10–15 минут	[65]
<i>Дефицит когнитивного интеллекта</i>				
Метод «Гостиница»	организовать взаимодействие в группе; способствовать самоидентификации с различными социальными ролями; развить мышление, эмоционально-чувственную сферу	до 25 человек	40–60 минут	[12, с. 76]
Метод «Зубы дареного коня»	развить способность к эмпатии; получить информацию о том, верно ли воспринимаются желания и потребности индивида другими людьми	до 15 человек	30–50 минут	[4, с. 34]
<i>Дефицит социального интеллекта</i>				
Интерактивная игра «Пожарный»	способствовать пониманию позиции другого человека; показать плюрализм мнений, разность взглядов, полярность позиций	10–25 человек	50–60 минут	[18, с. 46–49]
Упражнение «Экстрасенс»	развить умения понимания другого человека	до 15 человек	30–50 минут	[12, с. 18]
<i>Дефицит социально-коммуникативного интеллекта</i>				
Метод «1 x 2 x 4 x 8»	обсудить вопрос, проблему с различных позиций; совместить индивидуальную и групповую работу на уроке; развить умение учащихся принимать групповое решение	до 25 человек	30–40 минут	[35, с. 110]
Метод «Шесть по пять, пять по шесть»	организовать обсуждение проблемного вопроса в группе	20–30 человек	50–60 минут	[18, с. 58]
<b>Модуль 3. Дефициты социально-функциональной нормативности</b>				
<i>Дефицит рефлексивной компетентности</i>				
Метод «Анкета-газета»	формировать рефлексивные навыки; умение анализировать результаты работы группы	без ограничений	20 минут	[40, с. 130]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Метод «Вопросник»	учить фиксировать собственные мотивы учения, интересы	до 30 человек	15 минут	[40, с. 131]
Метод «Все у меня в руках»	формировать навыки личностной рефлексии	без ограничений	60–70 минут	[40, с. 132-133]
Метод «Групповой обмен впечатлениями»	учить обмену впечатлениями в активизирующих и личных формах	без ограничений	30–60 минут	[40, с. 134-135]
Упражнение «Голодный или сытый?»	учить организации процесса рефлексии; получения конкретной обратной связи от каждого школьника	до 30 человек	20 минут	[40, с. 135-136]
Метод «Дерево настроения»	учить фиксировать уровень эмоционального состояния перед занятием, после занятия, в начале учебного дня или в его конце	до 25 человек	15 минут	[40, с. 136]
Метод «Дорожный знак»	получить представление об отношении участников к происходящему на занятии	без ограничений	20 минут	[40, с. 136]
Упражнение «Зарядка “дюжина вопросов”»	организовать рефлексию по заданному алгоритму	без ограничений	до 30 человек	[40, с. 136-138]
Упражнение «Зарядка»	формировать навыки личностной рефлексии	без ограничений	15 минут	[40, с. 138-139]
Метод «Звезда сбывшихся ожиданий»	учить подводить итоги занятия	25 человек	40–45 минут	[40, с. 139-140]
Упражнение «Итоговый круг»	формировать рефлексивные навыки; подводить итоги занятия	до 30 человек	15 минут	[40, с. 140-141]
Упражнение «Картина по кругу»	расширять формы и виды рефлексии; подготовить опорный рисуночный материал для закрепления изученного на занятиях	30 человек	20 минут	[40, с. 141-142]
Упражнение «Комплимент»	формировать навыки эмоциональной рефлексии	Без ограничений	10 минут	[40, с. 143-144]
<i>Дефицит эмоциональной компетентности</i>				
Упражнение «Я знаю, что тебе приснилось»	развить умение участников видеть мир глазами другого, осознавать его устремления, мечты, страхи	15–20 человек	30–40 минут	[4, с. 33]



Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Метод «Коллективное письмо»	формировать навыки работы в группе	до 20 человек	40 минут	[40, с. 143-144]
<i>Дефицит компетентности самооценки</i>				
Упражнение для повышения самооценки	поддержать формирование положительной самооценки	до 20 человек	15-20 минут	[47]
Упражнение для повышения самооценки для подростков	повысить самооценку ребенка, научить выделять в себе и остальных положительные и отрицательные качества, адекватно воспринимать критику и похвалу, раскрепостить застенчивых детей, развивать их творческое воображение, заставить застенчивого ребенка поверить в свои силы, раскрыть его достоинства и возможности	до 20 человек	от 40 минут до 1 часа	<a href="http://schoolpsychology.ucoz.com">schoolpsychology.ucoz.com</a>
<i>Дефицит психологической компетентности</i>				
Упражнение «Символика»	организовать самопрезентацию участников занятия	без ограничений	15–20 минут	[40, с. 74-75]
Упражнение «Пять предложений»	организовать самопрезентацию участников занятия. Упражнение помогает участникам по-новому взглянуть друг на друга и служит основой лучшего взаимопонимания	без ограничений	20–30 минут	[40, с. 75-76]
Упражнение «Автопортрет в интерьере»	организовать самопрезентацию участников группы. Задание способствует созданию позитивной атмосферы в группе	до 25 человек	15–20 минут	[40, с. 76]
Упражнение «Часть тела говорит»	организовать самопрезентацию участников группы	15–20 человек	15–20 минут	[40, с. 76-77]
Упражнение «Портрет глазами друга»	учить представить себя группе, не прибегая к словам	15–20 человек	15–20 минут	[40, с. 77]
<i>Дефицит социальной компетентности</i>				
«Я личность!»	формировать навыки самопознания личных качеств. Задачи: активизация познавательного интереса; расширение кругозора; формирование навыков продуктивной деятельности; развитие навыков рефлексии;	до 25 человек	40–45 минут	[46, с. 21-23]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
	формирование навыков самоанализа; активизация потребности субъектного поведения; расширение активного словаря, развитие понятийного аппарата			
«Как твои дела?»	формировать и развивать представления о формах продуктивного взаимодействия с окружающими людьми. Задачи: закрепление навыков групповой работы; расширение кругозора; формирование навыков продуктивной деятельности; развитие навыков рефлексии; формирование навыков самоанализа; формирование навыков самооценки и самоанализа; активизация потребности субъектного поведения; расширение активного словаря	до 25 человек	40–45 минут	[46, с. 23-26]
<i>Дефицит социально-коммуникативной компетентности</i>				
Метод «Коммуникация»	провести самодиагностику компетентности в общении	до 25 человек	30–60 минут	[40, с. 91-92]
Метод «Лотерея “плюс-минус”»	формировать навыки эмоциональной рефлексии	до 20 человек	40 минут	[40, с.144-145]
Упражнение «Кафе»	подводить итоги занятия; оптимизировать психологическую атмосферу	до 30 человек	15 минут	[40, с. 154-155]
<i>Дефицит психотехнической компетентности</i>				
Метод «Превращаем проблемы в цели»	выявить проблемы, существующие у школьников при взаимодействии с социальным окружением, и переформулировать их в цели	15–20 человек	30–45 минут	[12, с. 94]
Метод «Верстовые столбы моего будущего»	сформулировать цели, способствующие достижению более эффективного взаимодействия с социальным окружением, и определить степень их значимости на определенном жизненном этапе	15–20 человек	20–40 минут	[12, с. 96]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Упражнение «Контакты»	развить умения устанавливать и поддерживать контакты с людьми	до 15 человек	30–60 минут	[12, с. 31]
Упражнение «Контакты-2»	развить умения устанавливать и поддерживать контакты с людьми	до 15 человек	30–60 минут	[12, с. 36]
<i>Дефицит компетентности социально-психологической адаптации</i>				
Упражнение «Самоанализ»	развить умения убедительно и с достоинством отказывать в чем-то другому человеку	до 20 человек	30 минут	[12, с. 84]
<i>Дефицит социально-интерактивной компетентности</i>				
Ролевая игра «Ребятюшки-козлятушки»	определить успешные стратегии поведения при взаимодействии	до 20 человек	30–50 минут	[12, с. 73]
Метод «Скульптурные композиции»	пластическое самовыражение; развитие навыков невербальной коммуникации	до 30 человек	20–40 минут	[33, с. 21]
<i>Дефицит компетентности социально-психологической адаптации</i>				
Упражнение «Почему бы и нет?»	скорректировать трудности социально-ролевого общения в группе	до 15 человек	30–40 минут	[12, с. 47]
Метод «Напюрморты»	наглядно представить точки зрения группы по одной теме	до 25 человек	30–60 минут	[40, с. 88-89]
<i>Дефицит социально-психологической компетентности</i>				
Упражнение «Закончите историю»	развить умения определять причины возникновения ситуации и прогнозировать последствия своего взаимодействия	до 15 человек	30–50 минут	[модиф. на основе 12, с. 51]
Ролевая игра «Дискуссия со скрытыми ролями»	развить умения определять стили поведения при взаимодействии, их эффективность при принятии решений	до 20 человек	30–50 минут	[1, с. 57]
Упражнение «Интервью»	проанализировать имеющийся социальный опыт взаимодействия; развить социальные умения поведения в группе	до 15 человек	30–50 минут	[12, с. 76]
<i>Дефицит социально-культурной компетентности</i>				
Метод «Письменные дебаты»	сформировать культуру дискуссии; развить умение формулировки аргументов в защиту своей позиции; развить навыки письменной речи	20–25 человек	40–60 минут	[40, с. 50-51]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Упражнение «Дипломатический прием»	определить успешные стратегии поведения при взаимодействии с социальным окружением	до 15 человек	30–50 минут	[модиф. на основе 12, с. 81]
Упражнение «Приоритеты»	развить умение выражать и обосновывать свое мнение; умение принимать решения всей группой	до 30 человек	30–60 минут	[27, с. 37]
Упражнение «Отказ в требовании»	развить умение отказывать в требовании, аргументировать свой отказ	до 15 человек	30–50 минут	[12, с. 85]
Упражнение «Переформулирование»	развить умение отказывать в требовании, аргументировать свой отказ	до 15 человек	30–50 минут	[модиф. на основе 12, с. 89]. [40, с. 56]
Упражнение «Я» + «отказ» + «четкое обоснование»	развить умение отказывать в требовании, аргументировать свой отказ	до 15 человек	30–50 минут	[модиф. на основе 12, с. 89]. [40, с. 57]
<i>Дефицит социально-когнитивной компетентности</i>				
Метод «Чемодан»	определить качества, которые помогают вступать и поддерживать взаимодействие с социальным окружением	до 15 человек	30–40 минут	[4, с. 38]
<b>Модуль 4. Дефициты социально-автономной нормативности</b>				
<i>Дефицит когнитивной автономности</i>				
Метод «Угадай»	развить логическое мышление; совершенствовать умение задавать вопросы; пополнить терминологический словарь школьников; совершенствовать навыки работы в группе	до 25 человек	35–45 минут	[40, с. 15-16]
Метод «Алфавит»	выявить имеющийся опыт школьников по обсуждаемому вопросу; расширить представления каждого участника до общего видения темы группой	до 20 человек	45–60 минут	[20, с. 40] [40, с. 16-17]
Метод «Слово-импульс»	развить ассоциативное мышление	до 25 человек	30–60 минут	[40, с. 90-91]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
<i>Дефицит адаптивной автономности</i>				
Упражнение «Радуга»	смотивировать к изучению темы; определить главную цель занятия; развить умения обучающихся грамотно планировать учебную деятельность	желательно четное число	15–20 минут	[модиф. на основе 59, с. 53]. [40, с. 79]
Упражнение «Учимся на ошибках»	развить умения определять причины затруднений при взаимодействии	до 15 человек	30 минут	[12, с. 101]
<i>Дефицит социально-перцептивной автономности</i>				
Метод «Заверши фразу»	выявить имеющиеся представления по обсуждаемой теме; проанализировать опыт взаимодействия с социальным окружением	до 25 человек	20 минут	[20, с. 89] [40, с. 32-33]
Упражнение «Шесть проб»	определить уровень развития коммуникативных умений у школьников в различных видах общения	без ограничений	30–40 минут	[4, с. 30]
<i>Дефицит психологической интегрированности</i>				
Упражнения: 1. «Здесь и сейчас» 2. «Сила языка» 3. «Два стула» 4. «Жизнь без себя» 5. «Ваши способности к искренности» 6. «Круг субличностей» 7. «Встреча с саботажником» 8. «Успех в прошлом» 9. «Эмоциональное насыщение» 10. «Новое имя» 11. «Идентификация	осознать свои положительные черты, свои преимущества, которые способны обеспечить вам успех в жизни, ускорить мотивационные превращения своей личности, развивать позитивное мышление, осознать, почему не выполняет то, что задумал, почему не приложил достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей, актуализировать позитивные эмоции, связанные с собственной деятельностью и успехами в прошлом, научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, осознать, что результат деятельности в значительной степени зависит от наших усилий, побудить к творческой деятельности и активности	до 15 человек	10 часов	[32]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
с любимым животным» 12. «Составь наставления другим людям» 13. «Одобрение» 14. «Избежание неудачи» 15. «Придумай девиз» 16. «Сформируй позитивный образ «Я» 17. «Хвастун» 18. «Анализ своих оправданий» 19. «Оживление приятных воспоминаний» 20. «Похвала самому себе» 21. «Забота о яблоне» 22. «Попроси самого себя» 23. «Создай себе ситуацию успеха» 24. «Идентификация с гением» 25. «Архитектор»				
<i>Дефицит социальной интегрированности</i>				
Метод «Бумеранг»	обсудить несколько вопросов; развить навыки позитивного взаимодействия между малыми группами; привлечь к участию в работе всех школьников; показать многообразие взглядов на обсуждаемую проблему, вопрос	до 25 человек	40–50 минут	[40, с. 33-34]
Упражнение «Зеркало»	суметь интегрировать свои мысли и действия с партнером по взаимодействию	Без ограничений	15–20 минут	[40, с. 84]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
Упражнение «Превращения»	суметь интегрировать свои мысли и действия с партнером по взаимодействию	Без ограничений	15–20 минут	[40, с. 85-86]
Метод «Коллажи»	развитие эмоциональной сферы и навыков невербальной коммуникации	Без ограничений	45–90 минут	[33, с. 22]
Упражнение «Метафора»	составить представление о команде как о едином целом, об особенностях и основных способах ее работы, о царящей в ней атмосфере; выделить сильные и слабые стороны работы конкретной группы	до 25 человек	30–60 минут	[59 с. 108]
<i>Дефицит автономности социального интереса</i>				
Упражнение «Иллюстрированные цели»	выявить ожидания школьников, связанных с тем или иным предметом; учить определять индивидуальную цель обучения. Упражнение также развивает коммуникативные способности участников	желательно четное число	20–25 минут	[модиф. на основе 59, с. 61]. [40, с. 80]
Метод «Лицензия на приобретение знаний»	помочь школьникам сформулировать для себя, чему бы они хотели научиться и какова мотивация прохождения тренинга, осознать как желательные, так и нежелательные последствия своего обучения	без ограничений	20–25 минут	[59, с. 146]
<b>Модуль 5. Дефициты социально-адаптивной нормативности</b>				
<i>Дефицит когнитивной адаптивности</i>				
Метод «Карусель»	сформировать навыки работы в парах и малых группах; обсудить несколько вопросов	до 25 человек	40–50 минут	[40, с. 34-35]
<b>Дефицит социально-ролевой активности</b>				
Игра «Гороховый король»	развить коммуникативные умения; развить речь; создать благоприятную атмосферу	до 20 человек	до 30 минут	[40, с. 32-33]
Метод «Четыре угла»	организовать работу в группах переменного состава; вовлечь в работу всех школьников группы; развить умения осуществлять самостоятельный выбор и аргументировать выбранную позицию	до 30 человек	40–50 минут	[модиф. на основе 20, с. 52]. [Модификация 40, с. 42-44]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
<i>Дефицит социально-эмоциональной активности</i>				
Упражнение «Плохо — хорошо»	развить умения объективно оценивать ситуацию взаимодействия	до 25 человек	30–40 минут	[12, с. 82]
Упражнение «Три ответа»	развить умение определять адекватный способ поведения при взаимодействии	до 15 человек	30–50 минут	[12, с. 52]
Метод «Букет» («Икебана»)	организовать взаимодействие в группе; развить сознание, мышление, эмоционально-чувственную сферу, самооценки школьников	до 25 человек	20–30 минут	[20, с. 78]
Игры в движении	оптимизировать микроклимат в группе	Без ограничений	10–15 минут	[40, с. 82]
Упражнение «Скованные одной цепью»	оптимизировать психологический климат в группе. Упражнение способствует расслаблению после напряженной групповой работы, приобретению навыков корпорации, а также повышению уровня активности группы	10–15 человек. В многочисленных группах возможно деление на подгруппы для выполнения задания	30–60 минут	[40, с. 92-93]
Метод «Мои страхи»	помочь в осознании своих чувств, в понимании того, что способность переживать такой страх – признак взрослости, поощрить поиск понимания и поддержки в среде сверстников	до 25 человек	40–50 минут	[13]
<i>Дефицит социально-коммуникативной адаптивности</i>				
Метод «Пустой стул»	расширить представления школьников по обсуждаемой теме; обратить внимание на разнообразие мнений, точек зрения на предложенную тему; развить умение школьников осуществлять выбор и аргументировать его	до 25 человек	40–50 минут	[40, с. 35-36]
Упражнение «Роботы»	расширить представления школьников по обсуждаемой теме; обратить внимание на разнообразие мнений, точек зрения на предложенную тему;	без ограничений	10–15 минут	[33, с. 18]



Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
	развить умение школьников осуществлять выбор и аргументировать его			
<i>Дефицит социального благополучия</i>				
Упражнение «Гримасы»	улучшить ощущение социального благополучия	без ограничений	10–15 минут	[33, с. 20]
Упражнение «Волна»	улучшить ощущение социального благополучия	без ограничений	10–15 минут	[33, с. 18]
Упражнение «Хвост дракона»	улучшить ощущение социального благополучия	без ограничений	10–15 минут	40, с. 83-84
Упражнение «Эльфы, волшебники и великаны»	улучшить ощущение социального благополучия	без ограничений	10–15 минут	[33, с. 18]
<i>Дефицит психологического благополучия</i>				
Упражнение «Раскрась любовью»	улучшить ощущение психологического благополучия, создать в группе обстановку доверия, психологического комфорта на основе телесного контакта	до 25 человек	20–30 минут	[модиф. на основе 58, с. 131]. [40, с. 93-94]
Нервно-мышечная релаксация Э. Джекобсона	улучшить ощущение психологического благополучия, создать в группе обстановку доверия, психологического комфорта на основе телесного контакта	без ограничений	20–30 минут	[25, с.120]
Упражнения на расслабление	улучшить ощущение психологического благополучия, создать в группе обстановку доверия, психологического комфорта на основе телесного контакта	без ограничений	20–30 минут	[17, с. 92]
Упражнение «Китайский болванчик»	уменьшить напряжение шеи и плеч	без ограничений	10 минут	[40, с. 100]
Упражнение «Марафон»	улучшить ощущение психологического благополучия	без ограничений	15–20 минут	[40, с. 100-102]
Упражнение «Ртуть»	улучшить ощущение психологического благополучия	без ограничений	15–20 минут	[7, с. 5]

Название метода	Цель	Кол-во участников	Время проведения	Источник
1	2	3	4	5
<i>Дефицит удовлетворенности жизнью</i>				
Метод «Моя Звезда»	помочь школьникам жить и действовать с чувством внутреннего согласия, научиться переживать свое существование как реальное, восстановление онтологического смысла, ощущения бытия и увеличение потенциала и глубины осознания	без ограничений	45–60 минут	[47; 30; 17]
Метод «Мой мир»	помочь человеку обрести новое, удовлетворяющее его равновесие с окружающей средой – уникальное для него и текущей ситуации – уникальным, подходящим для нее способом	без ограничений	45–60 минут	[40, с. 225]

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Дополнительные материалы для работы с семьей аутодеструктанта<sup>3</sup>

#### *Информационно-обучающая работа*

Разъяснить пошаговую схему СП, которая выглядит таким образом: негативные мысли (вызванные глубинной болью) → дезадаптивное поведение (самопорез, передозировка) → временное облегчение → долгосрочные негативные последствия (социальная изоляция и подтверждение глубинных убеждений «Я никому не нравлюсь») → возврат к негативным мыслям.

#### *Убрать множество мифов*

Отдельное внимание следует обратить на реакцию окружающих людей (взрослых) на самоповреждающее поведение. Для родителей наиболее типичными реакциями являются сначала испуг, затем злоба, а при повторных актах – раздражение и стыд, равнодушие и ненависть («он назло мне это делает», «она хочет, чтобы я страдала»). Как правило, данная реакция вызвана чувством страха, тревоги, связанных с чувством ответственности за жизнь подростка, и беспомощностью. Непонимание механизмов поведения подростка, а затем и нежелание понять, зачем он это делает, приводит к ложной трактовке, сравнению с асоциальным, криминальным поведением и, как следствие – к отвержению, гневу и отказу в сочувствии.

#### *Мифы и факты о порезах и самоповреждениях:*

Миф: Люди которые режут себя или наносят иные самоповреждения таким образом пытаются привлечь внимание.

<sup>3</sup> Источники 1, 9, 10, 15, 34, 37 и др. в списке использованной литературы

**Факт:** Последствия самоповреждений, обычно, всячески скрывают – носят одежду с длинными рукавами, наносят повреждения там, где никто их не увидит. Они не только очень редко обращаются за помощью, но и всячески скрывают свои действия.

**Миф:** если человек наносит себе физические повреждения, он непременно является либо мазохистом, либо суицидентом.

**Факт:** в 1938 году Карл Меннингер в книге «Война с самим собой» писал о самоповреждении, как о попытке самоисцеления, в которой суицидальный импульс направлен на часть тела, а не на все тело: «Локальное саморазрушение является частичным суицидом с целью предотвратить полный суицид» самоповреждающее поведение, как правило, не связано с попыткой самоубийства, хотя среди суицидентов достаточно часто встречаются лица с предшествующим членовредительством.

**Миф:** самоповреждающее поведение используется для манипуляции окружающими.

**Факт:** Возможно, некоторые подростки используют подобное поведение, чтобы добиться нужной реакции от конкретных людей – родителей, знакомых, но в большинстве случаев это попытка что-то сказать, а не манипулировать.

**Миф:** Если раны не глубокие и не опасные, то не все так уж серьезно.

**Факт:** Опасность ран не имеет отношения к силе страдания человека, значим сам факт нанесения порезов.

**Миф:** Самоповреждения обычно наносят себе девочки-подростки.

**Факт:** Это проблема разных возрастов. Если раньше считалось, что существенно больше женщин, то сейчас соотношение движется в сторону выравнивания.

**Миф:** Те, кто занимается членовредительством – психи, и их надо лечить, так как они могут быть опасны для себя и для общества.

**Факт:** Действительно, иногда люди с психическими расстройствами наносят себе повреждение, но совсем не обязательно, что все люди решающие психологические проблемы путем самоповреждения страдают расстройством психики и тем более опасны для общества. Как правило, основным мотивом является желание справиться с душевной болью, со своими чувствами, эмоциями, а не причинить вред другим.

**Подключить родителей к анализу Интернет-активности сына или дочери**

На сегодняшний день тематика СП широко обсуждается в социальных сетях, в том числе, в закрытых группах. Ученые МГППУ обобщили особенности проявлений темы самоповреждения в сетевых сообществах, рассмотрели специфику СП в виртуальной среде и особенности языка, используемого в обсуждениях самоповреждения онлайн.

Во многих социальных сетях подростки ищут интересующие их темы и единомышленников по ключевым словам или хештегам. Многие хештеги неочевидны, часто замаскированы под более нейтральные слова или выражения и содержат особый смысл только для знающих пользователей.

По словам ученых, система хештегов на тему самоповреждения изменчива, завуалирована и неоднородна, что делает невозможным контроль над

контентом. Она объединяет разные по написанию поисковые запросы. Прямые хештеги – прямые указания на самоповреждения (например, #selfharm) – часто попадают под запрет, поэтому появляются хештеги с узнаваемым, но намеренно искаженным словом-эрративом (например, #selfharmm, #selfharmmm).

Исследователи выделили группу хештегов со скрытым смыслом (например, #MySecretFamily – моя тайная семья), объединяющих целую группу неочевидных хештегов, где определенное поведение или расстройство, ассоциированное с СП, обозначается распространенным человеческим именем. Например, #Ana для обозначения анорексии; #Cat – порезов при СП; #Deb – депрессии; #Sue – суицидальных мыслей или намерений.

Такие хештеги позволяют подросткам отразить свою причастность к обществу на личной странице, оставаясь при этом невидимыми для непосвященных. Ученые считают подобную многозначность хештегов опасным, потенциально провоцирующим фактором.

«Вместо привлечения помощи и поддержки пользователей с самоповреждениями, часто происходит гламуризация СП как особенного образа жизни. Помимо этого, просмотр изображений самоповреждений может выступать триггером СП», – отметила Польская.

«Вероятность нормализации и героизации самоповреждений, их контагиозность и ореол избранности, который нередко присутствует в закрытых сообществах, посвященных данной проблеме, могут усиливать эмоциональные и личностные проблемы пользователей, вызывать и поддерживать интерес к самоповреждениям и другим формам саморазрушающего поведения», – рассказала профессор кафедры клинической психологии и психотерапии МГППУ Наталия Польская.

*Подобрать информационные источники по теме*

Армадо Фавацца «Осажденные тела»,

«Сделать счастливыми наших детей. Капризы и истерики: как справиться с детским гневом»

«Сделать счастливыми наших детей. Самостоятельные мамы»

«Сделать счастливыми наших детей. Подростки 11–16 лет»

Паркер Д., Стипсон Д. «Чтобы ребенок рос счастливым. Советы родителям»

Эда Ле Шан Когда ваш ребенок сводит вас с ума

Тверская Е., Мосеева Т., Крысько Н. «Что такое самоповреждающее поведение»

<https://www.hse.ru/data/2018/11/05/1142674574/%D0%A7%D0%A2%D0%9E%20%D0%A2%D0%90%D0%9A%D0%9E%D0%95%20%D0%A1%D0%90%D0%9C%D0%9E%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%A0%D0%95%D0%96%D0%94%D0%90%D0%AE%D0%A9%D0%95%D0%95%20%D0%9F%D0%9E%D0%92%D0%95%D0%94%D0%95%D0%9D%D0%98%D0%95.pdf>

www.smartstepstoronto.com Пособие Laura Cavanagh, М.А., ОАССРР Laura Cavanagh — мамы, терапевты и профессора психологии. У нее за плечами опыт работы в медицинских и образовательных учреждениях для людей с различными расстройствами, в том числе аутизмом. Любой может почитать ее твиттер @lscava или узнать о ней больше на ее личном сайте.

Тайлер до крови грызет ногти.

У Грейс на макушке, на месте выданных волос, кровавая корка.

Джорджио так сильно бьется головой об пол или об землю, что теряет сознание

Самоповреждение – один из самых тревожных сигналов в поведении ребенка. Ни один родитель не может сохранять спокойствие, если его малышу больно, но что делать, если он сам причиняет себе боль?

Самоповреждающее поведение часто проявляется у людей с аутизмом, но само по себе оно не является симптомом данного расстройства, и совсем не обязательно должно его сопровождать. Самоповреждающее поведение нуждается в срочной и эффективной коррекции. Чем дольше сохраняется текущее положение вещей, тем сильнее закрепляется привычка к самоповреждению, которую с течением времени будет все сложнее искоренить. Специалисты в области прикладного поведенческого анализа обладают навыками, необходимыми для эффективной работы с самоповреждающим поведением и его коррекции.

### *Собирайте данные*

Самоповреждающее поведение так пугает, что часто, в стремлении как можно скорее его прекратить, мы ставим карету впереди лошади, т.е. путаем причину и следствие. Но если вы начнете действовать до того, как поймете причину поведения, и то, что его вызвало, это может лишь ухудшить ситуацию – иногда существенно ухудшить. Пытаясь найти простое решение возникшей проблемы, вы рискуете спровоцировать возникновение еще большего количества сложностей.

Рассмотрим случай с Евангелосом. Он бился головой об стол до тех пор, пока учитель, из самых лучших побуждений, не убедил маму надеть на него шлем. Хоккейный шлем, с защитой для лица. Трудно представить что-то более нелепое, чем молодой человек, вышагивающий по улице в хоккейном шлеме с надвинутым забралом. И трудно представить что-то более безнадежное, чем попытки этого юноши влиться в коллектив сверстников и найти там свое место. Евангелос быстро привык к шлему и требовал, чтобы ему разрешили носить его постоянно. Что касается его привычки биться головой, она не исчезла, более того, когда кто-то пытался снять с него шлем, он начинал биться головой еще сильнее в знак протеста.

Иногда собранные данные приводят нас к простому и эффективному решению возникшей проблемы. Если ребенок начинает биться головой в конце дня, возможно, своим поведением он дает понять, что для него нагрузка слишком высока – ему нужна дополнительная перемена и время на то, чтобы перекусить и отдохнуть. Если ребенок начинает грызть ногти сразу после того, как вы их подстрижете, возможно, он пытается дать вам понять, что вы обрезаете их слишком коротко. Собранные данные помогут вам понять, ПОЧЕМУ подобное поведение возникает, и какие шаги нужно предпринять, чтобы его прекратить. Следите за тем, какие обстоятельства повторяются при возникновении самоповреждающего поведения – и вероятнее всего вы сами увидите,

как можно справиться с возникшей проблемой – и ваше решение будет гораздо лучше, чем просто надеть на ребенка шлем.

#### *Учите альтернативному поведению*

Как бы мы ни воспринимали самоповреждающее поведение ребенка, оно имеет определенную функцию. Следовательно, вы должны научить его достигать аналогичных результатов менее травматичным способом. Подумайте, какое поведение будет более эффективным и позволит ребенку не обращаться к самоповреждению. Собранные данные помогут вам разобраться в том, какую функцию выполняет поведение вашего ребенка.

К примеру, Диего царапал себе лицо. Собранные данные позволили увидеть, что сразу после появления самоповреждающего поведения, Диего отправляли в кабинет директора «чтобы успокоиться». Визит в кабинет директора помог понять причину, по которой возникало самоповреждающее поведение – Диего там очень нравилось! Как только Диего дали возможность в любой момент попросить о перемене, чтобы отправиться в кабинет директора, самоповреждающее поведение прекратилось.

В ситуации, когда функцией поведения является сенсорное насыщение, незаменимым помощником может быть эрготерапевт. Когда я работала с Тайлером, мальчиком, который до крови расковыривал себе ногти, мне захотелось как-то занять его руки. Я подумала о сенсорном мячике, но мой коллега, эрготерапевт, предложил вместо него кольцо-эспандер, что оказалось более эффективным решением, т.к. сенсорный ответ при использовании такого кольца был по силе ближе к тому ощущению, которое Тайлер получал, ковыряя свои пальцы.

Маленький совет: поощряйте и восторгайтесь альтернативным поведением так, словно ваш ребенок никогда не делал ничего лучше!!! Если вы будете вознаграждать ребенка за альтернативное поведение, очень скоро он начнет обращаться к нему чаще, чем к самоповреждению.

#### *Мешайте нежелательному поведению*

Это особенно помогает, если поведение направлено на получение сенсорной стимуляции. По сути, здесь ваша цель – сделать поведение менее приятным и привлекательным для ребенка. Помните Грейс, о которой я говорила в начале статьи, она выдирала себе волосы? Конечно, прежде всего, ее нужно было учить альтернативному поведению – занять ее руки чем-то, что даст схожие с выдиранием волос сенсорные ощущения. Но научить ее альтернативному поведению, вместо выдирания своих волос (а ведь они у нее были всегда «под рукой», то есть на голове), мы смогли, изменив ощущения, которые она получала во время привычного занятия. Мы стали наносить на ее волосы гель и использовать при мытье волос кондиционер, текстура ее волос изменилась, и она быстрее начала отдавать предпочтение предложенному в качестве альтернативы сенсорному мячику. В других ситуациях можно, например, подложить подушку, когда ребенок бьется головой, намочить ему руки, чтобы кожу было сложнее обдирать, или нанести лак на ногти, если ребенок любит их грызть.

### *Поощряйте отсутствие поведения*

Это помогает, если самоповреждающее поведение возникает часто. Используйте собранные данные, чтобы определить, какой самый короткий временной интервал разделяет два эпизода самоповреждающего поведения, и поощряйте ребенка, если он сможет удержаться от самоповреждения дольше. Предположим, самоповреждающее поведение возникает у вашего ребенка каждые 20-30 секунд. Начните с того, что будете поощрять ребенка каждые 15 секунд, которые он проводит, не обращаясь к самоповреждению. Постепенно увеличивайте этот временной интервал. Это кропотливый труд, но, если вы вынуждены справляться с самоповреждением, которое возникает часто и регулярно, такой подход в конечном итоге сэкономит время и силы всех участников процесса.

Приходилось ли вам справляться с самоповреждающим поведением у ребенка? Поделитесь в комментариях своим опытом.

### *Привлечение семьи к терапии*

Привлечение родственников и значимых для клиента людей с целью понимания ситуации и оказания ресурсной поддержки клиенту является важной частью терапии. Этот момент может быть весьма критичным ввиду того, что родители могут в конечном итоге являться причиной той глубинной боли, которая и толкает клиента к СП. Требуется глубокая и основательная проработка проблемы.

Целью терапии выступает разрешение внутрисемейных конфликтов, построение доверительных отношений между подростком и родителями, при которых родители оказываются снова включены в его жизнь [55]. В индивидуальной и/или групповой форме (в зависимости от сформированного заказа) родители обучаются:

- психологической помощи подростку в решении межличностных проблем, в создании неформальных межличностных связей с другими подростками;
- инструментам избавления ребенка от фрустрации и улучшения качества эмоциональной регуляции, создания позитивных моделей себя и других (работе с самооценкой и оценкой межличностных отношений);
- способам повышения у подростка целостности и чувства собственной значимости [8, 11, 12, 25, 31, 42, 51 и др.].

Терапия включает в себя несколько этапов. На первом этапе происходит встреча психолога с семьей и с ее членами по отдельности для создания терапевтического альянса, определение фокуса терапии как улучшения отношений в семье. Проводится подготовка подростка и родителей к диалогу. На втором этапе создаются терапевтические условия для воссоздания привязанности: родители выслушивают ребенка с принимающей, эмпатической позиции, семья учится обсуждать проблемы подростка, с которыми ранее он не мог обратиться к родителям. На третьем этапе внимание фокусируется на роли семьи как контекста социализации подростка: терапевтом инициируются обсуждения с родителями повседневных тем, касающихся их ребенка, с акцентом на поддержке независимости и автономии подростка [55].

## **Психолого-педагогическая программа коррекции тревожности «У страха глаза велики!»**

*Автор: Гриневиц Светлана Николаевна,*

*педагог-психолог*

*МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска»*

### **Описание проблемной ситуации**

По данным Всемирной организации здравоохранения число тревожных людей в 90-е годы составляло 15 % от общей выборки, в настоящее время их количество возросло в 5 раз. При этом изменяется и уровень тревожности, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей детства. Высокий уровень тревожности мешает полноценному и нормальному развитию ребенка, сужает рамки познаваемого им мира. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи, является причиной невротизации ребенка в будущем, а также причиной его неуспешности в школе.

Подростковый возраст охватывает период от 10–11 лет до 13–14 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Это возраст перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

Тревожность в этом возрасте может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Выделяют несколько «универсальных» и возрастнo-специфических форм проявления тревожности.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях. В первую очередь, это различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, в трудной ситуации подросток может краснеть (бледнеть), чувствовать дрожь в коленках. В ответственные моменты могут возникать тошнота, легкое головокружение – состояния, знакомые любому человеку, который хоть раз испытывал серьезное беспокойство.

Еще одной типичной формой поведения, маскирующей тревожность, является «уход» в аддиктивное поведение. Если преодолеть беспокойство не удастся, подросток может выбрать путь наименьшего сопротивления и найти другую сферу «самореализации», например, увлечение компьютерными играми, музыкой, общением с друзьями, сопровождающимся сигаретой и бутылочкой пива и т. д.

Также можно выделить личностную тревожность – это повышенная склонность к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований. Бывает связана как с гормональным фоном организма, так и привычными способами привлечения к себе внимания. Она характеризует склонность чело-



века воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, побуждая реагировать на них состояниями тревоги, интенсивность которых не соответствует величине реальной опасности

Резкое повышение уровня тревожности в подростковом возрасте связано с началом пубертатного кризиса, который традиционно характеризуется развитием самосознания, и именно в этот период тревожность становится устойчивым личностным образованием, связанным с особенностями формирования Я-концепции. Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности. Переход из 4 в 5 класс является также мощным стрессогенным фактором, поскольку предполагает необходимость установления новых взаимосвязей с новыми педагогами, а при смене класса – с новыми детьми. Поэтому достаточно часто можно столкнуться с такими проявлениями подросткового поведения как буллинг. Причем результат субъективных усилий самого подростка в таких ситуациях не определен, поскольку в основном зависит от других людей (новых педагогов, а также учащихся, из которых состоит новый класс).

Все эти факторы и создают условия для развития тревожности.

Поэтому важно особым способом организовать работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся отклонений.

Психолого-педагогическая программа «У страха глаза велики!» направлена на создание условий для преодоления страхов и тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Уникальной особенностью программы является то, что данная программа является комплексной и предполагает работу не только с детьми, но и с родителями (законными представителями).

### **Аннотация программы**

Поводом для создания и реализации данной Программы по коррекции тревожности послужило увеличение обращений с такого рода проблемами в МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска» не только родителей обучающихся, но и педагогов. Это дети с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и другие проблемы в нарушении эмоционально-волевой сферы.

Данная Программа направлена на то, чтобы дети, имеющие проблемы в эмоциональной сфере, учились адаптироваться к жизненным условиям, и могли жить более активной, полной жизнью, а значит и более счастливо.

Для определения эффективности реализации программы и выявления динамики уровня тревожности был проведен итоговый срез и получены данные, характеризующие уровень тревожности. Результаты апробации программы представлены в таблице 1. Планируя результаты коррекции уровня тревожности, мы исходим из уровневого подхода. Все уровни взаимосвязаны друг с другом, каждый предыдущий обуславливает последующий и включается в его состав. В таблице 2 содержится характеристика уровней тревожности детей младшего школьного возраста.

Таблица 1

**Результаты эффективности программы «У страха глаза велики!»**

Виды тревожности	Входящая диагностика			Исходящая диагностика		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Школьная тревожность	75 %	25 %		60 %	40 %	
Тревожность, связанная с семейными отношениями	35 %	65 %			100 %	
Личностная тревожность	65 %	25 %	10%	60 %	25 %	15 %
Поведенческие проблемы	45 %	55 %		43 %	57 %	

Таблица 2

**Уровневая шкала тревожности у детей младшего школьного возраста**

Уровни		
Низкий	Средний	Высокий
Характеризуется хорошими результатами в ситуациях моделирующих отношения ребенок – взрослый, то есть эмоциональное состояние ребенка в норме.	Постоянно переживают тревогу, т.е. ожидают неблагоприятия. Чрезвычайно болезненно реагируют на изменения и усложнения обстановки, встречаются срывы в более сложных, нестандартных ситуациях.	Постоянно находятся в подавленном настроении, у них затруднены контакты окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Такие дети терзаются постоянными сомнениями, не способны на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивные.

Данные таблицы 1 свидетельствуют о снижении уровня тревожности у большего количества детей по всем видам тревожности. Более детально результаты эффективности программы продемонстрированы на диаграммах 1, 2. (приложение 1)

На диаграмме 1 отражены показатели уровня тревожности у детей на начало реализации программы. Мы видим высокие преобладание высокого и среднего уровня тревожности. На диаграмме 2 мы уже видим преобладание среднего уровня тревожности.

*Таблица 3*

**Рейтинговая таблица эффективности программы по видам тревожности**

Виды тревожности	Значение	Место
Тревожность, связанная с семейными отношениями	35 %	1
Школьная тревожность	15 %	2
Личностная тревожность	5 %	3
Поведенческие проблемы	2 %	4

Данные таблицы 3 демонстрируют рейтинг эффективности программы «У страха глаза велики!»: возглавляют рейтинг следующие виды тревожности: тревожность, связанная с семейными отношениями и школьная тревожность. А вот менее значительных результатов достигают такие виды тревожности, как личностная тревожность и поведенческие проблемы.

Показатели личностной тревожности, корректируются сложнее, так как порой имеют эндогенный характер. Если тревожность была вызвана отношениями в семье, и при условии, что родители принимают активное участие в консультировании, тревожность нормализуется. Исключение составляют семьи, где нет заинтересованности родителей в совместных занятиях, но и в подобных случаях количественные показатели, например, внутри уровня высокой тревожности могут стать меньше. Ребенок все же научается более гармоничному взаимодействию в семье.

Положительной динамикой в работе с этой программой можно рассматривать и отзывы родителей, которые отмечают изменения в поведении ребенка, изменении отношений в школе, к учебе, к сверстникам, а также гармонизацию отношений в семье.

Описание целей и задач программы;

Целью программы является создание условий для преодоления страхов и тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста.

Для достижения поставленной цели решаются следующие задачи:

1. Снижение уровня эмоционально-отрицательных переживаний.
2. Развитие навыков социального поведения.
3. Повышение уровня уверенности в себе и развитие самостоятельности.
4. Формирование позитивного отношения к себе.

Описание участников программы;

Участниками Программы являются: дети от 10 до 14 лет, родители (законные представители), педагог-психолог МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска».

Программа рассчитана на детей, имеющих трудности в развитии эмоционально - волевой сферы (агрессивность, застенчивость, неуверенность, алекситимия), трудности в социальной адаптации.

Также программа предусматривает работу с родителями, начиная с диагностики стиля воспитания, включая консультации по результатам диагностики; просветительскую работу, где родители узнают о возрастных особенностях своего ребенка, наличии кризисов возраста и, соответственно, проявлений кризиса в поведении; профилактическую работу, где родители узнают, как можно более плавно пережить кризисы- особенно подростковый, как эффективно и результативно общаться с ребенком. На практических занятиях учатся взаимодействию с ребенком в трудных ситуациях, когда он агрессивен, боится, сопротивляется и т.д.

Педагог-психолог является ведущим программы, родители (законные представители) являются активными участниками коррекционно-развивающей работы (в зависимости от возраста ребенка), включаются в нее через индивидуальные и групповые занятия, помогают детям справиться с проблемной ситуацией.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основания программы;**

Изучая работы таких отечественных психологов как Л. И. Божович, А. Я. Варга, Д. Б. Столин и А. М. Прихожан, мы пришли к выводу, если в работе с детьми использовать психо-коррекционные занятия, то возможно снизить уровень тревожности. П. Бейкер и М. Алворд считают, что тревожные дети могут испытывать: постоянное беспокойство; трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо; мышечное напряжение (например, в области лица, шеи); раздражительность; нарушения сна. Г. П. Лаврентьева и Т. М. Титаренко отмечают, что тревожный ребенок не может долго работать, не уставая. Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н. Д. Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р. Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951). Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д. В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О. В. Дашкевич, А. М. Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л. Н. Захарова, Б. И. Кочубей). Наиболее оптимальными методами психокоррекции в работе с детьми школьного возраста следует признать рисование, рассказывание сказок и развивающие игры. Психолого-педагогическая обусловленность этого выбора определяется работами отечественных исследователей, таких как Л. С. Выготский, А. И. Захаров, Д. Б. Эльконин, которые подчеркивают,

что при планировании коррекционных и психотерапевтических мер с высокотревожными детьми упор следует делать на ведущую в данном возрасте деятельность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами международного и российского законодательства:

«Конвенция ООН о правах ребенка» одобрена Генеральной Ассамблеей ООН № 44/25 от 20 ноября 1989 г. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13 июня 1990 г. № 1559-1.

«Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).

«Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).

«О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Письмо МОиН РФ от 10.02.2015г. № ВК-268/07.

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» с изм. От 22.05.2019.

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

### **Структура и содержание программы (перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы))**

В содержании программы занятий выделяются три блока, которые обеспечивают решение поставленных задач.

1 блок – диагностический: выявление индивидуально-типологических проявлений тревожности у младших и средних школьников.

2 блок – коррекционно-направленный: занятия с детьми, направленные на коррекцию эмоционально-волевой, личностной и поведенческой сферы, постепенное устранение симптомокомплекса «тревожность», повышение уверенности в себе, повышение самооценки. Во второй блок входят также и консультативные и тренинговые занятия с родителями.

3 блок – контрольно-диагностический: определение эффективности работы.

## Структура занятия.

Приветствие, разминка, вхождение в тему – 10 минут.

Коррекционно-развивающий этап – 25 минут.

Рефлексия, подведение итогов – 5 минут.

Комплексное планирование сопровождения, относительно которого проводили занятия с детьми, представлен в таблице 4.

*Таблица 4*

### Комплексное планирование сопровождения

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
Беседа	Цель: расширить представление о происходящем «Плохие отношения. Когда они начались»	Цель: прояснить отношения с родителями «Птенец» «Я построил дом»	Цель: понять, чего боится ребенок. «Чего боюсь, когда боюсь»	Цель: понять причины агрессии. «Как и когда мы злимся»
	Цель: дать понимание о единстве целей учителя и ребенка. «Что я делаю... Что учитель делает».	Цель: помочь ребенку осознать отношение к родителю. «Мы пришли с прогулки»	Цель: дать представления о категориях страхов. «Полезные и вредные страхи»	Цель: помочь осознать ребенку свои потребности. «Чего мы хотим, когда злимся»
		Цель: развивать способность чувствовать и осознавать ценность семьи и поддержку «Таланты»	Цель: развивать способность к самоанализу. «Кто Я, какой Я»	Цель: развивать умение видеть положительные черты в людях, «Волшебная шкатулка»
Арт-терапия (рисование)	Цель: помочь через наглядный образ понять себя и учителя. «Я на уроке»	Цель: помочь через наглядный образ понять отношения в семье. «Моя семья в виде музыкальных инструментов»	Цель: учить визуализировать свой страх и трансформировать. «Нарисуй свой страх»	Цель: помочь осознать свою агрессию. «Не-существующее животное»

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях. «Я не выучил урок, и я выучил урок»	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях. «Мы с мамой/папой на прогулке»	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях. «Я боюсь, и я не боюсь»	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях и трансформировать свое состояние. «Моя злость»
	Цель: дать возможность увидеть положительные стороны отношений. «На уроке хорошо, потому что...»	Цель: дать возможность увидеть положительные стороны отношений. «Я и моя семья»	Цель: помочь ребенку обращаться к своим ресурсам. «Мое безопасное место»	Цель: помочь ребенку обращаться к своим ресурсам «Я и моя семья»
	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях. «Когда на меня кричат, я...»	Цель: научить ребенка заявлять о своих потребностях. «Я хочу, я могу»	Цель: учить осознавать свое состояние – вербализовать и отобразить на бумаге. «Нарисуй свое состояние»	Цель: показать ребенку позитивные стороны его личности. «Я добрый»
	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях. «Когда меня хвалят, я...»	Цель: учить ребенка быть самостоятельным, осознавать свои цели и потребности. «Ягненок в бутылке»	Цель: учить трансформировать свое негативное состояние в позитивное, отображая изменения в цвете. «Трансформация»	Цель: учить трансформировать свое негативное состояние в позитивное, отображая изменения в цвете. «Трансформация»
Арт-терапия (лепка)	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных	Цель: учить ребенка быть самостоятель-	Цель: дать возможность осознавать свое состояние	Цель: дать возможность осознавать свое состояние

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
	ситуациях. «Мой страх/ злость»	ным, осознавать свои цели и потребности. «Моя семья дома»	в разных ситуациях, трансформировать свои чувства. «Слепи свой страх»	в разных ситуациях, трансформировать свои чувства. «Злобный зверь – добрый зверь»
	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях, трансформировать свои чувства. «Мои чувства переходят...»	Цель: учить пониманию, что многое в твоих руках, и ты можешь что-то изменить. «Трансформация» (один объект трансформируется в другой, т.д.)	Цель: учить ребенка обращаться к своим ресурсным состояниям детства. «Мои любимые игрушки»	Цель: дать возможность осознавать свое состояние в разных ситуациях, трансформировать свои чувства. «Моя злость переходит...»
Арт-терапия (апликация)	Цель: дать представление, что все люди разные, как эти цветные листы. «Мой разноцветный класс»	Цель: дать представление, что все люди разные, как эти цветные листы. «Моя семья в цвете»	Цель: учить осознавать и трансформировать свое состояние (стружка от заточки карандашей) «Дерево эмоций»	Цель: научить опыту трансформации состояния через бумагу. «Скомкай и расправь»
Игротерапия	Цель: дать представление о самооценке. «Колесо самооценки»	Цель: помочь осознать отношения с родителями. «Почтальон»	Цель: дать представление о самооценке «Колесо самооценки»	Цель: учить конструктивным отношениям. «Лепешка»
	Цель: учить понимать свою позицию в отношениях и трансформировать ее.	Цель: учить конструктивным отношениям. «Лепешка»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические	Цель: учить уступать другому для сохранения отношений.



Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
	«Зоопарк»		образы. «Зоопарк»	«Коммуналка» (мак)
	Цель: помочь почувствовать свой страх и через тело, походку изменить его. «В школу»	Цель: помочь осознать позицию членов семьи по отношению к ребенку. «Пластилиновые острова»	Цель: помочь ребенку справляться со страхом неизвестности, используя другие модальности. «Слепой и поводырь»	Цель: научить ребенка конструктивно справляться с агрессивным состоянием. «Бойцовский клуб»
	Цель: научить ребенка конструктивно справляться с агрессивным состоянием. «Обзывалки»	Цель: помочь родителям и детям взглянуть друг на друга с другой стороны. «Чудесный мешочек»	Цель: научить ребенка конструктивно справляться с состоянием неизвестности» Сделай то, не знаю что»	Цель: научить ребенка конструктивно справляться с агрессивным состоянием. «Обзывалки»
	Цель: учить осознавать свои чувства. «Если меня обижают, то я...»	Цель: учить уступать и договариваться для сохранения отношений. «Коммуналка» (мак)	Цель: снизить уровень тревожности (вода и гуашь) Игры с водой	Цель: снизить уровень тревожности (мелкие фигурки) Игры с водой
МАК	Цель: расширять представления о себе. «Каким я вижу себя и каким меня видит учитель»	Цель: дать представление о семьях, где справляются с трудностями. «Сказочные герои»	Цель: научить визуализировать свои страхи. «Найди среди образов чего боишься»	Цель: дать представление о том, что в каждом человеке есть плохое и хорошее. «Мое Я - позитивное, негативное»

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
	Цель: расширить представление о единстве целей учителя и ребенка. «Моя цель, цель учителя»	Цель: расширить представления ребенка о родителях. «Что родители думают про меня»	Цель: создать условия для обретения ресурсного состояния. «Найди, кто не боится»	Цель: помочь найти внутренние ресурсы для принятия себя. «Подружи двух врагов»
	Цель: учить видеть перспективу. «Прошрое, настоящее будущее наших отношений»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Что мне нужно для гармонии в семье»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Что нужно тебе, чтобы не бояться»	Цель: дать представления о механизмах психологической защиты. «Зонтики».
	Цель: учить находить пути решений в ситуации выбора. «Что нужно сделать для изменений»	Цель: учить находить свои ресурсы и пользоваться ими. «Я и мои ресурсы»	Цель: учить находить пути решений в ситуации выбора. «Что будешь делать, чтобы не бояться»	Цель: дать представление о том, что в каждом человеке есть плохое и хорошее. «Мои сильные и слабые стороны»
Арт-терапия (сказкотерапия)	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Лесная школа»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Пряничный домик»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Про девочку/мальчика, который плакал»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Про злого волшебника и доброго»
	Цель: учить трансформировать отношения через	Цель: учить трансформировать отношения через	Цель: учить трансформировать отношения	Цель: учить трансформировать отношения

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
	метафорические образы. «Как я закончил школу»	рывать отношения через метафорические образы. «Волшебный город дружбы»	через метафорические образы. Сочиняем сказку вдвоем	через метафорические образы. «Сказка про смелость»
	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. Сочиняем сказку с помощью МАК	Цель: учить договариваться в зависимости от создаваемой ситуации. Игра «Теремок» с любимыми животными.	Цель: дать представления о том, что человек может сам многие жизненные ситуации изменить. Самостоятельное сочинение сказки про смелость.	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Тот, кто живет в речке»
Арт-терапия (песочная терапия)	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Школа превращается в школу моей мечты»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. Расстановки семьи	Цель: учиться справляться со своими страхами. «Построй страху домик»	Цель: учить трансформировать отношения через метафорические образы. «Бунт на корабле»
	Цель: учить осознавать свои и чужие границы. «Мой мир и мои границы»	Цель: развивать способность осознавать свои потребности. «Части моего Я»	Цель: учить справляться со своими страхами. «Дождь идет и все смывает»	Цель: учить справляться со своими страхами. «Море волнуется... и успокаивается»
	Цель: учить осознавать свои сильные и слабые стороны. «Моя сила и слабость»	Цель: учить осознавать свои сильные и слабые стороны.	Цель: учить находить свои ресурсы и пользоваться ими.	Цель: учить осознавать свои и чужие границы. «Мой мир и мои границы»

Методы/ нарушения, проблемы	Тревожность школьная (учитель, одноклассники, учеба)	Тревожность, связанная с семейными отношениями	Тревожность в личной сфере	Тревожность в поведенческой сфере
	Учитель	Родители	Страхи	Агрессия
		«Моя сила и слабость»	«Мир, где мне хорошо»	
Сим- волдрама	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Я – ручей»	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Я – ручей»	Цель: развивать умение и пользоваться своими ресурсами. «Я – ручей»	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Я – ручей»
	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Морской шторм и штиль»	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Луг»	Цель: развивать умение и пользоваться своими ресурсами. «Лес»	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Приручи зверя»
		Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Гора, озеро»	Цель: развивать умение пользоваться своими ресурсами. «Животные в лесу»	
Релаксация	Цель: учить через образы расслаблять телесные зажимы. «Воздушный шарик», «Штанга»	Цель: формировать семейные ценности. «Семейный альбом»	Цель: учить релаксации и умению визуализировать образы. «Прогулка по берегу»	Цель: учить релаксации и умению визуализировать образы. «Свиток в глубине моря»
	Цель: учить через образы расслаблять телесные зажимы. «Винт», «Сосулька»	Цель: учить через образы расслаблять телесные зажимы. «Корабль и ветер», «Дудочка»	Цель: учить справляться со страхами. «Слепой танец»	Цель: учить релаксации и умению визуализировать образы. «Театр масок»

## План индивидуальных/подгрупповых занятий с детьми.

Календарно-тематическое планирование индивидуальных занятий (24 занятия) на каждого ребенка (таблица 5) или на подгруппу (таблица 6) составляется на основании комплексного планирования сопровождения и результатов первичной диагностики.

Таблица 5

### Календарно-тематическое планирование индивидуальных занятий

Ф. И. ребенка

Занятие	План занятий
Занятие 1	Первичная диагностика. Консультация.
Занятие 2	
Занятие 3	
Занятие 24	Итоговая диагностика

Таблица 6

### Календарно-тематическое планирование подгрупповых занятий

Ф. И. детей

Занятие	План занятий
Занятие 1	Первичная диагностика. Консультация.
Занятие 2	
Занятие 3	
Занятие 24	Итоговая диагностика

Образцы технологической карты подгрупповых занятий представлены в приложении 2.

### Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источники

Для достижения положительных результатов в коррекционно-развивающей работе использовались следующие методики: арт-терапия, игротерапия, символдрамма, метафорические ассоциативные карты (МАК).

Рассмотрим используемые методики.

*Арт-терапия [1, 8, 15].*

Основным методикой коррекционной работы по формированию орудий опосредствования тревоги и страхов у детей является арт-терапия.

Основная цель арт-терапии состоит в гармонизации развития личности через развитие способности самовыражения и самопознания. Основным механизмом коррекционного воздействия в арт-терапии является механизм сублимации. В узком смысле слова - рисуночная терапия, основанная на изобразительном искусстве. Популярна для психологической коррекции невротических и психосоматических нарушений среди детей и подростков со сложностями в обучении и социальной адаптации. Выражает эмоциональное состояние рисующего.

*Сказкотерапия [7].*

Сказкотерапия (вид арт-терапии) – метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, для расширения сознания и совершенствования

ния взаимодействия с окружающим миром. Основным принципом метода - духовное, целостное развитие личности ребенка, забота о его душе. Сказкотерапия позволяет ребенку актуализировать и осознать свои проблемы, увидеть различные пути их решения, дает ребенку возможность идентифицировать себя с героями сказок и вместе с ними пережить тяжелые эмоции, внутриличностные конфликты и успешно разрешить их.

Разыгрывание сказочных проблемных ситуаций помогает ребенку встать на позицию обиженного героя, почувствовать себя в роли слабого.

*Песочная терапия [6].*

Основная цель песочной терапии (вид арт-терапии) – достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Основная задача песочной терапии - соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу решать диагностические, коррекционные, терапевтические задачи, а также задачи творческого развития.

*Игровая терапия [17, 19].*

Это использование психологом игры в коррекции, которое оказывает благоприятное влияние на развитие и состояние людей, помогает созданию близких отношений между участниками группового процесса, снимает напряжение, способствует повышению самооценки, позволяет поверить в свои силы в различных ситуациях.

*Символдрама [23].*

Является проективным методом и обращается к подсознанию напрямую, что позволяет мягко и нетравматично проработать травмы и глубокие противоречия. Это эффективный метод психотерапии, базирующийся на анализе образов, работе воображения, включающий арт-терапевтические элементы. Данный метод позволяет проработать травмы, не вынося их на осознание, не вскрывая болезненные переживания. Человек в результате получает более устойчивую позитивную самооценку, которая дает ему шанс по жизни двигаться более успешно.

*Метафорические ассоциативные карты (МАК) [20].*

Позволяют осуществить обход рационального мышления, снять защиту и внутреннее сопротивление, создать условия для диалога между внешним и внутренним миром человека, помогают реконструировать травматическое событие, сформулировать и выразить его словам, или – вербализовать, что само по себе влечет терапевтический эффект.

### **Используемый диагностический инструментарий.**

#### **1. Шкала личностной тревожности (А. М. Прихожан).**

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10–12 лет, Форма Б – для учащихся 13–16 лет.

#### **2. Методика Б. Н. Филлипса (Beeman N. Phillips)**

Цель: Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

### 3. Методика исследования личности «Дом – дерево – человек»

Дж. Бака

позволяет выявить степень выраженности незащищенности, тревожности, недоверия к себе, чувства неполноценности, враждебности, конфликтности, трудности в общении, депрессивности.

#### Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога, в частности, конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

Гарантии прав участников программы обеспечиваются следующими нормативно-правовыми документами:

Конвенция ООН о правах ребенка.

Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации».

Этический кодекс практического психолога (рекомендован Министерством образования и науки, инструктивное письмо от 27.06.03 № 228-51-513/16).

Устав Центра.

Должностные инструкции педагога-психолога.

Договор между родителями ребенка (законными представителями) и Центром.

Этические принципы и правила работы практического психолога образования (принцип конфиденциальности, принцип компетентности, принцип ответственности, принцип этической и юридической правомочности, принцип благополучия клиента, принцип информирования клиента о целях и результатах обследования).

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов);

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы представляются нами в таблице № 7, как в обобщенном, так и в детализированном варианте в зависимости от степени участия в развивающей работе.

Таблица 7

#### Описание сфер ответственности участников программы

Обязанности:	Права:
<i>Администрация</i>	
организовывать условия для эффективной реализации данной программы; создавать условия для формирования эффективной безопасной образовательной среды;	получать информацию по проблеме коррекции тревожности у детей;

Обязанности:	Права:
<i>Педагог-психолог</i>	
<p>соблюдать должностные инструкции и Этический кодекс практического психолога образования;</p> <p>качественно осуществлять профессиональную деятельность, направленную на сохранение психического, соматического и социального благополучия детей в процессе воспитания;</p> <p>формировать психологическую культуру педагогических работников и родителей (лиц, их заменяющих), в том числе, проводит индивидуальные и групповые консультации;</p>	<p>самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий Центра;</p> <p>адаптировать задания, занятия, игры, в зависимости от степени усвоения детьми программы;</p> <p>обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств в интересах ребенка;</p>
<i>Родители (законные представители) детей</i>	
<p>знакомиться с ходом и содержанием данной программы, с рекомендациями по понижению уровня тревожности ребёнка;</p> <p>информировать педагога-психолога об изменениях психологического статуса ребенка;</p> <p>соблюдать рекомендации, полученные от педагога-психолога</p>	<p>участвовать в реализации программы, присутствовать на занятиях, во время диагностического обследования;</p> <p>получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога Центра</p>

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:**

- требования к специалистам, реализующим программу;
- Педагог-психолог должен иметь базовое психологическое образование, требований к стажу работы, квалификационной категории не предъявляется.
- перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;
- Используются традиционные учебные и методические материалы, модифицированные в соответствии с целью и задачами программы «У страха глаза велики!»
- требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.);

### **Материально-техническое оснащение для педагогов-психологов**

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря в кабинете педагога-психолога в соответствии с Программой должны обеспечивать: соблюдение санитарно-гигиенических норм, психологически комфортную атмосферу и эмоциональное благополучие всех участников процесса. Пространство должно быть содержательно насы-



ценным, трансформируемым полифункциональным вариативным, безопасным. Материалы необходимые для реализации программы перечислены в таблице 8.

Таблица 8

**Материалы, необходимые для реализации программы**

<b>Группа оборудования</b>	<b>Наименование оборудования</b>	<b>Количество</b>
<i>Методические материалы</i>		
<i>Мебель</i>	Стул	4
	Стеллаж	2
	Диван детский	1
	Кресло	1
	Журнальный столик	1
	Мягкие подушки-кресла	2
	Металлический шкаф-сейф для документации	1
<i>Информационная и компьютерная техника</i>	Компьютер (и/или ноутбук)	1
	Диктофон	1
	Принтер (МФУ)	1
<i>Оборудование для развития психофизических (психомоторных) качеств</i>	Мягкие модули	10
	Сенсорный коврик	1
	Балансир	1
	Маты (напольные/настенные)	1
	Кривое зеркало	1
	Подвесная панель «Звездное небо»	1
	Мячи	3
<i>Электрооборудование</i>	Музыкальный центр	1
	Ионизатор воздуха	1
<i>Игры и материалы</i>	Пальчиковый театр	
	Конструкторы	1
	Игрушки с наполнителем	
	Кубики	3
	Наборы для творчества (набор цветных карандашей, краски и кисти для рисования, клей, простой карандаш, альбом для рисования, пластилин, цветная бумага)	1
	Аудиозаписи (музыкальные коллекции звуков моря, леса, инструментальная и классическая музыка и т.п.)	
	Дидактические игры	20
	Музыкальные инструменты	
	Настольные игры	5
	Метафорические карты	
<i>Учебное оборудование</i>	Доска магнитная (и/или интерактивная)	1
	Экран	1

## **Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (библиотека, Интернет и т. д.)**

Интернет-ресурсы: арт-терапия – [www.art-therapy.ru](http://www.art-therapy.ru), российская ассоциация арт-терапевтов - [www.rusata.ru](http://www.rusata.ru), лаборатория психологических основ новых образовательных технологий ПИ РАО [http://www.pirao.ru/strukt/lab\\_gr/1-ps-not.html](http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-ps-not.html), лаборатория профессионального развития личности ПИ РАО [http://www.pirao.ru/strukt/lab\\_gr/1-prof.html](http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-prof.html), сайт Психологического института РАО <http://www.pirao.ru/>, сайт Института психологии РАН <http://psychol.ras.ru/>, сайт факультета психологии МГУ <http://www.psy.msu.ru/>, лаборатория теоретических и экспериментальных проблем психологии личности ПИ РАО [http://www.pirao.ru/strukt/lab\\_gr/1-teor-exp.html](http://www.pirao.ru/strukt/lab_gr/1-teor-exp.html), библиотека по психологии и саморазвитию [www.koob.ru](http://www.koob.ru).

### **Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность программы рассчитана на 3 месяца, при посещении коррекционных занятий 2 раза в неделю. На занятиях приветствуется присутствие родителей.

Для родителей проводятся дополнительные консультации по запросу, групповые занятия как с детьми, так и групповые занятия с родителями.

Количество запланированных занятий составляет 24 встречи. Продолжительность одной встречи - 40 минут.

В соответствии с СанПиН продолжительность занятий составляет 40 минут.

Основными этапами реализации программы:

I этап: обследование детей.

II этап: реализация программы.

III этап: итоговый мониторинг, подведение итогов.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться:

*у детей:* снижение уровня тревожности, уменьшение количества детских страхов, развитие коммуникативных навыков, повышение представлений о собственной ценности (самооценке), развитие уверенности в собственных силах, способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии с окружающими людьми, раскрытие своих способностей, формирование социальной адаптации и стрессоустойчивости в современных быстроменяющихся условиях.

*у родителей (законных представителей):* повышение уровня педагогической компетенции родителей, гармонизация семейных отношений, повышение уверенности родителей в правильности своих методов воспитания, повышение уровня эмпатии и принятия своего ребенка.

### **Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Предполагает проведение входной и итоговой диагностики.

На первом этапе осуществлялось диагностическое обследование с целью выявления уровней детской тревожности и адаптивного психоэмоционального

состояния ребенка, а также выяснение особенностей внутрисемейных отношений, определение ведущих стилей воспитания с целью выявления патологизирующего стиля воспитания в семье (батарей тестов Приложение 1).

На итоговой диагностике оценивается изменение уровня тревожности. Результаты обследования заносятся в Протокол динамики уровня тревожности ребенка (Приложение 2).

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора Центра по медико-педагогической и социальной работе.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

По итогам реализации Программы оценивается эффективность работы. Заполняется Протокол динамики уровня тревожности ребенка (Приложение 2).

Уровень тревожности оценивается по шкалам:

Общая тревожность в школе: (%) детей высокая тревожность.

Переживания социального стресса.

Фрустрация потребности в достижении успеха.

Страх самовыражения.

Страх ситуации проверки знаний.

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями.

Эффективность программы измеряется специальной системой показателей. Предполагаются качественные и количественные показатели эффективности программы.

Качественные показатели: оцениваются с помощью сравнения результатов первичной и итоговой диагностики. Результаты анализируются, в результате чего делается вывод об эффективности программы. Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей о видимых изменениях обучающихся и анкетирование родителей по удовлетворенности оказываемой муниципальной услугой.

Количественные: оцениваются в результате математического вычисления количества детей с низким, средним, высоким уровнем тревожности. Уровень шкалу тревожности у детей младшего школьного возраста смотри в таблице 2.

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации: место и срок апробации, количество участников, другая информация.**

Психолого-педагогическая программа «У страха глаза велики!» была апробирована в течение 2 лет по запросу МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска» на основе договора о сетевом взаимодействии. Занятия проводились на базе МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска» по договору о безвозмездном пользовании муниципальным имуществом города Челябинска, закрепленном на праве оперативного управления за муниципальным общеобразовательным учреждением.

Количество участников составило 30 обучающихся 10–14 лет.

## Список литературы по теоретическому обоснованию программы

1. «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ). [Электронный ресурс] / [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_28399/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/) [дата обращения: 13.08.2018].
2. Волкова, Н. С. Научно-практический комментарий к Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» / Н. С. Волкова, Ю. А. Дмитриев, др. – М.: Деловой двор, 2013. - 440 с.
3. Гусев, А. Закон «Об образовании в Российской Федерации». Комментарий юристов / А. Гусев, А. Шатин. – М.: Феникс, 2015. – 224 с.
4. Закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Сфера, 2014. – 192 с.

## Список литературы по методическому обеспечению

1. Алексеева М. Ю. Практическое применение элементов арт-терапии в работе учителя. М., 2003. – 88 с.
2. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду, методические материалы в помощь психологам и педагогам, М.: Творческий центр СФЕРА, 2003. – 88 с.
3. Бодалев А. А., Общая психодиагностика. СПб., 2000. С.292-313.
4. Дружинин В. Н. Психическое здоровье детей. – М.: Тв. Центр, 2002. – 64 с
5. Загорная Е. В. Настольная книга детского психолога, М: «Наука и техника», 2010. – 291с.
6. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Формы и методы работы со сказками. – СПб.: Речь, 2006. – 240 с.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Практикум по песочной терапии, С-Пб.: РЕЧЬ, 2002. – 218с.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству, Теория и практика арт-терапии. СПб.: Златоуст, 2005.
9. Изард К. Э. Эмоции человека. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 464 с.
10. Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. – СПб.: Речь, 2001. – 278с.
11. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь, Давайте жить дружно! практическое пособие, 2-ое издание, стереотипное, М.: ГЕНЕЗИС, 2000. - 200с.
12. Лемешко Т. 50 техник с МАК на все случаи жизни, 2017. - 62с
13. Марцинковская Т. Д. Диагностика психического развития детей, Москва, 1997г. – 176 с.
14. Обухов Я. Л. Символдрама. Введение в основную ступень. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 48 с.
15. Остер Дж., Гоулд П. Рисунок в психотерапии. М., 2000. – 184 с.
16. Осипова А. А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. М.: СФЕРА, 2002. – 510 с.

17. Практикум по возрастной психологии / Ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб., 2002. – 165с.

18. Панфилова М. А. Игротерапия общения (тесты и коррекционные игры), М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2008. – 155 с.

19. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2007. - 192 с.

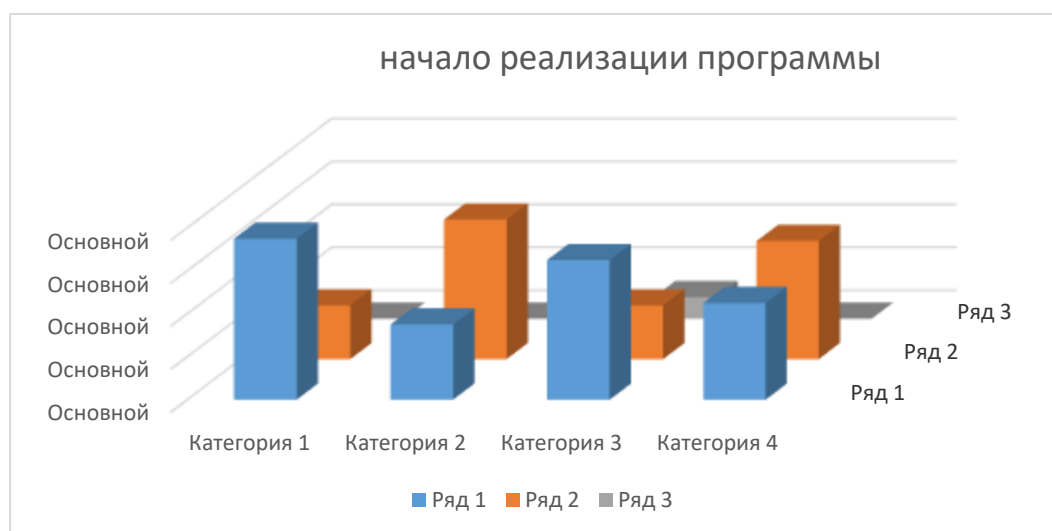
20. Школьная тревожность. Диагностика, профилактика, коррекция / Микляева А. В., Румянцева П. В. – М.: Речь, 2007. – 248с.

21. Эйдемиллер Э. Г. Методы семейной диагностики и психотерапии. – М., 1996. – С. 6– 19

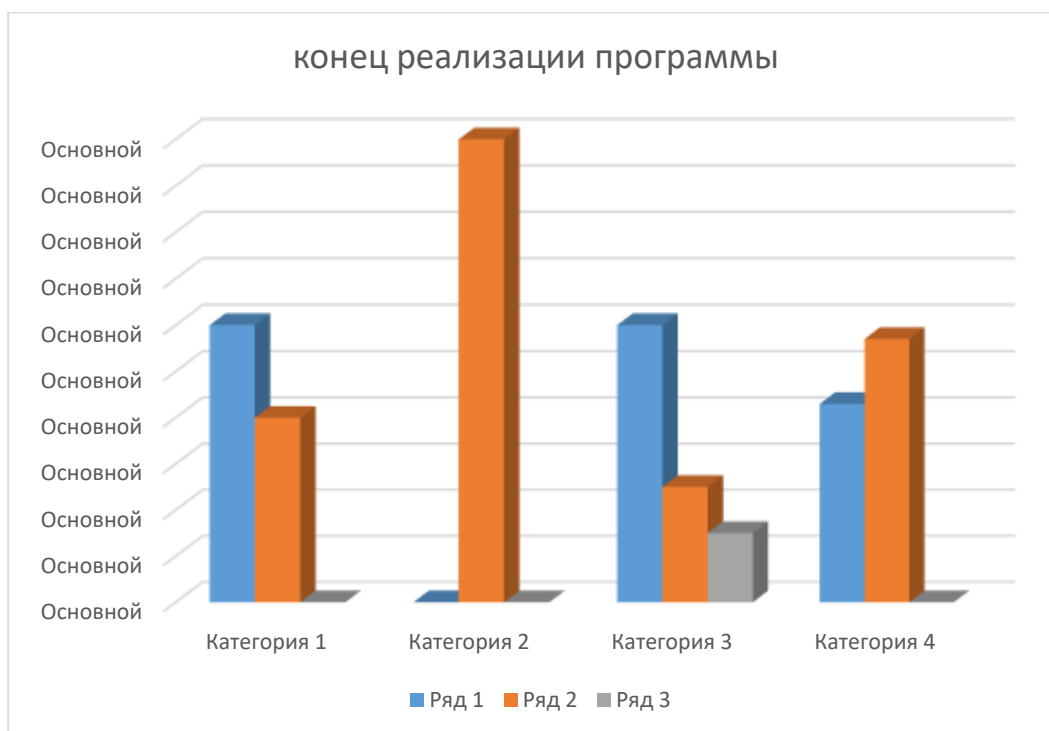
## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### *Диаграмма 1*

#### **Показатели уровня тревожности у детей на начало реализации программы**



**Показатели уровня тревожности у детей  
на конец реализации программы**



**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Технологическая карта подгруппового занятия  
для обучающихся 7 класса**

**Тема: «Барьеры общения и переживания».**

**Цель:** развитие представлений о барьерах общения и способах их преодоления.

**Задачи:**

**Коррекционные:** корректировать личностную и эмоциональную нестабильность, устранять барьеры, мешающие реальным и продуктивным действиям;

**Образовательные:** сформировать позитивное отношение к своему «Я».

**Воспитательные:** развить навыки социального поведения.

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- осознавать свое собственное эмоциональное состояние,
- понимать мотивы и последствия поступков,
- различать моральную и эмоциональную сторону общения

**Личностные:**

- применять полученные поведенческие правила,
- регулировать свое эмоциональное состояние,

**Метапредметные:**

- использовать новые модели поведения.

Оборудование: два листа ватмана, на одном написаны качества личности, второй чистый. Фломастеры 2-х цветов, репродукции художников (портреты, сюжеты с изображением мужчин и женщин).

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся	УУД (БУД)
Создать позитивный настрой на занятие, напомнить правила тренинга	Подготовительный	Приветствие, сообщение темы занятия. Введение в тему – разминка. С мячом: <i>-Сейчас мы будем по очереди называть свои имена, а другие участники проговаривать как можно больше вариантов его имени.</i> <i>– что вы чувствовали, когда так звучало ваше имя?</i> <i>– Наше имя звучит для нас как лучшая в мире музыка. Поэтому, обращаясь друг к другу, давайте каждый раз будем начинать это обращение с имени.</i>	По кругу все проговаривают свои имена и варианты имен участников  Рефлексия участников.	<i>Личностные:</i> освоение культуры общения <i>Развивающие:</i> развитие умения работать по инструкции
Развивать ответственность, понимание связанности поведения и состояния		Обсуждение домашнего задания. <i>-Вспомните, какое высказывание предлагалось вам на дом для объяснения («Люди становятся одиноки, если вместо мостов они возводят стены»).</i> <i>-Что чувствует одинокий человек?</i> Обсуждая ответы участников, психолог подводит их к пониманию барьеров («стен») в общении, а так же эмоциональных состояний которые возникают при этом.	Ученики рассказывают как выполнили задание.  Рефлексия участников	<i>Познавательные:</i> изучение социального опыта

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся	УУД (БУД)
Развивать рефлексию, самоанализ	Основной	<p>Упражнение: «Кто я? Какой я?».</p> <p><i>-Вы замечали, что с разными людьми вы ведете себя по-разному? А кто знает себя очень хорошо? Всё ли в себе вам нравится? Чем мы отличаемся от других? Нужно ли знать себя?</i></p> <p><i>–Продолжите три предложения:</i></p> <p><i>– Я думаю, что я ...</i></p> <p><i>– Другие считают, что я .....</i></p> <p><i>– Мне хочется быть .....</i></p> <p>(На листе ватмана «подсказки» для детей: симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надёжный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообразительный, дружелюбный, отзывчивый, упорный, волевой, целеустремленный, добрый).</p> <p><i>–Какое ваше качество может быть барьером в общении, а какое делает вас открытым для общения?</i></p>	<p>Учащиеся по мере готовности выполняют задание</p> <p>Участники оценивают, насколько они общительны</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <p>расширение представлений о себе</p>



Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся	УУД (БУД)
Развивать умение анализировать; развивать эстетический вкус через работу с репродукциями художников		<p>– Сейчас мы объединимся в две группы, первая группа выберет портреты общительных людей, из репродукций с изображением портретов и сюжетов, вторая группа выберет необщительных людей.</p> <p>– И каждая группа представит свое мнение: почему они выбрали эти картинки.</p> <p>– Что мы делаем, что с нами не хотят общаться</p> <p>– Что чувствуют люди, когда с ними не хотят общаться</p>	<p>Участники объединяются в группы и презентуют результаты своей деятельности</p> <p>Рефлексия участников</p>	<p><i>Личностные:</i> освоение культуры общения, умения работать в команде,</p> <p><i>Развивающие:</i> развитие умения делать выводы и умозаключения, развивать умение договариваться, слушать товарищей, работать по инструкции</p>
Развивать умение использовать полученный опыт и знания в своей жизни	Заключительный	<p>– Наше занятие завершается, я предлагаю вам сказать, что вы уже сегодня можете сделать чтобы стать более приятным в общении</p>	<p>Подростки высказываются о том, что готовы сделать для развития коммуникативных навыков</p>	<p><i>Личностные:</i> развитие мотивации к изменениям</p>
Закреплять полученные на занятии знания; развивать умение анализировать себя, свои поступки и мотивы		<p>Домашнее задание.</p> <p>– Запишите в тетрадях начало нескольких предложений, а дома закончите их:</p> <p>– Я словно птица, когда .....</p> <p>– Я превращаюсь в тигра, когда....</p> <p>– Я словно муравей, когда...</p> <p>– Я словно рыба, когда....</p> <p>– Я прекрасный цветок, если....</p>	<p>Учащиеся записывают задание</p>	

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся	УУД (БУД)
Развивать осознанное отношение к происходящему		– <i>Что для вас сегодня было интересным или полезным?</i>	Рефлексия участников	<i>Личностные:</i> развитие осознания значимости общения

### Технологическая карта подгруппового занятия для обучающихся 7-8 классов и их родителей

**Тема: «Вместе дружная семья».**

Цель: Гармонизация семейных отношений

Задачи:

*Коррекционные:*

– устранять барьеры, мешающие продуктивному взаимодействию между детьми и родителями.

*Образовательные:*

– сформировать представления о стилях взаимодействия в семье.

*Воспитательные:*

– развить навыки социального поведения.

Планируемые результаты:

*Предметные:*

– осознавать последствия своих эмоциональных проявлений;

– понимать мотивы и последствия поступков;

– различать моральную и эмоциональную сторону общения.

*Личностные:*

– применять полученные поведенческие правила

– регулировать свое эмоциональное состояние

*Метапредметные:*

– использовать новые модели поведения

Оборудование: веревка или мел для нанесения линии на полу, шкатулка с разнообразными небольшими предметами.

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся, родителей	УУД (БУД)
Создать позитивный настрой на занятие, напомнить правила тренинга	Подготовительный	Приветствие, сообщение темы занятия, правил. Введение в тему. С мячом: – <i>Сейчас мы будем по очереди называть свои имена и расскажем о трудных случаях, которые бывают в семье.</i>	По кругу все проговаривают свои имена и трудности, с которыми встречаются в семье	<i>Личностные:</i> освоение культуры общения. <i>Развивающие:</i> развитие отношений доверия и принятия.

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся, родителей	УУД (БУД)
		<p>– <i>Что вы чувствовали, когда ребенок/родитель рассказывал о ваших отношениях в семье?</i></p> <p>– <i>Резюме о том, что многое случается в семье, важно, что возникает желание что-то улучшить. И важно быть откровенным.</i></p>	<p>Рефлексия участников</p>	
<p>Снизить уровень напряженности, создать доброжелательную атмосферу.</p>		<p><i>Разминка.</i></p> <p>– <i>Предлагаю объединиться в две команды – «белки» и «зайцы».</i></p> <p><i>Между вами лежит веревка – это переход через реку. Вам нужно одновременно, идя навстречу друг другу, попасть на другой берег. Выполняется молча.</i></p> <p>– <i>расскажите, что вы чувствовали и почему выбрали такую стратегию.</i></p> <p>– <i>Рефлексия психолога исходя из ситуации, о том что иногда бывает трудно договариваться на словах, а на деле получается лучше. Или в особо сложных ситуациях договариваться и понимать друг друга можно без слов. И если мы это умеем, то такой опыт можно использовать в жизни.</i></p>	<p>Родители и подростки делятся на группы и проходят по веревке.</p> <p>Рефлексия участников</p>	<p><i>Личностные:</i> умение не вербально договариваться, уступать друг другу</p> <p><i>Познавательные:</i> изучение социального опыта</p> <p><i>Развивающие:</i> развитие умения использовать разные стратегии при взаимодействии</p>
<p>Развивать ответственное отношение к начатому делу</p>		<p>Проверка домашнего задания:</p> <p><i>-Всем ли удалось перед нашим занятием просмотреть семейный альбом, посмотреть</i></p>	<p>Ответы участников</p>	<p><i>Личностные:</i> развитие ответственности.</p>

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся, родителей	ууд (БУД)
		альбомы своих родителей. бабушек и дедушек?		
Развивать способность чувствовать и осознавать ценность семьи и поддержку	Основной	<p>«Таланты»</p> <p>– В каждой семье есть какой-нибудь талант, о котором мы порой и не думаем и возможно не знаем, но он обязательно есть. И этот талант помогал нашим бабушкам и дедушкам жить, и их бабушкам и дедушкам помогал. Это может быть не только пение, артистические способности, но и конструктивные, например дома строил, или печки складывал или шил хорошо, а может, был лидером, людей за собой вел и т.д. И сейчас я предлагаю вам вспомнить про своих предков, в чем они были талантливы. и как это может быть полезно в вашей жизни.</p> <p>(психолог должен помочь семье найти какое-то умение, способность).</p> <p>– Как эта способность может жить вашей семье?</p> <p>(если есть затруднения, можно обратиться за помощью к группе)</p> <p>– Как знание этого поможет вам и помогало когда-то вашему роду сохранять дружеские отношения в семье?</p>	<p>Обучающиеся и родители по мере готовности рассказывают о семейных талантах</p> <p>Рефлексия участников</p> <p>Рефлексия участников</p>	<p>Познавательные:</p> <p>расширение представлений о себе своем роде.</p> <p>Коррекционные:</p> <p>использование, применение силы рода в своей жизни.</p> <p>Личностные:</p> <p>освоение, присвоение силы рода</p>

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся, родителей	УУД (БУД)
		<p>– <i>Рефлексия психолога: (если есть таланты, есть уверенность и знания, что с тобой все хорошо и не надо конфронтировать – все в вашем роду выросло, состоялись – в вас живет эта сила. Почувствуйте ее).</i></p> <p>– <i>Чем можете поделиться с группой?</i></p>		
Развивать умение видеть положительные черты в людях, развивать образное мышление		<p>«Волшебная шкатулка»</p> <p>– <i>В шкатулке много разных предметов, я предлагаю достать какой-нибудь предмет, не глядя. И этот предмет будет символизировать вашего ребенка или вашего родителя. Глядя на этот предмет, расскажите, что хорошее, радостное теплое вносит этот человек в вашу жизнь. (при затруднениях можно обратиться к группе, о этого психолог может задавать вопросы, которые помогут участнику найти ответ).</i></p> <p>– <i>Что вы чувствуете после того, как рассказали друг другу о том хорошем, что он вносит в вашу жизнь.</i></p>	<p>Участники достают предмет и отвечают на вопрос по мере готовности</p> <p>Рефлексия участников</p>	<p><i>Личностные:</i> освоение культуры общения, умения работать по инструкции,</p> <p><i>Развивающие:</i> развитие образного, метафорического мышления, умения делать выводы и умозаключения</p>
Развивать умение использовать полученный опыт и знания в своей жизни	Заключительный	<p>- <i>Наше занятие завершается, я предлагаю вам сказать, что вы уже сегодня можете сделать чтобы вам стало жить более комфортно</i></p>	<p>Подростки и их родители высказываются о том, что могут изменить в отношениях друг с другом.</p>	<p><i>Личностные:</i> развитие мотивации к изменениям.</p>

Задачи	Этап занятия	Деятельность психолога	Деятельность учащихся, родителей	УУД (БУД)
Закреплять полученные на занятии знания; развивать умение анализировать себя, свои поступки и мотивы		Домашнее задание. – Предлагаю сходить к родственнику, бабушке, дедушке, послушать его рассказ о прожитой жизни.	Обучающиеся записывают задание	<i>Личностные:</i> развивать уважение к роду. <i>Познавательные:</i> расширять представления о разнообразии жизненных ситуаций.
Развивать осознанное отношение к происходящему		-Что для вас сегодня было интересным или полезным?	Рефлексия участников	<i>Личностные:</i> развитие осознания значимости силы рода и ценности уважения в семье

### **Психолого-педагогическая программа «Преодолеем вместе»**

*Авторы: Солодянкина Елизавета Геннадьевна,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска»;  
Колбина Светлана Васильевна,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска»*

#### **1. Вид программы, описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена**

Программа «Преодолеем вместе» предполагает оказание психологической помощи детям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Данный вид программы носит профилактический характер.

Развивающийся человек, осваивая и познавая мир вокруг себя, но, не обладая достаточным жизненным опытом, неизбежно встретится с чем-то для себя неожиданным, неизвестным и новым. Применение собственных способностей и возможностей в данной ситуации может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и негативные эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности. Поэтому человек должен знать, как можно больше о возможных вариантах и путях преодоления трудных жизненных ситуаций.

Трудная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое

несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение ярко выраженных негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации.

Мысли и чувства ребенка в тот период жизни, когда его семья находится в трудной жизненной ситуации, могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, но и близким, и даже специалистам, что является психологически оправданным, поскольку в состоянии дисбаланса может быть нарушено адекватное, привычное, взвешенное поведение и правильная оценка.

Данная программа направлена на решение вышеописанной проблемной ситуации, т.е. направлена на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся, поможет развить коммуникативные навыки, повысит самооценку, снизит эмоциональное напряжение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию.

## **2. Аннотация программы**

Многие семьи в нашей стране в силу тех или иных причин испытывают необходимость в помощи и поддержке. Особо проблемная категория – семьи, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Федеральным законом «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ дано четкое определение трудной жизненной ситуации: «трудная жизненная ситуация – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина, которую он не может преодолеть самостоятельно».

Организация работы с семьей, попавшей в трудную жизненную ситуацию, требует переосмысления и обновления ресурсов, внедрение инновационных технологий, форм и методов психологической и социальной работы.

Для этих семей характерны проблемы: финансовые, трудоустройства, ограничения жизнедеятельности, медицинские, психологические и так далее. У детей в таких семьях часто наблюдается низкая самооценка, неадекватное представление о значении собственной личности, нарушения эмоциональной и познавательной сферы, сложности общения, что может отрицательно сказаться на дальнейшей жизни ребенка.

Работа по психологической коррекции и реабилитации таких детей должна быть системной, объединяющей усилия множества специалистов: воспитателей, психологов, психотерапевтов, социальных педагогов и даже врачей. В каждом конкретном случае должна быть проведена диагностика и подобрана система мер по профилактике и коррекции.

Настоящая психолого-педагогическая программа «Преодолеем вместе» разработана и апробирована на базе МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска» и предназначена для использования педагогами-психологами образовательных учреждений с целью психолого-педагогического сопровождения подростков в период нахождения в трудной жизненной ситуации.

Программа рассчитана на применении в образовательном учреждении с подростками в виде встреч, включающих в себя групповые дискуссии, мини-лекции, индивидуальные консультации, применение арт-терапевтических и игровых методов.

Занятия проводятся в тренинговом режиме в учебном кабинете, возможно проведение в актовом зале и в помещениях, условия которых предусматривают возможность проведения психопрофилактических занятий.

### **3. Цель и задачи программы**

Цель: психолого-педагогическое сопровождение подростков в период нахождения в трудной жизненной ситуации.

Задачи:

1. Изучение личностных особенностей учащихся, попавших в трудную жизненную ситуацию.

2. Развитие личностных ресурсов учащихся в области коммуникативных умений и навыков.

3. Развитие навыков конструктивного поведения в конфликте, выработка навыков бесконфликтного поведения.

4. Формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения.

### **4. Описание участников программы**

Учащиеся в возрасте от 12 до 15 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

### **5. Научно-методологические и нормативно-правовые основания программы**

Социальное развитие современного ребенка наиболее успешно происходит в такой социальном институте, как школа. В школе дети овладевают способами общения со сверстниками, овладевают навыками регуляции своего поведения, происходит становление самооценки, а также познание себя через познание других людей. Результатом изучения социального развития детей стали теоретические и практические работы Л. С. Выготского (Психология развития человека), А. Н. Леонтьева (Деятельность. Сознание. Личность), С. Л. Рубинштейна (Основы общей психологии), Д. И. Фельдштейна (Психология воспитания подростка) и многих других.

Нормативно-правовыми основаниями программы стали Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральный закон «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации» от 28.12.2013 № 442-ФЗ, Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ.

### **6. Структура и содержание программы**

Данный курс состоит из 20 занятий, включающих диагностический блок, каждое занятие длится 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю. При необходимости количество занятий может увеличиваться по определенным темам в зависимости от ситуации и необходимости проработки определенных навыков.

В основе профилактики лежит принцип поэтапности развития группы и постепенности понимания себя каждым членом группы. Занятия построены на основе современных психологических представлений о природе человека



с учетом особенностей подросткового возраста. Каждая встреча логически вытекает из предыдущей и является основой для последующей, но позволяют с легкостью включаться в процесс вновь пришедшим в группу участникам. Занятие начинается с упражнения, которое способствует установлению доверительной атмосферы в группе. По итогам встречи проводится обсуждение участниками тренинга полученной информации и приобретенных навыков.

Программа рассчитана на возраст учащихся от 12 до 15 лет. Занятия рекомендуются проводить в группе из 7–10 человек.

Реализация программы включает пять этапов:

1. Предварительный – запрос (родителей, администрации, учителя), работа с учителями и родителями;
2. Диагностический – работа с детьми, тестирование, разработка программы занятий;
3. Этап групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

### Тематический план

Занятие	Содержание занятия	Количество часов
Первичная диагностика	Наблюдения за эмоциональным и поведенческими состоянием подростков. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т. И. Балашовой).</li> <li>• Тест Филипса по определению школьной тревожности.</li> <li>• Методика определения уровня депрессии (В. А. Жмуров).</li> </ul>	1
Занятие № 1 «Знакомство»	Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, продемонстрировать открытый стиль общения. Выработка правил групп Упражнение «Правило группы» Упражнение «Кто Я?»	1
Занятие № 2-3 «Мои сильные стороны»	Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе. Беседа «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Упражнение «Ресурсы для достижения»	2

Занятие	Содержание занятия	Количество часов
Занятие № 4 «Язык общения и его секреты»	Цель: обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими. Упражнение «Умение слушать» Упражнение «Эмоциональная гимнастика» Коллективный рисунок «Радость».	1
Занятие № 5 «Мои жизненные установки»	Цель: выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Упражнение «Ресурсы для достижения». Работа со списком основных жизненных установок	1
Занятие № 6 «Мои ценности»	Цель: осознание собственной системы ценностей Упражнение «Ценности»	1
Занятие № 7-8 «Я не одинок»	Цель: осознание эмоциональных связей со взрослым Работа с притчей «О одиночестве» Рисунок «Моя семья»	2
Занятие № 9 «Мои цели»	Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем. Упражнение «В поисках смысла жизни» Упражнение «постановка целей» «Автопортрет»	1
Занятие № 10-11 «Линия жизни»	Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего. Упражнение «Линия жизни» Работа с притчей «Мудрец и молодой человек»	2
Занятие № 12 «Идеальное Я»	Цель: формирование позитивной «Я-концепции» и навыка глубокого и позитивного отношения к своей личности. Беседа по темам «Кто такой идеальный человек?», «Что меня может приблизить к идеалу?», «Что меня делает идеальным сегодня?» Медитация «Я – это я».	1

Занятие	Содержание занятия	Количество часов
Занятие № 13-14 Психологическая поддержка	Цель: осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии. Беседа о доверии, сочувствии, взаимоуважении. Упражнение «Скала». Упражнение «Слушаю». Упражнение «Мой опыт». Упражнение «Письмо родителям».	2
Занятие № 15-16 «Я могу». Способы преодоления жизненных трудностей	Цель: обучение умению справляться с трудными жизненными ситуациями. Повышение самооценки. Игры: «Удары судьбы», «Мяч». Упражнения «Липучки». Упражнения «Золотые мысли». Упражнения «Надень маску». Рисунок «Победи своего дракона».	2
Занятие № 17 «За что я люблю эту жизнь?»	Цель: развитие позитивных жизненных установок. Беседа об уникальности и неповторимости жизни. Просмотр презентации по теме. Обсуждение. Мозговой штурм «Как преодолеть трудные ситуации?»	1
Занятие № 18 «Формула удачи»	Цель: создание позитивного настроения на будущее. Занятие с элементами психогимнастики. Упражнение «Я подарок человечеству».	1
Итоговая диагностика	Наблюдения за эмоциональным и поведенческими состоянием подростков. • Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т. И. Балашовой). • Тест Филиппа по определению школьной тревожности. • Методика определения уровня депрессии (В. А. Жмуров).	1
		20 часов (18 часов + диагностический блок 2 часа)

## 7. Описание используемых методик, технологий, инструментария

### Используемые методики:

1. Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т. И. Балашовой).
2. Тест Филипса по определению школьной тревожности.
3. Методика определения уровня депрессии (В. А. Жмуров).

### Используемые технологии:

- групповая работа;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- мини-лекции;
- «мозговой штурм»;
- психогимнастика, медиация;
- сказкотерапия;
- арт-терапевтические элементы;
- подвижные игры.

## 8. Описание способов обеспечения гарантий прав участников программы

Соблюдается право каждого участника на конфиденциальность и неразглашение диагностических данных.

## 9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов).

Должность	Сфера ответственности
Педагог-психолог	Разработка и внедрение в работу психолого-педагогических методов и технологий, составление программы, планирование мероприятий и составление конспектов (сценариев)
Заместитель директора	Определение места в учебном плане, расписание, контроль, предоставление помещения.

## 10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы:

– требование к специалистам, реализующим программу: знание возрастной психологии, владение педагогическими методами приемами.

### Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

1. Дубровина И. В. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми – М., 1999.
2. Сакович Н. А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. – М. Генезис, 2012.
3. Лидерс А. Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2001

4. Меновщиков В. Ю. Психологическое консультирование: работа с кризисными и проблемными ситуациями. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.

5. Микляева А. В. Я подросток. Программа уроков психологии (7, 8 классы). – СПб.: Речь, 2003.

6. Федеральный закон от 15 ноября 1999 года №195 – ФЗ «Об основах социального обслуживания в РФ»

7. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка РФ».

8. Шнейдер Л. Б. Материалы курса «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога»: лекции 1-8.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий):**

– учебный кабинет, материалы для продуктивных видов деятельности (карандаши, краски, бумага и т.д.);

– требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: демонстрационный материал (плакаты), Интернет, библиотека и картотека игр кабинета психолога.

### **11. Сроки и этапы реализации программы**

Для реализации данной программы необходимо определить три этапа работы: диагностический, формирующий, контрольный.

Диагностический этап – исследование эмоционального и поведенческого компонента развития подростков.

Формирующий этап – проведение коррекционно-развивающих занятий.

Контрольный этап заключается в тестировании.

Успешность реализации программы во многом зависит от степени организации занятий, гибкости мышления педагога, прогнозирования возможного развития разнообразных ситуаций на занятии, владение яркой, образной, эмоциональной речью.

### **12. Ожидаемые результаты реализации программы**

1. Навыки саморегуляции психического состояния (управление эмоциями) в различных ситуациях;

2. Повышение уровня самооценки;

3. Становление коммуникативных навыков. Умение выражать свои чувства и переживания;

4. Понимание того, что может послужить причиной конфликта;

5. Умение выбирать способ поведения в конфликтной ситуации;

6. Умение высказать свои интересы и прояснить интересы другого;

7. Освоение техник конструктивного решения конфликтных ситуаций.

### **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Диагностика: первичная, итоговая.

#### 14. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Критерии оценки	Запланированные показатели/индикаторы	Источники получения информации
Уровень саморегуляции психического состояния	Повышение уровня на 50 %	Наблюдение, консультации, психолого-педагогическое обследование
Сформированность коммуникативных навыков	Повышение на 60 %	
Сформированность навыков разрешения конфликтных ситуаций	Повышение на 70 %	
Уровень эмоционального состояния	Повышение на 80 %	

#### 15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения:

Апробация профилактической психолого-педагогической программы, направленной на профилактику трудностей в обучении, воспитании и социализации, отклонений в развитии и поведении обучающихся «Преодолеем вместе» была проведена на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 21 г. Челябинска»

- срок апробации: 2018/2019 учебный год.
- количество участников:

Категория участников	Количество
Обучающиеся	10
Педагоги	10

#### «Формирование эмоционально-волевой регуляции у обучающихся С(К)К VII вида»

(Как профилактика социальной дезадаптации и асоциального поведения)

Возрастная категория участников: 7–11 лет

Срок реализации программы: 4 года

*Автор-составитель: Ломова Ольга Юрьевна,  
педагог-психолог  
МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска»*

#### 1. Пояснительная записка

Приоритетным направлением образовательных стандартов является реализация развивающего потенциала основного общего образования ориентированного на развитие обучающихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды. образовательный стандарт общего образования определяет точное место формам и видам приложения психологических знаний в содержании и организации образовательной среды в школе.

Здоровье ребенка – понятие не только медицинское, но и социальное. Социальное благополучие оценивается условиями жизни, обучения и воспитания, организацией отдыха, питания и технологией образования. Ведущим показателем здоровья ребенка является его способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям окружающей среды.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с отсутствием внимания взрослых на эту сторону психической жизни ребенка. Подобная ситуация вытекает из ряда проблем. На ряду с экономическими на первый план выходят и для нас являются основными – социальные, психологические и педагогические проблемы. Школьная среда в общеобразовательной школе, переживающей нарастающую дифференциацию программ, внедрение «элитарных» форм обучения, создает зоны повышенной конфликтности между сверстниками различных социальных групп. Это приводит к повышению агрессивности в системе межличностных отношений. Вытеснение детей из неблагополучных семей на улицу, сокращение базы досуга для детей школьного возраста, доминирование культа «успех через насилие» существенно увеличивают рост социальной дезадаптации обучающихся младших классов.

Г. С.Абрамова [1.2.] говорит о том, что школа является важнейшим социальным пространством (кроме семьи и соседей), где разворачиваются жизненные события ребенка, в которых он решает свои важнейшие проблемы развития. Считает, что самой главной из них, является установление и осуществление социальных связей.

МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска» находится на окраине рабочего микрорайона Тракторозаводского района. В образовательном учреждении реализуются программы общего образования, созданы и функционируют 1–11 общеобразовательные классы, 1–9 кадетские классы, 2–9 коррекционные классы VII вида для детей с ЗПР, обучающиеся по АОП, а также дети различных этнических групп (Таблица 1).

*Таблица 1*

**Количество обучающихся в классах коррекции VII вида для детей с ЗПР МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска»**

Учебный год	Обучающиеся VII вида с ЗПР	таджики узбеки чеченцы
2015/2016 уч.год	108	18
2016/2017 уч.год	114	19
2017/2018 уч.год	117	26

Учитывая особенности контингента обучающихся и окружающего социума, проанализировав социальный паспорт школы, возникла необходимость в создании программы по формированию эмоционально волевой регуляции у обучающихся как профилактика социальной дезадаптации и асоциального поведения Таблица 2

## Анализ контингента обучающихся МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска»

№	Категория семьи	2015/2016 уч. г	2016/2017 уч. г.	2017/2018 уч. г.
1	Неполная семья	↗ 341	↘ 338	↗ 347
2	Малообеспеченная семья	↘ 262	↘ 226	↘ 215
3	Многодетная семья	↗ 73	↘ 70	↗ 77
4	Опекаемые	↗ 22	↗ 25	↗ 28
5	Дети-инвалиды	↗ 6	↘ 6	↘ 5
6	Семьи – участники боевых действий	↗ 19	↘ 18	↗ 20
7	Социально-опасное положение	↗ 17 семей 20 детей	↘ 13 семей 15 детей	↘ 12 семей 14 де- тей
8	Дети мигрантов	↗ 4	↗ 5	↗ 6

Предлагаемая программа внеурочных занятий 1–4 классов позволяет обучающемуся легче адаптироваться в классном коллективе, группе сверстников, создает безопасное пространство для общения, условия для самовыражения, объединяет всех детей совместной деятельностью, способствует повышению уверенности в своих силах, появлению сплоченности, снижает у них состояние психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

Возраст участников программы 7–11 лет. Данный возрастной этап характеризуется интериоризацией (познанием себя) и социализацией (активным вхождением в общество), поэтому в содержание программы включены проблемы, затрагивающие вопросы понимания и принятия себя, а так же осмысления себя в постоянно меняющихся условиях окружающей среды.

Необходимость сохранения психического здоровья обучающихся через формирование у них эмоционально-волевой регуляции – это своевременное выявление трудностей общения ребенка в коллективе, обучения, оперативная помощь и коррекция в совокупности с индивидуальным подходом к каждому обучающемуся.

В соответствии с ФГОС НОО возникла необходимость рассмотрения вопросов всестороннего развития личности, путём практического приобщения обучающегося к психологическим знаниям.

Программа разработана на основе методического пособия Н. П. Слободяник [3.3]

**Содержание программы «Формирования эмоционально-волевой сферы у обучающихся»** соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ «СОШ № 19 г.Челябинска», построено по



концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего учебного года.

Предлагаемая программа предназначена для работы с обучающимися младшего школьного возраста, обеспечивает реализацию их права на коррекцию и формирование поведения путём ликвидации педагогической и социальной запущенности, которая создаёт основу для охраны и укрепления физического, нервно-психического и личностного здоровья. Программа направлена на решение проблемы адаптации обучающихся, снижение у них состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения.

Реализация программы предполагается в младших классах с обучающимися с проблемами адаптации и обучающимися VII вида с ЗПР МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска» в последовательном и планомерном сохранении психического здоровья через формирование эмоционально-волевой регуляции, повышение уровня их социальной адаптации и общего психологического развития.

Также данная программа может быть реализована в младших классах общеобразовательных организаций во внеклассной работе, воспитателями групп продленного дня, летних оздоровительных лагерей.

Основу спецкурса составляют адаптационно-пропедевтические занятия, по форме напоминающие тренинги, где через специальные упражнения и ролевые игры участники овладевают навыками эффективного общения.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. развлекательная,
2. коммуникативная,
3. диагностическая,
4. коррекционная,
5. пропедевтическая,
6. игротерапевтическая.

**Цель программы** – снижение состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения, профилактика и предупреждение социальной дезадаптации и асоциального поведения через игровую деятельность.

**Задачи:**

- обучение учащихся конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций;
- развитие умений слушать других людей;
- обучение приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности;
- обучение способам внутреннего самоконтроля и сдерживания;
- снятия негативных импульсов;
- формирование УУД по рекомендациям ФГОС НОО.

## **2. Формы и методы работы**

Приемы и методы организации учебного процесса соответствуют возрастным особенностям обучающихся, а так же конкретным задачам, решаемым в ходе изучения тех или иных разделов и тем. Эти методы способствуют созданию творческой атмосферы, сотрудничеству:

- групповая дискуссия;
- беседа;

- чтение литературы;
- техники и приемы саморегуляции;
- методы направленного воображения;
- дыхательные и двигательные упражнения;
- прослушивание музыкальных композиций
- игра (подвижные, коммуникативные, сюжетно-ролевые), импровизация;
- методы самовыражения (в рисунке, в создании образа);
- тренинг;
- цветограммы.

### **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации Программы:**

1. Требования к специалистам, реализующим Программу:
  - проводить занятия может школьный психолог или учитель имеющие высшее психологическое или педагогическое образование,
  - знание возрастной и педагогической психологии,
  - знание индивидуальных особенностей обучающихся (социальный статус семьи, особенности задержанного развития, интересы, увлечения, хобби, посещаемые кружки, трудности адаптации и социализации);
  - методическая компетентность: знание новых образовательных стандартов,
  - создание условий для осмысления каждым обучающимся своих способностей успешных действий, стиля деятельности (общения) для перехода к самоконтролю, к саморегуляции, к самоуправлению собственной деятельностью.
2. Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации Программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):
  - помещение для проведения занятий должно быть комфортным, много свободного пространства;
  - мобильная мебель, так как занятия предполагают подвижные игры и различные задания за столом;
  - краски, бумага, кисточки, карандаши, фломастеры.
3. Требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации Программы (библиотека, Интернет и т.д.):
  - ноутбук;
  - мультимедиа проектор;
  - библиотека психологической и педагогической литературы.

### **Особенности реализации программы:**

Программа «Формирования эмоционально-волевой регуляции у обучающихся» реализуется в вариативной части учебного плана рассчитана на четыре учебных года. С 1 по 4 класс общим объемом 21 час в год в 1-м классе, 18 часов во 2-м, 12 часов в 3-м и 8 часов в 4-м классе.

Целевая группа – младшие школьники 7–11 лет. Занятия проводятся в классах начальной школы, в кабинете психологической разгрузки.

При реализации программы использовались проективные графические тесты и компьютерная диагностика, тренинги, беседы, драматизации, активно использовались музыкальная терапия, коммуникативно-лингвистические, психотехнические игры, игры для интенсивного отдыха.

### 3. Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программы у выпускников будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

младший школьник научится:

#### ***познавательные***

– делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений о людях, их настроении, состоянии;

– у младших школьников будут сформированы:

#### ***личностные***

– эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

– развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

– установка на здоровый образ жизни.

младший школьник научится:

#### ***регулятивные***

– уметь планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

– уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;

младший школьник научится:

#### ***коммуникативные***

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

#### **В результате освоения программы:**

*младший школьник получит возможность научиться:*

– иметь представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

– осознанно и произвольно строить сообщения в устной форме;

– осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

– уметь делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

*выпускник получит возможность для формирования:*

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия

*выпускник получит возможность научиться:*

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников

**Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате освоения программы:**

- целеустремлённость и настойчивость в достижении целей, готовность к преодолению трудностей;
- готовность к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- уважение к окружающим – умение слушать и слышать партнёра, признавать право каждого на собственное мнение;
- доброжелательность, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается.

#### **4. Оценка результатов изучения программы**

Контроль за реализацией программы осуществляется службой социально-психологического сопровождения школы. Аналитическая работа проводится на основании данных диагностических методик, мониторингов.

В период реализации программных мероприятий проводится консультирование, просвещение всех участников образовательной деятельности.

Диагностические и контролирующие материалы для оценки планируемых результатов освоения программы:

Проективный графический тест-методика «Моя семья» – оценка взаимоотношений в семье.

Компьютерная диагностика «Метод Цветовых выборов» – оценка актуального эмоционального состояния.

Методика «Социометрия» – оценка взаимоотношений в коллективе.

Анкета Лускановой – определение уровня адаптации к обучению в школе.

#### **Форма подведения итогов**

- открытые занятия;
- выставка творческих работ;
- итоговое тестирование, позволяющее определить уровень развития коммуникативных навыков, эмоциональное состояние, уровень адаптированности к школьному обучению.

## 5. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			урок	практич. работа	
<i>1 класс</i>					
1	2	3	4	5	6
1.1	<b>Раздел № 1. Умение выразить свое эмоциональное состояние</b> Разные настроения. Взаимоотношения в семье.	1	1		Вводное тестирование
1.2	Учимся менять свое	1		1	
1.3	настроение.				
1.4	Учимся выражать свои эмоции	1	1		
1.5	Мысли и настроение. Свободное рисование.	1 1	1 1	1	
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
2.1	<b>Раздел № 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние</b> Как найти выход из трудной ситуации.	1	1		
2.2	Меняем отношение к тому, что нас огорчает.	1	1		
2.3	Мысли управляют	1	1		
2.4	поступками. Избавляемся от плохих мыслей.	1 1	1 1		
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
3.1	<b>Раздел № 3. Умение оценить свои потенциальные возможности</b>				
3.2	Чем я отличаюсь от других.	1	1		
3.3	Гармонизация притязаний на признание.	1	1		
3.4	Выработка уверенности в своих силах. Как добиться удачи.	1 1		1 1	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
4.1	<b>Раздел № 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками</b>				
4.2	Можно и не ссориться	1	1		
4.3	Делимся чувствами	1		1	
4.4	Доброта.	1	1		
4.5	Вежливость.	1	1		

№	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			урок	практич. работа	
	Зачем нужен этикет	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
5.1	<i>Раздел № 5. Умение понимать себя и других</i> Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	1	1		
5.2	Защити себя сам.	1		1	Тренинг Заключительная диагностика
5.3	Мостики дружбы.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	
<b>2 класс</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.1	<i>Раздел № 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние</i>				Диагностика
1.2	Эмоции и взаимопонимание. Как победить страх.	1 1	1 1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
2.1	<i>Раздел № 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние</i> Прогоняем злость.	1	1		
2.2	Учимся говорить «Нет!», когда это нужно.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
3.1	<i>Раздел № 3. Умение понимать себя и других</i> Мои способности.	1		1	
3.2	Кем быть	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
4.1	<i>Раздел № 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками</i> Общение в моей жизни.	1		1	Игра-тест
4.3	Живи в согласии с другими. Приветствия.	1 1	1 1		
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
5.1	<i>Раздел № 5. Умение понимать себя и других</i> Я и другие.	1	1		Диагностика
5.2	Самопознание.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	

№	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			урок	практич. работа	
6.1	<b>Раздел № 6. Умение снимать эмоциональное напряжение</b> Уверенное и неуверенное поведение.	1	1		
6.2	Давайте жить дружно.	1	1		
6.3	Как просить прощения.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
7.1	<b>Раздел № 7. Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь</b> Права и обязанности.	1	1		
7.2	Право на ошибку.	1	1		
7.3	Учимся просить помощь и благодарить за помощь.	1		1	
7.4	Социометрия.	1		1	Заключительная диагностика
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	
<b>3 класс</b>					
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
1.1	<b>Раздел № 1. Умение понимать себя и других</b> Ярмарка достоинств.	1	1		
1.2	Культура поведения.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
2.1	<b>Блок № 2. Умение снимать эмоциональное напряжение</b> Нужна ли агрессия.	1		1	
2.2	Саморегуляция.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
3.1	<b>Раздел № 3. Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь</b> Предложи помощь другому.	1	1		
3.2	Волшебство слов (этикет).	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
4.1	<b>Блок № 4. Умение выходить из конфликтных ситуаций</b> Что мешает жить дружно.	1	1		
4.2	Уверенное и неуверенное поведение.	1		1	
4.3	Предотвращение конфликтов.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	

№	Наименование разделов и тем курса	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			урок	практич. работа	
	<i>Раздел № 5. Умение слушать других людей.</i>				
5.1	Учимся слышать друг друга.	1		1	Диагностика
5.2	Пойми меня.	1	1		
5.3	Настоящая дружба.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	
<b>4 класс</b>					
	<i>Раздел № 1. Умение выходить из конфликтных ситуаций</i>				
1.1	Барьеры общения.	1	1		
1.2	Обиды.	1		1	
1.3	Предотвращение конфликтов.	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
	<i>Раздел № 2. Умение слушать других людей</i>				
2.1	Ищу друга.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	
	<i>Блок № 3. Умение быть терпимым и доброжелательным к другим</i>				
3.1	Комплименты или лесть.	1	1		Чаепитие
3.2	Привычки.	1	1		
3.3	Азбука перемен.	1		1	
3.4	Культура чаепития.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
	<b>Всего</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	



## 6. Календарно-тематическое планирование:

### 1 класс

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
<b>1</b>				
<b><i>Умение выразить свое эмоциональное состояние</i></b>				
1.1		Разные настроения. Взаимоотношения в семье	Вступление. Игра «Письмо о себе». Игра «Ярмарка достоинств». Анализ занятия.	Развитие умения строить рассуждения в форме связи простых суждений о людях, их настроении, состоянии. Установка на здоровый образ жизни.
1.2		Учимся менять свое настроение	Вступление. Игра-разминка «Поговорим». Анализ занятия.	Эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им
1.3		Учимся выражать свои эмоции	Игра-разминка. Работа по теме занятия: Домашнее задание	Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения
1.4		Мысли и настроение.	«История о том, как Топтышку дразнили»	Развитие умения формулировать собственное мнение и позицию.
1.5		Свободное рисование.	Беседа. Рисование. Рассказ	Развитие умений учитывая разные мнения строить рассуждения в форме связи простых суждений о людях, их настроении, состоянии.
<b>2</b>				
<b><i>Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние</i></b>				
2.1		Как найти выход из трудной ситуации.	Упр. «Подарим друг другу улыбку». Опыт «Сломалась игрушка».	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
2.2		Меняем отношение к тому, что нас огорчает.	Упр. «Даже если...» – «В любом случае...» Домашнее задание.	Формирование умения планировать, прогнозировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
2.3		Мысли управляют поступками.	Обсуждение ситуации «Мне плохо!» Упр. «Я сильный!», «Я слабый». Домашнее задание.	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
2.4		Избавляемся от плохих мыслей.	Игра-упражнение «Мусорное ведро», упр. «Рисуем картинки в уме».	Формирование умения адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей.
<b>3</b>				
<b><i>Умение оценить свои потенциальные возможности</i></b>				
3.1		Чем я отличаюсь от других. Как добиться успеха.	Обсуждение «Чем мы отличаемся друг от друга», диагностика самооценки «Самый-самый».	Формирование умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
3.2		Гармонизация притязаний на признание.	Игра-разминка «Ласковое имя». Игры «Придумай подарок для соседа», «Заяц-хваста», «Паровозик».	Развитие умение делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психическое здоровье.
3.3		Выработка уверенности в своих силах.	Упражнение-тренинг, обсуждение.	Развитие умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
3.4		Как добиться удачи.	Упр. «Я смогу!» Ситуации «Знакомство», «Подари подарок другу», упр. «Рисуем картинки в уме».	Развитие умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
<b>4</b>	<b><i>Умение общаться со взрослыми и сверстниками</i></b>			
4.1		Можно и не ссориться	Разыгрывание ситуаций, обсуждение. Домашнее задание.	Формирование умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
4.2		Делимся чувствами	Упр. «Клубочек», «Доброе животное», игра «Сти-хий». Анализ занятия.	Развитие эмоций, как понимание чувств других людей и сопереживание им.
4.3		Доброта.	Упр. «Волшебная чашка», обсуждение. Домашнее задание.	Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
4.4		Вежливость.	Составление кодекса вежливости, «Добрые слова для каждого». Домашнее задание.	Развитие эстетических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
4.5		Зачем нужен этикет	Сюжетно-ролевая игра «День рождения», презентация книг по этикету.	Развитие умение делать осознанный выбор поступков, поведения.
<b>5</b>	<b><i>Умение понимать себя и других</i></b>			
5.1		Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.	Игры «Угадай эмоцию», «Назови эмоцию», «Изобрази эмоцию»; упр. «Поставь балл эмоции».	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
5.2		Защити себя сам.	Снятие эмоционального напряжения. Тренинг желательного поведения.	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
5.3		Мостики дружбы.	Упр. «Подари камешек», «Мостик дружбы», игра «Если нравится тебе, то делай так!». Дом. задание.	Формирование умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

## 2 класс

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
<b>1</b> <i>Умение выразить свое эмоциональное состояние</i>				
1.1		Эмоции и взаимопонимание.	Игра «Азбука настроений», игра «Угадай настроение». Диагностика.	Развитие эмоций, как понимание чувств других людей и сопереживание им.
1.2		Как победить страх.	Рисуем свой страх. Работа с текстом, обсуждение, игра	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
<b>2</b> <i>Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние</i>				
2.1		Прогоняем злость.	Игра «Воробьиные бои», обучение способам снятия эмоционального раздражения.	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
2.2		Учимся говорить «Нет!», когда это нужно.	Рассказ «Когда трудно сказать «нет!», упр. «Учимся говорить «нет!». Домашнее задание.	Развитие умение делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психическое здоровье.
<b>3</b> <i>Умение оценить свои потенциальные возможности</i>				
3.1		Чем я отличаюсь от других. Как добиться удачи.	Обсуждение «Чем мы отличаемся друг от друга», диагностика самооценки	Формирование умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
3.2		Гармонизация притязаний на признание.	Игра-разминка «Ласковое имя». Игры «Придумай подарок для соседа», «Заяц-хвоста», «Паровозик».	Развитие умение делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психическое здоровье.
3.3		Выработка уверенности в своих силах.	Вступление. Упражнение-тренинг, обсуждение.	Развитие умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
3.4		Как добиться удачи.	Упр. «Я смогу!». Ролевые игры: ситуация «Знаком-ство», упр. «Рисуем картинки в уме».	Развитие умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
<b>4</b> <i>Умение общаться со взрослыми и сверстниками</i>				
4.1		Общение в моей жизни.	Тест-игра «С тобой приятно общаться», Нео-конченые предложения.	Развитие умение использовать речевые средства, строить монологические высказывания.
4.2		Живи в согласии с другими.	Разминка. Упр. «Неокон-ченные предложения», упр.	Развитие умений учитывать разные мнения и стремиться к координации различных

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
			«Пять добрых слов», упр. «Для тебя».	позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты.
4.3		Приветствия.	Разминка. Игра-разминка «Обмен приветствиями», работа по карточкам. Анализ занятия.	Развивать умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
<b>5</b>	<b>Умение понимать себя и других</b>			
5.1		Я и другие.	Упр. «Я рад общаться с тобой». Методика «Твое имя», игры «Ассоциации», «Горячий стул».	Формирование умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
5.2		Самопознание.	Игра-упр. «Мне нравится, что я...». Методика-игра «Самооценка», дискуссия	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
<b>6</b>	<b>Умение снимать эмоциональное напряжение</b>			
6.1		Уверенное и неуверенное поведение.	Разминка. Игра «Вопрос-ответ», игра «Поводырь». Анализ занятия.	Развитие умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
6.2		Давайте жить дружно.	Игры «Разожми кулак», «Вырвись из круга», «Да и нет». Сказка «Солнце и ветер», упр. «Давайте жить дружно».	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
6.3		Как просить прощения.	Вступление. Разыгрывание ситуаций, ситуация с мороженым. Обсуждение.	Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
<b>7</b>	<b>Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь</b>			
7.1		Права и обязанности.	Разминка «Школа моей мечты». Игра «Если бы директором был я...».	Развитие умения делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять психическое здоровье.
7.2		Право на ошибку.	Вступление. Работа в тетрадах.	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.
7.3		Учимся просить помощь и благодарить за помощь.	Вступление. Игра «Привет!». Обсуждение. Работа в тетрадах.	Развитие умения адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач.
7.4		Социометрия.	Вступление. Работа в тетрадах.	Формирование умения оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

### 3 класс

№ за- ня- тия	Кален- дар- ные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
<b>1</b> <i>Умение понимать себя и других</i>				
1.1		Ярмарка достоинств.	Вступление. Игры «Письмо о себе», «Ярмарка достоинств». Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и строить рассуждения в форме связи простых суждений о себе, своем настроении, состоянии.
1.2		Культура поведения	Вступление. Игра-разминка «Поговорим». Анализ занятия.	Развитие умения делать осознанный выбор поступков, поведения.
<b>2</b> <i>Умение снимать эмоциональное напряжение</i>				
2.1		Нужна ли агрессия.	Игра «Да и нет». Притча «О змее», обсуждение. Игра «Тух-тиби-дух!»	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
2.2		Саморегуляция.	Тренинг смены настроений. Обучение способам снятия агрессии. Релаксационное упр. и направленное вооб-ражение. Анализ занятия.	Развитие умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
<b>3</b> <i>Умение просить, принимать помощь и приходить на помощь</i>				
3.1		Предложи помощь другому.	Упражнение «Массаж по кругу». Упр. «Направленное воображение», рисование историй.	Формирование умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства
3.2		Волшебство слов (этикет).	Игра-разминка «Обмен приветствиями», «Каким будет твое приветствие, если...».	Развитие умения делать осознанный выбор поступков, поведения.
<b>4</b> <i>Умение выходить из конфликтных ситуаций</i>				
4.1		Что мешает жить дружно.	Вступление. Игры «Петухи», «Толкалки без слов». Обсуждение выходов из конфликта.	Формирование умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.
4.2		Уверенное и неуверенное поведение.	Разминка. Игра «Выше – ниже». Игра «Вопрос-ответ», игра «Поводырь». Анализ занятия.	Развитие умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
4.3		Предотвращение конфликтов.	Вступление. Игра «Перетягивание каната». Игра «Петухи». Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь разрешать конфликты.

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
<b>5</b>	<b><i>Умение слушать других людей.</i></b>			
5.1		Учимся слышать друг друга.	Тест «Умеете ли вы слушать?», игры «Испорченный телефон», «Пойми меня». Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию.
5.2		Пойми меня.	Разминка. Игра-шутка «Пойми меня». Работа по теме. Анализ занятия.	Развитие умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологические высказывания.
5.3		Настоящая дружба.	Разминка. Игра «Тайный друг». Обсуждение.	Развитие умений учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь предотвращать конфликты.

#### 4 класс

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
<b>1</b>	<b><i>Умение выходить из конфликтных ситуаций</i></b>			
1.1		Барьеры общения.	Вступление. Работа по теме. Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и интересы обосновывать свою позицию.
1.2		Обиды.	Вступление. Рисуем обиду. Анализ занятия.	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
1.3		Предотвращение конфликтов.	Вступление. Игра с мячом «Что звучит обидно?», упр. на «Я-сообщение». Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с учителем и сверстниками, уметь предотвращать конфликты.
<b>2</b>	<b><i>Умение слушать других людей</i></b>			
2.1		Ищу друга.	Объявление «Ищу друга». Анализ занятия.	Развитие умений учитывать разные мнения и строить рассуждения в форме связи простых суждений о себе и других.
<b>3</b>	<b><i>Умение быть терпимым и доброжелательным к людям</i></b>			
3.1		Комплименты или лесть.	Чтение рассказа А. П. Чехова «Симулянты», упр. «Скажи комплимент», составляем «Словарики комплиментов».	Формирование умения адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства.

№ занятия	Календарные сроки	Тема занятия	Содержание	Основные виды деятельности
3.2		Привычки.	Релаксация «Вверх по радуге». Анализ занятия.	Развитие стремления к координации различных позиций в сотрудничестве.
3.3		Азбука перемен.	Составляем «Азбуку перемен», «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч». Анализ занятия.	Развитие эмоций, как понимание собственных чувств и умения управлять ими.
3.4		Культура чаепития.	Игра «Спасибо, что ты рядом!» Работа по теме занятия.	Формирование доброжелательности, доверие и внимание к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе

### 7.Эффективность реализации программы

Формирование эмоционально-волевой регуляции младших школьников в процессе работы отслеживались с помощью мониторинга, представляющего собой поэтапный процесс оценки и анализа факторов, повышающих эффективность данного процесса, выявление оптимального содержания, форм, методов, средств формирования эмоционально-волевой регуляции младших школьников.

У многих младших школьников (56,3 %), сформировалась мотивация на сохранение и укрепление здоровья и конструктивные способы разрешения противоречий и разногласий, конфликтов, выработались навыки более искреннего, глубокого, свободного общения, закрепились формы поведения, способствующего адекватной адаптации и функционированию в реальной жизни (формы поведения, связанные с сотрудничеством, взаимопомощью, ответственностью и самостоятельностью).

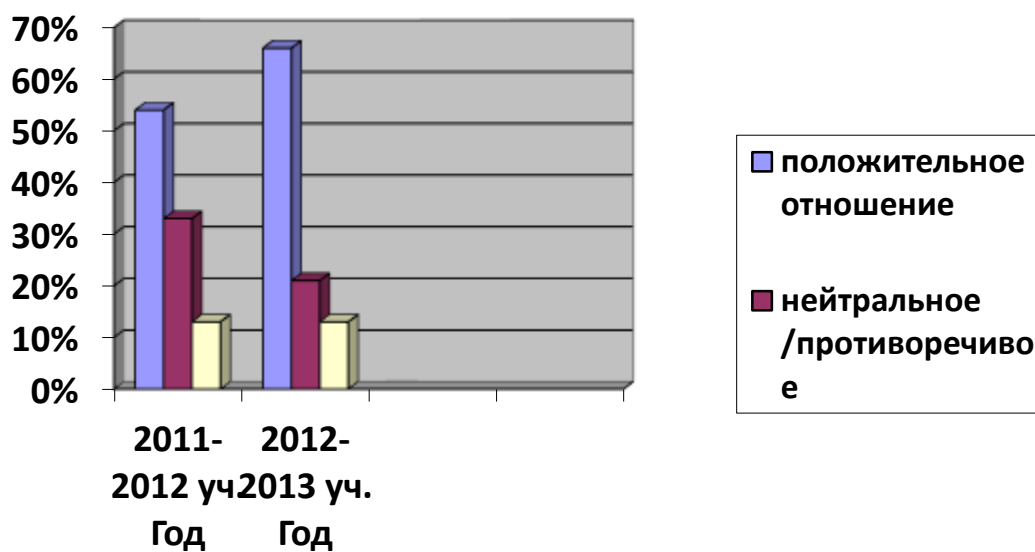
В качестве тестового материала использовался Цветовой тест отношений, анкета Лускановой. Результаты обследования обучающихся представлены в сводной таблице (Приложение № 1).

**Цветовой тест отношений** помогает определить субъективное, часто неосознаваемое отношение человека к определенным событиям, людям, объектам, направлениям деятельности. В данном случае исследовались:

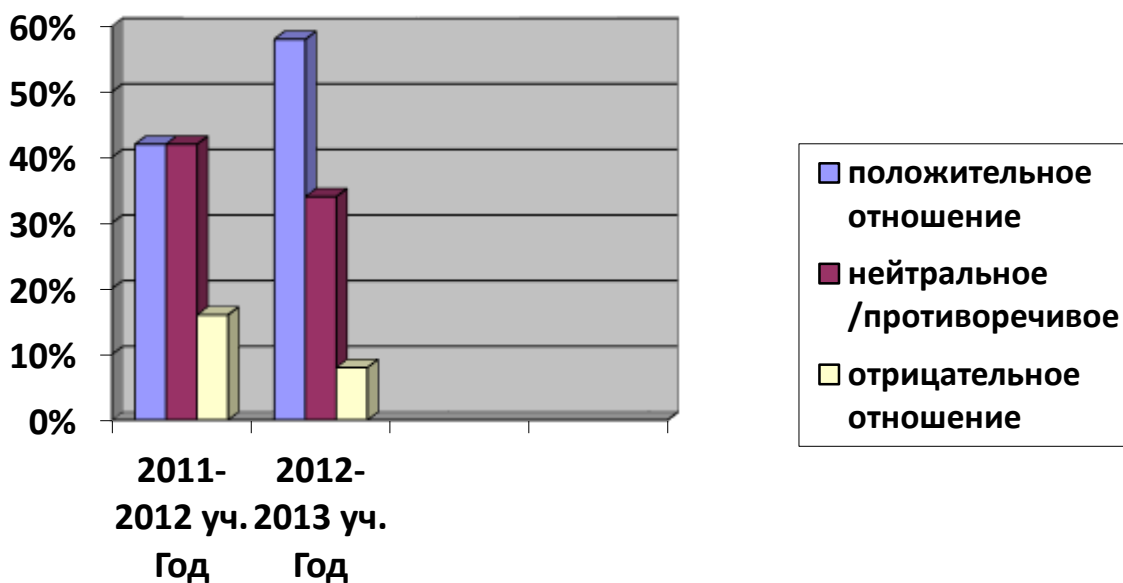
- самооценка
- отношение к одноклассникам
- отношение к учебе
- уровень тревожности

Анкета Лускановой помогает определить уровень адаптации. В качестве исследования сплоченности классного коллектива, взаимоотношений, взаимосвязей между членами классного коллектива была использована методика Социометрии (Приложение № 2).

**Динамика изменения отношения к учебе младших школьников  
в ходе освоения программы**

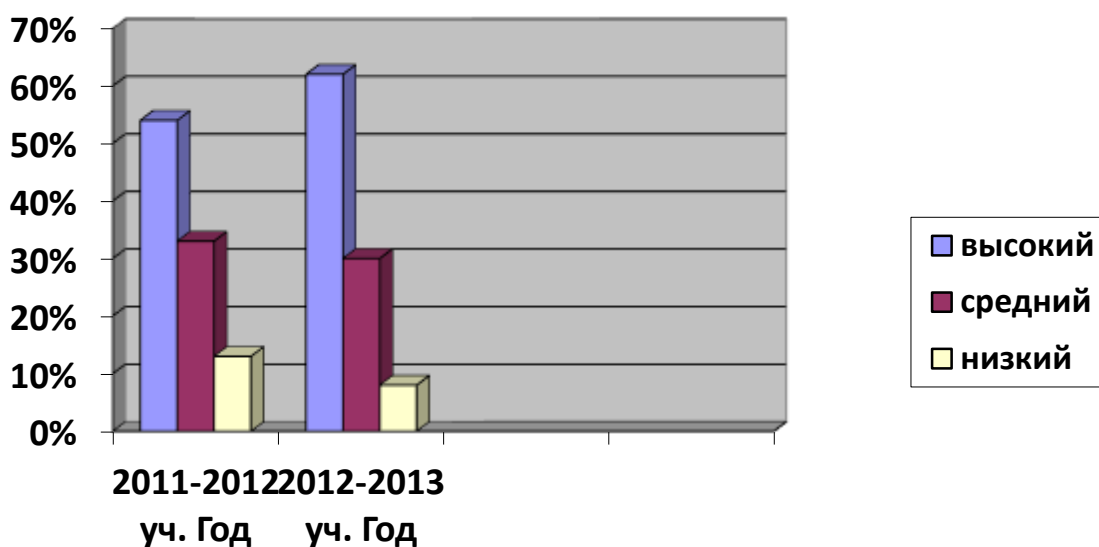


**Динамика изменения отношения к одноклассникам у младших школьников  
в ходе освоения программы**

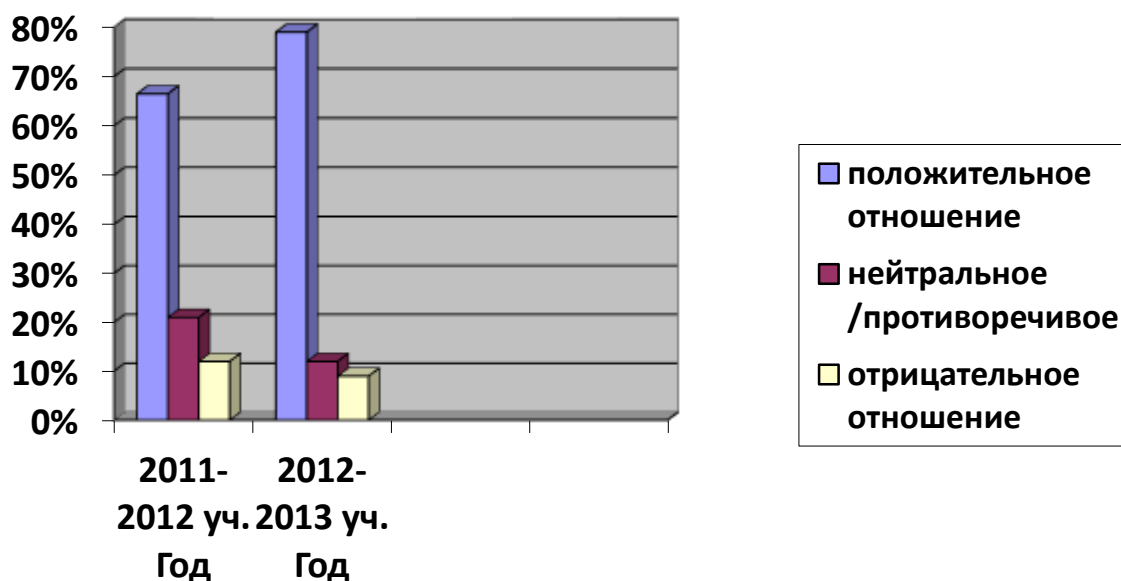




### Динамика уровня адаптации младших школьников в ходе освоения программы



### Динамика самооценки младших школьников в ходе освоения программы



В заключении, при обобщении основных результатов работы можно сделать следующие выводы:

1. Апробация, разработанной программы «Формирование эмоционально-волевой регуляции у обучающихся С(К)К VII вида», позволила доказать эффективность педагогического общения для снижения состояния психического дискомфорта, эмоционального напряжения, профилактики и коррекции социальной дезадаптации и асоциального поведения через игровую деятельность у младших школьников в педагогическом процессе начальной школы.

2. Проведенная в ходе работы диагностика уровней (высокого, среднего, ниже среднего, низкого) на основе разработанных критериев (когнитивный, эмоционально-чувственный, коммуникативно-деятельностный) позволила определить содержание, формы и методы формирования эмоционально-волевой регуляции младших школьников в процессе педагогического общения.

3. Педагогическими условиями функционирования разработанной программы формирования эмоционально-волевой регуляции у младших школьников являются: профессиональная компетентность и культура педагога, личностные качества педагога; использование демократического стиля и разнообразных форм педагогического общения, способствующих развитию качеств личности (целеустремленность, уважение к окружающим, доброжелательность, готовность к сотрудничеству и дружбе, и т.д.); сочетание различных стимулов, форм, методов и приемов побуждающих к активному нравственному поведению младших школьников; развитие положительных мотивов бесконфликтной коллективной деятельности обучаемых посредством создания благоприятной атмосферы, среды.

Полученные в ходе мониторинга данные свидетельствуют об эффективности разработанной программы формирования эмоционально-волевой регуляции младших школьников в процессе реализации программы.

### *Литература*

*Список литературы по теоретическому обоснованию программы:*

1.1. Беличева С. А. Основы превентивной психологии. М.: Просвещение, 2003

2.1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: Просвещение, 2001

3.1. Ковалев В. В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков // Нарушения поведения у детей и подростков. – М., 1997

4.1. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М., 2003.

5.1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки Рос. Федерации – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения)

*Список литературы по программно-методическому обеспечению программы:*

1.2. Абрамова Г. С. Возрастная психология: Учеб. пособие для студ. Вузов.- 3-е изд., испр.- М.: Издательский центр «Академия», 1998

2.2. Григорьев Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П. В.Степанов. – М.: Просвещение, 2011 – (Стандарты второго поколения)

3.2. Модели основной общеобразовательной программы образовательного учреждения: опыт регионов. Начальная школа / [А. В. Вольгов, И. В. Муштавинская, С. И. Петрова и др.]; под ред. Н.В.Роговцевой. – М.: Просвещение, 2011.

4.2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование / [В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения.)

*Список литературы для участников программы:*

1.3. Крюкова С. В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей. М., 2003.

2.3. Рузина М. С. Защити себя сам! – тренинг по основам безопасности для детей 5–7 лет. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы № 2 / 1996.

3.3. Слободяник Н. П. Формирование эмоционально-волевой регуляции у учащихся начальной школы: 60 конспектов занятий: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.

4.3. Тихомирова, Л. Ф. Упражнения на каждый день: Логика для младших школьников [Текст]: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия развития: Академия, Ко: Академия Холдинг, 2001. – 208 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

Заключение по результатам тестирования Дата проведения: 11.2017 г.

В исследовании приняли участие 24 обучающихся, что составило 100 %.

Положительное отношение (+ и \*) к учебе у 13 обучающихся.

Нейтральное или противоречивое отношение – у 8 обучающихся. Отрицательное – у 3 обучающихся.

Положительное отношение (+ и \*) к одноклассникам у 10 обучающихся.

Нейтральное или противоречивое отношение – у 10 обучающихся.

Отрицательное – у 4 обучающихся.

Высокий уровень адаптации и уровень выше среднего (20–24 и 25–30 баллов) выявлено у 13 обучающихся.

Средний уровень адаптации (возможная дезадаптация) – у 8 обучающихся.

Дезадаптация – у 3 учащихся .

Самооценка.

Отрицательная самооценка выявлена у 3 обучающихся.

Нейтральная – у 5 обучающихся.

Положительная самооценка (+ и \*) - у 16 обучающихся.

**Результаты тестирования обучающихся VII вида с ЗПР  
за 2017/2018 учебный год**

№ п/п	Ф.И.О.	1 С	2 Од.	3 У	Сумма	Тревож- ность
1	С	*	+	+	25	T=0
2	А	+	*	*	12	T=0
3	А	*	=	=	19	T=0
4	К	+	-	+	24	T=0
5	А	+	*	*	16	T=0
6	И	=	-	+	16	T=3, T=3
7	А	-	-	=	8	T=0
8	Д	-	*	*	9	T=0
9	С	+	+	+	30	T=0
10	К	=	+	-	22	T=0, T=3
11	М	+	=	*	24	T=0
12	Е	*	+	+	20	T=1, T=1
13	А	+	+	+	18	T=2, T=2
14	Е	+	*	-	16	T=0, T=3
15	М	+	+	+	24	T=0
16	А	+	*	+	28	T=0
17	М	=	+	+	12	T=0, T=3
18	А	-	+	*	5	T=1, T=4
19	М	+	+	+	22	T=2, T=2
20	Е	=	+	*	20	T=0
21	А	+	-	+	22	T=0
22	С	*	=	-	30	T=5, T=2
23	Д	+	*	=	30	T=0
24	В	=	*	+	14	T=0, T=1

1 – самооценка

2 – отношение к одноклассникам

3 – отношение к учебе

**Заключение по результатам тестирования Дата проведения: 11.2018 г.**

В исследовании приняли участие 24 обучающихся, что составило 100 %.  
*Положительное отношение (+ и \*) к учебе у 16 обучающихся*  
*Нейтральное или противоречивое отношение – у 5 обучающихся*  
*Отрицательное – у 3 обучающихся*  
*Положительное отношение (+ и \*) к одноклассникам у 14 обучающихся*  
*Нейтральное или противоречивое отношение – у 8 обучающихся*  
*Отрицательное – у 2 обучающихся*  
*Высокий уровень адаптации и уровень выше среднего (20-24 и 25-30 баллов) выявлено у 15 обучающихся,*  
*Средний уровень адаптации (возможная дезадаптация) – у 7 обучающихся*

Деадаптация – у 2 обучающихся.).

**Самооценка.**

Отрицательная самооценка выявлена у 2 обучающихся

Нейтральная и противоречивая – у 3 обучающихся

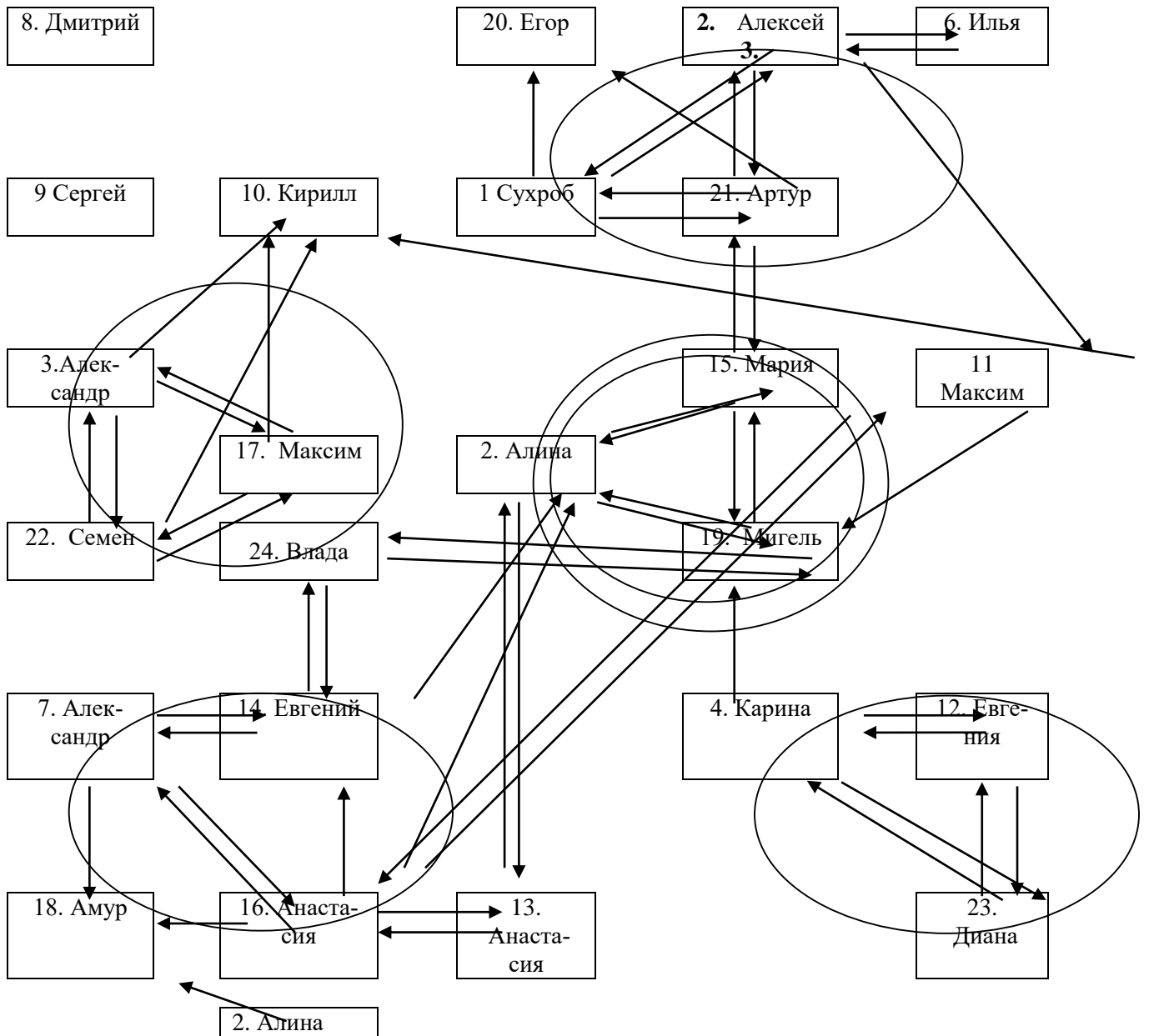
Положительная самооценка (+ и \*) - у 19 обучающихся.

**Результаты тестирования обучающихся классов С(К)К VII вида  
за 2018/2019 учебный год**

№ п/п	Ф.И.О.	1 С	2 Од.	3 У	Анкета Лу- скановой	Тревожность
1	С	*	+	+	25	T=0
2	А	=	*	*	14	T=0
3	А	*	=	+	22	T=0
4	К	+	-	+	28	T=0
5	А	+	*	*	16	T=0
6	И	=	+	+	19	T=3, T=3
7	А	*	+	=	8	T=0
8	Д	+	*	*	14	T=0
9	С	+	+	+	30	T=0
10	К	+	+	-	26	T=0, T=3
11	М	+	+	*	24	T=0
12	Е	*	+	+	22	T=1, T=1
13	А	+	+	+	20	T=2, T=2
14	Е	+	*	-	16	T=0, T=3
15	М	+	+	+	24	T=0
16	А	+	*	+	30	T=0
17	М	=	+	+	12	T=0, T=3
18	А	-	+	+	9	T=1, T=4
19	М	+	+	+	22	T=2, T=2
20	Е	+	+	*	20	T=0
21	А	+	-	+	22	T=0
22	С	*	=	-	30	T=5, T=2
23	Д	+	+	+	30	T=0
24	В	+/=	*	+	14	T=0, T=1



# Социограмма.



**Заключение**  
**по результатам Социометрического исследования**  
**структуры взаимоотношений в классе. Дата проведения: 04.2017г.**

В исследовании приняли участие 19 обучающихся – 79,2 %.

Отсутствовало 4 обучающихся – 16,7 %.

Отказался участвовать 1 обучающийся – 4,1 %.

Результаты при участии 79,2 % состава коллектива можно считать достоверными относительно классного коллектива в целом.

**Общий итог по группам:**

	<b>Группа обучающихся</b>	<b>Количество</b>	<b>%%</b>
1.	Звезды Позитивные (5 и больше «+» выборов в их адрес)	3	12,5
2.	Предпочитаемые Позитивные (3 – 4 «+» выборов в их адрес)	9	37,5
3.	Принятые (1 – 2 «+» выбора в их адрес)	10	41,7
4.	Отвергнутые (Отсутствие «+» выборов в их адрес)	2	8,3
5.	Звезды Негативные (5 и больше «-» выборов в их адрес)	5	20,8
6.	Предпочитаемые Негативные (3 – 4 «-» выборов в их адрес)	5	20,8

Следует отметить, что обучающиеся, попавшие в группу «Отвергнутые» отсутствовали на момент проведения исследования, что не делает результат, числовой показатель данной группы достоверным.

В ходе исследования взаимоотношений, взаимосвязей между членами классного коллектива можно выделить следующие тенденции:

1. Лидеры классного коллектива, «Звезды» (Алина, Мария, Мигель.) объединены взаимными положительными выборами, что усиливает их влияние на атмосферу и взаимоотношения в коллективе в целом.

2. Всего в классном коллективе определилось пять групп (включительно группа «Звезд») с устойчивым составом, объединенные взаимными предпочтениями.

3. Из пяти групп взаимосвязаны между собой как взаимными, так и односторонними выборами три группы:

3.1 Группа с обучающимися № 2, 15, 19 и № 1, 5, 20, 21.

3.2 Группа с обучающимися № 2, 15, 19 и № 7, 14, 16, 18.

4. Из пяти групп две оставшиеся обособлены:

4.1 Группа с обучающимися № 3, 10, 17, 22.

4.2 Группа с обучающимися № 4, 12, 23.

5. Участник группы «Звезды Негативные» (Семен), присутствовавший на момент исследования, получил 8 отрицательных выбора, 2 из них взаимные, что ставит данного обучающегося в проблемную ситуацию, требующую вмешательства классного руководителя и педагога-психолога.



6. Следует отметить взаимные выборы по следующим основным категориям:

6.1 Взаимные положительные выборы: 41 совпадение симпатий (см. Социоматрицу «++»).

6.2 Взаимные отрицательные выборы: 16 совпадений антипатий (см. Социоматрицу «--»).

7. Выделяются неустойчивой позицией по отношению к какой-либо группе следующие обучающиеся: Максим, Анастасия, Влада.

7.1 Отсутствовали на процедуре исследования и не получили не одного выбора: Дмитрий, Сергей.

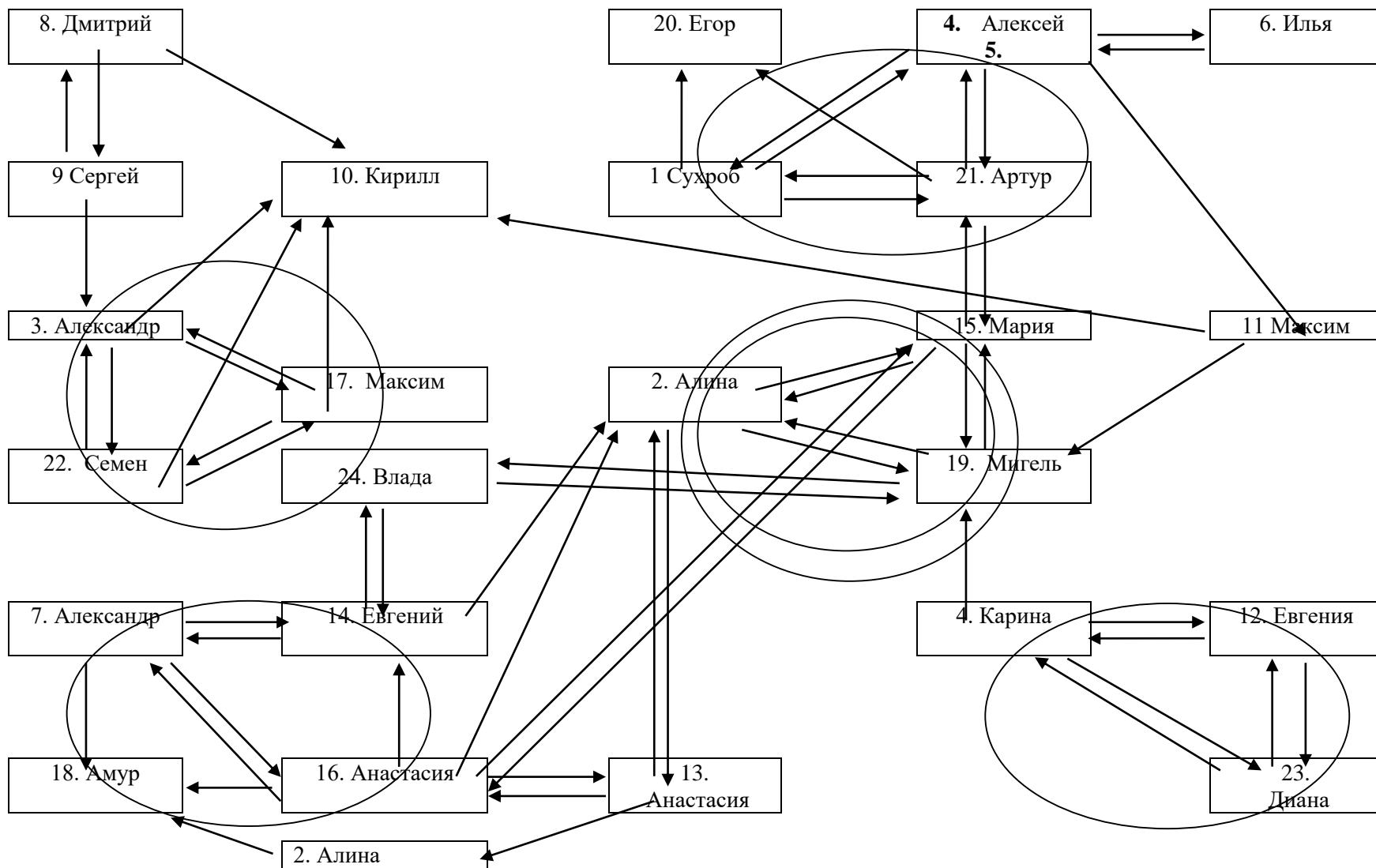
7.2 Отсутствовали на процедуре исследования, но получили от двух до четырех выборов: Кирилл (4 выбора), Егор (2 выбора).

8. Один обучающийся отказался принять участие в исследовании – Евгений (3 выбора).

Следует отметить, что классный коллектив является достаточно сплоченным. Подавляющее большинство обучающихся включены в односторонние или взаимные отношения. Следует обратить внимание на пункт 1, где обозначена группа Неформальных лидеров, являющихся носителями коллективных норм и ценностей. Также на пункт 4.2., демонстрирующих себя формально обособленными. Пункт 7 следует отработать с помощью метода «Наблюдение».



# Социограмма



**Заключение**  
**по результатам Социометрического исследования**  
**структуры взаимоотношений в классе. Дата проведения: 04.2018г.**

В исследовании приняли участие 24 обучающихся – 100 %.

Отсутствовало 0 обучающихся – 0,0 %.

Отказался участвовать 0 обучающихся – 0,0 %.

Результаты при участии 100 % состава коллектива можно считать достоверными относительно классного коллектива в целом.

**Общий итог по группам:**

	<b>Группа обучающихся</b>	<b>Количество</b>	<b>%%</b>
1.	Звезды Позитивные (5 и больше «+» выборов в их адрес)	4	16,7
2.	Предпочитаемые Позитивные (3 – 4 «+» выборов в их адрес)	11	45,8
3.	Принятые (1 – 2 «+» выбора в их адрес)	13	54,2
4.	Отвергнутые (Отсутствие «+» выборов в их адрес)	0	0,0
5.	Звезды Негативные (5 и больше «-» выборов в их адрес)	2	8,3
6.	Предпочитаемые Негативные (3 – 4 «-» выборов в их адрес)	3	12,5

В ходе исследования взаимоотношений, взаимосвязей между членами классного коллектива можно выделить следующие тенденции:

1. Лидеры классного коллектива, «Звезды» (Алина, Мария, Мигель.) объединены взаимными положительными выборами, что усиливает их влияние на атмосферу и взаимоотношения в коллективе в целом.

2. Всего в классном коллективе определилось четыре группы (включительно группа «Звезд») с устойчивым составом, объединенные взаимными предпочтениями.

3. Из четырех групп взаимосвязаны между собой как взаимными, так и односторонними выборами три группы:

3.1 Группа с обучающимися № 2, 15, 19 и № 1, 5, 20, 21.

3.2 Группа с обучающимися № 2, 15, 19 и № 7, 14, 16, 18.

4. Из четырех групп две оставшиеся обособлены:

4.1 Группа с обучающимися №№ 3, 10, 17, 22.

4.2 Группа с обучающимися №№ 4, 12, 23.

5. Участник группы «Звезды Негативные» (Семен), присутствовавший на момент исследования, получил 4 отрицательных выбора, 2 из них взаимные, что ставит данного обучающегося в сложную ситуацию, требующую вмешательства классного руководителя и педагога-психолога.

6. Следует отметить взаимные выборы по следующим основным категориям:

6.1 Взаимные положительные выборы: 43 совпадения симпатий (см. Социоматрицу «++»).

6.2 Взаимные отрицательные выборы: 12 совпадений антипатий (см. Социоматрицу «--»).

7. Выделяются неустойчивой позицией по отношению к какой-либо группе следующие обучающиеся: Александр, Анастасия, Влада.

Следует отметить, что классный коллектив является сплоченным. Подавляющее большинство обучающихся включены в односторонние или взаимные отношения. Следует обратить внимание на пункт 1, где обозначена группа Неформальных лидеров, являющихся носителями коллективных норм и ценностей. Также на пункт 4.2., демонстрирующих себя формально обособленными.

### ПРИЛОЖЕНИЕ № 3

#### Рекомендации классным руководителям

- Уделить особое внимание учащимся с низкой школьной мотивацией и негативным отношением к школе. Развивать познавательные мотивы. На уроках и внеклассной работе создавать для учащихся ситуацию успеха.

- Продолжать воспитательную работу, направленную на сплочение классного коллектива.

- Способствовать улучшению социального статуса обучающихся в коллективе сверстников, при необходимости направлять обучающихся на психологическую консультацию.

- Развивать познавательные мотивы, мотивы долженствования и целеполагания.

- На собрании обратить внимание родителей на то, что развитие ...во многом зависит от проявления ими искренней заинтересованности школьной жизнью своего ребенка, оказания ему помощи и поддержки в трудных учебных и жизненных ситуациях, в стимулировании его учебной деятельности.

#### Рекомендации родителям

При формировании мотивации необходимо учитывать значимость стимулирования деятельности:

- моральные стимулы в виде

- похвала (в том числе авансирование за старание, проявленную инициативу, поиск материала в дополнительных источниках и т.д.);

- ведение домашнего «Табеля успеваемости» (настенного с прикреплением оценок либо значков, смайликов);

- поддерживающие стимулы

- позитивный настрой;

- вселение уверенности: «Я знаю, что ты справишься...», «У тебя обязательно получится...» и т.д.;

- формирование, повышение самооценки.

И, самое главное, ничего не меняя в методах и приёмах, можно повысить результативность обучения только за счёт изменения отношения к ребенку, главным образом, за счёт его собственной искренней веры в большие потенциальные возможности.

## Содержание

### 1 класс

#### **Раздел № 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние**

Тема 1.1. Разные настроения.

Знакомство. Работа по теме: Игрушка Топтышка. Диагностика. Обсуждение. Учим правило. Домашнее задание. Завершение занятия.

Тема 1.2. Учимся менять свое настроение.

Повторение пройденного. Работа по теме занятия. Упражнение мысли и настроение. Домашнее задание.

Тема 1.3. Учимся выражать свои эмоции.

Игра-разминка. Работа по теме занятия: раскраски, музыкальные отрывки, завершение занятия. Домашнее задание.

Тема 1.4. Мысли и настроение.

Повторение пройденного. Работа по теме занятия: «История о том, как Топтышку дразнили», игра «Я справлюсь», Домашнее задание.

#### **Раздел № 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние**

Тема 2.1. Как найти выход из трудной ситуации.

Эмоциональный настрой. Упражнение «Подарим друг другу улыбку». Работа по теме занятия: опыт «Сломалась игрушка». Домашнее задание.

Тема 2.2. Меняем отношение к тому, что нас огорчает

Повторение пройденного. Работа по теме занятия: учим правило, упражнение «Даже если...» - «В любом случае...» Домашнее задание.

Тема 2.3. Мысли управляют поступками.

Повторение пройденного. Работа по теме занятия: обсуждение ситуации «Мне плохо!» Упражнения: «Я сильный!», «Я слабый». Домашнее задание.

Тема 2.4. Избавляемся от плохих мыслей.

Повторение пройденного. Работа по теме занятия: игра-упражнение «Мусорное ведро», упражнение «Рисуем картинку в уме». Домашнее задание.

#### **Раздел № 3. Умение оценить свои потенциальные возможности**

Тема 3.1. Чем я отличаюсь от других.

Игра-разминка. Работа по теме занятия: обсуждение «Чем мы отличаемся друг от друга», диагностика самооценки «Самый-самый». Домашнее задание.

Тема 3.2. Гармонизация притязаний на признание.

Игра-разминка «Ласковое имя». Работа по теме занятия: игра «Придумай подарок для соседа», игра «Заяц-хвоста», игра «Паровозик».

Тема 3.3. Вырабатываем уверенность в своих силах.

Вступление. Работа по теме занятия: упражнение-тренинг, обсуждение.

Тема 3.4. Как добиться удачи.

Упражнение «Я смогу!». Работа по теме занятия: работа с плакатом. Ролевые игры: ситуация «Знакомство», ситуация «Подари подарок другу», упражнение «Рисуем картинку в уме». Домашнее задание.

## **Раздел № 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками**

Тема 4.1. Можно и не ссориться.

Вступление. Работа по теме занятия: разыгрывание ситуаций, обсуждение. Домашнее задание.

Тема 4.2. Делимся чувствами.

Вступление. Упражнение «Клубочек», упражнение «Доброе животное», игра «Стихии». Анализ занятия.

Тема 4.3. Доброта.

Повторение пройденного. Работа по теме занятия: упражнение «Волшебная чашка», обсуждение. Домашнее задание.

Тема 4.4. Вежливость.

Вступление. Работа по теме занятия: составление кодекса вежливости, «Добрые слова для каждого». Анализ занятия. Домашнее задание.

Тема 4.5. Зачем нужен этикет.

Анализ домашнего задания. Работа по теме занятия: сюжетно-ролевая игра «День рождения», презентация книг по этикету. Анализ занятия.

## **Раздел № 5. Умение понимать себя и других**

Тема 5.1. Мои внутренние друзья и мои внутренние враги.

Вступление. Работа по теме занятия: обсуждение понятия «эмоции», игра «Угадай эмоцию», игра «Назови эмоцию», игра «Изобрази эмоцию», упражнение «Поставь балл эмоциям». Анализ занятия. Домашнее задание.

Тема 5.2. Мостики дружбы.

Вступление. Работа по теме занятия: упражнение «Подари камешек», упражнение «Мостик дружбы», игра «Если нравится тебе, то делай так!». Домашнее задание.

## **2 класс**

### **Раздел № 1. Умение выражать свое эмоциональное состояние**

Тема 1.1. Эмоции и взаимопонимание.

Вступление. Работа по теме: игра «Азбука настроений», угадай эмоцию, обсуждение, игра «Угадай настроение». Диагностика. Анализ занятия.

Тема 1.2. Как победить страх

Рисуем свой страх. Работа по теме занятия: работа с текстом, обсуждение, игра «Найди способ выйти из круга», работа с рисунками.

### **Раздел № 2. Умение контролировать свое поведение и эмоциональное состояние**

Тема 2.1. Прогоняем злость.

Разминка. Работа по теме занятия: игра «Воробьиные бои», обсуждение темы, обучение способам снятия эмоционального раздражения. Работа с тетрадями.

Тема 2.2. Учимся говорить «Нет!», когда это нужно.

Работа по теме занятия: чтение рассказа «Когда трудно сказать «нет!», упражнение «Учимся говорить «нет!». Домашнее задание.

### **Раздел № 3. Умение оценить свои потенциальные возможности**

#### Тема 3.1. Мои способности.

Разминка. Работа по теме занятия: «Я умею», «Хочу научиться», игра «А вам слабо?».

#### Тема 3.2. Кем быть?

Разминка. Работа по теме занятия: чтение отрывков из стихотворения В. В. Маяковского «Кем быть?», «Загадай свою профессию». Заключительная игра.

### **Раздел № 4. Умение общаться со взрослыми и сверстниками**

#### Тема 4.1. Общение в моей жизни.

Вступление. Работа по теме занятия: тест-игра «С тобой приятно общаться», Неоконченные предложения. Анализ занятия.

#### Тема 4.2. Живи в согласии с другими.

Разминка. Работа по теме занятия: упражнение «Неоконченные предложения», упражнение «Пять добрых слов», упражнение «Для тебя».

#### Тема 4.3. Приветствия.

Разминка. Работа по теме занятия: игра-разминка «Обмен приветствиями», работа по карточкам. Анализ занятия.

### **Раздел № 5. Умение понимать себя и других**

#### Тема 5.1. Я и другие.

Разминка. Упражнение «Я рад общаться с тобой». Работа по теме занятия: методика «Твое имя», игра «Ассоциации», игра «Горячий стул». Обсуждение.

#### Тема 5.2. Самопознание.

Разминка. Игра-упражнение «Мне нравится, что я...». Работа по теме: методика-игра «Самооценка», дискуссия «Самое-самое», методика «Моя вселенная». Домашнее задание.

### **Раздел № 6. Умение снимать эмоциональное напряжение**

#### Тема 6.1. уверенное и неуверенное поведение

Разминка. Работа по теме занятия: игра «Вопрос-ответ», игра «Поводырь». Анализ занятия.

#### Тема 6.2. Давайте жить дружно.

Разминка. Игра «Разожми кулак», игра «Вырвись из круга», игра «Да и нет». Работа по теме занятия: рассказывание сказки «Солнце и ветер», упражнение «Давайте жить дружно». Анализ занятия.

#### Тема 6.3. Как просить прощения.

Вступление. Работа по теме занятия: разыгрывание ситуаций, ситуация с мороженым. Обсуждение.

### **Раздел № 7. Умение просить помощи, принимать ее и приходить на помощь**

#### Тема 7.1. Права и обязанности.

Разминка «Школа моей мечты». Работа по теме занятия: игра «Если бы директором был я...». Работа с тетрадями.

#### Тема 7.2. Право на ошибку

Вступление. Работа по теме: работа с тетрадями.



Тема 7.3. Просить о помощи и благодарить за помощь.

Вступление. Игра «Привет!». Работа по теме: Обсуждение. Работа с тетрадями.

### **3 класс**

#### **Раздел № 1. Умение понимать себя и других**

Тема 1.1. Ярмарка достоинств.

Вступление. Игра «Письмо о себе». Работа по теме: игра «Ярмарка достоинств». Анализ занятия.

Тема 1.2. Культура поведения (как вести беседу).

Вступление. Работа по теме занятия: игра-разминка «Поговорим». Анализ занятия.

#### **Раздел № 2. Умение снимать эмоциональное напряжение**

Тема 2.1. Нужна ли агрессия?

Разминка. Игра «Да и нет». Работа по теме занятия: притча «О змее», обсуждение. Работа с тетрадями. Игра «Тух-тиби-дух!»

Тема 2.2. Саморегуляция.

Вступление. Работа по теме занятия: тренинг смены настроений. Обучающие способы снятия агрессии. Релаксационное упражнение и направленное воображение. Анализ занятия.

#### **Раздел № 3. Умение просить принимать помощь и приходить на помощь**

Тема 3.1. Предложи свою помощь.

Вступление: упражнение «Массаж по кругу» Работа по теме занятия: упражнение «Направленное воображение», рисование историй. Обсуждение.

Тема 3.2. Волшебство слов (этикет).

Вступление. Работа по теме занятия: игра-разминка «Обмен приветствиями», задания-ситуации «Каким будет твоё приветствие, если...». Анализ занятия.

#### **Раздел № 4. Умение выходить из конфликтных ситуаций**

Тема 4.1. Почему люди ссорятся.

Вступление. Работа по теме занятия: игра «Петухи», игра «Толкалки без слов». Обсуждение. Обсуждение выходов из конфликта. Анализ занятия.

Тема 4.2. Уверенное и неуверенное поведение.

Разминка. Игра «Выше - ниже». Работа по теме занятия: игра «Вопрос – ответ», игра «Поводырь». Анализ занятия.

Тема 4.3. Предотвращение конфликтов

Вступление. Работа по теме занятия: игра «Перетягивание каната», отработка навыков предотвращения конфликтов. Игра «Петухи». Анализ занятия.

#### **Раздел № 5. Умение слушать других людей**

Тема 5.1. Учимся слушать друг друга.

Вступление. Работа по теме занятия: тест «Умели ли вы слушать?», игра «Испорченный телефон», игра «Пойми меня». Анализ занятия.

Тема 5.2. Пойми меня.

Разминка. Игра-шутка «Пойми меня». Работа по теме. Анализ занятия.  
Тема 5.3. Настоящая дружба.

Разминка. Работа по теме занятия: игра «Тайный друг». Обсуждение.

#### **4 класс**

##### **Раздел № 1. Умение понимать себя и других**

Тема 1.1. Барьеры общения.

Вступление. Работа по теме. Анализ занятия.

Тема 1.2. Обиды.

Вступление. Работа по теме занятия: рисуем обиду. Анализ занятия.

Тема 1.3. Критика.

Вступление. Работа по теме занятия: игра с мячом «Что звучит обидно?», упражнение на «Я-сообщение». Анализ занятия. Домашнее задание.

##### **Раздел № 2. Умение слушать других людей**

Тема 2.1. Ищу друга.

Вступление. Работа по теме занятия: объявление «Ищу друга». Анализ занятия.

##### **Раздел № 3. Умение быть терпеливым и доброжелательным.**

Тема 3.1. Compliments и лесть.

Вступление: Работа по теме занятия: чтение рассказа А. П. Чехова «Симулянты», упражнение «Скажи комплимент», составляем «Словарики комплиментов». Анализ занятия.

Тема 3.2. Привычки.

Вступление. Работа по теме занятия: релаксация «Вверх по радуге». Анализ занятия.

Тема 3.3. Азбука перемен.

Вступление. Работа по теме занятия: составляем «Азбуку перемен», «Нарисуем жизнь», игра «Я бросаю тебе мяч». Анализ занятия. Домашнее задание.

Тема 3.4. Культура поведения. Чаепитие.

Вступление. Игра «Спасибо, что ты рядом!» Работа по теме занятия.

## 2. РАЗДЕЛ

### ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ В РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### Программа коррекции школьной дезадаптации детей младшего школьного возраста средствами Арт-терапии «Я и Мы»

*Автор: Дунская Татьяна Павловна*

*педагог-психолог*

*МАУ «ЦППМСП Советского района г. Челябинска»*

#### 1. Описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

В последнее время все более актуальной проблемой современной школы, объединяющей усилия психологов и педагогов, становится проблема социальной дезадаптации, как явления, препятствующего полноценному личностному развитию школьника, его социализации и затрудняющего учебно-воспитательный процесс. Повсеместно отмечается возрастание в школе количества детей с признаками социальной дезадаптации, выражающейся в неадекватной форме ориентировки ребенка в школьной жизни (в позиции школьника) и в учебной деятельности, в непродуктивном сотрудничестве со взрослыми и сверстниками, в слабом уровне способности к саморегуляции своей деятельности, в школьной неуспеваемости, в высоком уровне школьной тревожности, агрессивности и негативном эмоциональном отношении к школе. Наряду с явными проявлениями социальной дезадаптации широко распространены и ранние ее признаки, такие как повышенная школьная тревожность, завышенная или заниженная самооценка, снижение учебной мотивации на фоне хорошей успеваемости и дисциплинированности, которые в силу «завуалированности» часто не привлекают к себе внимание педагогов и психологов.

Социальная адаптация – это вхождение человека в социально-ролевые связи и отношения, в процессе которого личность овладевает социальными нормами, правилами, ценностями, социальным опытом, социальными отношениями и действиями. В социальной адаптации ведущей стороной выступает активность человека, имеющая не столько приспособительный, сколько преобразующе-деятельностный характер. Она проявляется в освоении природной и социальной среды. В процессе такого взаимодействия происходит как целенаправленное ее преобразование, так и значительные изменения в самом человеке, в его психике. Социальная адаптация является необходимым условием для обеспечения оптимальной социализации человека. Она позволяет человеку не просто проявлять себя, свое отношение к людям, деятельности, быть активным участником социальных процессов и явлений, но и благодаря этому обеспечивать свое естественное социальное самосовершенствование.

В педагогической психологии адаптация рассматривается в трёх аспектах: социальном, психологическом и учебном. Э. М. Александровская и С. М. Тромбах предлагают определять уровень адаптации по успешности обучения (усвоение образовательной программы), степени принятия социаль-

ных норм поведения в школе, успешности социальных контактов и эмоционального благополучия. Я. Л. Коломинский и Е. А. Панько в качестве критериев адаптации к успешному обучению и положению в структуре социальных взаимоотношений добавляют общественную активность обучающегося.

Именно на этапе адаптации к школе закладывается потенциал ученика, успешность обучения, всестороннее развитие, происходит становление личности. Адаптация является постоянным процессом на протяжении всего периода обучения и у каждого ребенка формируется личностный адаптационный потенциал (система качеств личности, умений и навыков, обеспечивающих успешность последующей жизнедеятельности). Деадаптация является серьезным повреждением аффективного развития младшего школьника, искажающим развитие высших психических функций. Снижение психического тонуса, постоянный аффективный дискомфорт в контакте с миром затрудняет помимо эмоционального также и интеллектуальное, и социально-личностное становление ребенка и может привести к различным отклонениям в формировании личности.

Социально неадаптированные дети кажутся ленивыми, недисциплинированными, интеллектуально неразвитыми, несамостоятельными и упрямыми, своевольными, плохо управляемыми. Поведение ребенка при этом отличается нерешительностью, пассивностью, или негативизмом, упрямством, агрессией. Кажется, что дети с таким поведением не желают вести себя конструктивно, специально нарушают дисциплину. Однако это впечатление ошибочно. Ребенок в действительности не в состоянии справиться со своими переживаниями. Наличие у школьника отрицательных переживаний и аффектов неизбежно ведет к срывам поведения, служит поводом для возникновения конфликтов со взрослыми и сверстниками.

Несмотря на пристальное внимание к данной проблеме, актуальной является проблема поиска педагогически эффективных методов воспитания, видов и форм деятельности, соответствующих физическому и психическому развитию младших школьников, способствующих формированию и развитию социального опыта и качеств личности, которые помогли бы младшему школьнику выстроить адекватные отношения с окружающей средой, то есть, явились бы факторами социальной адаптации.

На сегодняшний день в ряде развитых стран имеется значительный опыт применения арт-терапии в работе с детьми и подростками, имеющими различные эмоциональные и поведенческие проблемы и нарушения в развитии. Имеются многочисленные подтверждения эффективности использования этой техники в школах, где она выступает как средство не только оздоровления и коррекции, но и развития. Основной целью внедрения арт-терапии в школы является как раз адаптация детей (в том числе страдающих эмоциональными и поведенческими расстройствами) к условиям образовательного учреждения, повышение их академической успеваемости.

Арт-терапевтическая программа «Я и Мы» позволяет на ранних этапах выявить детей группы риска, развития эмоциональных и поведенческих проблем, и способствует у учащихся развитию психических качеств и свойств

личности, имеющих большое значение для их успешной психосоциальной адаптации. Новизна программы связана с адаптацией современных технологий работы с личностной сферой ребенка к особенностям и условиям работы с детьми, имеющими психологические проблемы, в условиях образовательного учреждения.

## **2. Вид программы**

Коррекционно-развивающая арт-терапевтическая программа.

## **3. Участники программы.**

Обучающиеся 1-2 классов общеобразовательных школ.

**4. Цель и задачи программы:** повышение психологических возможностей ребенка младшего школьного возраста к успешной адаптации в условиях начальной школы за счет совершенствования его индивидуального развития.

### **Задачи:**

1. снижение психоэмоционального напряжения, тревожности;
2. развитие межличностной компетентности – умения понимать и принимать окружающих и вступать с ними в конструктивное взаимодействие; улучшение межличностных отношений;
3. снижение агрессивности, конфликтности детей. Научить проявлять взаимоуступчивость, самостоятельность, способность брать ответственность за свои действия и за разрешение конфликтных ситуаций;
4. повышение уверенности в себе, позитивного отношения к своему «Я»;
5. раскрытие творческого потенциала личности и формирования творческой индивидуальности (понимаемой как способность личности к осознанию и развитию своей уникальности, активной созидательной позиции в отношении к себе и миру);
6. развитие воображения, спонтанности и способности экспериментировать с новыми формами опыта;
7. повышение уровня адаптации детей к своему социальному окружению.

## **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы.**

Содержание программы строится на идеях гуманистической психологии А. Маслоу, К. Роджерса, Б. Ананьева с учетом возрастных особенностей (Л. С. Выготский, Д. Б. Эльконин) и базовых потребностей (В. Сухомлинский, Ш. А. Амонашвили) ребенка.

При разработке программы нами принимались во внимание работы отечественных ученых (М. Е. Бурно, А. Г. Гришина, А. И. Захаров, О. А. Карабаева, А. И. Копытин, Л. Д. Лебедева и др.), в которых рассматривается эффективность метода арт-терапии.

При создании программы мы опирались на концепцию онтогенетически-ориентированной системной арт-терапии А. И. Копытина. В рамках этой концепции в качестве основной цели арт-терапии рассматриваются позитивные личностные изменения в виде гармонизации и развития системы отношений за счет коррекции неадекватных когнитивных, эмоциональных и поведенче-

ских стереотипов, а также раскрытия внутренних ресурсов организма и психики ребенка. В случае интенсивно протекающего процесса созревания и формирования психики и личности ребенка, не страдающего тяжелыми психиатрическими заболеваниями или органическим заболеванием мозга, наиболее адекватной является модель арт-терапевтического вмешательства, ориентированная не на восстановление того, что было до болезни или происшедшей в связи со стрессом декомпенсации, а на приведение человека к состоянию большей зрелости, гармоничности и жизнестойкости. Таким образом, важнейшей целью онтогенетически-ориентированной арт-терапии является поступательное или даже форсированное развитие различных психических процессов и подсистем личности ребенка.

В основе данной Программы лежит модель групповой интерактивной арт-терапии (Копытин, 2003; Waller, 1993) с акцентом на применении мультимедальных арт-терапевтических техник. Понятие интерактивности в данном случае означает, что одной из ведущих особенностей групповой арт-терапевтической работы выступает взаимодействие между ее участниками, которое осуществляется, помимо вербального канала коммуникации, посредством визуальных образов, а также музыки, движения, танца, ролевой игры и т.д., т.е. разных средств самовыражения. Именно в группе формируются и совершенствуются те формы высокодинамичной коммуникации, которые позволяют поддержать либо, наоборот, компенсировать индивидуальные проявления участников.

Модель групповой арт-терапии базируется на теоретических разработках С. Салливена, Б. Ратигана, и М. Эйвлана, С. Блоха и Э. Крауча, Р. Кона, И. Ялома и связана с фундаментальным представлением о том, что взаимодействие человека с окружающим миром, начиная с ранних лет его жизни, формирует характерные для него и соотнесенные с ситуациями межличностного общения поведенческие паттерны. Эти паттерны проявляются в ходе взаимодействия человека с участниками группы и могут стать предметом не только пристального исследования, но и изменений, в особенности в тех случаях, когда они имеют дезадаптивный характер.

Программа опирается на принципы онтогенетически-ориентированной системной арт-терапии:

– принцип субъектности (отношение к участникам арт-терапевтического процесса не как к пассивным реципиентам коррекционных и развивающих воздействий, но как к личностям с индивидуальным набором потребностей, взглядов, установок и т. д.);

– принцип активности (всемерное вовлечение участников арт-терапевтического процесса в разные формы творческого самораскрытия, предполагающие проявление ими инициативы и ответственности);

– партнерство в терапевтических отношениях (уважение позиции клиента, иногда – «следование» за его инициативой, стимулирование его к выражению своих чувств и мыслей);

- опора на наглядно-чувственный характер деятельности (активное использование визуальных, музыкально-аудиальных, кинестетических и игровых средств самовыражения, стимулирование творческого воображения);
- постоянная обратная связь отчет участников арт-терапевтических занятий о своих чувствах, мыслях и впечатлениях от работы и взаимодействии друг с другом и ведущим; комментирование ведущим особенностей творческой экспрессии и поведения участников);
- единство и взаимодополнение вербальной и невербальной экспрессии (чередование в ходе арт-терапевтических занятий изобразительной деятельности, движения и танца, музицирования, сочинения историй и обсуждений);
- взаимопроникновение лечебных, профилактических, развивающих, обучающих элементов;
- сочетание группового характера коррекционного процесса с индивидуализацией его задач в соответствии с результатами клинической, социально-психологической и педагогической диагностики каждого клиента;
- интегративность (активизация и развитие в ходе занятий эмоциональных, познавательных и поведенческих аспектов личности, преодоление противоречий между чувствами, мыслями и поступками);
- системность (восприятие поведения и проблем участников арт-терапевтического процесса в контексте терапевтических, групповых и социальных отношений, а также с учетом широкого набора различных факторов риска и здоровьесбережения);
- ориентация на саморазвитие, доверие к внутренним ресурсам организма и психики ребенка и подростка с параллельным привлечением внешних ресурсов;
- признание регрессивных психологических реакций как закономерных и даже необходимых для развития онтогенетически более зрелых и совершенных форм психической деятельности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 24 июля 1994 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009 № 373 (в редакции приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.04.2008г. «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами».

– Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН) 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.

#### **6. Структура и содержание программы, сроки и этапы ее реализации.**

Реализация программы включает три этапа:

##### **I. Подготовительный этап:**

1) Ознакомление с программой администрации ОО и родителей / законных представителей обучающихся. Предоставление информационных материалов;

2) Проведение диагностики позволяющей выявить личностные особенности обучающихся.

##### **II. Основной этап: проведение тематических арт-терапевтических занятий.**

Основной этап программы состоит из 4-х блоков.

##### **1 Блок. Подготовка к спонтанной творческой деятельности в группе.**

Задачи: снять напряжение, ослабить излишний сознательный контроль, который может препятствовать спонтанности и творческим проявлениям. Активизировать воображение. Запустить внутригрупповое взаимодействие. Повысить уровень взаимного доверия.

2 Блок. Исследование внутренних переживаний, эмоциональная саморегуляция.

Задачи: научить выражать эмоции посредством изобразительной деятельности. Исследовать сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях. Научить творчески использовать ресурс любого эмоционального состояния. Способствовать развитию навыков саморегуляции, эмоциональной устойчивости.

##### **3 Блок. Мотивация и цели.**

Задачи: содействовать самопознанию и личностному росту. Содействовать формированию положительной «Я-концепции».

##### **4 Блок. Общение, взаимоотношения.**

Задачи: развить инициативу и ответственность. Сформировать навыки конструктивного взаимодействия в группе, сплоченности. Помочь осознать участникам группы своих психологических особенностей.

##### **III. Заключительный этап:**

1) Проведение итоговой диагностики;

2) Доведение до родителей / законных представителей и педагогов итогов реализации Программы.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один учебный год.

Подготовительный этап – сентябрь (набор группы и проведение первичного диагностического среза).

Основной этап – октябрь-апрель.



Итоговый этап – май (проведение итогового диагностического среза).  
Продолжительность реализации основного этапа: 7 месяцев.(Табл.1).

Занятия проходят один раз в неделю, длительностью 1 час.

Форма проведения – подгрупповая (не более 8 человек в подгруппе).

Таблица 1.

**Календарно-тематический план реализации программы «Я и Мы»**

Этапы	Программное содержание	Кол-во часов
Подготовительный этап (сентябрь)	1.Ознакомление с программой родителей и администрации ОО	2
	2.Оформление согласий родителей (законных представителей) на коррекционно-развивающую работу по данной программе	1
	3.Первичная диагностика обучающихся	1ч (на каждого ребенка)
Основной этап (октябрь – апрель)	<i>1 Блок: подготовка к спонтанной творческой деятельности в группе.</i>	
	1. Каракули	1
	2. Матрицы фракталы	1
	3. Творческий план школы	1
	4. Линия, цвет, настроение	1
	5. Рисование в пространстве	1
	6. Рисуем круги	1
	<i>2 Блок: исследование внутренних переживаний, эмоциональная саморегуляция.</i>	
	7. Эмоции в музыке	1
	8. Пейзаж моего настроения	1
	9. Отпечатки страха	1
	10. Злость, гнев и их помощник	1
	11. Выразительные жесты и позы	1
	12. Живые скульптуры	1
	13. Коллаж «Грани моего я»	1
	<i>3 Блок: Мотивация и цели</i>	1
	14. Я и моя учебная деятельность	1
	15. Капитан	1
	16. Коллаж «Мои мечты»	1
	17. Прошлое, настоящее, будущее	1
	<i>4 Блок: общение, взаимоотношения.</i>	
	18. Истории на влажной бумаге	1
	19. Рисование в паре	1
	20. Строим город	1
	21. Знакомство с глиной	1
	22. Сказка из глины	1
23. Коллаж «праздник»	1	
24. Драматическая арена	1	
25. Драматическая арена (продолжение)	1	
26. Метафорическое пожелание	1	

Этапы	Программное содержание	Кол-во часов
Заключительный этап (май)	1. Проведение итоговой диагностики. 2. Доведение информации по итогам реализации Программы родителям\законным представителям (родительское собрание) и педагогам.	1ч. (на каждого ребенка) 2
	Общие временные затраты	32 ч+время на диагностику по кол-ву детей

Работа проводится в форме тематической полуоткрытой группы. Данный формат работы позволяет структурировать арт-терапевтические занятия под условия образовательной организации, а так же дает возможность доукомплектования группы. Отдельные участники могут прекращать работу на том или ином этапе, в то же время, в группу могут включаться новые дети (желательно вносить корректировки в состав группы в первой половине учебного года).

Последовательность занятий в Программе не является четко регламентированной и может меняться в зависимости от потребностей и особенностей группы. Однако в начале реализации программы рекомендуется проведение индивидуальных занятий, где участники исследуют свои внутренние переживания, ощущения, выражают их на бумаге. Таким образом, на ранних этапах, работа носит в основном индивидуальный характер. Далее группа продвигается от исследования своих внутренних переживаний к рассмотрению себя в отношениях с другими. Подключаются групповые формы работы.

Каждое занятие имеет трехчастную структуру и состоит из вводной части (обозначения ведущим группы темы занятия и краткого ее обсуждения с участниками, а также разминки или «разогрева»), основной части, включающей, как правило, выполнение одного упражнения с последующим обсуждением процесса работы и его результатов, и заключительной части.

В группе поддерживается демократическая атмосфера: 1) неприемлемы команды, указания, требования, принуждения; 2) ребенок вправе выбрать подходящие для него виды, содержание работы и собственный темп; 3) ребенок может отказаться от выполнения заданий, вербализации своих чувств и переживаний и т.д. 4) ребенок может просто наблюдать за работой товарищей или заниматься чем-либо по желанию, если это не противоречит социальным и групповым нормам; 5) запрещены оценивающие суждения, отметки, критика, наказания.

Структурирование работы участников осуществляется, главным образом, за счет фокусировки их внимания на теме или техниках, играх и упражнениях индивидуального, парного, микрогруппового или общегруппового характера.

## **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария.**

Основной формой занятий выступает интерактивная арт-терапевтическая группа. Понятие интерактивности означает, что одной из ведущих особенностей групповой работы выступает взаимодействие между ее участниками, что так необходимо для формирования у детей социально приемлемых способов взаимодействия, что позволяет делиться своими мыслями и чувствами, выслушивать мнения других, проигрывать ситуации, проводить самостоятельные исследования.

Интерактивная арт-терапевтическая группа характеризуется тем, что в ней взаимодействие осуществляется помимо вербального канала коммуникации, посредством визуальных образов, а также музыки, движения и т. д., то есть различных средств творческого самовыражения. Большое значение для реализации целей, заявленных в программе, имеет возможность использования детьми невербальной коммуникации, в связи с тем, что вербальная коммуникация может быть недостаточно развита, а так же, невербальная коммуникация с опорой на визуальные образы, обеспечивает большую безопасность и психологическую защищенность для ребенка. Художественная деятельность позволяет почувствовать себя творцами, научиться компенсировать средствами искусства негативные переживания, моделировать коммуникативный процесс как в общении с собственными произведениями, так и с окружающими людьми, почувствовать свою значимость.

В качестве базовых приемов, используемых в программе, применяются приемы арт-терапии. Приемы арт-терапии связаны с представлением о том, что в любом человеке, как подготовленном, так и неподготовленном, заложена способность к проецированию своих внутренних конфликтов в визуальные формы. По мере того, как дети передают свой внутренний опыт в изобразительном творчестве, они очень часто становятся способными описывать их в словах (М. Наумбург, 1958; А.И. Копытин, 2002). Основная техника арт-терапевтического воздействия – это техника активного воображения, открывающая ребенку неограниченные возможности для самовыражения и самореализации в продуктах творчества при активном познании своего «Я». Мышление детей более образно и конкретно, а межполушарная асимметрия выражена у них не столь явно, как у взрослых. Дети познают мир и решают концептуальные задачи, опираясь не только и не столько на логическое (линейное), сколько образное (пространственное) мышление. Поэтому «язык» изобразительного искусства для них естественен и близок.

При реализации программы используются различные мультимодальные арт-терапевтические техники, которые можно объединить в следующие подгруппы:

- разные формы работы с изобразительными материалами, музыкальными инструментами, для активизации участников и снятия тревоги;
- создание рисунков и иной творческой продукции на «общие темы»;
- создание рисунков и иной творческой продукции, напрямую связанной с системой отношений детей, в том числе, со значимыми для них проблемами и ситуациями и отношениями;

- совместное рисование и интерактивные игры, предполагающие работу в парах или реализацию общегрупповых творческих проектов;
- различные техники мультимодальной арт-терапии, предполагающие сочетание изобразительной работы с элементами телесно-ориентированной терапии, музыкального воздействия, драматизацией (А. И. Копытин, Е. Е. Свицкая, 2014)

Необходимым компонентом программы являются психогимнастические упражнения, направленные на обеспечение положительной психологической атмосферы.

В программе применяется такой метод как групповая дискуссия, которая является совместным обсуждением какого-либо спорного вопроса, позволяющая прояснить или изменить позиции и установки участников группы.

#### **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Гарантия прав и обязанностей участников осуществляется согласно Конституции РФ, Закону «Об образовании в РФ», условиям договора с образовательным учреждением и законными представителями обучающихся.

Ведущий программы проводит коррекционно-развивающие занятия с обучающимися только с письменного согласия родителей (законных представителей), которое оформляется заявлением на предоставление муниципальной услуги «Коррекционно-развивающая, компенсирующая и логопедическая помощь обучающимся». На занятиях ведущий поддерживает этические принципы равноправного и уважительного отношения ко всем детям, соблюдает закон о защите персональных данных обучающихся и их родителей (законных представителей).

#### **9. Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы.**

Ведущий несет ответственность за качество реализации Программы. Проводит занятия согласно утвержденному графику систематически и в полном объеме. Обязан информировать родителей (законных представителей) и педагогов о результатах и динамике в развитии обучающихся.

Специалист имеет право самостоятельно планировать сроки реализации программы. Может менять содержание программных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Может выбирать диагностические методики по своему усмотрению.

Родители (законные представители) обязаны обеспечить посещаемость обучающегося на коррекционно-развивающие занятия в системе и регулярно, исполнять рекомендации специалиста.

## **10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы.**

### ***10.1 Требования к специалистам, реализующим программу.***

Ведущий Программы должен иметь высшее психологическое образование; переподготовку по программе дополнительного профессионального образования в области арт-терапии, навыки групповой работы или опыт личного участия в тренингах.

### ***10.2 Перечень учебных и методических материалов необходимых для реализации программы.***

*Перечень программ, технологий, пособий для проведения диагностики*

1. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие.– СПб.: Когито-Центр, 2015.

2. Практикум по возрастной психологии: Учебное пособие/ Под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. – СПб.: Речь, 2002.

*Литература по теоретическому обоснованию программы*

1. Арт-терапия в России: медицина, образование, социальная сфера / Под ред. А. И. Копытина– СПб.: Скифия-принт, 2017.

2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. Психологический очерк. 3-е изд.–М.: Просвещение, 1991.

3. Искусствотерапия/ Под ред. К. Мартинсоне – М.: Речь, 2014.

4. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия: Учебное пособие– СПб.: Когито-Центр, 2015.

5. Копытин А. И., Свистовская Е. Е. Арт-терапия детей и подростков. – СПб.: Когито-Центр, 2014.

6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми– М.: Речь, 2006

7. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий– М.: Речь, 2003.

8. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под ред. А. И. Копытина– СПб.: Когито-Центр, 2012.

9. Мухина В. С. Детская психология: Учеб. для студентов пед. ин-тов / Под ред. Л. А. Венгера.–М.: Просвещение, 1985.

10. Микляева А. В., Румянцева П. В. «Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция». –Спб.: Речь, 2004.

11. Никитин В. Н.Арт-терапия: Учебное пособие. – СПб.: Когито-Центр, 2014.

12. Психология детского творчества: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению Педагогика / Николаева Е. И. –Санкт-Петербург: Питер. – 2010.

13. Ребенок в мире общения / А.А. Новосельцева, О.А. Ворфоломеева // Педагогика и современность. – 2012, № 2.

14. Эльконин Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. вузов. – М.: Академия, 2003.

*Литература по программно-методическому обеспечению программы*

1. Арт-терапия в России: медицина, образование, социальная сфера/Под ред.А.И.Копытина – СПб.: Скифия-принт, 2017.

Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков.– СПб.:Когито-Центр, 2014.

2. Копытин А. И. Методы арт-терапии в преодолении последствий травматического стресса. – СПб.: Когито-Центр, 2014.

3. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий– М.: Речь, 2003.

4. Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам: отечественный и зарубежный опыт / Под ред. А.И.Копытина– СПб.: Когито-Центр, 2012.

### ***10.3 Требования к материально-технической оснащенности.***

Необходимо постоянное помещение или школьный класс, который должен быть достаточно просторным, состоять из нескольких зон:

- «Рабочая зона»: места для индивидуального творчества (стол, стул), столы для работы в малых группах. Общий стол (шкаф) для хранения разнообразных изобразительных средств и материалов.

- Свободное от мебели пространство.
- Место для организации выставок творческих работ.
- Помещение должно быть оборудовано компьютером и аудиомэгниафоном для проигрывания музыки.

Арт-терапевтическая работа предполагает широкий выбор различных изобразительных материалов, которые можно разделить на три основные группы (Л. Штейнхардт, 2001):

1) Бесформенные, которые могли быть использованы для создания художественных образов, живописных произведений или скульптуры и рабочие инструменты для работы с ними.

Бумага формата А4, А3 для рисования, листы ватмана формата А2, большие листы бумаги во весь рост ребенка (обои), восковые мелки, пастель, фломастеры, гуашь, акварельные краски, цветные карандаши, художественный уголь, простой карандаш, глина,пластилин,цветная бумага, ластик, ножницы, скотч, клей, стаканчики для воды, кисточки № 4-10, палитры, клеенка для стола, стеки,

2) Материалы, имеющие определенную форму, которые «включаются в изобразительный процесс в измененном виде» - целлофан, туалетная бумага, песок, ткань, фольга, нитки, салфетки,старые иллюстрированные журналы и др.

3) Предметы, имеющие определенную форму, которые можно было использовать в качестве материалов – это естественные или созданные человеком объекты или их части – камни, раковины, пуговицы, детали часов, деревянные палочки,стеклянные бутылки или иные сосуды и др.

### ***10.4 Требования к информационной обеспеченности организации.***

Для реализации программы в учреждении необходим выход в Интернет для подбора методических материалов, музыкальных произведений, стимульных изображений, библиотека психолого-педагогической литературы.

## **11. Ожидаемые результаты реализации программы.**

В ходе реализации данной Программы у детей формируются качества и свойства личности которые входят в структуру личностных и регуляторных УУД. В результате реализации программы ожидается:

– снижение психического напряжение, уровня тревоги, агрессивности и конфликтности обучающихся;

– сформированность умения правильно выражать свои чувства, управлять своими эмоциями, понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников, умения и навыки эффективного взаимодействия;

– повышение уровня воображения, творческого мышления, способности к творческому самовыражению и в целом уровня адаптированности детей в школьном коллективе

## **12. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

В структуру социальной адаптации входит множество компонентов. В данной Программе для выявления особенностей детей и мониторинга динамики изменений мы исследуем особенности эмоционального компонента адаптации младших школьников.

При проведении психологической диагностики нами были выбраны методики, изучающие такие эмоциональные компоненты, как тревожность, фрустрация, особенности самовосприятия (Образ Я). Объясняется это тем, что эти эмоциональные состояния входят в состав эмоционального стресса. Концепция стресса возникла и развилась в связи с исследованием общих закономерностей процесса адаптации. Считается, что те или иные условия вызывают эмоциональное напряжение по причине несоответствия им адаптационных механизмов. Возникновение и усиление тревоги, агрессивности, страхов, фрустрированности наступает в результате нарушения системы человек-среда. Таким образом, исследование уровня тревожности, самовосприятия и фрустрированности позволяют нам сделать выводы и о социальной адаптации испытуемых.

Так же нами исследовались уровень воображения, творческих способностей. Когда ребенок адаптирован он может активно самопроявляться и свободно выражать свои творческие способности. Поэтому полученные данные так же отражают уровень социальной адаптированности ребенка.

Для изучения данных эмоциональных состояний мы применяли проективные методики. Это объясняется возрастными особенностями т.к. соответственно с возрастом изменяется чувствительность к методам, направленным на выявление эмоциональных состояний. Так, наиболее адекватным для детей дошкольного возраста является метод наблюдений за моторным поведением ребенка, для младших школьников – проективные методы, а для подростков и юношей – методы прямого анкетирования и опроса, что связано с достаточно высоким уровнем развития у них интеллекта и рефлексии.

В программе используются следующие диагностические методики:

1. Проективная методика для выявления школьной тревожности  
А. М. Прихожан;

2. Тест Розенцвейга (детская форма);

3. Рисуночный тест Сильвер.

Во время основного этапа проведения коррекционно-развивающих занятий используется метод наблюдения за актуальным эмоциональным состоянием детей, степенью их активности, результатами творческой работы, содержанием обратной связи в течение занятия.

### **13. Критерии оценки достижения планируемых результатов.**

**Количественные критерии** (определяются с помощью диагностических тестов и методик):

1. Уровень тревожности и определение ситуаций и членов окружения (родственники, преподаватели, сверстники) вызывающих наибольшее эмоциональное напряжение.

2. Эмоциональное состояние и самовосприятие (Образ Я).

3. Уровень активного воображения и творческого мышления.

4. Особенности реагирования детей во фрустрирующих ситуациях.

5. Уровень адаптированности детей к социальному окружению.

**Качественные критерии** (определяются с помощью метода наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием обучающихся, анализом творческих работ):

1. Сформированность позитивного отношения к себе.

2. Стремление к построению гармоничных взаимоотношений с окружающими людьми;

### **14. Сведения о практической апробации программы на базе ОО.**

Программа прошла апробацию в течение 2018/2019 учебного года на базе МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска им. Н. Ковшовой» с обучающимися младшего школьного возраста (7–9 лет) по договору о взаимодействии и сотрудничестве с МАУ «ЦППМСП Советского района г. Челябинска» в рамках реализации муниципального задания, а именно муниципальной услуги «Коррекционно-развивающая, компенсирующая и логопедическая помощь обучающимся». Всего в апробации приняли участие 31 обучающийся 1–2 классов. Работа проводилась в четырех подгруппах. Результаты апробации представлены в Приложении Б.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Примеры конспектов занятий**

#### **Занятие «Эмоции в музыке»**

**Цель:** активизация воображения, развитие способности к зрительному представлению различных слуховых стимулов. Исследование сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях, осознание своих психологических особенностей.

**Материалы:** бумага формата А4, А3, восковые мелки, пастель, фломастеры, карандаши цветные, гуашь, акварельные краски, кисти, стаканы для воды, скотч, магнитофон, записи музыкальных произведений разного эмоционального содержания.



## Вводная часть

### Упражнение «Приветствие в движении»

**Задача:** снятие напряжения, ослабление излишнего сознательного контроля, который может препятствовать спонтанности и творческим проявлениям, физическое раскрепощение, запуск внутригруппового взаимодействия. Развитие взаимного доверия.

**Процедура проведения:** участники группы свободно ходят по кабинету, потягиваясь и стараясь снять напряжение мышц, затем они начинают без слов приветствовать друг друга, используя выразительную жестикуляцию. Сначала ведущий предлагает приветствовать различными частями тела, затем добавляет к движениям названия эмоции, которые дети должны продемонстрировать.

**Вопросы для обсуждения:** какие чувства могут возникать у людей, которые не могут уловить эмоции других? Какие эмоции вам сложнее показать и с чем это связано?

**Тематическая беседа:** В начале занятия ведущий говорит о том, что каждое произведение искусства (живопись, скульптура, танец и т.д.) передает свой смысл и эмоции и мы слышим, видим и сопереживаем вместе с автором. Обсудить какие бывают основные эмоции, которые дети знают. Данное занятие будет посвящено, как эмоции проявляют себя в музыке и в образах.

## Основная часть

### Упражнение «Эмоции в музыке»

**Задача:** активизация воображения, развитие способности к зрительному представлению различных слуховых стимулов, исследование сходства и различия в индивидуальных экспрессивных проявлениях

**Процедура проведения:**

1) Участники занимают места за столом и берут в руки восковой мелок черного цвета. Сначала участникам предлагается передать ассоциации с основными эмоциями в виде линии, чтобы дети почувствовали, как можно передать эмоции абстрактно. Используются основные эмоции: радость, удивление, страх, спокойствие, злость, обида. Каждая эмоция изображается линиями на отдельном листе.

2) Затем на полу выкладывается галерея рисунков разложенная в ряды по видам изображенных эмоций. Отмечаются сходства и различия выражения эмоций в линиях, характер линий, способы передачи эмоционального состояния.

3) После этого участники занимают свои места за столом. Ведущий включает отрывки нескольких музыкальных произведений, и предлагает им передать свое ощущение разных произведений и связанные с ними ассоциации с эмоциями в виде графических набросков. Участники передают ассоциации с каждым произведением на отдельном листе. Они также могут представлять вызванные разными произведениями ощущения и ассоциации в цвете, подбирая мелок, карандаш или иной изобразительный материал. Музыка может изображаться, например, в виде ломанной или плавной линии.

4) Через некоторое время, когда начальное прослушивание музыкальных отрывков закончится, участникам можно предложить создать на основе ассоциативных набросков графические образы, дорисовать их или добавить в рисунок конкретные образы.

5) После того как рисунки готовы работы развешиваются на стены создавая подобие выставки. Каждый участник представляет свои работы, что он изобразил, какие эмоции у него возникли при прослушивании музыки.

**Обсуждение:** проходит в круге.

1) Охарактеризуйте свое восприятие звучавших музыкальных композиций.

2) Какие чувства и телесные реакции вызвали у вас разные музыкальные композиции? Ведущий может акцентировать внимание участников группы на сходствах и различиях в эмоциональном восприятии музыки, стимулировать их к осознанию возможной связи между особенностями восприятия и различиях в темпераменте, потребностях и состоянии различных людей.

3) Как различные музыкальные произведения влияют на физическое и эмоциональное состояние человека?

4) Влияет ли состояние человека на отношение к разной музыке?

### **Заключительная часть**

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, завершение занятия в форме ритуала.

**Процедура проведения:** участники становятся в круг. По одному каждый участник выходит в круг и в движении прощается, ведущий может задать эмоции, которые он должен показать. Все остальные стараются повторить его движения.

#### **Занятие «Истории на влажной бумаге»**

**Цель:** развитие и коррекция навыков продуктивного взаимодействия.

**Материалы:** несколько листов ватмана, гуашь, акварель, карандаши, фломастеры, восковые мелки, масляная пастель, стаканчики для воды, кисти, ножницы.

### **Вводная часть**

#### **Упражнение «Приветствие в движении с использованием различных частей тела»**

**Задача:** снятие напряжения, физическое раскрепощение, стимулирование спонтанности, активизация внутригруппового взаимодействия, расширение экспрессионного репертуара.

**Процедура проведения:** участники группы становятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, используя только выразительные жесты. Вся группа повторяет за каждым участником его жесты.

**Тематическая беседа:** ведущий рассказывает о выразительном жесте, как о важном индивидуальном творческом проявлении человека, акцентируя внимание участников на том, что выразительный жест - это не только движения руки, но и любая другая форма проявления человеком своих чувств, наме-

рений и потребностей в общении с другими людьми, а также с природой и живыми существами. Выразительный жест может быть проявлен в изобразительном искусстве, когда художник, например, лепит что-то из глины или делает мазки, в музыке, когда музыкант выражает чувства не только через звуки, но и через движения тела и т.д.

**Вопросы для обсуждения:** Какие формы проявления чувств, потребностей характерны вам? Какие новые жесты проявления чувств вам хотелось бы попробовать?

### Основная часть

#### Упражнение «Рисование на влажной бумаге в подгруппах»

**Задача:** активизация воображения и взаимодействия между участниками группы, формирование сплоченности. Исследование сходства и различий в индивидуальных и групповых экспрессивных проявлениях.

**Процедура проведения:**

- 1) Участники образуют подгруппы по 3-4 человека.
- 2) Ведущий сообщает группе о том, что сначала предполагается работа краской на общем листе бумаги без создания какого-либо законченного образа, просто «игра» с цветом, после чего участники должны совместно создать из получившихся пятен какой либо образ.
- 3) После этого участники каждой подгруппы берут лист ватмана и смачивают его водой. Затем по очереди или одновременно они начинают рисовать на нем линии или пятна, пользуясь гуашевыми или акварельными красками. При этом выбор цвета каждым участником определяется тем, насколько он ему приятен или интересен.
- 4) Индивидуальные территории для каждого участника на общем листе ватмана не обозначаются, так что каждый имеет возможность, договариваясь или не договариваясь с другими, рисовать, где захочет.
- 5) Ведущий должен наблюдать за тем, как участники подгрупп взаимодействуют на этом этапе и, в случае необходимости, во время обсуждения в кругу, акцентировать внимание на выражении чувств, связанных с работой на общем пространстве и нарушением неформальных границ участников. Он также следит за соблюдением групповых норм, в частности, нормы недопущения физического насилия.
- 6) По мере того, как пространство листа ватмана постепенно заполняется цветными линиями и пятнами, они могут сливаться друг с другом, а краски – смешиваться.
- 7) Цветовое «поле» может вызвать у участников разные чувства и ассоциации, которыми они делятся друг с другом. Благодаря этому, подгруппа договаривается о трансформации пятен в более или менее оформленные образы. Для этого, кроме красок, они могут воспользоваться и др. изосредствами (фломастерами, мелками и т.д.).
- 8) Затем на отдельных листах не договариваясь участники изображают какой то конкретный образ, который ассоциируется у него с цветовым полем.
- 9) Участники вырезают полученные образы по контуру и размещают на цветовом поле.

10) После создания работ участники совместно сочиняют на основе рисунка историю. Затем происходит показ и обсуждение работ в общем круге. Так же можно попросить участников подготовить и затем представить другим подгруппам пантомиму или танец, передающий чувства и образы, навеянные рисунком.

Вопросы для обсуждения: Насколько вы удовлетворены совместной работой и с чем это связано? (Ведущий комментирует особенности взаимодействия в подгруппах и помогает участникам выразить как положительные, так и отрицательные чувства).

### **Заключительная часть.**

#### **Упражнение «Прощание в круге»**

**Задача:** подведение итогов занятия, завершение занятия в форме ритуала.

**Процедура проведения:** участники становятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от всего занятия и прощаются друг с другом, используя для этого выразительные жесты.

#### **Занятие «Знакомство с глиной».**

**Цель:** развитие воображения и творческих способностей, формирование положительной самооценки и ощущения собственной индивидуальности, снижение аутоагрессии и агрессии к другим.

**Материалы:** глина, клеенка для стола, стакан с водой для смачивания, стеки, бумажное полотенце, смоченные водой салфетки.

### **Вводная часть**

#### **Упражнение «Освоение глины»**

**Задача:** получение тактильных и кинестетических ощущений, снижение агрессии.

#### **Процедура проведения.**

Каждому участнику дается свой кусок глины, далее ведущий дает инструкцию: «Закройте глаза. Знайте, что при закрытых глазах ваши пальцы и руки более чувствительны к глине. Когда ваши глаза открыты, они могут изменять ваши ощущения. Попробуйте оба эти способа, чтобы выяснить, так ли это. Если вам все-таки нужно на короткое время открыть глаза, это ничего, просто затем закройте их снова.

Посидите минуту, положив руки на ваш кусок глины. (Ведущий должен работать со своим куском глины синхронно с участниками).

Далее: «Заставьте себя ощутить кусок глины таким, какой он есть сейчас, подружитесь с ним. Он гладкий? Корявый? Плотный? Холодный? Теплый? Влажный? Сухой? Выпуклый? Возьмите его и подержите. Он легкий? Тяжелый?

Теперь я хочу, чтобы вы отложили его и отщипнули кусочек. Пользуйтесь двумя руками. Отщипывайте кусочки медленно... Теперь быстрее... Отщипывайте большие и маленькие кусочки. Сожмите вашу глину... Теперь разгладьте ее. Используйте большие пальцы, другие пальцы, ладонь и тыльную поверхность кистей рук.

После того, как вы разгладили глину, ощупайте места которые вы разгладили... Соедините все вместе, чтобы получился шар... Проткните глину. Если глина расплющивается, опять соберите ее и проткните снова.

Попробуйте сделать это и другой рукой тоже... Собирайте ее и ударяйте по ней... Пошлепайте по ней ...Пощупайте гладкие места, которые образовались после похлопывания... Соберите глину... Разрывайте ее. Отрывайте маленькие и большие кусочки. Соедините их. Возьмите кусок и бросьте его можете на минутку открыть глаза для этого... Сделайте это снова. Делайте это сильнее. Сделайте это так, чтобы был слышен сильный шлепок. Не надо бояться сильного удара...

Теперь соберите глину снова... Потыкайте в нее пальцами... Пальцем проковыряйте в ней дырку, несколько дыр... Проковыряйте одну сквозную... Ощупайте края дыры, которую вы проделали. Соберите глину и попробуйте нанести на нее линии, ударяя по ней, и проделать в ней маленькие отверстия с помощью пальцев.

Ощупайте линии и отверстия, которые вы сделали. Используйте различные пальцы руки: суставы, ребро ладони, ладонь. Посмотрите, что вы можете сделать. Вы можете использовать даже свои локти...

Теперь оторвите кусочек и сделайте змею. Она будет становиться все тоньше и длиннее по мере того, как вы будите раскатывать глину. Оберните ею свою руку или свой палец. Теперь возьмите кусочек, раскатайте его между ладонями и сделайте маленький шарик. Ощупайте этот шарик.

Сомните его снова. Возьмите на минуту обеими руками свой кусок глины. Теперь вы хорошо знаете его.

### **Основная часть**

#### **Упражнение «Фигура из глины»**

**Задача:** обращенность познания участников на самого себя, на свой внутренний мир, психические качества и состояния (рефлексия).

#### **Процедура проведения.**

1) У каждого в руках есть кусок глины. Ведущий обращается к участникам: «Закройте глаза. Заставьте себя почувствовать глину двумя руками в течение нескольких секунд. Сейчас я хотела бы, чтобы вы что-нибудь сделали из своей глины, не открывая глаз. Просто дайте возможность своим пальцам свободно двигаться.

Посмотрите, не покажется ли вам, что глина захочет вести себя по-своему. Или, может быть, вам захочется, чтобы она следовала вашему желанию? Придайте ей какую-нибудь форму. Есть ли у вас какой-нибудь замысел? Что вы хотели бы сделать? Сделайте это с закрытыми глазами. Или оглаживайте кусок глины круговыми движениями.

2) Когда вы закончите, откройте глаза и посмотрите, что вы сделали. Позвольте себе удивиться! Ведь вам понадобилось всего несколько минут, чтобы сделать это. Вы можете добавить еще несколько завершающих движений, но, не меняя того, что уже сделано.

3) Далее участники описывают свое изделие из глины так, как если бы это были они сами: «Побудь этим куском глины, ты – глина».

## Заключительная часть

### Упражнение «Прощание в круге»

**Задача:** подведение итогов занятия, завершение занятия в форме ритуала.

**Процедура проведения:** участники становятся в круг и кратко делятся своими впечатлениями от всего занятия и прощаются друг с другом, используя для этого выразительные жесты.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б.

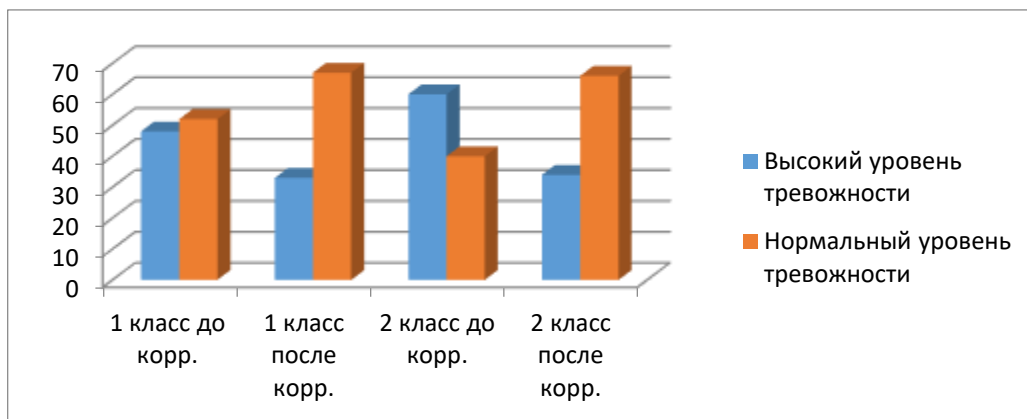
### Результаты апробации программы «Я и Мы»

В процессе проведения коррекционной работы нами было проведено повторное исследование детей теми же диагностическими методиками. Целью данной диагностики стало выявление тенденции в изменениях посредством проведенной коррекционной работы.

#### Результаты

По данным проективной методики А. М. Прихожан и в первом и во втором классе отмечается снижение уровня тревожности. В группе преобладает количество детей с нормальным уровнем тревожности. Динамика изменений хорошо видна на диаграмме результатов диагностики уровня тревожности (Диаграмма 1)

Диаграмма 1



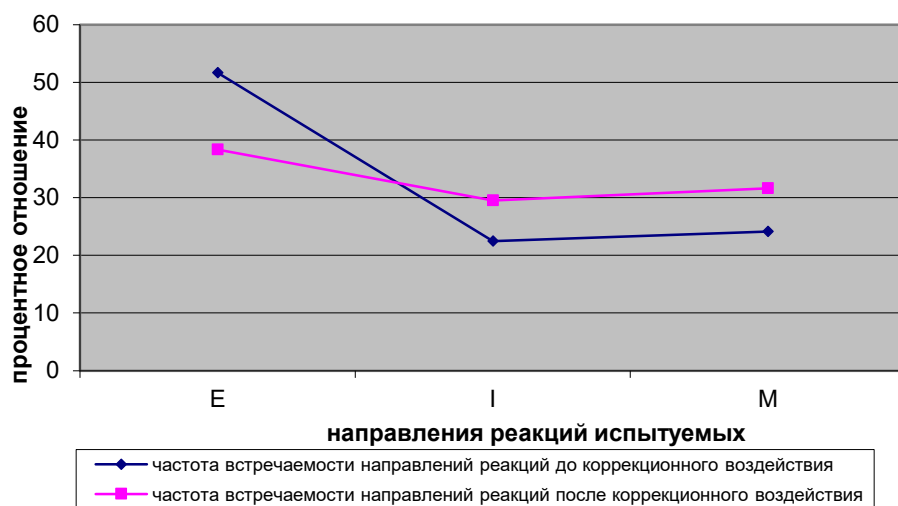
Уровень тревожности по методике А. М. Прихожан до и после коррекционного воздействия

Качественный анализ рассказов второклассников позволяет увидеть, что причины тревожности остались те же: успеваемость, отношения со сверстниками и родителями. Однако явно отслеживается снижение остроты переживания данных ситуаций.

У первоклассников отмечается качественные изменения в причинах тревожности. Если в начале учебного года основные трудности были в отношениях со сверстниками и родителями. То теперь на первое место вышли причины связанные с успеваемостью, трудностями обучения, страхом ответов у доски. На втором месте это страх наказания со стороны родителей за неуспеваемость и проступки. Наименее выраженной стала тревога, связанная с взаимоотношениями со сверстниками.

Анализ данных по тесту Розенцвейга у второклассников выявляет тенденцию к изменению по обоим критериям: как по направлению реакции, так и по типу реакции. По направлению реакций мы отмечаем изменения произошедшие по частоте встречаемости экстрапунитивных, импунитивных и интропунитивных реакций. (Диаграмма 2)

Диаграмма 2

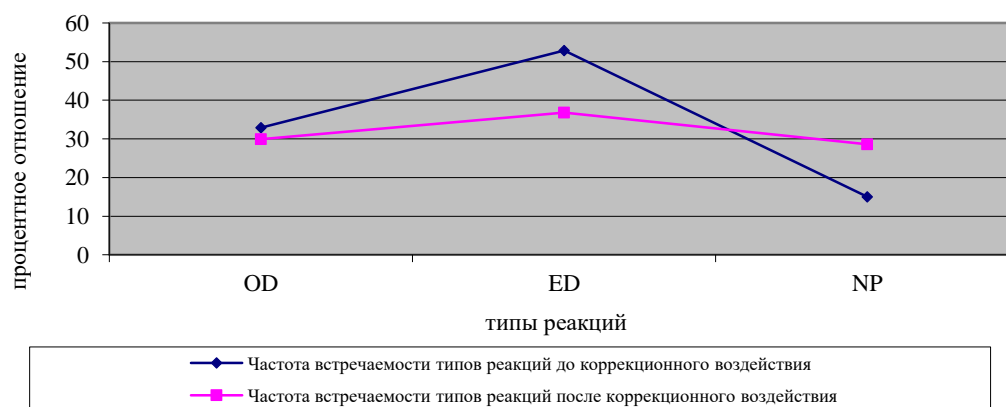


Процентное соотношение частоты встречаемости направлений реакций по тесту Розенцвейга (2 кл) до и после коррекционного воздействия

При повторном исследовании мы получаем более частую встречаемость импунитивно и интропунитивно направленных реакций. Данные значения несколько возросли по сравнению с первичным исследованием. Дети стали чаще рассматривать фрустрирующие ситуации как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем. Так же выросла ответственность за результат и исправление возникшей ситуации.

Снизилась частота встречаемости экстрапунитивно направленных реакций (E) (характеризующихся направленностью на внешнее окружение, осуждение внешних причин фрустрации и требованием разрешения ситуаций от других лиц). Так же можно проследить изменения и по частоте встречаемости типов реакций.

Диаграмма 3



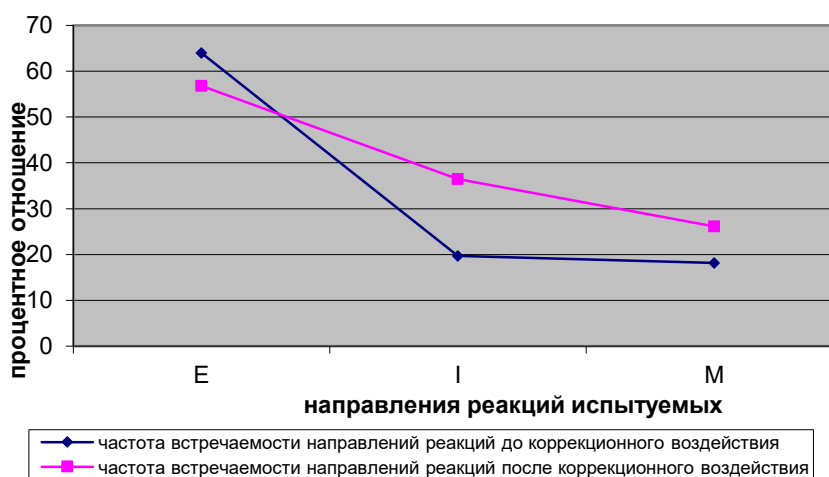
Процентное соотношение частоты встречаемости типов реакций по тесту Розенцвейга (2 кл.) до и после коррекционного воздействия

Значительные сдвиги определяются по типу реакций с фиксацией на самозащите (ED) и с фиксацией на удовлетворении потребности (NP). (Диаграмма 3) В целом можно говорить о тенденции к гармонизации соотношения этих данных.

По сравнению с первичным исследованием отмечается понижение частоты встречаемости типов реакций с фиксацией на самозащите. У детей значительно снизилось количество реакций, при которых идет активное порицание кого-либо в окружении, отрицание или признание собственной вины с уклонением от упрека, направленные на защиту своего «Я». И возросло количество реакций с фиксацией на удовлетворение потребности. Они заключаются в потребности найти конструктивное решение в конфликтной ситуации. Проявляются иногда в форме уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению, иногда в форме требования помощи от других лиц либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию.

Анализ данных по тесту Розенцвейга у первых классов выявляет так же изменения как по направлению реакции, так и по типу реакции. По направлению реакций мы отмечаем самые большие изменения произошедшие по частоте встречаемости интропунитивных реакций. (Рис. 4) При повторном исследовании мы получаем тенденцию к увеличению более частой встречаемости интропунитивно направленных реакций. Данные значения значительно возросли по сравнению с первичным исследованием. У детей увеличилась ответственность за результат и исправление возникшей ситуации.

Диаграмма 4



Процентное соотношение частоты встречаемости направлений реакций по тесту Розенцвейга (1 кл.) до и после коррекционного вмешательства

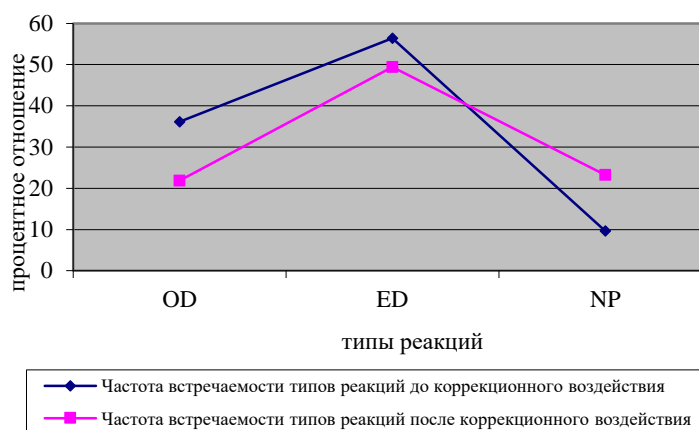
При повторном исследовании мы получаем более частую встречаемость импунитивно направленных реакций. Дети стали чаще рассматривать фрустрирующие ситуации как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем. Так же выросла ответственность за результат и исправление возникшей ситуации.

Однако в меньшей степени снизилась частота встречаемости экстрапунитивно направленных реакций (E) (характеризующихся направленностью на внешнее окружение, осуждение внешних причин фрустрации и требованием разрешения ситуаций от других лиц).



Так же можно проследить некоторые тенденции к изменению и по частоте встречаемости типов реакций.

Диаграмма 5



Процентное соотношение частоты встречаемости типов реакций по тесту Розенцвейга (1 кл.) до и после коррекционного воздействия

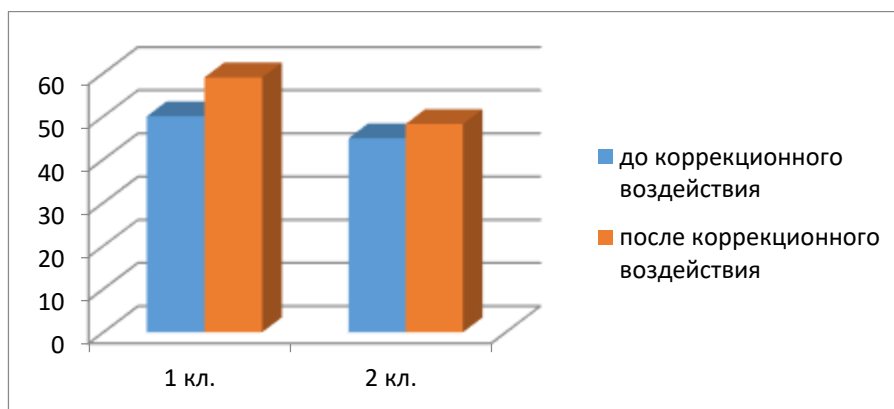
Значительные сдвиги определяются по типу реакций с фиксацией на препятствии (OD) и с фиксацией на удовлетворении потребности (NP). (Диаграмма 5) По сравнению с первичным исследованием отмечается понижение частоты встречаемости типов реакций с фиксацией на препятствии. У детей снизилось количество реакций, при которых препятствие вызвавшее фрустрацию всячески акцентируется, независимо от того, расцениваются они как благоприятные, неблагоприятные или незначительные.

Возросло количество реакций с фиксацией на удовлетворение потребности. Они заключаются в потребности найти конструктивное решение в конфликтной ситуации. Проявляются иногда в форме уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению, иногда в форме требования помощи от других лиц либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию.

По сравнению с первичным исследованием отмечается не значительное но все же понижение частоты встречаемости типов реакций с фиксацией на самозащите. У детей снизилось количество реакций, при которых идет активное порицание кого-либо в окружении, отрицание или признание собственной вины с уклонением от упрека, направленные на защиту своего «Я».

Данные особенности реакций детей на фрустрирующие ситуации (у 1 и 2 классов) говорят о повышении адекватности реагирования и степени разрешения фрустрационных ситуаций. При попадании в конфликтные ситуации дети меньше проявляют себя агрессивно по отношению к другим, реже обвиняют окружающих или себя. Дети или не замечают трудности фрустрирующей ситуации, рассматривая ее как нечто незначительное или неизбежное, преодолимое со временем или имеют потребность найти конструктивное решение. Она проявляется чаще всего в форме уверенности в том, что время и ход событий приведут к ее разрешению, и иногда в форме требования помощи от других лиц либо принятия на себя обязанности разрешить ситуацию.

Диаграмма 6



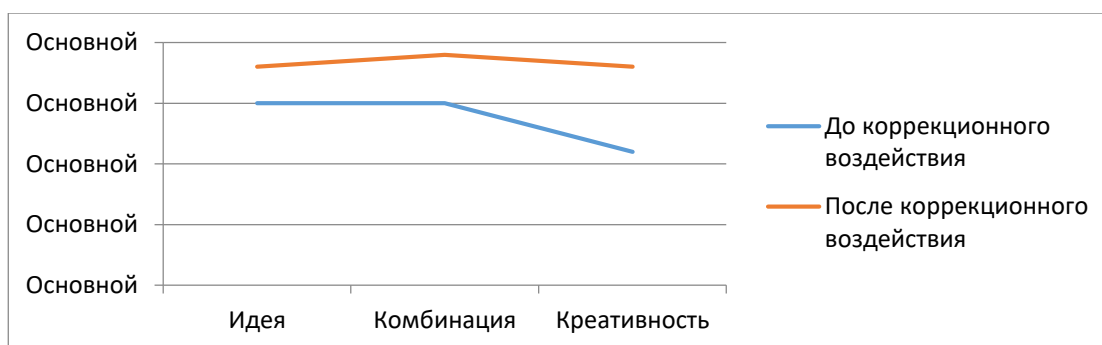
Уровень адаптации к социальному окружению по тесту Розенцвейга до и после коррекционного воздействия

Данные изменения в реакциях детей на фрустрирующие ситуации привели к сдвигам по средним показателям GCR. (Диаграмма 6)

По тесту Сильвер отмечается тенденция к повышению уровня воображения и творческого мышления и в первом и во втором классах.

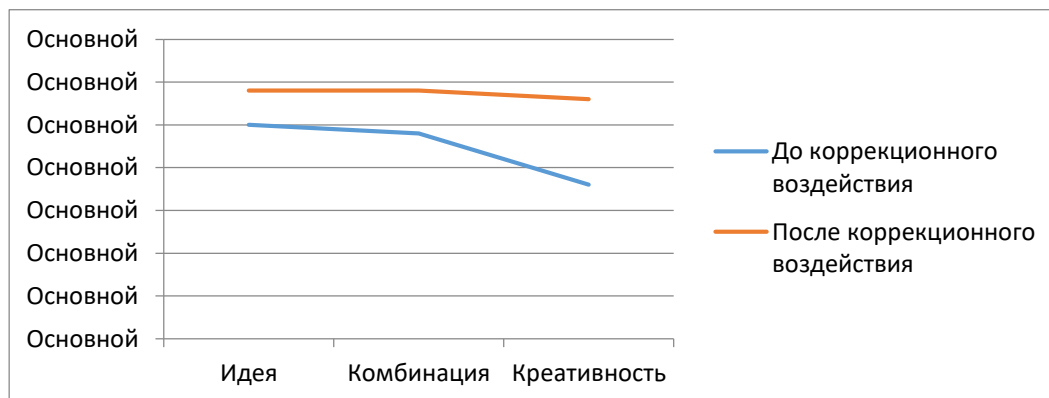
Образы перестали быть стереотипными, отмечается усложнение и реструктуризация заданных образов. Отмечаются попытки изобразить глубину, оригинальность и выразительность работ.

Диаграмма 7



Уровень воображения и творческого мышления по тесту Сильвер (2кл.) до и после коррекционного воздействия

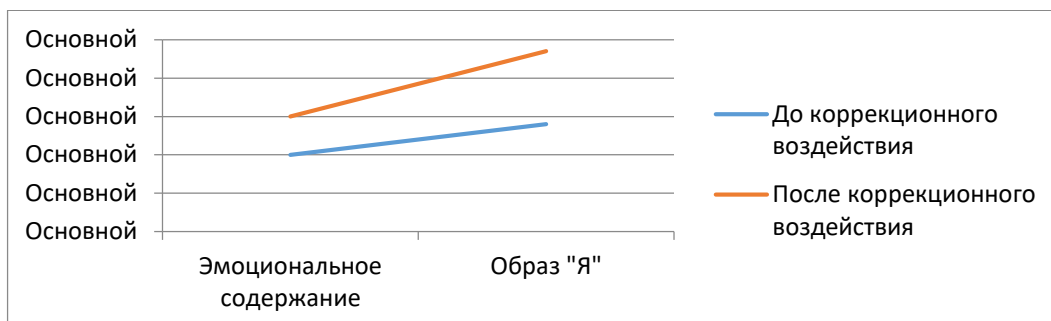
Диаграмма 8



Уровень воображения и творческого мышления по тесту Сильвер (1кл.) до и после коррекционного воздействия

Результаты шкалы эмоциональных нарушений и отношения испытуемых к себе (Образ Я) и другим людям (2 кл.). Отношения между героями в рисунках детей остаются амбивалентными. Однако мы видим значительные изменения в восприятии Образа Я. Дети ассоциируют себя с персонажами счастливыми, активными, достигающими своей цели мирным путем.

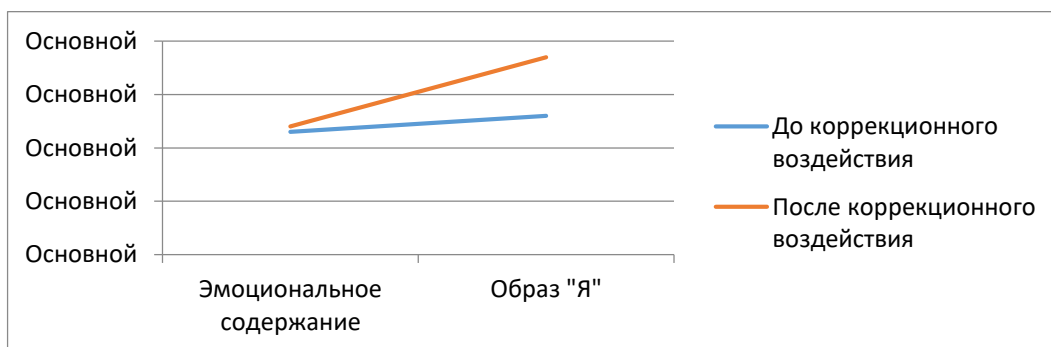
Диаграмма 9



Шкалы эмоциональных нарушений и отношения испытуемых к себе (Образ Я) и другим людям (2 кл.) до и после коррекционного воздействия

Результаты шкалы эмоциональных нарушений и отношения испытуемых к себе (Образ Я) и другим людям (1 кл.). Отношения между героями в рисунках детей так же остаются с отрицательным эмоциональным состоянием, которые отражают конфликтные, напряженные, враждебные отношения. Однако есть изменения в восприятии Образа Я. Есть дети которые продолжают ассоциировать себя с несчастными, испуганными, фрустрированными персонажами. При этом большая часть ассоциируют себя с персонажами счастливыми, активными, достигающими своей цели. Хотя и в данных рисунках отмечаются некоторые агрессивные проявления.

Диаграмма 10



Шкалы эмоциональных нарушений и отношения испытуемых к себе (Образ Я) и другим людям (1 кл.) до и после коррекционного воздействия.

### Результаты коррекционно-развивающей работы:

Можем говорить, что система арт-терапевтических занятий эффективна для коррекции социальной дезадаптации младших школьников. Под ее воздействием можно увидеть значительные тенденции в изменении эмоциональной сферы и поведении детей.

Динамика изменений различна у обучающихся вторых и первых классов. Это связывается прежде всего остротой проблемы и различными организационными условиями проведения коррекционной работы. Группа второклассни-

ков стабильна, дети посещали занятия постоянно. Группа первоклассников занимается по подгруппам. Состав группы и подгрупп непостоянен, многие дети отчисляются, приходят новые, часто пропускают занятия.

В целом у всех обучающихся отмечается снижение уровня тревожности, конфликтности. У второклассников причины тревожности остались те же: успеваемость, отношения со сверстниками и родителями. Однако явно отслеживается снижение остроты переживания данных ситуаций. У первоклассников наблюдаются и качественные изменения тревожности. Если ранее наибольшее эмоциональное напряжение было связано с отношениями со сверстниками, то теперь на первое место вышли причины связанные с успеваемостью.

Второклассники при попадании в конфликтные ситуации по большей части не проявляют себя агрессивно по отношению к другим, активно не обвиняют ни окружающих, ни себя. Отмечается понижение частоты встречаемости типов реакций с фиксацией на самозащите, при которых идет активное порицание кого-либо в окружении, отрицание или признание собственной вины с уклонением от упрека, направленные на защиту своего «Я». Дети стали чаще рассматривать фрустрирующие ситуации как нечто незначительное или преодолимое со временем, выросла ответственность за результат и исправление возникшей ситуации, потребность найти конструктивное решение.

У первоклассников изменения менее выраженные. У обучающихся увеличилась ответственность за результат и исправление возникшей ситуации, потребности найти конструктивное решение. При этом уровень агрессии снизился незначительно, ярко проявляются самозащитные реакции, при которых идет активное порицание кого-либо в окружении, отрицание или признание собственной вины с уклонением от упрека, направленные на защиту своего «Я».

В обоих классах отмечается повышение уровня воображения и творческого мышления. Работы, создаваемые детьми, стали менее стереотипными в них отмечается оригинальность и выразительность. Дети стали свободнее выражать свои творческие способности. В создаваемых детьми образах отношения между героями остаются амбивалентными или враждебными. Однако при этом мы видим изменения Образа Я. Дети ассоциируют себя с персонажами счастливыми, активными, берущими ответственность за разрешение ситуации, достигающими своей цели мирным путем.

У всех детей хоть и в разной степени отмечается повышение уровня адаптации детей к своему социальному окружению, развитие социальных навыков.

# **«Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)»**

1 класс. Срок реализации программы: 1 год

*Автор-составитель: Кузяков Михаил Александрович,  
педагог-психолог  
МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска»*

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка программы коррекционного курса**

Программа коррекционной работы с детьми с РАС предусматривает создание специальных условий обучения детей с учетом их особых образовательных потребностей, а также обеспечивать им дифференцированную многопрофильную помощь в получении качественного общего образования. Один из основных механизмов реализации коррекционной работы – оптимально выстроенное взаимодействие специалистов различного профиля, обеспечивающее системное сопровождение детей с ОВЗ. Учащиеся с РАС должны получать комплексную психолого-педагогическую помощь профессиональной команды специалистов (учитель начальных классов, учитель-дефектолог, учитель-логопед, педагог-психолог, тьютор) [2,3, 14].

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-воспитательного процесса при изучении предметов учебного плана, специальных курсов и на индивидуальных/подгрупповых занятиях.

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества) [14].

В данной программе рассматривается блок работы педагога-психолога с учащимися с РАС, проходящими обучение в 1 классе отделения домашнего обучения по адаптированной образовательной программе начального общего образования.

В рабочей программе определены коррекционные и развивающие задачи, основные направления работы, условия и средства коррекционной и развивающей работы педагога-психолога с обучающимся младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра (РАС).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847)

- Нормативно-методические документы Минобрнауки Российской Федерации и другие нормативно-правовые акты в области образования;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для воспитанников с РАС;
- Адаптированная образовательная программа для детей с РАС МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска»;
- Учебный план МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска»;
- Устав МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска».

Программа составляется на основе диагностических данных и рекомендаций специалистов центральной психолого-медико-педагогической комиссии; она строится с опорой на понимание причин и механизмов конкретного варианта отклоняющегося развития, сильные стороны ребенка и компенсирует дефициты, имеющиеся в его развитии.

Настоящая Программа носит коррекционно-развивающий характер. Она предназначена для обучения и воспитания ребенка младшего школьного возраста с расстройствами аутистического спектра (РАС) [1, 2, 12].

Основной базой рабочей программы является:

- Екжанова Е. А., Стребелева Е. А. «Коррекционно–развивающее обучение и воспитание».
- Адаптированная образовательная программа для ребенка с РАС.
- Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I – IV классов).

Содержание программы определено с учетом дидактических принципов, которые для детей с РАС приобретают особую значимость: от простого к сложному, систематичность, доступность и повторяемость материала [2, 14].

Срок реализации программы 1 год.

### **1.2. Актуальность программы.**

Искаженное развитие – это тип дизонтогенеза, при котором наблюдаются сложные сочетания общего психологического недоразвития, задержанного, поврежденного и ускоренного развития отдельных психических функций, что приводит к ряду качественно новых патологических образований. Одно из таких проявлений – расстройство аутистического спектра (РАС). Слово аутизм происходит от латинского слова *autos* – сам и означает отрыв от реальности, отгороженность от мира [11].

Основными признаками расстройства аутистического спектра у детей при всех его клинических вариантах являются [7, 13]:

- недостаточное или полное отсутствие потребности в контактах с окружающими;
- отгороженность от внешнего мира;
- слабость эмоционального реагирования по отношению к близким, даже к матери, вплоть до полного безразличия к ним (аффективная блокада)
- неспособность дифференцировать людей и неодушевленные предметы. Нередко таких детей считают агрессивными;

– недостаточная реакция на зрительные слуховые раздражители заставляет многих родителей обращаться к офтальмологу или сурдологу. Но это ошибочное мнение, дети с аутизмом, наоборот, очень чувствительны к слабым раздражителям.

Например, дети часто не переносят тиканье часов, шум бытовых приборов, капанье воды из водопроводного крана;

– приверженность к сохранению неизменности окружающего;

– неофобии (боязнь всего нового) проявляются у детей-аутистов очень рано.

Дети не переносят смены места жительства, перестановки кровати, не любят новую одежду и обувь;

– однообразное поведение со склонностью к стереотипам, примитивным движениям;

– разнообразные речевые нарушения;

– у детей наблюдаются различные интеллектуальные нарушения. Часто это задержка психического развития или умственная отсталость.

Для детей, имеющих ограниченные возможности в развитии, проблема проведения мероприятий, стимулирующих развитие, является очень актуальной. Чтобы предотвратить тяжелое отставание или по возможности уменьшить ущерб от него нужно своевременно проводить стимулирующие коррекционные воздействия для позитивного влияния на ребенка и приближение его к поведению здоровых сверстников [2].

Аутизм у детей – это особое расстройство личности. Оно имеет хроническое течение, независимо от своей формы; точная причина его возникновения неясна. Коррекция состоит из психологических методов воздействия, поведенческой терапии и заключается в формировании адаптационных навыков [15].

От коллективной игры дети отказываются, предпочитая индивидуальную игру в уединении. Они могут очень долго играть в одну и ту же игру, рисовать одни и те же рисунки. У некоторых детей игра отсутствует вовсе, и развитие задерживается на стадии элементарного манипулирования каким-либо предметом [6, 15, 16].

Коррекционный процесс длительный и сложный из-за тяжести и своеобразия дефекта. Идеальным вариантом является комплексная работа специалистов: психолога, логопеда, дефектолога, тьютора и учителя в тесном сотрудничестве с родителями (законными представителями) ребенка [2].

В МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска», где была создана и проходила апробацию данная программа, сложный контингент учащихся. На базе образовательной организации функционирует отделение домашнего обучения, в котором обучаются учащиеся с 1 по 11 классы для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов. Учащиеся здесь обучаются по общеобразовательной программе начального, основного и среднего общего образования. В МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска» в основной школе в классах с 1 по 9 специального (коррекционного) образования обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (дети с задержкой психического развития) и дети-инвалиды. Учащиеся обучаются как по адаптированной общеобразовательной программе начального и основного общего образования, так

и по адаптированной образовательной программ. Вне зависимости от типа ограниченных возможностей здоровья или происхождения задержки психического развития, для детей этой категории характерны:

- проблемы поведенческой и психоэмоциональной сферы;
- проблемы познавательной сферы и психомоторики;
- недоразвитие речевых функций;
- инфантилизм различной типологии.

Как следствие, у данных детей наблюдаются трудности в усвоении программного материала и поведенческие особенности: заторможенность и пассивность, гиперактивность и расторможенность, возбудимость и агрессивность. Диапазон различий в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска» достаточно велик: от нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями в состоянии здоровья, когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности.

#### **Цель программы:**

Формирование способности к социальному взаимодействию и способности к общению, гармонизация эмоционально-аффективной сферы, содействие формированию произвольной регуляции поведения у ребенка младшего школьного возраста с расстройством аутистического спектра.

#### **Задачи программы:**

1. Формировать эмоциональный контакт в процессе дидактических упражнений, заданий, игр, создавать эмоционально положительный настрой;
2. Повышать активность ребенка в процессе взаимодействия, общения со взрослыми и детьми;
3. Преодолевать трудности в организации целенаправленного поведения;
4. Организовывать целенаправленное взаимодействие психолога с ребенком в процессе доступной ему игры или другой формы деятельности;
5. Воспитывать интерес к выполнению предметных или социально направленных действий по подражанию и показу действий педагогом;
6. Развивать целенаправленные предметно-практические действия с предметами в процессе игры;
7. Развивать социально-адаптивные функции, коммуникативные навыки (учить ребенка приветствовать других людей, прощаться, соблюдать правила поведения, выполнять требования взрослых, способствовать обучению различным формам взаимодействия).
8. Вырабатывать рекомендации по основным направлениям работы с обучающимися.
9. Консультировать педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся.
10. Повышать психолого-педагогическую компетентность родителей учащихся с РАС.

Методологической основой программы являются методические разработки С. А. Морозова, С. С. Морозовой, О. С. Никольской, Н. Б. Лаврентьевой,



К. С. Лебединской, М. Ю. Ведениной, Т. Питерс (оперантный и эмоционально-уровневый подходы, методика ТЕАССН). [2, 11]

Категория обучаемых: дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), дети с ранним детским аутизмом (РДА) в возрасте 7-8 лет.

Продолжительность обучения: 1 год.

Форма обучения: очная.

Форма работы: индивидуальная.

Режим занятий: 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий: 15-20 минут.

### **1.3. Место программы в учебном плане**

Программа коррекционного курса «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)» включена в коррекционно-развивающую область, являющуюся обязательной частью внеурочной деятельности.

Коррекционно-развивающая работа направлена на обеспечение развития [2, 4, 14, 16]:

– эмоционально-личностной и коммуникативной сферы и коррекцию их недостатков;

– познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций;

– формирования произвольной регуляции деятельности и поведения;

– развитие и коррекцию нарушений устной и профилактику нарушений формирования письменной речи;

– психолого-педагогическую поддержку в освоении АООП НОО.

Программа рассчитана на 30 академических часов (60 занятий по 20 минут) для индивидуальных занятий для занятий по развитию и коррекции коммуникативной и познавательной сферы.

Учебный материал в данной программе реализуется в форме индивидуальных занятий. Занятия проводятся в индивидуальном режиме, 2 раза в неделю по 20 минут на протяжении всего учебного года. В зависимости от тяжести нарушения и индивидуальной картины расстройства могут быть внесены корректировки.

### **1.4. Принципы построения программы.**

*1. Соблюдение интересов ребёнка.* Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

*2. Системность.* Системность коррекционных, профилактических и развивающих задач обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т.е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с РАС, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка, участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

3. *Единство диагностики и коррекции.*

4. *Непрерывность.* Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

5. *Комплексность* методов психологического воздействия.

6. *Вариативность.* Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в психическом и (или) физическом развитии.

7. *Учёт* возрастных, психологических и индивидуальных особенностей ребенка.

8. *Возрастание сложности.*

9. *Учет* объема и степени разнообразия материала.

10. *Рекомендательный характер оказания помощи.* Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с РАС выбирать формы получения детьми образования, образовательные учреждения, защищать законные права и интересы детей, включая обязательное согласование с родителями (законными представителями) вопроса о направлении (переводе) детей с ограниченными возможностями здоровья в специальные (коррекционные) образовательные учреждения (классы, группы).

**Структура каждого занятия** включает вводную, основную и заключительную часть.

1. Вводная часть (продолжительность 3–5 минут) состоит из ритуала приветствия и игры разминки, проведение которой создает позитивный эмоциональный настрой.

2. В основной части (10–15 минут) проводятся дидактические игры, коррекционно-развивающие упражнения, способствующие развитию внимания и памяти учащихся, пространственного восприятия и воображения, а также основ логического мышления.

3. Заключительная часть включает ритуал прощания.

Занятия проводятся специалистами по плану, составленному в соответствии с программой индивидуального развития ребенка, разработанной психолого-медико-педагогическим консилиумом. В определенных случаях, согласно принципу замещающего развития, существует возможность возврата (при необходимости) на предыдущий этап работы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю за счет часов «коррекционно-развивающего направления» внеурочной деятельности. Продолжительность занятия 20 минут.

Эффективность коррекционно-развивающей работы отслеживается по результатам трех диагностических срезов (перед проведением занятий, промежуточный и после курса занятий), которые проводятся по предложенной карте мониторинга.

Содержанием уроков является:

1. развитие познавательных процессов (ощущений, восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения);

2. формирование психологических предпосылок овладения учебной деятельностью, т.е. таких психологических качеств и умений, без которых успешно учебная деятельность осуществляться не может;

3. формирование психологических новообразований младшего школьного возраста (внутреннего плана действия, произвольности, рефлексии).

### **1.5. Этапы работы по реализации Программы:**

#### **1. Организационно-методический этап.**

– Включает определение индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения по рекомендации комиссии центральной психолого-медико-педагогической комиссии.

#### **2. Диагностический этап.**

– Проведение входной (в начале года) индивидуальной диагностики, сбор анамнестических данных.

– Диагностические занятия с детьми в начале учебного года (1 мес.) для определения уровня психического развития, индивидуальных особенностей, особых образовательных потребностях ребенка для разработки индивидуальных коррекционно-развивающих программ и АОП;

– Диагностические срезы в течение работы по индивидуальным программам для их корректировки, а также в конце учебного года для определения динамики развития детей.

#### **3. Коррекционно–развивающий этап.**

– Индивидуальные занятия;

– Развитие познавательных, предметных и метапредметных умений;

– Формирование эмоционально значимого взаимодействия в учебных ситуациях, способствующего;

– Развитие шести базовых уровней (стадий) функционально эмоционального развития:

1 стадия – саморегуляция и интерес к миру;

2 стадия – контакт и общение;

3 стадия – преднамеренность и двусторонняя коммуникация;

4 стадия – решение социальных задач, регуляция настроения и формирование самосознания;

5 стадия – формирование символов и использование слов и понятий;

6 стадия – эмоциональное мышление, логика и чувство реальности.

#### **4. Диагностический этап (промежуточный в декабре согласно ИКОМ).**

Индивидуальная диагностика формирования компетенций.

– Диагностические срезы в течение работы по индивидуальным программам для их корректировки для определения динамики развития детей.

#### **5. Организационно-методический этап (корректировочный)**

– Внесение изменений в вариативную часть программы.

#### **6. Коррекционно–развивающий этап.**

– Индивидуальные занятия;

– Развитие познавательных, предметных и метапредметных умений;

– Формирование эмоционально значимого взаимодействия в учебных ситуациях, способствующего;

– Развитие шести базовых уровней (стадий) функционально эмоционального развития.

7. Заключительный этап.

– Диагностический срез в конце учебного года для определения динамики развития детей.

– Подведение итогов.

### **1.6. Планируемые результаты освоения программы.**

Коррекционно-развивающие занятия в традиционной форме в программе не могут быть представлены. Так как они имеют гибкую структуру. В их основе лежит набор планируемых мероприятий, упражнений, игр, который меняется в зависимости от доминирующих интересов ребенка и стереотипных пристрастий.

Ожидаемыми результатами реализации программы являются следующие особенности поведения:

- поведение, не приносящее вред самому себе;
- минимизация или отсутствие проявлений агрессии;
- любой вид деятельности (достаточное количество видов деятельности) целенаправлен и выполняется до полного завершения;
- ребенок адаптивно (адекватно) переносит зрительный и тактильный контакт.
- В рамках выполнения задачи по коррекции эмоциональной сферы:
- Ребенок в эмоциональном плане становится более уравновешенным (спокойным).
- Ребенок готов к коммуникативному взаимодействию с педагогом, родителями, по возможности со сверстниками.

В рамках выполнения задачи по формированию игровых и познавательных действий и умений:

- Игра и познавательная активность характеризуются наличием игровых и познавательных действий, умений, сюжета и целеполагания (относительного).
- Игрушки, учебный и дидактический используются в соответствии с их функциональным назначением.
- Ребенок умеет выполнять элементарную цепочку игровых, познавательных и взаимонеправленных действий.
- Стереотипные действия уменьшаются в своем количестве. Игра и познавательное взаимодействие становятся коммуникативными. Появляются элементы сюжетной игры, познавательного и причинно-следственного взаимодействия;
- В рамках выполнения задачи развитие коммуникативных навыков:
- Ребенок совершенствует умение взаимодействовать с другими людьми (приветствовать, прощаться, говорить спасибо, соблюдать правила поведения, выполнять требования взрослых).

## **1.7. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы коррекционного курса**

*Личностные результаты* освоения программы:

1. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению;
3. овладение начальными навыками адаптации;
4. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие мотивов учебной деятельности;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нём, принятие соответствующих возрасту социальных ролей;
6. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
7. развитие доброжелательности и отзывчивости;
8. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
9. формирование установки на безопасный образ жизни, наличие мотивации к бережному отношению к материальным ценностям;
10. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
11. способность к осмыслению и дифференциации картины мира.

*Метапредметные результаты* освоения программы:

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных задач, поиска средств их осуществления;
2. формирование умения контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
3. формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности;
4. использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
6. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей;
7. готовность слушать собеседника и вести диалог;
8. излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
9. оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
10. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности;

*Предметные результаты* освоения программы:

1. Формирование учебной мотивации;
2. Развитие процессов ощущения.
3. Развитие процессов внимания.
4. Развитие процессов памяти.
5. Развитие процессов мышления.

6. Развитие пространственных представлений.
7. Развитие зрительно-двигательные координации.
8. Развитие процессов артикуляции.
9. Развитие мелкой моторики рук.
10. Гармонизация психоэмоционального состояния, формирование навыков самоконтроля.
11. Развитие способности к эмпатии, сопереживанию.
12. Формирование продуктивных видов взаимоотношений с окружающими.

### **1.8. Консультационно-просветительское направление, психолого-педагогическое сопровождение педагогов и родителей детей с РАС.**

Данное направление является неотъемлемой частью психолого-педагогического сопровождения обучающихся с РАС. Включает в себя [5, 6, 10, 13]:

- обеспечение непрерывности специального сопровождения детей с расстройством аутистического спектра (РАС) и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися с РАС, единых для всех участников образовательного процесса;

- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приемов коррекционного обучения ребенка с РАС.

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение участникам образовательного процесса – обучающимся (как имеющим, так и не имеющим недостатки в развитии), их родителям (законным представителям), педагогическим работникам – вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения данной категории детей (Приложение 4);

- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей (законных представителей) по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с расстройством аутистического спектра (РАС). По возможности включение родителей в образовательный процесс.

Условия эффективности сопровождения [10, 14]:

1. Необходимость дополнительных усилий по адаптации ребенка в непривычных условиях.

2. Четкое взаимодействие всех специалистов учреждения на всех этапах сопровождения.

3. Адекватная (соответствующая индивидуальным возможностям ребенка) коррекционно-образовательная деятельность.

4. Включение родителей в деятельность учреждения в качестве соучастников коррекционно-развивающего процесса.

5. Поддержание благоприятного психологического климата в учреждении.

Как уже было сказано выше, в данной программе рассматривается блок работы педагога-психолога с учащимися с РАС, проходящими обучение

в 1 классе отделения надомного обучения по Адаптированной образовательной программе начального общего образования.

Сопровождение всеми специалистами происходит в режиме обязательного взаимодействия и преемственности, и реализуются по следующим программам (Таблица 1):

Таблица 1

№	Программа	Специалист	Режим занятий	Период прохождения
1	«Адаптированная образовательная программа для детей с особыми образовательными потребностями»	Учитель-предметник	5 дней в неделю	Учебный год
2	«Профилактика возможных трудностей формирования процессов письменной речи для обучающихся с недоразвитием речи системного характера»	Учитель-логопед	2 раза в неделю	Учебный год
3	«Социально-бытовая ориентировка»	Учитель-дефектолог	2 раза в неделю	Учебный год
4	«Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)»	Педагог-психолог	2 раза в неделю	Учебный год

Взаимодействие с родителями на всех этапах работы с ребенком является совершенно необходимым. От родителей специалисты получают информацию об особенностях поведения ребенка в повседневной жизни, о тех условиях, в которых живет ребенок.

Работа с родителями направлена:

- на оптимизацию взаимодействия всех участников образовательного процесса

- на выстраивание конструктивного взаимодействия семьи и образовательной организации

- на повышение психолого-педагогической компетентности родителей.

Родителям ребенка ежемесячно выдаются памятки, буклеты и рекомендации. Также проводятся различные мероприятия (Приложение 3):

- консультации;
- индивидуальные беседы;
- родительские клубы (тренинги).

Программа коррекционного курса прошла апробацию на базе МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска» и показала свою эффективность.

За основу отслеживания динамики изменений учащегося с расстройством аутистического спектра (РАС) в ходе коррекционно-развивающей работы и реализации данной программы были приняты следующие показатели.

Выделено четыре раздела:

1. Социальные реакции и навыки;
2. Общеучебная активность и реакции (мотивация);
3. Общеучебные навыки;
4. Общеучебное взаимодействие.

В процессе входной, промежуточной и итоговой диагностики была выявлена положительная динамика изменений учащегося, которые представлены далее более подробно (Таблица 1):

По результатам диагностики, по результатам наблюдения и отзывам родителей можно сделать вывод, что программа эффективна и соответствует заявленной цели и задачам.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Психолого-педагогическое обследование детей с РАС в рамках программы.**

Результативность проведенной коррекционно-развивающей работы будет оцениваться с помощью психологической диагностики, которая включает в себя: обследование ребенка по методикам «Психолого-педагогическое обследование детей младшего школьного возраста» Е. А. Стребелевой (варианты допускаются).

Исследование поведения основывается на наблюдении за действиями ребенка.

Одними из признаков аутизма являются трудности в формировании целенаправленного поведения. Поэтому при обследовании ребенка обращается внимание на возможные проявления негативизма, возбудимости, расторможенности, отвлекаемости, несобранности, неадекватности, агрессивности.

В результате обследования детей с РАС дополнительно могут быть выявлены следующие особенности поведения [3, 6, 7]:

- поведение, приносящее вред самому себе (кусание собственных рук, удары по голове и т. п.);
- агрессивное поведение (агрессивные действия по отношению ко взрослым, сверстникам);
- прекращение деятельности (бросание предметов, крик, уход из-за стола, убежание и т.д.);
- взятие в рот несъедобных предметов, эхолалия;
- дефицит поведения (нежелание физического контакта, неконтролируемое поведение).

При диагностике эмоционального состояния ребенка с РДА следует обращать внимание на то, как он воспринимает окружающую действительность и как относится к различным фактам жизни, какие чувства испытывает к про-



исходящему. Определяются преобладающие в эмоциональной сфере аутичного ребенка формы переживания чувств: эмоции, аффекты, настроения, стрессы. При диагностировании опираются на девять основных эмоциональных состояний, имеющих положительный (интерес, радость), отрицательный (страдание, гнев, отвращение, презрение, страх, стыд) и нейтральный (удивление) характер.

## **2.2. Основные этапы психологической коррекции в рамках программы:**

Первый этап – установление контакта с аутичным ребенком.

Второй этап – усиление психологической активности ребенка.

На третьем этапе психокоррекции важной задачей является организация целенаправленного поведения ребенка с РАС.

Коррекционно развивающая работа на этапе апробации программы проводилась с участием ребенка младшего школьного возраста, на начало работы, начало учебного года, ему было 7 лет и 3 месяца. Ему были свойственны следующие личностные компоненты и структурные нарушения, регистрируемые в процессе взаимодействия и работы:

- недостаточное потребности в контактах с окружающими (не обращал внимание на обращенную речь, приветствие или просьбы);

- отгороженность от внешнего мира (не отдавал себе отчета о нормах поведения, безопасности или допустимости активности в помещении школы, мог неожиданно побежать, упасть на пол и поползти или начать валяться, закричать, наброситься на проходящего мимо ребенка);

- недостаточная или избыточная реакция на слабые тактильные и зрительные слуховые раздражители (реакция крика, убегания, отдергивания руки или агрессивные действия в ответ на лёгкое прикосновение или настойчивое обращение);

- избыточная вербализация (крики, пение или неадекватные рассуждения на уроках как в классе, так и на индивидуальном занятии);

- непринятие и активное отвержение дисциплинарного воздействия (не попытки организовать его в процессе урока или занятия реализовывались самостоятельные перемещения, беготня, бросание учебных и личных предметов и агрессия);

- приверженность к сохранению неизменности окружающего (заходя в кабинет или расставлял на свои усмотрения предметы, или разбрасывал их с криком);

- проявляются неохобии (боязнь всего нового) что проявлялось в бурном реагировании на нового преподавателя (учителя, специалистов в начале учебного года), долгое привыкание и налаживание взаимодействия.

- однообразное поведение со склонностью к стереотипам, примитивным движениям;

- речевые нарушения;

- интеллектуальные нарушения.

В качестве предметной и содержательной поддержки при работе с детьми с РАС, в зависимости от личностного портрета и структуры дефицитарного

развития, может быть использован метод «Визуального расписания». Это актуально и принесло конструктивные плоды по причине хорошего понимания визуальной информации ребенком, в компенсацию минимальности аудиального и тактильного компонента восприятия. Как и для большинства детей с расстройством аутистического спектра, для нашего подопечного характерен визуальный стиль обучения. Применение визуального расписания на занятиях облегчало обучение детей, помогало наладить эмоциональный контакт, снижало тревожность и минимизировало со временем нежелательное поведение.

Дальше описывается специфика работы с «визуальным расписанием» с учетом его успешной реализации в работе с данным конкретным ребенком. Применялись символы, картинки любимых занятий конкретного обучающегося. Эти интересы в виде визуальных стимулов-карточек могли использоваться в качестве подкрепления за правильно выполненные задания и адекватное поведение на занятиях.

Работу по знакомству с визуальным расписанием начинается с доски, символически (или словами) разделенной на два периода времени: «*Сначала – Потом*». Это визуальная последовательность из двух изображений: «*Сначала*» – карточка с изображением занятия, «*Потом*» – карточка с изображением того приятного момента, который ожидает ребенка в конце занятия.

Когда ребенок привыкает к доске «*Сначала – Потом*», вводится поэтапное визуальное расписание коррекционного занятия. Вариант такого расширения – планшет с набором карточек-пиктограмм, на которых словом был обозначен какой – либо вид деятельности, которые ребенку необходимо было сделать в течение занятия. На начальном этапе введения визуального расписания занятия, выбираются интересные и наименее сложные для выполнения задания. Постепенно задания стали усложняться, увеличилось их количество и время взаимодействия с педагогом.

Визуальное расписание, планшет должен все время находиться в зоне видимости ребенка. По мере выполнения заданий учащийся сам перекладывает эти карточки с одной стороны «*Надо сделать*» на другую «*Сделано*». Стимул в осознании того, что как только все карточки будут переставлены в строку «*Сделано*» занятие закончится.

В результате введения визуального расписания ребенок перестает или минимизирует неадекватные поведенческие и речевые проявления. Такое расписание учит ребенка последовательности действий во времени, помогает изучать новое и автоматизировать известное, полностью соответствует принципу регулярной повторяемости последовательности действий и событий.

Работа по визуальному сопровождению детей с РАС в учебном заведении может не ограничиваться одним специалистом. При входе в учебную зону для таких детей может быть установлено визуальное расписание занятий на каждого ребенка, где он видит каких специалистов он посетит сегодня и каким видом деятельности будет заниматься. У каждого педагога, работающего с детьми с РАС на двери кабинета висит карточка-логотип с названием специалиста или помещения.

### **2.3. Структура коррекционно-развивающих занятий программы коррекционного курса:**

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

*1 часть. Вводная.* Организационный момент – установить контакт с обучающимся с РАС, настроить ребенка на совместную работу.

Основные процедуры работы:

- Приветствие
- Игры и упражнения на развитие навыков общения.

*2 часть. Основная.*

В нее входят: игры, задания, упражнения, направленные на формирование поведения, эмоциональному воспитанию, а также формирование познавательной деятельности

Основные процедуры:

- Игры
- Задания
- Упражнения
- Совместная деятельность.

*3 часть. Заключительная.* Ритуал прощания.

Основной целью этой части занятия является создание чувства сплоченности ребенка и взрослого, а также закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

На занятиях разные виды деятельности плавно сменяют друг друга. В процессе занятия каждое действие обучающегося повторяется несколько раз и закрепляется в игровых ситуациях.

### **2.4. Методические требования к занятиям программы коррекционного курса:**

Основные методические требования [2, 14, 15]:

- любые задания должны предлагаться ребенку в наглядной форме;
- объяснения должны быть простыми, повторяющимися по несколько раз, с одной и той же последовательностью, одними и теми же выражениями;
- речевые инструкции должны предъявляться голосом разной громкости и положительной интонационной окраской, с обращением особого внимания на тональность;

– не рекомендуется говорить с ребенком громким голосом. В процессе общения с ребенком целесообразно переходить на шепотную речь;

– после выполнения задания психолог должен обязательно обратить внимание ребенка на его успехи. Даже минимальная активность ребенка требует обязательного поощрения.

Основные методы и приемы: игры, задания и упражнения (дидактические, подвижные, коммуникативные, ролевые), упражнения самостоятельные, рисование, беседы.

- Обучение ведется в игровой форме, используются элементы подражательности.

- Процесс развития и обучения опирается на развитие у учащихся базовых эмоций для привлечения их внимания и интереса, для повышения мотивации обучения, побуждения познавательных потребностей.

- Большая повторяемость материала, применение его в новой ситуации.
- Обязательная фиксация и эмоциональная оценка учебных малейших достижений ребенка.

## **2.5. Ожидаемые результаты после освоения программы**

Обучающийся в процессе и в результате прохождения программного материала должен освоить следующие коммуникативные способности и познавательные возможности:

1. Получить навык взаимодействия с педагогом (отвечать на вопросы учителя, оценивать свою работу на занятии).

2. Соблюдать речевой этикет в ситуации учебного общения.

3. Слышать вербальное обращение, речевое взаимодействие, воспринимать и отзеркаливать смысловую содержательную нагрузку.

4. Принимать учебную задачу занятия.

5. Осуществлять решение учебной задачи под руководством педагога.

6. Отвечать на вопросы (по сюжетной картинке, к иллюстрации).

7. Контролировать свои действия при решении познавательной задачи, в процессе взаимодействия с педагогом на учебном занятии и в процессе учебной активности.

8. Составлять устные схемы решения поставленных задач, прослеживать причинно-следственные связи в поведении, взаимодействии и общении.

9. Называть предметы, понятия, словесные формы в рамках темы, объединять их в одну группу, называть признаки каждого из них.

10. Наблюдать за особенностями процесса действия, вербального и невербального общения и достижения результата в учебной задаче.

11. Анализировать образец предлагаемого или вариант собственного решения поставленной задачи занятия.

12. Узнавать, видеть аналогии и подобию изучаемого материала в процессе решения задач урока, пройденного материала и личного опыта или имеющихся знаний.

13. Характеризовать особенности собственной активности (речевой, поведенческой, мимической и т.д.).

14. Соотносить собственную активность (речевую, поведенческую, мимическую и т.д.) с процессом работы, взаимодействия и решения задач урока.

15. Определять место собственной активности (речевой, поведенческой, мимической и т.д.) в достижении результата, собственной успешности в выполнении поставленной уроком задачи, минимальные способности к самоанализу и анализу своего поведения.

**Календарно-тематическое планирование занятий по курсу «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)».**

**Образовательная область: Коррекционно-развивающие занятия**

№ п.п.	Дата	Корректив-ровка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
1			Знакомство и налаживание контакта.	Словесные обозначения предметов. Слуховые ощущения. Приветствие «Солнышко», «Ручки», «Мой кубик, твой кубик», Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»), сенсорная игрушка-кукла (марионетка пальчиковая).	Работа по инструкции, самоанализ, поиск решения.
2					
3			Отработка навыка взаимодействия. Предметная область: «Фрукты».	Внимание (сосредоточенность). Зрительные ощущения. Игра с пальчиками «Про кулачок с ладошкой», сенсорная игрушка-кукла (марионетка пальчиковая). Игра «Кто спрятался?». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Игра «Ласковый ребенок». Конструирование \ рисование «Дорожка».	Работа с заданиями, работа в паре с педагогом, выбор из предложенных вариантов.
4					
5			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Овощи и фрукты»	Артикуляция. Пространственные представления. Игра с пальчиками «Куколка». Соотнесение картинки и предмета, лото. Сортировка по цвету. Сенсорная игра «Матрешка». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).	Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом, выбор из предложенных вариантов.
6					

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
7			Отработка навыка взаимодействия, постановка и поиска решения заданий.	Фонетико-фонематическое восприятие. Пространственные представления. Понятийное мышление. Игра «Прячем ручки» (фасоль).	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
8		Предметная область: «Домашние животные»	Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Игра «Кто это?» Игра на подражание «Раз-два-три, посмотри: это – я, это – ты». Рисование «Притворщик» (веселый, грустный).		
9			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Выполнение словесных поручений. Самоконтроль. Слуховые ощущения. Слуховое восприятие.	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
10		Ориентировка по заданию. Предметная область: «Дикие и домашние животные»	Строим гараж из конструктора. Сортировка по форме. Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..) Чудесный мешочек (найди такой же)		
11			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Внимание (объем). Осознательные ощущения. Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я» изобр. животн.).	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
12		Предметная область: «Домашние животные»	Конструирование \ рисование «Стол и стул для матрешки». Ритмическая игра «Черепаха». Игра на подражание «Раз-два-три, посмотри: это – я, это – ты».		

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
				Изображения «Притворщик» (веселый, грустный, злой)	
13			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Память (непосредственная вербальная). Пространственные представления. Соотнесение картинки и предмета, лото	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
14			Предметная область: «Деревенский двор»	Стержни собери по цвету, форме Речедвигательная игра «Зайка серенький сидит» заяц рукавичка. Световой стол – заяка. Сортировка по теме... Игра с пальчиками «Человечек». Игра (по очереди с педагогом «Твоя очередь»).	
15			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Внимание (сосредоточенность). Память (непосредственная вербальная).	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
16			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Деревенский двор»	Ритмическая игра «Та-та-та – два кота» Мемо «Эмоции». Конструирование «Гараж». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я» изобр. жив.). Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..)	
17			Отработка навыков взаимодействия	Память (двигательная). Пространственные представления. Понятийное мышление.	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения.

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
18			и ориентировки по заданию. Предметная область: «Перелётные птицы»	Игра «Кого не стало?» Речедвигательная игра «Мишка косолапый по лесу идет» + мишка рукавичка. Чудесный мешочек (найди шишку среди мячей). Сортировка по теме... Световой стол – мишка. Песенка про зиму.	Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
19			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Анализ образца. Память (непосредственная зрительная). Внимание (устойчивость). Ритмическая игра «Та-та-та – два кота»	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
20		Ориентировка по заданию. Предметная область: «Продукты питания»	Магнитная рыбалка «Эмоции». Картинки «Притворщик» (веселый грустный, злой). Конструирование «На улице дома» (водим машину). Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).		
21			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Образное мышление. Зрительно-двигательные координации. Память (непосредственная зрительная). Соотнесение картинки и предмета, лото	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
22		Предметная область: «Явления природы. Осень»	Сенсорные игры. Геометрический паровозик. Игра с пальчиками «Рыбки». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).		
23			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Память (непосредственная зрительная). Пространственные представления. Понятийное мышление.	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа



№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
24			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Игрушки»	Ритмическая игра «Покажи нос». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Пантомима (покажи, как плачешь, как злишься, смеешься). Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам)	с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
25			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию. Предметная область: «Профессии»	Пространственные представления. Выполнение словесных поручений. Зрительные ощущения. Соотнесение картинки и предмета, лото. Рисование и стирание пальчиком на доске. Игра с прищепками. Чудесный мешочек «Найди такой же». Игра с пальчиками «Коза». Игра «Принеси такую же» Конструирование «Ворота».	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
26					
27			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Анализ образца. Слуховые ощущения. Ритмическая игра «Покажи нос». Игра «Кто спрятался?». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
28			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Зимующие птицы»	Конструирование «Мебель». Рисование и стирание на доске. Пантомима (покажи как плачешь, как злишься, смеешься)	

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
29			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки.	Осязательные ощущения. Внимание (переключение). Точность движений (макродвижения).	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
30			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Лес»	Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам). Игра с крупной «Найди игрушку». Речедвигательная игра «Ручки в стороны в кулачок». Сортировка предметов (овощей, фруктов и т.д.).	
31			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Анализ образца. Зрительное восприятие формы.	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
32			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Новый год»	Ритмическая игра «Покажи нос». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). «Притворщик» (веселый грустный, злой). Игра (по очереди с педагогом «Твоя очередь», игра по цвет полосочкам).	
33			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Осязательные ощущения. Память (непосредственная зрительная).	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
34			Предметная область: «Посуда, кухонные принадлежности»	Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам). Соотнесение картинки и предмета, лото. Игра с прищепками. Сортировка овощей. Речедвигательная игра «Мальчики и девочки». Игра «Нарисуй лицо».	
35			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки	Зрительный анализ. Словесный синтез. Понятийное мышление.	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
36			в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Головные уборы, одежда»	Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я» изобр живот). Конструирование «Улица». Ритмическая игра «Черепашка». Пантомима (покажи как плачешь, как злишься, смеешься). Игра «Принеси такую же»	с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
37			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию. Предметная область: «Транспорт»	Осязательные ощущения. Внимание (устойчивость). Игра «Кто спрятался?». Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..). Игра «Кого не стало?». Игра «Деревянные ключики». Речедвигательная игра «Ванька-встанька».	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
38			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Зоопарк»	Зрительный анализ. Внимание (переключение). Пространственные представления. Игра «Кто спрятался?». Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..). Тактильный мешочек. Ритмическая музыка. Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам)	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
39			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Зоопарк»	Зрительный анализ. Внимание (переключение). Пространственные представления. Игра «Кто спрятался?». Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..). Тактильный мешочек. Ритмическая музыка. Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам)	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
40			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Зоопарк»	Зрительный анализ. Внимание (переключение). Пространственные представления. Игра «Кто спрятался?». Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..). Тактильный мешочек. Ритмическая музыка. Игра «Угадай, что я делаю?» (сплю, плачу, пью, расчесываюсь, ам-ам)	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
41			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Мышление (анализ). Анализ образца. Зрительно-двигательные координации. Игра с пальчиками «Про кулачок с ладошкой», сенсорная игрушка-кукла (марионетка пальчиковая). Игра «Кто спрятался?». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Игра «Ласковый ребенок». Конструирование \ рисование «Дорожка».	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
42		Предметная область: «Мебель»			
43			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Мышление (гибкость). Внимание (распределение). Мышление (сравнение). Игра с пальчиками «Куколка». Соотнесение картинки и предмета, лото. Сортировка по цвету. Сенсорная игра «Матрешка». Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
44		Ориентировка по заданию. Предметная область: «Инструменты»			
45			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Пространственные представления. Анализ и синтез (анаграммы). Внимание (переключение, устойчивость). Игра «Прячем ручки» (фасоль). Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Рисование «Притворщик» (веселый, грустный).	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
46		Предметная область: «Человек»			
47			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки	Звуковой синтез. Внимание (объем). Пространственные представления.	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа

№ п.п.	Дата	Корректив- ровка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
48			в пространстве. Ориентировка по заданию. Предметная область: «Наш город»	Игра с пальчиками «Про кулачок с ладошкой», сенсорная игрушка-кукла (марионетка пальчиковая). Игра «Кто это?». Игра на подражание «Раз-два-три, посмотри: это – я, это – ты».	с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
49			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Понятийное мышление. Память (двигательная). Пространственные представления.	Работа с заданиями, устный ответ, рассуждение, работа с карточками, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
50			Предметная область: «Времена года. Весна»	Строим гараж из конструктора. Сортировка по форме. Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..) Чудесный мешочек (найди такой же)	
51			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Мышление (синтез). Мышление (установление закономерностей). Наблюдательность.	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
52			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Цветы, Насекомые»	Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»). Игра на подражание «Раз-два-три, посмотри: это – я, это – ты». Конструирование \ рисование «Стол и стул для матрешки».	
53			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Мышление (сравнение). Зрительное восприятие формы. Память (непосредственная зрительная).	Рассуждение, самоанализ, работа по инструкции, работа с материалом, объяснение решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
54			Предметная область: «Рыбы»	Сортировка по форме. Игра «Я ходила в зоопарк (магазин) и увидела..» (теперь у меня есть слон и черепаха, теперь ты..) Чудесный мешочек (найди такой же). Ритмическая игра «Черепашка».	

№ п.п.	Дата	Корректировка	Тема занятия	Содержание занятия (задания, игры, упражнения)	Основные виды деятельности обучающегося
1	2	3	4	5	6
55			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Мышление (сравнение). Мышление (синтез). Зрительно-двигательные координации. Саморегуляция. Зрительное восприятие формы.	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
56			Ориентировка по заданию. Предметная область: «Сказки»	Рисование и стирание пальчиком на доске. Игра с прищепками. Чудесный мешочек «Найди такой же». Игра с пальчиками «Коза». Игра «Принеси такую же»	
57			Отработка навыков взаимодействия и ориентировки по заданию.	Зрительное восприятие. Анализ образца. Мышление (абстрагирование, гибкость). Внимание (распределение). Игра с пальчиками «Про кулачок с ладошкой», сенсорная игрушка-кукла (марионетка пальчиковая). Имитация (повторение движений за взрослым «Делай, как я»).	Работа с заданиями, устный ответ, работа по инструкции, выбор из предложенных вариантов. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
58			Предметная область: «Времена года. Лето»		
59			Отработка навыка взаимодействия и ориентировки в пространстве.	Пространственные представления. Анализ и синтез (анаграммы). Внимание (переключение, устойчивость). Звуковой синтез. Внимание (объем).	Самоанализ, работа по инструкции, выработка алгоритма, выбор решения. Работа с заданиями, работа самостоятельная и в паре с педагогом.
60			Ориентировка по заданию. Повторение и обобщение.	Пространственные представления. Конструирование «Улица». Ритмическая игра «Черепашка». Пантомима (покажи, как плачешь, как злишься, смеешься). Игра «Принеси такую же»	

### 3. Организационный раздел

Программа рассчитана на один учебный год: период с сентября по май и включает индивидуальные (комплексные) занятия с ребёнком. Занятия проходят 2 раза в неделю продолжительностью не более 20 мин.

#### 3.1. Материально-техническое оснащение программы коррекционного курса «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)».

##### Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса включает в себя дидактическое и методическое обеспечение образовательной программы, описание печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, игр и игрушек, оборудования класса, а также перечень информационно-коммуникативных средств обучения.

##### Учебные пособия и рабочие материалы:

1. Магнитно-маркерная доска, наборное полотно, набор картин.
2. Наглядный материал, используемый при работе, размещенный в отдельном ящике или конвертах, расположенный по лексическим темам и фонетическим группам.
3. Наглядно-иллюстративный материал, систематизированный по темам.
4. Учебные пособия в виде карточек-символов, карточек с индивидуальными заданиями.
5. Различные игры, лото.
6. Наборы цветных шариковых ручек (синего, зеленого и красного цветов) для каждого ребенка.
7. Методическая и учебная литература.

Таблица 2

#### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование	Назначение	Особенности	Дополнение педагогами
<i>МЕБЕЛЬ</i>				
1.	Стол 2-х местных на регулируемых ножках (прямоугольные).	Проведение фронтальных и подгрупповых занятий.	Крышка столов – спокойных оттенков (зеленый, голубой, бежевый, желтый).	Маркировка по росту детей, значки-символы для обозначения вида деятельности.
2	Стулья на регулируемых ножках	Проведение фронтальных и подгрупповых занятий.	Сиденья и спинки стульев спокойных оттенков	Маркировка по росту детей.

№ п/п	Наименование	Назначение	Особенности	Дополнение педагогами
			(зеленый, голубой, бежевый, желтый).	
<i>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</i>				
1.	Наличие мультимедийного оборудования	Компьютер		Пополняется в соответствии с календарно-тематическим планированием.
<i>ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i>				
1.	Доска с покрытием для рисования и письма мелом.	Рисование и запись знаков, букв, цифр и др.	Расположение на уровне глаз детей.	-
2.	Принадлежности для рисования: гуашевые краски, кисти, баночки для воды, цветные и простые карандаши, фломастеры, маркеры, ластик, бумага формата А4, цветная бумага;	Закрепление и анализ занятия.	-	-

### **3.2. Характеристика контрольно-измерительных материалов программы коррекционного курса:**

#### **Оценка эффективности уроков психологического развития:**

- Степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий (самостоятельность учащихся при выполнении заданий);
- Поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность;
- Результаты выполнения контрольных психологических заданий (психодиагностика);
- Повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам.

#### **Контрольно-измерительные материалы:**

- Цветные матрицы Равенна, Прогрессивные матрицы Равенна – определение уровня умственного развития.
- Методика Замбацьявичене – диагностика словесно-логического мышления учащихся как основы развития понятийного мышления, возможности обобщать полученные знания на уровне понятий, т.е. готовность к восприятию более сложного учебного материала, базирующегося на логических выводах.



- Коррекционная проба – исследования особенностей активного внимания, его переключаемости и особенно истощаемости.

- Методика наблюдения и фиксации динамики развития ребенка с расстройством аутистического спектра (РАС). Разработана автором (Приложение 5).

### **3.3. Показатели эффективности реализации программы коррекционного курса**

Апробацию программа коррекционного курса «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)» проходила на базе МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска». Образовательное учреждение находится в рабочем микрорайоне Тракторозаводского района г. Челябинска. В школе реализуются программы общего образования, созданы и функционируют 1–11 общеобразовательные классы, в параллелях 1–9 так же функционируют специальные (коррекционные) классы VII вида, в малых группах или индивидуально на дому обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и дети-инвалиды. В последнее время начали поступать на обучение дети с диагнозом «Расстройства аутистического спектра (РАС)», с которыми ведется обучение по адаптированной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с РАС по категории 8.1. и 8.2.

В 2018/2019 уч.г. – 1 обучающий, 2019/2020 уч.г – 3 ребенка.

За основу отслеживания динамики изменений учащегося с расстройством аутистического спектра (РАС) в ходе коррекционно-развивающей работы и реализации данной программы были приняты следующие показатели:

- Первичные социальные и познавательные навыки (компоненты опросника VB-MAPP):

- Вторичные социальные и познавательные навыки (компоненты VB-MAPP является «Оценка преград для обучения»):

- Показатели познавательной активности и результативности (задания из методик блока данной программы «Контрольно-измерительные материалы»).

Выделено четыре раздела:

1. Социальные реакции и навыки;
2. Общеучебные активность и реакции (мотивация);
3. Общеучебные навыки;
4. Общеучебное взаимодействие.

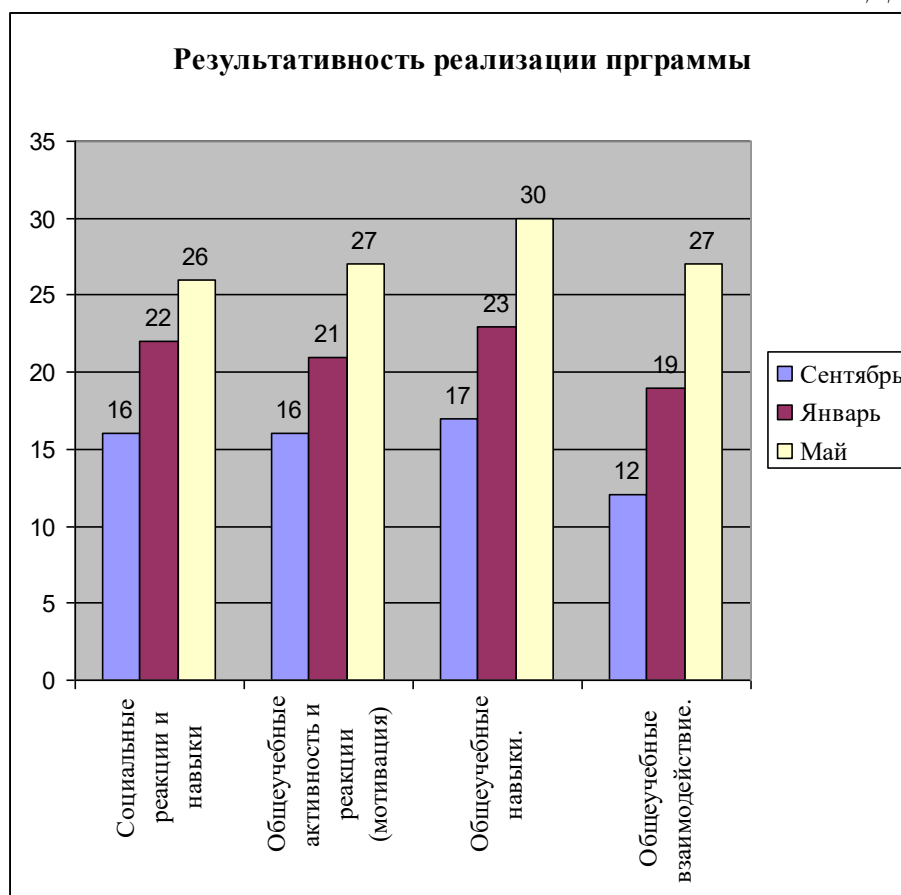
В процессе входной, промежуточной и итоговой диагностики были выявлены следующие данные (Таблица 3).

## Итоги диагностических срезов

Элемент активности (в баллах)	Сентябрь	Январь	Май
<i>Социальные реакции и навыки</i>			
Минимум – 10, максимум – 50	16	22	26
<i>Общеучебные активность и реакции (мотивация)</i>			
Минимум – 13, максимум – 65	16	21	27
<i>Общеучебные навыки</i>			
Минимум – 13, максимум – 65	17	23	30
<i>Общеучебное взаимодействие</i>			
Минимум – 10, максимум – 50	12	19	27

Динамику можно отразить в следующей диаграмме:

Диаграмма 1.



По результатам диагностики, по результатам наблюдения и отзывам родителей можно сделать вывод, что программа эффективна и соответствует заявленной цели и задачам.

### Литература

1. Бабкина Н. В. Радость познания. Программа занятий по развитию познавательной деятельности младших школьников: Книга для учителя. – М.:АРКТИ, 2000.
2. Беляева О. Л., Философ М. Г., Черенёва Е. А., Юкина Т. Л. Организация инклюзивного образования детей с РАС в условиях общеобразовательной

- школы: учебное пособие. – Красноярск: издательство «КГПУ им. В. П. Астафьева», 2016. – 317 с.
3. Богдашина О. Расстройства аутистического спектра: введение в проблему аутизма: учебное пособие / под науч. ред. Е. А. Черенёвой/ – Красноярск: издательство «КГПУ им. В. П. Астафьева», 2014 – 286 с.
  4. Верещагина Н. В. Если ребенок отстает в развитии. – СПб.: – СПб.: Изд-во «Детство-ПРЕСС», 2012. – 403 с.
  5. Варга А. Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников \ Семья в психологической консультации \ Под редакцией А. А. Бодалева, В. В. Столина. – М. «Речь», 1989. – 307 с.
  6. Взаимодействие с ребенком с расстройствами аутистического спектра (РАС) на приеме у врача // Сибирский вестник специального образования. Красноярск: издательство «КГПУ им. В. П. Астафьева», 2016. № 1–2 (16–17). С. 52–56.
  7. Каган В. Е. Аутизм у детей. – СПб.: Изд-во «Речь», 1981. – 382 с.
  8. Ключева Н. В., Касаткина Ю. В. Учим детей общению. – Ярославль, 1996.
  9. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль, 1996.
  10. Лютова Е. К, Монина Г. Б. «Шпаргалка для взрослых» Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М.: Изд-во ТЦ «Сфера», 2014. – 309 с.
  11. Мамайчук И. И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 281 с.
  12. Мамайчук, И. И., Ильина М. Н. Помощь психолога ребёнку с задержкой психического развития. Научно – практическое руководство. – СПб.: Изд-во «Речь», 2004. – 331 с..
  13. Никольская О. С., Баенская Е. Р., Либлинг М. М. Аутичный ребенок. Пути помощи. – М.: Изд-во «Просвещение», 1997. – 365 с.
  14. Психолого-педагогические технологии обучения детей с расстройствами аутистического спектра / Галочкина Т. Ю., Баранова И. О., Веретнова О. Д., Кузьмина Т. С., Грачева Л. И., Доронина И. Н. методические рекомендации / отв. ред. Е. А. Черенёва. – Красноярск: Изд-во «КГПУ им. В. П. Астафьева», 2015. – 187 с.
  15. Янушко Е. А. Игры с аутичным ребенком. Установление контакта, способы взаимодействия, развитие речи, психотерапия. – М.: Изд-во «Теревинф», 2004. – 279 с.
  16. Хаустов А. В. «Практические рекомендации по формированию коммуникативных навыков у детей с аутизмом». – СПб.: Изд-во «Детство-ПРЕСС», 2008.

**Программно-методическое обеспечение школьного учебного плана  
МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска» на 2019/2020 учебный год**

**Образовательная область: Коррекционно-развивающие занятия**

**Коррекционный курс: «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у обучающихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)»**

	Количество часов по учебному плану / по программе	Программа	Учебники и учебные пособия	Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение	Контрольно-измерительные материалы
1 «И»	33 / 33	Кузяков М. А. «Коррекция и развитие социального поведения и познавательной сферы у учащихся с расстройствами аутистического спектра (РАС)»	Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I – IV классов). Часть 2. Материалы к урокам психологического развития. – М.: «Ось-89», 2008 (Электронная версия)	Дубровина И. В. Практическая психология образования. – М., «Творческий центр Сфера», 2000г. Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для 1 дополнительного и 1 класса, адресованный обучающимся с задержкой психического развития. – М.: Издательство «ИП», 2016. С.551	Семаго М. М., Семаго Н. Я. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. – М., 2005 С.241 Ануфриева А. Ф., Костромина С. Н. Как преодолеть трудности в обучении детей. - М.: «Ось-89», 2001. С.224 Коррекционно-развивающие занятия (3-4 класс). // Составитель Тукачёва С.И. – Волгоград: «Экстремум», 2004. С.148 Коноваленко С. В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. Практикум для психологов и логопедов. – М.: «Гром-Пересс», «Новая Школа», 1998. С.56 Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития». 1997. С.240	1. Немов Р. С. Психология. Т. 3. Психодиагностика. - М.: Владос, 1999. 2. Проблемные дети. Основы диагностической и коррекционной работы психолога. // М. М.Семаго, Н. Я. Семаго Организация и содержание деятельности психолога специального образования – М., 2005 С.241

**Игры для развития социальных умений и навыков взаимодействия  
для занятий с обучающимся с РАС.**

*Игра «Ручки».*

*Ход игры.* Ребенок располагается перед психологом. Психолог берет ребенка за руку и ритмично похлопывает своей рукой по руке ребенка, повторяя «Рука моя, рука твоя...». Если ребенок активно сопротивляется, отнимает свою руку, тогда психолог продолжает похлопывание себе. При согласии ребенка на контакт с помощью рук продолжается похлопывание руки психолога по руке ребенка по типу

*Игра «Ласковый ребёнок»*

*Цель:* учить ребенка подражать эмоционально-тактильным и вербальным способам взаимодействия с взрослым.

*Оборудование:* Кукла

*Ход игры:*

Ребенок сидит на стуле перед педагогом. Педагог берет в руки куклу и показывает, как можно ее обнять, прислониться, смотреть в глаза, улыбаться. «Ах, какая хорошая куколка. Я ее обниму, вот так. Посмотрю ей в глазки, улыбнусь вот так. Посмотри Анечка, как я ее обнимаю, вот так. Я смотрю ей в глазки, улыбаюсь, вот так. Я ласковая». Далее педагог вызывает к себе ребенка. «Ах, какая хорошая Анечка, иди ко мне. Я тебя обниму, вот так. Посмотрю тебе в глазки, улыбнусь вот так. Взрослый предлагает ребенку повторить все свои действия только с куклой, эмоционально акцентируя каждое действие ребенка и при необходимости оказывая ему помощь. В конце задания педагог подчеркивает, подытоживает все действия ребенка: «Анечка обняла куклу, посмотрела ей в глазки, улыбнулась. Вот такая Анечка ласковая девочка!».

*Игра «Покажи нос»*

*Цель:* помочь детям ощутить и осознать свое тело. Можно проводить как с одним ребенком, так и с несколькими детьми.

*Содержание:*

Раз, два, три, четыре, пять,

Начинаем мы играть.

Вы смотрите, не зевайте

И за мной все повторяйте,

Что я вам сейчас скажу

И при этом покажу.

Взрослый, называя части своего тела, показывает их на себе, кладет на них руку. Дети повторяют за ним движения, показывая на себе на себе названные части тела. Затем взрослый начинает «путать» детей: называть одну часть тела, а показывать другую. Дети должны заметить это и не повторить неверные движения.

### *Игра «Кто это?»*

*Цель:* формирование умения узнавать себя в зеркале, использовать указательный жест.

*Оборудование:* зеркало во весь рост ребенка.

*Ход игры:*

Ребенок стоит перед зеркалом. Педагог указательным жестом обращает внимание ребенка на его и свое изображение в зеркале, затем словами побуждает ребенка посмотреть на себя: «Кто это? Это Петя! Вот какой Петя! А это тетя! Вот тетя!» (педагог с помощью жеста показывает на себя). Затем просит ребенка показать жестом на себя (и на педагога). Если ребенок не показывает на себя самостоятельно, то педагог берет его руку в свою и помогает ему выполнить задание совместными действиями.

Важно, чтобы ребенок в это время смотрел на себя в зеркало. Игра повторяется 2–3 раза. В дальнейшем педагог побуждает ребенка не только указывать на себя жестом, но и произносить свое имя, говорить «Я».

### *Игра «Раз-два-три, посмотри!»*

Раз-два-три, посмотри,

Это – я, это – ты.

Участники рассказывают стихотворение, хлопая в ладоши и показывая на себя и других.

### *Игра «Рыбка плавала в пруду»*

Ритмическая игра.

«Рыбка плавала в пруду.

Папа выловил одну.

Мама жарила полдня.

Ну а съел, конечно, я!»

Участники рассказывают стихотворение, сопровождая слова соответствующими жестами.

### *Игры с крупами*

Приготовим крупы: гречку, горох, манную крупу, фасоль, рис.

Прячем ручки

Выражая удовольствие улыбкой и словами, предлагаем ребенку присоединиться: «Где мои ручки? Спрятались. Давай и твои ручки спрячем. Пошевели пальчиками – так приятно! А теперь потри ладошки друг о друга, немножко колется, да?»

Прячем мелкие игрушки, зарывая их в крупу, а затем ищем.

### *Игра «Покормим птичек».*

*Цель:* развитие активности

*Ход игры:* Психолог говорит, что сейчас все превращаются в маленьких птичек и приглашает полетать вместе с ними, взмахивая руками, как крыльями. После «птички» собираются в круг и вместе «клюют зернышки», стуча пальцами по полу.

### *Игра «Рисование: горизонтальные линии»*

*Цель:* улучшать контроль рук и развивать навык рисования. *Задача:* нарисовать три горизонтальные линии, соединяющие набор точек. *Материал:* бумага, цветной карандаш, маркер.

*Процедура:* используя маркер, подготовьте несколько рабочих листов, нарисовав 5—6 точек.

Возьмите руку ребенка и дайте ему цветной карандаш. Помогите поставить карандаш на точку слева и проведите его рукой линию до правой точки. Повторите это много раз.

Уменьшайте ваш контроль, когда вы почувствуете, что ребенок двигает карандашом сам. Награждайте ребенка после каждого законченного листа.

Когда ребенок научится рисовать достаточно прямую линию между двумя точками, постепенно увеличивайте расстояние между точками и делайте их более светлыми

### *Игры с песком*

Развивающие игры с песком: 8 направлений

1. Развитие мелкой моторики. Песок помогает развитию моторики. Его можно сжимать, прихлопывать, утрамбовывать. Можно тыкать пальцами, защипывать — для развития указательных пальчиков и щипкового захвата. Эти упражнения тренируют захват и учат пользоваться инструментами (вместо совок можно для разнообразия брать разные ложки, лопатки и т.д.). Разровняйте поверхность песка и дайте малышу формочки или небольшую чашку. Можно просто нажимать на перевернутые формочки, чтобы получать отпечатки. Так будут развиваться мышцы пальчиков и рук.

2. Сенсорное восприятие. Песок – идеальный сенсорный материал для детей, которым необходимы новые тактильные ощущения. Дети любят все трогать, поэтому с удовольствием играют с песком, мнут его, пропускают сквозь пальцы. Бывает, что ребенка не оторвать от лотка/песочницы. Подобные занятия успокаивают и положительно влияют на умение сосредотачиваться.

3. Рисование и подготовка руки к письму. Дети могут рисовать пальцами или небольшими «приспособлениями» (счетными палочками, зубочистками, палочками от мороженого, неподточенным карандашом). Пусть рисуют черточки, каракули, геометрические фигуры, повторяют написание букв по вашему примеру. Это даст им дополнительные сенсорные навыки и поможет приобрести опыт письма даже без письменных принадлежностей.

4. Развитие творческого мышления. Песок – материал, «открытый» для фантазии (то есть нет определенного и единственного способа, как с ним можно играть). Песок развивает в детях творческие способности. У ребенка формируется определенный опыт, он открывает для себя новые и новые цепочки «идея – воплощение, деятельность, двигательная активность – результат». При работе с «открытым материалом» ребенок сначала думает, как именно использовать эту «субстанцию». Потом идет процесс обдумывания плана действий. Ну и самое приятное – получение результата. Песок полезен для занятий с детьми-аутистами. Предоставив в распоряжение малыша лоток

с песком и несколько «инструментов» (формочки, совочки, палочки) и задумчиво спросив «Хм, что мы можем с этим сделать?», вы запустите мыслительный процесс.

5. Ролевые игры Примерка определенной роли, воспроизведение характерных для нее действий связаны с творческим мышлением. Например, посудка для игры в кухню или фигурки животных – и фантазии уже есть где разгуляться! Ролевые игры с песком Начните с простого: покормите животных, устройте для них ванну; испеките красивый песочный пирог.

6. Развитие речи Знаете ли вы, что сенсорные занятия с таким материалом, как песок, могут реально помочь детям развить речь и улучшить языковые навыки? Это не просто игра в куличики, это взаимодействие между ребенком и «партнером по общению» (да-да!). Простые, но очень важные правила: не торопитесь и будьте рядом. Подстройтесь под ребенка, найдите зрительный контакт.

7. Тренировка внимания Развитие ручек (моторики пальчиков, силы нажатия) напрямую влияет на развитие мозга. Мозг готов к учебе!

8. Спокойствие и расслабление.

### *Игры с ритмами*

Проведение игр с ритмами дает новые возможности для развития аутичного ребенка. Использование интереса ребенка к ритму и мелодии способно помочь «растормозить» его речь, развить подражание, вызвать двигательную активность.

В играх с ритмами используйте следующие приемы:

- хлопки в ладоши;
- топанье ножками;
- прыжки в определенном ритме;
- танцы;
- проговаривание текстов стихотворений;
- пение детских песенок.

### *Пальчиковая гимнастика*

*Цель:* учить ребенка чередовать кулак – ладонь.

Тук-тук- стучим кулачками

Да-да- бьём в ладоши

Можно к вам – кулачки

Рад всегда – ладоши

### *Игра «Погладь зайку»*

Психолог вместе с ребенком подбирают ласковые и нежные слова для игрушки «Зайки» (варианты допускаются), при этом ребенок ее гладит, может взять на руки, прижаться к ней.

Как вариант усложнения предусматриваются куклы-марионетки, надеваемые на руки. Педагог и учащийся «заставляют» кукол взаимодействовать в едином диалоговом и поведенческом пространстве.



## ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

### Задания по развитию познавательной сферы для занятий с обучающимся с РАС

Задание «**Назови предметы**». Ученики по очереди называют все предметы, которые их окружают в классе. Затем по заданию учителя называют слова на темы: «Овощи», «Мебель», «Одежда», «Посуда», «Растения», «Магазин».

Задание «**Послушай тишину**». Комната немного затемнена для обострения слуховых ощущений. В тишине ученики слушают отдельный шум или звук, на который раньше не обращали внимания: тиканье часов, пение птиц, шум дождя.

Задание «**Узнай по звуку**». Дети узнают различные предметы (карандаш, линейка, книга, ложка, монета) по звуку, который те издадут при постукивании или при падении.

Задание «**Выполни команду**». Учитель дает разные команды: «встать», «сесть», «открыть учебник», «закрыть учебник», «положить его на край парты», следит за правильностью и четкостью их выполнения. Меняются ролями: один из учеников командует...

Задание «**Какого цвета?**». Материал к заданию: разноцветные и контурные изображения цветов, овощей, фруктов. Учитель показывает рис. 1а и просит учеников назвать цвет овощей и фруктов.

Задать вопросы: где растут, для чего используются и т.д. Затем показывает рис. 1. Ученики говорят, какого цвета каждый из изображенных цветков. Далее школьникам предлагается раскрасить их.

Задание «**Цветные полоски**».

*Материал к заданию:* десять прямоугольников (10х3 см. Как вариант – Карточки из теста МЦВ (М. Люшер) из разноцветной бумаги для каждого ученика (см. материалы к урокам, рис. 3).

Учитель с учениками сначала отрабатывает с помощью полосок умение правильно называть цвет. Затем предлагает разложить: самый темный тон, затем чуть более светлый и т.д., самый светлый тон, немного потемнее и т.д.

Задание «**Произнеси чисто**». Учитель произносит по одному разу каждое двусyllовое, содержащее наиболее часто смешиваемые артикуляционно сложные согласные (а), и фразы со сложной слоговой структурой (б). Ученики по очереди быстро их повторяют. Добиваться четкого произнесения каждого звука.

- а) 1. Щеткой чищу я щенка, щекочу ему бока.
2. Часовщик, прищурив глаз, чинит часики для нас.
3. Стоит воз овса, возле воза — овца.
4. Клала Клава лук на полку.
5. Зоя – зайкина хозяйка, спит в тазу у Зои заяка.
6. Клара у Вали играла на рояле.
- б) 7. Рыбки в аквариуме (повторить два раза).
8. Милиционер остановил велосипедиста.
9. Сыворотка из-под простокваши.
10. Полполдника проболтали.

Задание «**Раскрась правильно**». Материал к заданию: каждый ученик должен иметь цветные карандаши и лист бумаги с контурами домиков и полосками из квадратиков

а)

Раскрасьте синим карандашом второй домик слева.

Раскрасьте красным карандашом третий домик справа.

Раскрасьте зеленым карандашом домик - он находится перед синим.

Желтым - домик, чтобы красный оказался между синим и желтым.

Коричневым карандашом домик, который следует за желтым.

б)

Закрасить черным карандашом клеточку, отмеченную крестиком.

Клеточку снизу закрасить зеленым карандашом.

Клеточку, находящуюся сверху, закрасить желтым карандашом.

Красным карандашом закрасить клеточку так, чтобы желтая клеточка находилась между черной и красной клеточками.

в)

Раскрасить зеленым карандашом клеточку, расположенную на пересечении двух полосок.

Клеточку справа от зеленой раскрасить красным карандашом, клеточку слева – желтым.

Клеточку, следующую за красной, раскрасить синим карандашом, а клеточку, находящуюся перед желтой, - черным. Раскрасить клеточку, расположенную над зеленой, коричневым карандашом, а клеточку под зеленой – голубым.

г)

Внимательно рассмотреть порядок следования кружков и заполнить пустые клеточки.

Задание «**Найди ошибку**». Выслушать фразы, которые он скажет. В некоторых из них есть ошибки. Нужно найти эти ошибки и исправить их.

**З-С**

Хозяйка сварила зуб.

Мальчик перелез через сабор и забрался в огород.

У девочки болел суп.

**П-Б**

Воду хранили в почке.

На цветке сидела папочка.

Мальчик бил воду из стакана.

**Д-Т**

В этом томе я живу.

У меня взрослая точка.

На лугу росла густая дрова.

**Г-К**

Футболисты забили кол.

Собака грызла гости.

В этом доме я живу третий кот.

### **Ж-Ш**

В руке у мальчика воздушный жар.  
После дождя образовалась большая луша.  
Летом я шил у бабушки.

### **Ш-С**

В нашем доме отремонтировали крысу.  
Вася любит пить томатный сок.  
Из норы выбежала большая черная крыша.

Задание «**Учись слушать и выполнять**». Даем по очереди поручения: «Саша, возьми на столе из правой стопки вторую тетрадь сверху и открой ее на третьей странице»; «Таня, возьми левой рукой тряпку и вытри то, что написано внизу доски». Остальные ученики следят за правильностью выполнения поручений.

Задание «**Учитель – ученик, ученик – учитель**». Ученик, выполняющий роль учителя, дает однозначные инструкции, которые учащиеся должны выполнить. Роль учителя – выполнять по очереди с учащимися, чтобы контролировать выполнение своих требований «учениками».

Задание «**Послушай звуки**». Сидя тихо, ученики стараются услышать какие-нибудь звуки, раздающиеся за окном: стук капель по стеклу, завывание ветра, падающий снег, раскаты грома.

Задание «**Назови и проверь постукиванием**». Дети вместе с учителем выбирают 10–15 разнообразных предметов, находящихся в разных концах комнаты, и прислушиваются, как они звучат от удара по ним карандашом (или деревянной палочкой). Затем ученики закрывают глаза. Учитель ударяет карандашом по какому-либо из этих предметов 5–10 раз. Ученики должны назвать этот предмет.

Задание «**Кто точнее нарисует?**». Материал к заданию: таблицы с нарисованными геометрическими фигурами и значками внутри них, для каждого ученика чистый лист бумаги и карандаш.

Показать таблицу 1 на 2–3 сек. и убирает ее. Ученики зарисовывают то, что им удалось рассмотреть. Проверяется правильность воспроизведения. Аналогичным образом показываются таблицы 2, 3.

За каждую правильно воспроизведенную геометрическую фигуру и значок начисляется по одному баллу (максимальное число баллов за первую таблицу – 4, за вторую – 6, за третью – 8).

Задание «**Волшебный мешочек (коробочка)**». На ощупь (с закрытыми глазами) определить, какой предмет нашел в мешочке (коробочке).

Задание «**Подбери пару по картинкам (устно)**». Задания из набора Семаго.

Задание «**Повтори узор**». Раздаточный материал с узором по клеткам.

Задание «**Магнитофон**». Учитель с паузами называет слоги, из которых ученики должны сложить слово. Начинать с двусложного слова, затем перейти к трехсложному и т.д., постепенно удлиняя цепочку слогов.

СО-ВА, ВЕД-РО, ПА-ЛЕЦ, НО-СОК, ВЕ-ТЕР.

КО-ТЕ-НОК, ТЕ-ЛЕ-ФОН, ВЕ-ТЕ-РАН,

Задание «**Переверни рисунок**». Материал к заданию: лист нелинованной белой бумаги, карандаш для каждого ученика; образец рисунка.

а) Учитель показывает рисунок, на котором изображена ракета, летящая вверх. Ученики должны нарисовать такую же ракету, но опускающуюся вниз. Варианты задания: нарисовать домик, елочку, забор в прямом и перевернутом видах; рассматривать картинки в перевернутом виде.

б) Учеников просят изобразить такую же автомашину, но движущуюся в противоположном направлении.

Задание «**Что? Где?**». Материал к заданию: плакат с рисунками по-разному расположенных предметов (см. материалы к урокам, рис. 8).

а) Учитель задает детям вопросы о расположении разных предметов на плакате: выше какого предмета находится мяч? Ниже какого предмета находится мяч? Что находится правее мяча? Что находится левее мяча?

б) Что находится на линии, над линией, под линией? Что будет находиться на линии, если ее продолжить вправо, влево?

Задание «Слушай звуки улицы». В тишине (закрыв глаза) слушают звуки (тараканье грузовика, скрежет тормозов автомобиля, пение птиц и т.д.). Перечисляют, кто, что услышал.

Задание «**Угадай, кто говорит**». Учитель произносит фразы соответствующим тоном и с соответствующими жестами, ученики должны угадать, кто это говорит.

Московское время десять часов пять минут.

Налить вам еще чаю?

Открой рот и скажи «а-а».

Раз, два, три - тебе водить!

Мороженое сливочное, клубничное, шоколадное!

Днем ожидается облачная погода, без осадков, по области туман.

Осторожно, двери закрываются. Следующая станция – «...».

Задание «**Телеграфисты**». Ученики по очереди воспроизводят серии ударов по столу, разделенных длинными и короткими паузами. Серии постепенно удлиняются и усложняются по структуре. Образцы ритмов:

№ 1 – III, III, III,

№ 2 – II, I, III,

№ 3 – II, III, III, II

Задание «**Куда указывают стрелки?**». Материал к заданию: плакат с разнонаправленными стрелками.

а) Показать рукой направление, которое указывает стрелка.

б) Выполняют в такт с постукиванием учителя.

в) Назвать направления, которые указывают стрелки.

Задание «**Подбери подходящее**». Называет слово «травы» и показывает такие картинки: клевер, щавель, кедр, подорожник, лиственница (не подходят кедр и лиственница); к слову «насекомые» - картинки: сорока, муха, сова, жук, пиявка, кукушка (не подходят сорока, сова, пиявка, кукушка) и т.д.

Можно: учитель называет в разброс, дети по хлопку (правильно), молчание (неправильно) – «Съедобное – Несъедобное» (аналогия).

Примерный набор: заяц, горох, еж, медведь, капуста, волк, огурец, ко-рова, шкаф, стул, коза, диван, овца, стол, апельсин, автобус, абрикос, яблоко, автомобиль, такси.

Задание «**Найди одинаковые**». Материал к заданию: рисунки с изображениями листьев, грибов ...

Учащиеся рассматривают рисунки и находят одинаковые изображения. Соединяют стрелочками. Раскрашивают...

Задание «**Пословицы**». Задание из комплекта Семаго.

Задание «**Где ошибся Буратино?**». Материал к заданию: узор, который «нарисовал» Буратино.

Учитель рассказывает о том, что Буратино, когда срисовывал узор, постоянно отвлекался, в результате у него получалось то правильно, то неправильно. Нужно найти ошибки и исправить их (раскрасить).

Задание «**Одинаковы ли бусы?**». Материал к заданию: лист бумаги с парно изображенными бусами.

Учитель предлагает рассмотреть пары бус и решить, одинаковы ли они, если нет, то чем отличаются.

Задание «**Найди образец**». Дети подходят по одному. Рассмотреть фигуру-образец слева (рисунок) и найти точно такую.

Задание «**Перепутанные линии**». Материал к заданию: листы бумаги с перепутанными линиями.

Ученики по очереди прослеживают взором (при затруднениях можно на первом этапе разрешить пользоваться указкой или пальцем) за направлениями линий. Выигрывает тот, кто при правильном ответе выполнит задание быстрее всех.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Памятка для родителей

#### Рекомендации

В рамках работы по формированию коммуникативных навыков предлагается следующие рекомендации. Акцентировать внимание ребенка на рутинных действиях и учить реагировать на них:

Здороваться, прощаться, говорить «Спасибо!» и «Пожалуйста!»;

Развивать умение смотреть на взрослого, когда ребенка зовут по имени;

Создать дома мотивационную среду для формирования навыка просьбы. (Все предпочитаемые предметы и продукты питания убираются вне пределов досягаемости ребенка, и подаются ему после вербальной просьбы):

– с вербальной подсказкой «Что ты хочешь?» – «Я хочу конфету»;

– без вербальной подсказки «Я хочу конфету»;

Рассматривать с ребенком книжки с картинками и наименовать стимулы, используя двукомпонентные комбинации формата «Существительное – глагол» (или глагол – существительное): «Что здесь нарисовано?» – «Это медведь спит»;

В бытовых ситуациях просить ребенка выполнить какие-либо просьбы или поручения (принеси полотенце, дай пульт, закрой дверь и т.д.).

Побуждать, поощрять осуществление просьб, диалога);

Привлекать внимание, поощрять желание обращать внимание на говорящих людей, реагировать на вербальные инструкции);

Поощрять и побуждать постепенный отказ от подсказок;

Привлекать внимание, поощрять желание устанавливать зрительный контакт и концентрировать внимание на людях;

Поощрять и побуждать к развитию социальных навыков;

Родители должны быть твердо нацелены на результат и на успех, проявлять терпение:

– ребенку необходимо создать психоэмоциональный комфорт, чувство уверенности и безопасности. И только после этого можно приступать к обучению;

– при занятиях с ребенком следует правильно ставить цели и все решать постепенно. Сначала ребенку нужно избавиться от страхов, научиться справляться со вспышками агрессии, подключайте ребенка к общественным делам и занятиям;

– родителю нужно понять, что их ребенку тяжело жить в этом мире и научиться его понимать, причем постоянно комментируя словами то, что он делает. Называйте вслух те предметы, которые он трогает, дайте ребенку подержаться за предмет, таким образом вы будете развивать сенсорное восприятие – зрение, осязание. Дети с аутизмом требуют многократного повторения названия предметов, его описания и назначения. Такой метод расширяет внутренний мир ребенка и подталкивает ребенка к выражению своих эмоций;

– вовлекайте ребенка в совместную деятельность с помощью игр, например, лото, домино, мозаика, пазлы;

– когда ребенок очень занят каким-то предметом, игрушкой или действием, начинайте комментировать, но «пропустите» какое-то название и это будет провоцировать ребенка произнести нужное слово;

– во время игр с предметами, создавайте смысл игры. Например, при игре с кубиками, стройте поезд, дом, из бумаги можете сделать салют;

– играйте не в сюжетно-ролевые игры, которых боятся дети-аутисты, а в игры, где есть четко установленные правила. Повторять такую игру нужно много раз и сопровождать это своими комментариями. Ребенок запомнит правила и игра станет для него неким ритуалом, ведь дети с аутизмом любят строго определенную последовательность и правила;

– аутисты не понимают мимики, поэтому их нужно этому учить. Включайте ребенку мультфильмы, где у героев понятная и выразительная мимика. Пусть ребенок учится угадывать мимику, используйте стоп-кадр, пусть ребенок увлечется процессом, тогда вы сможете поиграть в игру вместе и без мультфильма. Угадывайте настроение по выражению лица другу друг;

– старайтесь приобщать ребенка к театральным представлениям. Сначала ребенок будет отказываться, причем с бурным сопротивлением, но при постоянной настойчивости ребенок подчинится вам. Не забудьте поощрить своего малыша;

– для того, чтобы ребенок понимал, что такое хорошо и плохо, начните читать сказки и комментируйте действия, почему это плохо или хорошо. Потом предлагайте ребенку поиграть и придумать истории самому. В ход игры задействуйте куклы или другие игрушки.

## Работа по психолого-педагогическому сопровождению родителей детей с РАС

Взаимодействие с родителями на всех этапах работы с ребенком является совершенно необходимым. От родителей специалисты получают информацию об особенностях поведения ребенка в повседневной жизни, о тех условиях, в которых живет ребенок.

Родителям ребенка ежемесячно выдаются памятки, буклеты и рекомендации. Также проводятся различные мероприятия:

- консультации;
- индивидуальные беседы;
- родительские клубы (тренинги)

*Таблица*

### Взаимодействие с родителями

<b>Мероприятия</b>	<b>Содержание работы с родителями</b>	<b>Сроки</b>
Анкетирование родителей	Получение информации об актуальных проблемах ребенка (приложение 1)	В начале и конца года
Участие в разработке программы сопровождения ребенка		В начале года
Индивидуальные консультации	Обсуждение актуальных проблем и трудностей ребенка при обучении в школе, стратегии их преодоления.	В течение года
Родительский клуб	Развитие навыков взаимодействия с ребёнком: – способность понимать состояние ребёнка – способность контролировать свои эмоции – способность конструктивно взаимодействовать с ребенком	В течение года (по плану)
Совместные занятия с узкими специалистами	– участие в коррекционно-развивающем процессе – закрепление навыков, отрабатываемых ребенком на занятиях	В течение года

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Рекомендации для учителя

В рамках работы по формированию коммуникативных навыков учителю предлагается:

- акцентировать внимание на моментах приветствия и прощания с ребенком;
- давать ребенку предпочитаемый предмет только после вербальной просьбы «Я хочу...»;
- давать небольшие поручения ребенку (выполнение просьбы), например, «Выкинь бумажку в ведро»;
- хвалить и поощрять ребенка за выполнение заданий, инструкций и просто за то, что он хорошо себя ведет (красиво сидит, старательно пишет, идет строем вместе со всеми и т.д.);
- создавать обучающие ситуации с другими детьми, в которых дети что-нибудь просят у Саши (но не мотивационный предмет).

### Рекомендации для тьютора

В рамках работы по формированию коммуникативных навыков тьютору предлагается:

- после того, как учитель поздоровается с ребенком, применить моделирование реакции «Скажи “Здравствуйте”» или обратить внимание девочки на учителя жестом;
- периодически звать ребенка по имени, предлагая интересные занятия, предметы;
- учить ребенка подавать карточку «Я устал» на уроке;
- создавать мотивационную среду для ребенка при формировании навыка просьбы. Например, родители приносят предметы или продукты (конфетки), которые точно заинтересуют ребенка, и отдают их тьютору.

Тьютор в свободной деятельности периодически помещает эти предметы в поле видимости ребенка, провоцируя просьбу:

- с вербальной подсказкой «Что ты хочешь?» – «Я хочу конфету»;
- без вербальной подсказки «Я хочу конфету»;
- организовывать с другими детьми обучающие ситуации на переменах, в которых дети что-нибудь просят у Саши (но не мотивационный предмет).

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Отслеживание динамики коррекционно-развивающей работы

Элемент активности	Сентябрь	Январь	Май	Примечание
<b>Социальные реакции и навыки</b>				
1. Отзывается на имя	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2. Здоровается и прощается	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3. Смотрит в глаза при обращении	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	



Элемент активности	Сентябрь	Январь	Май	Примечание
4. Внимание к обращению	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5. Отвечает на вопросы	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6. Обращение за помощью	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7. Эмоциональность при обращении	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
8. Адекватность поведения при обращении	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
9. Реакция на одобрение	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
10. Реакция на порицание	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
<b>Общеучебные активность и реакции (мотивация)</b>				
1. Положительные эмоции в работа	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2. Отрицательные эмоции в работа	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3. Эмоциональная подвижность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4. Интерес к заданию	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5. Устойчивость интереса	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6. Самостоятельность в задании	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7. Целенаправленность деятельности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
8. Темп деятельности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
9. Регуляция деятельности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
10. Работоспособность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
11. Принятие помощи	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
12. Реакция на неудачу	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
13. Реакция на успех	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Педагог-психолог / Учитель (Ф.И.О.)

---

## Отслеживание динамики коррекционно-развивающей работы

Элемент активности	Сентябрь	Январь	Май	Примечание
<b>Общеучебные навыки</b>				
1. Принимает задание	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2. Звукоподражание	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3. Моторная имитация	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4. Самостоятельная игра	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5. Выполнения посильного задания	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6. Кругозор	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7. Визуальное восприятие	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
8. Сопоставление с образцом	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
9. Сюжетный рассказ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
10. Группирование понятий	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
11. Устные схемы решения	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
12. Вариативность решений	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
13. Аналогии и опыт	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
<b>Общеучебные взаимодействие</b>				
1. Взаимодействие по заданию	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
2. Этика взаимодействия	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
3. Диалоговые навыки	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
4. Критичность к деятельности	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
5. Принятие руководства	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
6. Принятие сотрудничества	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
7. Самостоятельность	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
8. Самоконтроль	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
9. Самоанализ	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	
10. Причинно-следственные связи	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	

Педагог-психолог / Учитель (Ф.И.О.)

**Коррекционно-развивающая программа  
«Развитие когнитивной и эмоционально-волевой сферы»  
для учащихся младшего школьного возраста  
с ограниченными возможностями здоровья**

*Составители: Юмадилова Юлия Николаевна,  
педагог-психолог, заместитель директора по УВР  
МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»,  
Бородулина Екатерина Васильевна,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»  
Голованова Татьяна Михайловна,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»*

### **1. Актуальность**

В последнее время специалисты коррекционного образования, педагоги и психологи школ отмечают увеличение числа детей с трудностями в обучении, обусловленными в первую очередь недостаточным уровнем их когнитивно-личностного развития. В нашем образовательном учреждении с каждым годом наблюдается рост детей с ОВЗ. За последние три года количество детей в начальном образовании с задержкой психического увеличилось с 59 человек (на начало 2017/2018 учебного года) до 72 человек (на конец 2-й четверти 2019/2020 учебного года). Кроме того, изучая психологические причины трудностей младших школьников при усвоении учебного материала по русскому языку, чтению и математике, педагоги и психологи пришли к выводу, что около 70 % трудностей по этим предметам обусловлено недостатками в развитии различных видов и форм процесса анализа и синтеза (Н. П. Локалова, 1997, 2001). Поскольку в усвоении знаний процессы анализа и синтеза играют ведущую роль (С. Л. Рубинштейн, Д. Н. Богоявленский, Н. А. Менчинская, 1959, 2003), их целенаправленное развитие позволит устранить значительное число трудностей в обучении и существенно повысить в связи с этим качество процесса усвоения знаний. Таким образом, мы видим, что оказание действенной психологической помощи учащимся на начальном этапе обучения в настоящее время становится особенно актуальной задачей.

### **2. Аннотация**

Данная коррекционно-развивающая программа является структурным компонентом разработанной специалистами внутришкольного психолого-педагогического консилиума в соответствии с требованиями стандарта ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и реализуемой в МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска» психолого-педагогической программы коррекционной работы. Программа коррекционной работы в соответствии со стандартом направлена на создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию. Данная программа была апробирована в 2018/2019 учебном году на базе МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска». Психодиагностические обследования одних и тех

же учащихся проводились в начале I класса, в конце I класса, в конце II класса, в конце III класса и в середине IV класса. Результаты апробации показали прирост в познавательном и мотивационно-личностном развитии учащихся с задержкой психического развития. В развитии познавательной сферы ученики с ЗПР уже в конце I класса показали хорошие результаты. А прирост от I класса до III составил 29,5 %.

Та же динамика проявилась и в результатах изучения мотивационно-личностной сферы. От I класса к IV в результате развивающих когнитивных воздействий неуклонно увеличивается число школьников, характеризующихся позитивными сдвигами (их прирост составил 11,8 %). Что касается учащихся, не справившихся с диагностическими заданиями, т.е. с исходно низкими показателями когнитивного развития, то в результате развивающей работы по данной программе их количество уменьшилось (в 2,5 раза) с 63,45 % в начале I класса до 23,38 % к концу III класса и до 5,9 % к середине IV класса (в 10,7 раз). Число школьников с негативными проявлениями в мотивационно-личностной сфере сократилось с 25,38 % до 13,08 % (в 1,6 раза) с I по III класс и к середине IV классу до 4,3 % (в 4,9 раза).

### **3. Цели и задачи программы**

Основной целью данной программы является коррекция недостатков познавательной и эмоционально-личностной сферы детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья. Задачами коррекционно-развивающей программы являются:

1. Последовательное и планомерное формирование у учащихся психологической основы обучения, повышение уровня их общего психологического, и частности умственного развития, развитие мотивационноличностной сферы.

2. Формирование у учащихся психологических когнитивно-личностных структур путем целенаправленного и всестороннего развития системы текущих процессов анализа и синтеза, которая создает основу для самостоятельной систематизации и структурирования приобретаемых школьниками учебных знаний.

3. Необходимости целенаправленного формирования психологических новообразований младшего школьного возраста.

4. Необходимость формирования психологической готовности учащихся к переходу в среднюю школу.

### **4. Описание участников программы**

Участники программы – учащиеся начального уровня обучения с ограниченными возможностями здоровья, их родители/законные представители, учителя общеобразовательных классов начальной школы, реализующие технологию интегрированного обучения, специалисты внутришкольного психолого-педагогического консилиума. На февраль 2020 года число обучающихся школы, имеющих задержку психического развития, в начальном звене составляет 72 человека, из которых 46 детей обучаются по АООП начального общего образования (вариант 7.1) и 26 детей по АООП начального общего образова-

ния (вариант 7.2). На сегодняшний день в параллели 1-х классов насчитывается 14 обучающихся, в параллели 2-х классов – 19, в параллели 3-х классов – 15 человек и в 4-х классах – 22 обучающихся с ЗПР. Все учащиеся посещают психокоррекционные занятия. На всех учащихся специалистами внутришкольного консилиума в начале каждого учебного года составляются индивидуальные комплексные коррекционно-образовательные программы, индивидуальные коррекционно-образовательные маршруты и режимы. Краткая характеристика учеников с задержкой психического развития (ЗПР): уровень психического развития характеризуется достаточным уровнем саморегуляции. Ребенок способен продолжительное время выполнять однообразную работу. В процессе работы могут нарушаться точность и аккуратность выполнения задания;

- уровень развития логического мышления у детей данной категории снижен. Устанавливают причинно-следственные отношения лишь между небольшим числом событий;

- самостоятельно исправляют ошибки при организующей помощи специалиста;

- допускают ошибки в процессе обобщения признаков, заменяют существенные признаки несущественными. Не всегда точно определяют обобщающие слова;

- в речи чаще используют простые распространенные предложения;

- недостаточный объем произвольной слуховой памяти и снижена способность сохранять небольшое количество информации при установке на запоминание. Способны лишь непродолжительное время концентрировать внимание на выполнении задания;

- сформированность мотивации к школьному обучению недостаточная. Положительно относится к посещению школы, хотя не всегда активно стремится начать свое обучение. Дисциплинарные требования осознает не в полной мере, авторитет учителя признает частично;

- навыки правильного чтения сформированы недостаточно, техника чтения снижена. Чтение маловыразительное, содержание прочитанного передает по наводящим вопросам;

- уровень сформированности навыков грамотного письма снижен. Затрудняется на письме применять изученные правила;

- словарный запас снижен незначительно. Испытывает трудности при выполнении звуко-буквенного анализа слов. Недостаточно грамотно и правильно оформляет предложения;

- навыки устных и письменных вычислений сформированы недостаточно. Арифметические задачи решает с помощью учителя.

## **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Научно-методической основой реализации программы является концепция Л. С. Выготского [3], С. Л. Рубинштейна [15] о единстве биологического и социального факторов в культурно-историческом развитии личности; теория А. Н. Леонтьева [7] о деятельностном подходе к становлению личности; тео-

рии А. В. Запорожца [4], Д. Б. Эльконина [19] о значимости каждого возрастного периода в развитии личности ребенка; признание единства закономерностей развития детей с разным уровнем психофизического развития (Л. С. Выготский, Л. В. Занков, Б. В. Зейгарник, А. Н. Леонтьев, А. Р. Лурия, М. Монтессори) [12] концепция Е. А. Ямбурга [20] о личностно-ориентированном, культурно-историческом подходе в образовании обучающихся, а также о необходимости духовного и ценностного воспитания в современной общеобразовательной школе; концептуальные положения гуманистической психологии и педагогики о высшей социальной ценности личности, о необходимости включения каждого ребенка с ограниченными возможностями здоровья в образовательное пространство, закрепленные в нормативно-правовых документах.

В осуществлении специально организованного процесса обучения метапсихологическим знаниям и метакогнитивным умениям видится вклад в процесс формирования начальных форм мировоззрения у младших школьников и обеспечение тем самым у них более сложных форм обобщенного познания мира в дальнейшем в подростковом возрасте. Основным содержанием психокоррекционных занятий в начальных классах является формирование мыслительных структур школьников путем овладения ими процедурными знаниями, усвоение понятий, которые при последующем обобщении могут быть соотнесены с основными философскими категориями: качество (разные ощущения, малозаметность, образец, копия и др.), количество (признаков, объектов, умножение предметного мира путем копирования и др.), отношение (закономерность, сходство-различие, тождество, причина-следствие, часть-целое и др.), пространство (расположение объекта на листе бумаги, верх-низ, право-лево и др.), время (последовательность: одно после другого и др.), движение (изменение признаков у одного и того же объекта и др.). Формирование мировоззренческой позиции должно основываться на всестороннем обогащении конкретно-чувственного опыта школьников, который является необходимым условием формирования в дальнейшем отвлеченных форм мыслительной деятельности. Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к усваиваемым метазнаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

Данная программа реализуется согласно следующим принципам:

**1. Принцип системности** коррекционных, профилактических и развивающих задач.

**2. Принцип единства** диагностики и коррекции реализуется в двух аспектах: – началу коррекционной работы должен предшествовать этап комплексного диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей развития, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого заключения строить коррекционную работу, исходя из ближайшего прогноза развития;

– реализация коррекционно-развивающей работы требует от педагога-психолога постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний ребенка. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в коррекционно-развивающую работу.

**3. Деятельностный принцип** коррекции определяет тактику проведения коррекционной работы через активизацию деятельности каждого ученика, в ходе которой создается необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка.

**4. Учет индивидуальных особенностей личности** позволяет наметить программу оптимизации в пределах психофизических особенностей каждого ребенка. Коррекционная работа должна создавать оптимальные возможности для индивидуализации развития.

**5. Принцип динамичности** восприятия заключается в разработке таких заданий, при решении которых возникают какие-либо препятствия. Их преодоление способствует развитию обучающихся, раскрытию возможностей и способностей. Каждое задание должно проходить ряд этапов от простого к сложному. Уровень сложности должен быть доступен конкретному ребенку. Это позволяет поддерживать интерес к работе и дает возможность испытать радость преодоления трудностей.

**6. Принцип продуктивной обработки информации** заключается в организации обучения таким образом, чтобы у учащихся развивался навык переноса обработки информации, следовательно – механизм самостоятельного поиска, выбора и принятия решения.

**7. Принцип учета эмоциональной окрашенности материала** предполагает, чтобы игры, задания и упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

**Методы, используемые при реализации программы:**

- упражнения с игровыми элементами, деловые, ситуационно-ролевые игры, соответствующие темам занятий;
- психогимнастические упражнения;
- групповые обсуждения;
- метод наблюдения;
- метод опроса;
- элементы арт-терапии.

**Нормативно-правовые основания программы:**

1. «Конвенция о правах ребенка» от 20.11.1989.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» №124-ФЗ от 24.07.1998.
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 20.09.2013 № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».

6. Распоряжение Минпросвещения России от 09.09.2019 N 3-93 «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 25.12.2013 № 1394 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

8. Приказ «Об утверждении положения о координационном совете по психологии» № 18 от 06.01.1998.

9. Приказ «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения» № 29\86 от 24.12.2001.

10. Приказ «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи» № 867 от 31.07.1998.

11. Приказ «Об учителях-логопедах и педагогах-психологах учреждений образования» № 20-58-07 ин 20-4 от 22.01.1998.

12. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав и детей Министерства образования и науки РФ от 09.04.2014 № 07-778;

13. Закон Челябинской области «Об охране и защите прав детей в Челябинской области» № 54-ЗО от 17.12.2001.

#### **Локальные нормативно-правовые документы:**

1. Положение о специальном (коррекционном) обучении в МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска».

2. Положение об общеобразовательном интегрированном классе при внутренней дифференциации.

3. Положение о «гибких» классах.

4. Положение о внутришкольном психолого-педагогическом консилиуме.

5. Положение о коррекционных кабинетах.

6. Положение об индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

7. Положение о психолого-педагогической поддержке учащихся с ОВЗ.

#### **6. Структура и содержание программы. Структура программы**

Структура коррекционно-развивающей программы представляет собой единую систему, состоящую из нескольких взаимосвязанных разделов, каждый из которых имеет свою смысловую нагрузку. Данные разделы, в совокупности, позволяют обеспечить психолого-педагогическую работу с ребенком с ОВЗ по различным направлениям:

**Раздел 1. Диагностическая работа.** Проведение диагностической работы осуществляется поэтапно. Первоначально изучение ребенка проводится индивидуально каждым специалистом, регламентирующим деятельность учителей-дефектологов, логопедов, педагогов-психологов: начало учебного года, конец первого полугодия, конец учебного года. Но усвоение образовательной программы учениками с ОВЗ (в частности, с ЗПР) не всегда ограничивается определенными сроками. Обучение и сопровождение таких детей требует



углубленного исследования познавательной сферы, что становится возможным при проведении коллегиальной диагностической работы специалистами в течение учебных четвертей. Для удобства проведения коллегиального изучения учеников с ЗПР на разных этапах обучения составлены таблицы, которые приведены в приложениях: инструментарий и параметры психологопедагогического изучения в 1–2 классах для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (приложение 1), инструментарий и параметры психологопедагогического изучения в 3–4 классах для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (приложение 2).

**Раздел 2. Коррекционно-развивающая работа.** В свою очередь психокоррекционное занятие по своей структуре делится на вводную часть, основную и заключительную. Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. Этот эмоциональный настрой, постоянно создаваемый на психокоррекционных занятиях, постепенно должен у учащихся закрепиться и переноситься на другие школьные уроки. В качестве приема создания положительного эмоционального фона может выступить просьба психолога улыбнуться друг другу и сказать добрые слова. Эти слова несут положительную энергию, помогают создавать атмосферу доверия, тепла, дружелюбия и хорошего настроения. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности [1]. Стимулирующее воздействие физических упражнений на психическую деятельность известно давно. Имеется много данных об улучшении показателей различных психических процессов под влиянием физических упражнений: увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются психомоторные процессы. Тем самым обеспечивается более высокий уровень работоспособности, который не может не влиять положительно на успешность учебной деятельности. Для каждого урока подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке. Задания для основной части урока подбираются с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в группе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Однако для предотвращения снижения интереса учащихся к повторным выполнениям одного и того же задания необходимо обеспечить разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий, но сохранить единство их внутренней психологической направленности. Реализуется и принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности (от I класса к IV). Задача заключительной части урока состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном занятии. Количество часов специальной психологической коррекции согласно учебному плану: в 1 классе составляет 33 часа, во 2–

4 классе составляет 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Форма работы – групповая. Наполняемость групп – 6 человек.

**Раздел 3. Консультативная работа.** Консультативная работа включает:

– выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ЗПР, единых для всех участников образовательного процесса;

– консультирование педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ограниченными возможностями здоровья;

– консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ЗПР.

Задачами реализации психолого-педагогического консультирования в образовательном учреждении являются следующие:

1. Своевременное выявление проблем и комплексное обследование детей.

2. Профилактика вторичных отклонений, третичных нарушений в развитии ребенка.

3. Профилактика перегрузок учащихся, выбор адекватного психофизическому развитию школьника режима труда и отдыха в школе и дома.

4. Выбор стратегии семейных взаимоотношений с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка, структуры нарушения его развития.

5. Подготовка и включение родителей в процесс решения коррекционно-воспитательных задач, реализацию индивидуальных комплексных программ коррекции и развития.

6. Оказание методической помощи педагогам, воспитывающим и обучающим ребенка с ОВЗ.

Для проведения консультативной деятельности с родителями и педагогами используются такие организационные формы, как:

– систематические выступления на родительских собраниях;

– анкетирование родителей;

– индивидуальное консультирование педагогов и родителей по итогам обследования;

– обучающее консультирование (разъяснение этапов коррекционной программы, демонстрация приемов коррекционной работы, демонстрация коррекционно-развивающих заданий, игр и упражнений);

– этапное консультирование родителей (корректировка программ развития и коррекции, сбор дополнительных сведений об учащемся, получение «обратной связи»).

Примерная тематика и категория консультируемых представлена в таблице 1.

## Тематика и категории консультируемых

	родители	педагоги	слушатели курсов
	особенности поведения детей с ЗПР; 2. развитие психических процессов у детей с ЗПР; 3		
Педагог-психолог	своевременной психологической помощи; 4. формирование учебной мотивации.	диагностической работы и направления коррекционной работы; 5. характеристика учащихся с ЗПР; 6. выработка совместных требований к ребенку и оказание помощи в учебе, развитии его личности; 7. индивидуальный подход к обучающимся с ЗПР. 3	своевременной психологической помощи; 4. формирование учебной мотивации. 3. результаты диагностической работы и направления коррекционной работы; 5. характеристика учащихся с ЗПР; 6. выработка совместных требований к ребенку и оказание помощи в учебе, развитии его личности; 7. индивидуальный подход к обучающимся с ЗПР. 3. характеристика учащихся с ЗПР; 4. требования к документации педагога-психолога; 5. работа с семьей в условиях интегрированного обучения; 6. планирование групповых и индивидуальных психокоррекционных занятий.

### Содержание психокоррекционных занятий на разных ступенях начального обучения

Основная задача психологического развития первоклассников состоит в развитии сенсорно-перцептивной сферы, наглядно-образного мышления, формировании предпосылок овладения учебной деятельностью.

Основные направления психокоррекционной работы в 1 классе и количество занятий, отведённое на развитие соответствующих психологических процессов:

- Развитие умения точно и правильно называть предметы, развитие артикуляции, фонетико-фонематического восприятия, звукового синтеза – 8 занятий.
- Развитие слуховых, зрительных, осязательных ощущений – 9 занятий.

– Развитие произвольного внимания, объема слухового произвольного внимания (устойчивость, переключение, распределение), развитие внимания в условиях коллективной деятельности – 11 занятий.

– Развитие непосредственной вербальной памяти, памяти на последовательность действий, зрительной произвольной памяти – 9 занятий.

– Развитие понятийного, образного мышления; процессов анализа и синтеза (зрительного и словесного); гибкости мышления, формирование умения сравнивать, устанавливать закономерности, развитие наблюдательности – 19 занятий.

– Развитие пространственных представлений (усвоение понятий «следует за», «находится перед», «слева», «справа», «между», «сверху», «снизу»; определение местоположение объекта в строке и столбце; понимание терминов «выше», «ниже», «левее», «правее», «на», «над», «под» «внутри», «вне»; определение направления движения; ориентировка в пространстве; ориентировка в пространстве листа) – 10 занятий.

– Развитие понятийного, образного мышления; процессов анализа и синтеза (зрительного и словесного); гибкости мышления; формирование умения сравнивать, устанавливать закономерности; развитие наблюдательности – 19 занятий.

– Формирование элементов самоконтроля, развитие умения выполнять словесные поручения, воспринимать словесные указания и подчинять им свою деятельность, формирование процессов саморегуляции – 5 занятий.

– Развитие мотивационно-личностной сферы (коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах, снижение тревожности, развитие рефлексии) – 5 занятий. Развитие умения копировать, воспроизводить, анализировать и сравнивать образец – 8 занятий.

– Развитие зрительно-двигательных координации, точности движений (макродвижений) – 3 занятия.

Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 1 классе (приложение 3).

**Во 2 классе** представляется важным дальнейшее развитие нагляднообразного мышления и начало формирования словесно-логического мышления, а также внутреннего плана действия как одного из новообразований этого периода развития:

– развитие слуховых, зрительных, осязательных, мышечных ощущений – 10 занятий;

– развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия – 3 занятия;

– развитие произвольного внимания (устойчивость, распределение, переключение); распределение внимания в условиях коллективной деятельности – 7 занятий;

– развитие слуховой, зрительной, вербальной памяти, логической памяти (установление ассоциативных связей), опосредованной памяти, зрительной непосредственной памяти – 14 занятий;

– развитие наглядно-образного мышления, процессов анализа и синтеза, гибкости мыслительной деятельности, умения выделять существенные признаки, установление закономерностей, нахождение общих признаков в несвязанном материале, развитие умения сравнивать, способности к абстрагированию – 22 занятия;

– развитие воображения – 2 занятия;

– развитие пространственных представлений – 8 занятий;

– развитие произвольности средних движений, подчинение поведения внешним сигналам, умение быстро затормозить свои движения – 4 занятия;

– развитие психомоторики: развитие двигательной сферы, тонкокоординированных движений, макродвижений, точности произвольных движений – 5 занятий;

– развитие мотивационно-личностной сферы (коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах, снижение тревожности, рефлексии) – 6 занятий;

– развитие внутреннего плана действия – 5 занятий;

– формирование элементов самоконтроля, развитие умения подчиняться словесным указаниям взрослого – 4 занятия.

Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 2 классе (приложение 4).

Основной упор в психологическом развитии третье- и четвероклассников делается на формировании у них словесно-логического понятийного мышления, развитии произвольности (прежде всего помехоустойчивости в интеллектуальной и двигательной сферах), внутреннего плана действия. Основные направления психокоррекционной работы в 3 классе и количество занятий, отведённое на развитие соответствующих психологических процессов:

– развитие слухового восприятия – 2 занятия;

– развитие чувства времени – 4 занятия;

– развитие произвольного внимания (устойчивость, распределение, переключение) – 5 занятий;

– развитие слуховой, зрительной, смысловой, логической, опосредованной памяти – 12 занятий;

– развитие наглядно-образного (установление закономерностей), понятийного, логического, вербально-логического (выделение существенных признаков, аналогии) мышления; процессов сравнения, классификации, анализа, синтеза; ассоциативного и обобщающего мышления – 26 занятий;

– развитие воображения – 6 занятий;

– развитие пространственных представлений – 7 занятий;

– развитие произвольности движений (помехоустойчивости, умения затормозить движения, преодоление гиперактивности); помехоустойчивости интеллектуальных процессов – 10 занятий;

– развитие мотивационно-личностной сферы (коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах, снижение тревожности, рефлексии) – 8 занятий;

– развитие внутреннего плана действия – 10 занятий.

Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 3 классе (приложение 5).

**Основные направления психокоррекционной работы в 4 классе** и количество занятий, отведённое на развитие соответствующих психологических процессов:

- развитие осязательного, слухового восприятия – 4 занятия;
  - развитие произвольного внимания – 6 занятий;
  - развитие произвольной, опосредованной, зрительной, вербально-смысловой памяти – 9 занятий;
  - развитие вербального мышления (обобщения, отношения рядопо ложности, отношения противоположности, выявление причинно-следственных отношений); наглядно-образного мышления (установление закономерностей); понятийного мышления (отношение целое - часть понятие «отрицание»); развитие умения сравнивать, вербально-смыслового анализа; логического мышления – 28 занятий;
  - развитие воображения – 2 занятия;
  - развитие пространственных представлений – 7 занятий;
  - развитие произвольности (помехоустойчивость интеллектуальных процессов); произвольности движений (точность) – 8 занятий;
  - развитие мотивационно-личностной сферы (коммуникативных навыков, уверенности в себе и своих силах, снижение тревожности, рефлексии) – 10 занятий;
  - развитие внутреннего плана действия – 9 занятий;
  - развитие глазомера и зрительно-моторных координаций – 3 занятия.
- Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 4 классе (приложение 6).

«Стержнем» развивающей программы и одним из важных конкретных ее результатов является всестороннее развитие разных форм и видов мыслительного анализа и синтеза. Целенаправленному и планомерному развитию подлежат как чувственные, так и логические их формы. Реализация подхода к психологическому развитию школьников осуществляется с точки зрения закона дифференциации познавательных структур в специально выстроенной системе заданий. Процессы анализа и синтеза пронизывают всю познавательную деятельность учащихся. Основное направление здесь состоит в формировании умения вычленять отдельные признаки объектов, оперировать ими и интерпретировать их. Так, задачей развития сенсорной сферы является

обогащение чувственного опыта учащихся путем дифференцирования с разной степенью тонкости ощущений одной и той же модальности и одного и того же вида, сравнения их в том или ином отношении, включение ощущений в построение системы словесно-логических умозаключений.

Главная задача, решаемая в процессе развития восприятия, – научить школьников не только выделять и анализировать отдельные признаки или свойства воспринимаемых объектов (цвет, форма), но и научиться осмысливать увиденное, активно включая в процесс восприятия мыслительную деятельность. При развитии внимания значение придается как формированию его устойчивости, так и распределению внимания, т.е. умению контролировать

выполнение одновременно двух или больше действий. Такое умение также основывается на расчлененном, дифференцированном отражении различных параметров и условий деятельности.

Основным направлением в развитии памяти школьников является формирование у них опосредованного запоминания, т.е. использования для запоминания вспомогательных средств, в том числе знаков-символов. Для этого требуется умение расчленять запоминаемые объекты на части, выделять в них различные свойства, устанавливать определенные связи и отношения между каким-либо из них и некоторой системой условных знаков.

Важное значение придается всестороннему развитию мыслительной деятельности, а именно таких ее операций, как анализ, синтез, обобщение, абстрагирование, установление закономерностей, формирование логических операций. Путь от глобального, целостного к дифференцированному, конкретному реализуется в последовательности заданий: начиная с заданий, в которых требуется оперирование объектами, сильно отличающимися, и где, следовательно, осуществляется достаточно грубый их анализ, и переходя к заданиям с оперированием объектами, отличающимися одним-двумя признаками – и, следовательно, требующими тонкого анализирования. Таким образом, постепенно закладываются основы абстрактного мышления у младших школьников.

Не менее важной является и подготовка мышления учащихся к переходу на более высокие уровни понятийного и словесно-логического мышления, требования к которым в средней школе значительно повышаются.

Поэтому на уроках психологического развития вырабатываются у учащихся умения определять соотношения конкретных и более общих понятий: «род–вид», «целое–часть», «причина–следствие» и др., формируются элементарные логические операции

При развитии процессов воображения, являющегося важной составляющей уроков психологического развития, выполняются задания как на воссоздающее так и на творческое воображение. Работа начинается с выполнения заданий, в которых разные заданные элементы включаются в разные системы связей и заканчивается заданиями, в которых один и тот же заданный элемент должен быть включен также в разные системы связей. Реализация закона дифференциации осуществляется и по отношению к другим направлениям психологического развития младших школьников – формированию предпосылок овладения учебной деятельностью и психологических новообразований данного возрастного периода. Например, формирование умения анализировать и копировать образец начинается с выполнения простого задания, требующего оперирования целостными образами объектов, значительно различающихся между собой. Постепенно переходят к нахождению заданного образца среди изображений, отличающихся малозаметными деталями, и выполнению заданий по самостоятельному воспроизведению образцов, заданных в словесной форме.

Аналогично осуществляется развитие психологических новообразований младшего школьного возраста, например, внутреннего плана действия. Первые задания направлены на развитие умения расчлененно воспринимать, по-

нимать и выполнять словесные указания взрослого, а затем переходят к заданиям, требующим умения оперировать объектами во внутреннем плане без зрительной опоры. Точно так же, основываясь на законе дифференциации и всесторонне развивая на различном содержании процессы анализа и синтеза, осуществляется формирование и других важных для учебной деятельности психологических качеств (пространственных представлений, умения подчинять свои действия заданной системе требований, произвольности и др.). Поэтому основным содержанием психокоррекционных занятий в начальных классах является формирование мыслительных структур школьников путем овладения ими процедурными знаниями, усвоение понятий, которые при последующем обобщении могут быть соотнесены с основными философскими категориями: качество (разные ощущения, малозаметность, образец, копия и др.), количество (признаков, объектов, умножение предметного мира путем копирования и др.), отношение (закономерность, сходство-различие, тождество, причина-следствие, часть-целое и др.), пространство (расположение объекта на листе бумаги, верх-низ, право-лево и др.), время (последовательность: одно после другого и др.), движение (изменение признаков у одного и того же объекта и др.).

Формирование мировоззренческой позиции должно основываться на всестороннем обогащении конкретно-чувственного опыта школьников, который является необходимым условием формирования в дальнейшем отвлеченных форм мыслительной деятельности.

Другой важной стороной психологического развития учащихся является закладывание эмоционально-личностного отношения к усваиваемым метазнаниям: стремление доказывать свою точку зрения, критически осмысливать свой ответ и мнения своих одноклассников, положительно-эмоционально относиться к изучаемому материалу и к учению в целом, формирование адекватной самооценки, что является необходимым для становления мировоззрения условием формирования направленности личности учащихся.

## **7. Описание используемых методик, технологий, инструментария**

Данная коррекционно-развивающая программа реализуется на основе авторской программы Н. П. Локаловой «120 уроков психологического развития младших школьников» [9], рекомендованной Психологическим институтом Российской академии образования в качестве методического пособия. Так же в своей коррекционно-развивающей работе использованы:

1. «Методика определения готовности к школе» Л. А. Ясюковой [21].
2. Методика субъективной оценки ситуационной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина.
3. Методика ГИТ (групповой интеллектуальный тест) Дж. Вана [16].
4. Методика «Социометрия» Дж. Морено.
5. Методика «Корректирующие пробы» Д. Бурдона для младших школьников.
6. Методика «Таблицы Шульте».
7. Прогрессивные матрицы Равена [14].
8. Субтесты из методики Векслера (субтесты № 1–2, № 8–12) [2].



В при реализации данной программы использованы технологии:

- 1) технология интегрированного обучения [18];
- 2) динамические паузы и физминутки;
- 3) игротерапия;
- 4) гимнастика мозга [1];
- 5) психогимнастика (мимика и пантомимика);
- 6) арттерапия;
- 7) пальчиковая гимнастика.

## **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Содержание данной коррекционно-развивающей программы, являющейся структурным компонентом программы коррекционной работы школы определяют следующие принципы:

– Соблюдение интересов ребёнка. Принцип определяет позицию специалиста, который призван решать проблему ребёнка с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

– Системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

– Непрерывность. Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

– Вариативность. Принцип предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми, имеющими различные недостатки в физическом и (или) психическом развитии.

– Рекомендательный характер оказания помощи. Принцип обеспечивает соблюдение гарантированных законодательством прав родителей (законных представителей) детей с ограниченными возможностями здоровья выбирать формы получения детьми образования, защищать законные права и интересы детей.

## **9. Описание сферы ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Регламентирует деятельность всех участников реализации программы в соответствии с:

- законом «Об образовании РФ»,
- уставом ОО «Договор об оказании специальных (коррекционных) услуг учащимся МАОУ СОШ №73», в котором отражены предмет договора, права и обязанности сторон, срок действия и условия его изменения,
- соглашение с родителями/законными представителями. Психокоррекционные занятия посещают учащиеся с ЗПР 1–4 класса, по результатам прохождения ПМПК нуждающиеся в психологическом сопровождении.

Психокоррекционные занятия в нашем образовательном учреждении проводятся педагогом-психологом, входящим в состав внутришкольного психолого-педагогического консилиума, функционирующего, согласно «Положению о ВШК» МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска».

#### **10. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы. Требования к специалистам, реализующим программу**

Требования к профессиональной и личностной компетентности психолога, занимающегося коррекционно-развивающей деятельностью, можно разделить на три группы: теоретические, практические и личностные. Теоретический компонент: знание общих закономерностей психического развития в онтогенезе; знание периодизации психического развития; знание проблемы соотношения обучения и развития; представление об основных теориях, моделях и типах личности; знание о социально-психологических особенностях группы; знание условий, обеспечивающих личностный рост и творческое развитие. В своей профессиональной деятельности психолог образования может сохранять приверженность только одной какой-либо психотерапевтической теории, может придерживаться эклектизма – использовать разные подходы, или сосредоточиться на проблемно-ориентированном подходе. Практический компонент: владение конкретными методами и методиками коррекционно-развивающей работы.

Личностная готовность: психологическая проработанность у психолога собственных проблем в тех сферах, которые он предполагает корректировать у ребенка.

Психолог, самостоятельно осуществляющий коррекционно-развивающую деятельность, должен иметь базовую фундаментальную подготовку в области психологии и специальную подготовку в области конкретных методов коррекционного воздействия.

#### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы**

Методологической основой программы является психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I-IV классов Н. П. Локаловой [9].

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном кабинете психологической коррекции, который имеет автоматизированное рабочее место педагога-психолога с доступом к сетевым источникам информации, учебно-дидактический и методический комплекс, зону для групповых психо-коррекционных занятий, игровую зону.

#### **Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы**

Для повышения качества усваиваемого материала на коррекционно-развивающих занятиях педагогами-психологами используются информационно-технические средства (ПК, принтер, сканнер, стационарный мультимедиа-проектор, сеть Интернет), при необходимости готовится раздаточный материал.

## **11. Сроки и этапы реализации программы**

Срок реализации программы – 4 года (сентябрь 2017 – май 2021). Программа осуществляется в 4 этапа: 1) на первом этапе проходят коррекционные занятия в 1 классе; 2) на втором – коррекционные занятия во 2 классе; 3) на третьем – коррекционные занятия в 3 классе; 4) и на четвертом – коррекционные занятия в 4 классе.

## **12. Ожидаемые результаты внутреннего контроля реализации программы**

К результатам успешности программы относятся:

- низкая степень помощи, исходящая от учителя, при выполнении заданий и высокая самостоятельность учеников;
- изменение в поведении учащихся на уроках: живость, высокая активность и заинтересованность;
- самостоятельное выполнение контрольных психологических заданий, в качестве которых выступают задания, ранее выполнявшиеся учеником, но другие по своему внешнему оформлению;
- повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдение учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности и др.);
- сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса – уроки, познание нового, овладение умениями и новыми компетенциями, характер учебного сотрудничества с учителем и одноклассниками – и ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как пример для подражания;
- сформированность самооценки, включая осознания своих возможностей в обучении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в обучении; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;
- сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы, любознательность и интерес к новому содержанию и способу решения проблем, приобретение новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремление к самосовершенствованию своих способностей.

Кроме того, представляется важным оценивать воздействие психо-коррекционных занятий на эмоциональное состояние учеников. Для этого может быть использован прием цветограммы: школьников в начале и конце данного урока просят нарисовать цветными карандашами или красками свое настроение в данный момент, Использование красного цвета свидетельствует о восторженном настроении, оранжевого – о радостном, зеленого – о спокойном, уравновешенном состоянии, фиолетового – о тревожности, напряженности, черного – об унынии, разочаровании, упадке сил.

Сравнение результатов этого задания, полученных в начале и конце урока, а также изменения цветовой гаммы на протяжении некоторого времени позволит сделать выводы об изменении эмоционального состояния каждого ученика под влиянием психокоррекционных занятий.

### **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

В качестве системы внутреннего контроля на начало и на конец учебного года мы используем карту динамического изучения уровня психического развития каждого ученика (приложение 11), которая отражает в себе уровень:

1. Коммуникативных способностей (умение идти на контакт) – индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

– Очень низкий уровень – ребенок чувствует себя дискомфортно, тревожится по поводу своих действий, в контакт вступает с трудом, очень редко, ребенок аутичен, агрессивен.

– Низкий уровень – контакты с другими детьми налажены, но совместное общение происходит редко, эпизодически, наблюдаются редкие вспышки агрессии.

– Ниже среднего уровень – у ребенка выстроены отношения со сверстниками, но общение непостоянно, что объясняется эпизодическими проявлениями аутичности, агрессии.

– Средний уровень – у ребенка нет трудностей в выстраивании отношений со сверстниками и со взрослыми.

– Выше среднего.

– Высокий уровень – ребенок с желанием вступает в контакт с окружающими людьми, умеет организовать общение (умеет слушать собеседника, сопереживать, решает конфликтные ситуации), знает нормы и правила поведения и общения, принятые в обществе.

2. Знания о себе и окружающем мире (общая осведомленность). Для изучения общей осведомленности и понятливости используется соответствующий субтест из методики Векслера.

– Низкий уровень – если ребенок набрал по субтесту 0 и менее баллов.

– Ниже среднего уровень – 1-7 баллов.

– Средний уровень – 8-14 баллов.

– Выше среднего уровень – 15-20 баллов.

– Высокий уровень – 21 и более баллов.

А так же ребенок должен иметь полные сведения о себе, своей семье.

3. Внимание. Для исследования свойств внимания используются следующие методики:

– отыскивание чисел по таблицам Шульте (объем внимания);

– корректурная проба (различные варианты);

– наблюдение за выполнением заданий.

По результатам диагностики можно выделить следующие уровни:

1) объема внимания:

– Низкий уровень – если средний показатель времени, затраченный на выполнение задания 90 сек и более.

– Ниже среднего уровень – 60-89 сек.

– Средний уровень – 50-59 сек.

– Выше среднего уровень – 40-49 сек.

– Высокий уровень – 30-39 сек.

2) распределения, концентрации внимания:

– Низкий уровень – если показатель находится в пределах от 0 до 0,24 балла.

– Ниже среднего – от 0,25 до 0,5 балла.

– Средний уровень – от 0,5 до 0,75 балла.

– Выше среднего уровень – от 0,75 до 1,0 балла.

– Высокий уровень – от 1,0 до 1,25 балла.

4. Память. Для исследования памяти используются следующие методики:

– изучение 10 слов (позволяющая измерить объем слуховой кратковременной и долговременной памяти);

– оперативная память (для измерения объема зрительной памяти).

По результатам диагностики можно выделить следующие уровни:

– Низкий уровень – объем памяти 3 и менее единиц запоминаемого материала.

– Ниже среднего уровень – 4-5 единиц.

– Средний уровень – 6-7 единиц.

– Выше среднего уровень – 8-9 единиц.

– Высокий уровень – более 9 единиц.

5. Мышление. Для исследования мышления используются методики:

– исключение лишнего (обобщение);

– невербальные классификации (классификация);

– прогрессивные матрицы Равена (наглядно-образное мышление).

По результатам диагностики можно выделить следующие уровни:

1) обобщения:

– Низкий уровень – ребенок не выполняет задание

– Ниже среднего уровень – ребенок выделяет лишнее понятие по случайному признаку, без обобщающего слова

– Средний уровень – ребенок выделяет лишнее понятие по признаку функциональности, без обобщающего слова

– Выше среднего уровень – ребенок выделяет лишнее понятие по существенному признаку, но без обобщающего слова

– Высокий уровень – ребенок выделяет лишнее понятие по существенному признаку, дает обобщающее понятие.

2) Классификации:

– Низкий уровень – ребенок допускает более 5 ошибок.

– Ниже среднего уровень – ребенок допускает 4-5 ошибок.

– Средний уровень – ребенок допускает 2-3 ошибок.

– Выше среднего уровень – ребенок допускает 1 ошибку.

– Высокий уровень – ребенок выполняет задание без ошибок.

3) наглядно-образного мышления:

- Низкий уровень – ребенок набирает 0-1 балл (менее 5 % правильных ответов).
- Ниже среднего уровень – ребенок набирает 2-3 балла (5–24 % правильных ответов).
- Средний уровень – ребенок набирает 4-7 баллов (25–74 % правильных ответов).
- Выше среднего уровень – ребенок набирает 8-9 баллов (75–94 % правильных ответов).
- Высокий уровень – ребенок набирает 10 баллов (свыше 95 % правильных ответов).

6. Самооценку. Исследование способностей ребенка оценивать, сравнивать свое поведение и мнение о себе, о своих возможностях, способностях в соотношении к поведению, способностям, возможностям других людей.

– Очень низкий, низкий уровень – соответствует заниженной самооценке, т.е. дети пассивны, ранимы, обидчивы, мнительны; в играх не принимают участия, т.к. боятся оказаться хуже других.

– Ниже среднего, средний уровень – соответствует адекватной самооценке; дети активны, находчивы, общительны, обладают чувством юмора, с желанием идут на контакт.

– Выше среднего, высокий уровень – соответствует неадекватной, завышенной самооценке; дети стремятся во всем быть лучше других, считают себя самыми лучшими, сильными, красивыми, такие дети порой бывают агрессивными по отношению к другим, которые тоже хотят быть лидерами.

#### **14. Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные**

В целом для отслеживания эффективности комплексного психолого-педагогического и социального сопровождения и анализа динамики развития каждого обучающегося с ОВЗ специалистами службы сопровождения были разработаны комплексные программы психолого-педагогического обследования учащихся начальной школы, карты комплексной диагностики и коррекции, сводные карты динамического наблюдения за ходом коррекционно-педагогического воздействия, а также оценочные профили реабилитированности учащихся с ОВЗ. Индивидуальные карты комплексной диагностики и коррекции отражают состояние соматического и психического здоровья ребёнка, результаты обследования интеллектуального, речевого развития школьника, его социальный статус, а также, результаты динамического наблюдения за эффективностью коррекционно-образовательного процесса.

На аналитических консилиумах специалистами внутришкольного психолого-педагогического консилиума (педагогом психологом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом, социальным педагогом, классным руководителем) заполняются оценочные профили, в которых графически отражается уровень развития ребенка в различных сферах. (приложение 12). Схема данного профиля заполняется на каждого учащегося с проблемами в развитии два раза в год и соотносится с подобными же схемами, заполненными ранее. Это поз-

воляет отследить динамику и эффективность предложенных ребенку коррекционно-педагогических мероприятий и всего коррекционно-образовательного маршрута в целом.

1. В первом сегменте профиля отмечаем медицинскую группу здоровья ученика (1, 2, 3, 4). 2. Второй сегмент заполняется учителем-дефектологом и отражает по пятибалльной шкале уровень овладения учеником знаниями, умениями и навыками по образовательной программе, в соответствии с выполнением комплексных контрольных работ.

3. В третьем сегменте графически педагог-психолог характеризует состояние познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы ребенка о следующим параметрам: характеристика общей осведомленности, внимания, памяти, мышления, эмоционально-волевой сферы.

4. Состояние речевого развития раскрывает учитель-логопед в четвертом сегменте по следующим позициям: артикуляционная моторика, звукопроизношение, фонематические процессы, слоговая структура слова, словарь, грамматический строй речи, связная речь, письмо, чтение.

5. Состояние социальной адаптации (правила поведения в школе, участие в жизни класса, посещаемость занятий) освещается социальным педагогом в пятом сегменте.

6. Уровень успешности овладения средствами дополнительного образования характеризуют в шестом сегменте учителя начальных классов и социальный педагог. Когда все точки расставлены специалистами, они соединяются в ломаную линию. Первые показатели в профиль развития вносятся (светлая или красная ломаная линия) специалистами службы психолого-медико-педагогического сопровождения после 15 сентября.

В это время на основании распоряжения директора образовательного учреждения проводятся «входные» диагностические мероприятия для детей с ЗПР. В конце года на этой же схеме снова фиксируются показатели психосоматического состояния обучающегося (ломаная линия рисуется уже другим цветом - зеленым — для наглядности). Сравнение этих линий позволяет четко проследить динамику развития ребенка в различных аспектах (здоровье, обученность, социализация).

### **15. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации**

Апробирование данной коррекционно-развивающей программы началось в 2018/2019 учебном году. Приведем результаты психодиагностических обследований школьников, с использованием прямых и косвенных показателей эффективности развивающей работы. Прямыми показателями явились показатели развития познавательной сферы школьников (степень расчлененности восприятия, сформированность мыслительных операций сравнения, содержательного анализа, установления закономерностей, внутреннего плана действия, вербально-смыслового анализа, рассуждающего мышления). В качестве косвенных показателей выступили показатели изменений в мотивационно-личностной сфере учащихся (формирование положительного отношения

к школе и учению, нарастание уверенности в себе, повышение уровня развития эмоционально-волевой сферы, стремление отстаивать свое мнение, формирование адекватной самооценки, повышение интереса ко всем школьным урокам, исчезновение страха отвечать на уроках, повышение школьной успеваемости).

Психодиагностические обследования одних и тех же учащихся проводились в начале I класса, в конце I класса, в конце II класса, в конце III класса и в середине IV класса. Рассмотрение полученных результатов показало прирост в познавательном и мотивационно-личностном развитии учащихся с задержкой психического развития. В развитии познавательной сферы ученики с ЗПР уже в конце I класса показали хорошие результаты. А прирост от I класса до III составил 29,5 %. Та же динамика проявилась и в результатах изучения мотивационно-личностной сферы. От I класса к IV в результате развивающих когнитивных воздействий неуклонно увеличивается число школьников, характеризующихся позитивными сдвигами (их прирост составил 11,4 %). Что касается учащихся, не справившихся с диагностическими заданиями, т.е. с исходно низкими показателями когнитивного развития, то в результате развивающей работы по данной программе их количество уменьшилось (в 2,5 раза) с 63,45 % в начале I класса до 25,38 % к концу III класса и до 5,9 % к середине IV класса (в 10,7 раз). Число школьников с негативными проявлениями в мотивационно-личностной сфере сократилось с 25,38 % до 13,08 % (в 1,6 раз) с I по III класс и к середине IV классу до 4,3 % (в 4,9 раза).

На основании имеющихся данных можно с уверенностью говорить об эффективности подобной коррекционно-развивающей работы с учащимися, наиболее нуждающимися в психологической помощи, – учащимися с ЗПР. Даже за два года работы по коррекционно-развивающей программе школьники существенно продвинулись в своем когнитивно-личностном развитии. Повышение уровня психологического развития учащихся не могло не сказаться положительно на их школьной успеваемости.

Так в 2018/2019 учебном году, у школьников II класса успеваемость повысилась с 3,05 балла в начале учебного года до 4,25 балла в конце учебного года, у учащихся III класса успеваемость повысилась с 3,42 балла в начале учебного года до 4,33 балла в конце учебного года соответственно. Внедрение данной коррекционно-развивающей программы в практику начального школьного обучения детей с ЗПР на наш взгляд обеспечивает не только повышение уровня психологического развития учащихся в целом, но и закладывает в них когнитивно-личностную основу обучения, необходимую как для успешного усвоения знаний на данном этапе, так и для их саморазвития в будущем.

### *Литература*

1. Деннисон П., Деннисон Г. Гимнастика для развития умственных способностей «Брейн джим». – М.: РОУ, 1992.
2. Векслер Д. Текст Векслера. Диагностика уровня развития интеллекта: детский вариант. – СПб.: Иматон, 2006.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека. – М.: Смысл, Эксмо, 2005. –1136 с.



4. Запорожец А. В. Избранные психологические труды: В 2-х т. Т. I. – М.: Педагогика, 1986. – 320 с.
5. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Путь к волшебству. Теория и практика арт-терапии. – СПб.: Златоуст, 2005. – 352 с.
6. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2008. – 83 с.
7. Леонтьев А. Н. Лекции по общей психологии. – М.: Смысл, 2001. – 511 с.
8. Локалова Н. П. Как помочь слабоуспевающему школьнику. Психодиагностические таблицы: причины и коррекция трудностей при обучении младших школьников русскому языку, чтению и математике. Изд. 3е, перераб., доп. – М.: Ось-89, 2001. – 96 с.
9. Локалова Н. П. 90 уроков психологического развития младших школьников. Книга для учителя начальных классов. М.: Луч, 2008.
10. Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников. – М.: Ось-89, 2011. – 160 с.
11. Менчинская Н. А. Проблемы обучения, воспитания и психического развития ребенка. Под ред. Е. Д. Божович. – М.: Ин-т практич. психологии; Воронеж: НПО МОДЭК, 1998.
12. Основы специальной психологии: Учебное пособие / под ред. Л. В. Кузнецовой. – М., 2002. – 480 с.
13. Поддьяков Н. Н. Закономерности психического развития ребенка. – Краснодар: Ун-т «МЭГУ – Краснодар», 1997.
14. Равен Дж. К., РАвен Д., Курт Д. Руководство к прогрессивным матрицам Равена и словарным шкалам. Раздел 1. Общая часть руководства: практическое пособие. – М.: Когито-Центр, 1997. – 77 с.
15. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
16. Руководство к применению группового интеллектуального теста (ГИТ) для младших подростков. – Обнинск: Принтер, 1993.
17. Семаго Н. Я. Методические рекомендации к «Диагностическому альбому для оценки развития познавательной деятельности ребёнка. Дошкольный и младший школьный возраст. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 64 с.
18. Шевчук Л. Е. Теория и практика интегрированного обучения учащихся с особенностями развития в общеобразовательной школе. – Челябинск, 2005. – 256 с.
19. Эльконин Д. Б. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2001. 144 с.
20. Ямбург Е. А. Школа для всех. М.: Новая школа, 1996. 351 с.
21. Ясюкова Л. А. Методика определения готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения в начальной школе: Методическое руководство. СПб: Иматон, 1999.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Инструментарий и параметры психолого-педагогического изучения в 1-2 классах  
(для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)**

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели 1-2 класс			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
1.	Тестовая беседа	3 мин	1. Умение вступать в контакт 2. Уровень общей осведомлённости 3. Развитие произвольности поведения	1. Сформированность: – экспрессивной устной речи (диалогической); – звукопроизношения; – понимание обращенной речи; – понимание временных и пространственных отношений; – внешнее строение	Познавательная деятельность: активность; – понимание инструкции. Осведомлённость уровень сформированности представлений об окружающем мире.	Отношение к учебной деятельности; Состав семьи и ее структура; Материальная обеспеченность семьи; Характер взаимоотношений в семье.
2.	«Четвёртый лишний»	5 мин	1. Установление связи между предметами, понимание обобщающих понятий. 2. Развитие внимания (объём, устойчивость).	Сформированность обобщающих понятий. Определение уровня соотношения слова с обозначаемым предметом, действием и правильное их употребление. Уровень сформированности навыков словоизменения. 4. Наличие аграмматизмов.	Познавательная деятельность и регулятивные УУД: темп деятельности; планирование; целенаправленность Уровень сформированности обобщающих понятий.	Изучение особенностей личности, отношение к результатам своей деятельности (регулятивные УУД)

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели 1-2 класс			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
3.	Различение формы, размера, цвета предмета	2 мин	1. Уровень сформированности восприятия цвета, формы, величины, времени, пространства. 2. Развитие внимания – объём.	Понимание словесной инструкции. Определение пространственных взаимоотношений объектов с помощью предлогов и наречий: на, над, под, в, к, за, из-под, из-за, через, около, между, справа, слева, внутри, в середине. Понимание сравнительных конструкций. Употребление антонимов, синонимов.	Познавательная деятельность: навыки самоконтроля; принятие помощи. Математические представления: знание геометрических фигур; знание названия цветов; умение различать предметы по размеру, форме, величине; умение ориентироваться в пространстве, на листе бумаги.	Учебнопознавательная активность; Взаимодействие с педагогом.
		11 мин	Уровень сформированности некоторых психических функций и УУД			
4.	1.4 Чтение		1. Уровень сформированности концентрации внимания.	1. Уровень сформированности навыков правильного чтения.	техника чтения; осознанность; выразительность; умение	Диагностика причин неуспешности в овладении социально бытовыми умениями и навыками.

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели 1-2 класс			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
	2. Математика 3. Русский язык		2. Умение понимать смысл прочитанного. 3. Развитие логического мышления без опоры на наглядность. 4. Кратковременная и долговременная, тактильная, зрительная память. 5. Сформированность мелкой моторики и графомоторных навыков. 6. Сформированность умения ориентироваться на листе бумаги.	Наличие дислексических ошибок. Согласование слов и предложений. Понимание логико-грамматических отношений. Сформированность навыков перекодировки звуков (речи) в соответствующие буквы. Уровень сформированности навыков грамотного письма.	пересказывать; знание состава чисел в пределах 20, 100; владение навыками сложения и вычитания; знание названий компонентов действий сложения и вычитания; умение решать задачи; усвоение грамматических категорий; овладение навыками грамотного письма.	Умение работать самостоятельно и в условиях классного коллектива.
5.	Исследование сложной слоговой структуры слова. Игра «Повтори за мной», «Посмотри и назови», «Угадай о каком предмете я говорю».	2 мин	1. Уровень развития произвольного внимания, памяти (слуховой).	Сформированность навыков произнесения слов со сложной слоговой структурой. Соотнесение слов с изображенным предметом. Умение объяснять значения слова. Узнавание предметов по описанию.	словарный запас; понимание лексического значения слова.	Взаимодействие с педагогом

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели 1-2 класс			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
6.	Исследование фонематического слуха. Игра «Эхо».	2 мин	Концентрация внимания.	Уровень сформированности фонематического слуха.	Сформированность звуко-буквенного анализа	Взаимодействие с педагогом
7.	Исследование фонематического анализа и синтеза. Определение количества и последовательности звуков в словах	2 мин	Сформированность операции анализа и синтеза.	1. Сформированность уровня владения звуковым или звуко-буквенным анализом.	Познавательные УУД: – умение выполнять звуко-буквенный анализ.	Взаимодействие с педагогом
8.	Составление рассказа по серии сюжетных картинок.	5 мин	1. Выявление способности понимать связь событий и строить умозаключение.	Уровень сформированности лексико-грамматических средств языка, связной речи. Адекватное понимание сюжета и его смысла.	Познавательные и коммуникативные УУД - умение составлять связный рассказ по серии сюжетных картинок.	Взаимодействие с педагогом

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Инструментарий и параметры психолого-педагогического изучения в 3-4 классах  
(для учащихся с ограниченными возможностями здоровья)**

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели в 3-4 классе			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
1.	Беседа	3 мин	1. Умение вступать в контакт 2. Уровень общей осведомлённости 3. Развитие произвольности внимания	1. Сформированность экспрессивной устной речи (диалогической); звукосвязности; понимание связной речи; понимание временных отношений; внешнее строение артикуляционного аппарата; общее звучание речи.	Познавательная деятельность: активность; понимание инструкции. Осведомлённость: уровень сформированности представлений об окружающем мире.	Отношение к учебной деятельности; Состав и структура семьи; Материальная обеспеченность семьи; Характер взаимоотношений в семье; Отношение ребенка к родителям и положение ребенка в семье.
2.	«Пятый лишний»	3 мин	1. Установление связи между предметами, пользуется понятиями. 2. Развитие внимания (объём, устойчивость). 3. Умение выделять существенные и несущественные признаки.	Сформированность обобщающих понятий. Определение уровня соотнесения слова с обозначаемым предметом, действием и правильное их употребление. 3.Уровень сформированности навыков словоизменения.	Познавательная деятельность: планирование; темп деятельности; целенаправленность. Уровень сформированности обобщающих понятий.	Изучение особенностей личности, его познавательной деятельности.

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели в 3-4 классе			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
3.	«Простые аналогии»	5 мин	1. Умение устанавливать логические связи между явлениями и отношениями между ними. 2. Особенности внимания (устойчивость, объем).	Словарный запас. Сформированность связной речи.	Понимание логических связей и отношений между ними. Уровень сформированности словарного запаса: подбор антонимов; название детенышей животных; название действий по предъявленному предмету.	Учебно-познавательная активность; Познавательные вопросы; Число правильных устных ответов.
4.	Понимание прочитанного о тексте	5 мин	1. Уровень сформированности концентрации внимания. 2. Умение понимать смысл прочитанного. 3. Особенности запоминания.	Уровень сформированности навыков правильного чтения (темп, интонированность). Наличие дислексических ошибок.	Техника чтения: осознанность; выразительность; Возможность краткого смыслового пересказа прочитанного (понимание основной мысли или подтекста).	Коммуникативные и регулятивные УУД: Умение работать с педагогом и самостоятельно.
5.	Понимание сложных логико-грамматических речевых конструкций	2 мин	Сформированность пространственных и квази-пространственных представлений.	Понимание сложных логико-грамматических речевых конструкций. Понимание пространственно-временных, пассивных и инвертированных конструкций.	Умение работать со сравнительными степенями прилагательных. Объем необходимой помощи взрослого. Доступность понимания подобных конструкций.	Умение работать с педагогом и самостоятельно

№	Методика	Время	Изучаемые параметры, анализируемые показатели в 3-4 классе			
			Педагог-психолог	Учитель-логопед	Учитель-дефектолог	Социальный педагог
4.	1. Математика - «Решите задачу» - «Вычисли»		1. Умение понимать смысл прочитанного. 2. Развитие логического мышления. 3. Кратковременная память. Развитие мелкой моторики. Особенности внимания (истощаемость, распределение).	Понимание логико-грамматических отношений. Согласование слов в предложении. Уровень сформированности навыков правильного чтения.	Умение решать задачи в 2-3 действия. Вычислительные навыки в пределах 1000. Табличное и внетабличное умножение и деление. Деление с остатком. Нахождение площади, периметра. Осознанность чтения.	Диагностика причин неуспешности овладения социальными умениями и навыками. Взаимодействие со специалистами.
	2. Русский язык		1. Умение выделять главный существенный признак. 2. Сформированность произвольного внимания. 3. Уровень развития произвольного внимания, памяти (слуховой). 4. Сформированность операций анализа и синтеза.	1. Уровень сформированности навыков грамотного письма и чтения. 2. Особенности фонематического анализа и синтеза. 3. Правильное и точное воспроизведение звуко-слоговой структуры слова. 4. Умение объяснять значения слова. 5. Сформированность уровня владения звуко-буквенным анализом. 6. Умение производить разбор слова как части речи.	1. Знание основных орфографических правил. 2. Понятие о частях речи и их изменении. 3. Соблюдение правил правописания. 4. Словарный запас. 5. Понимание лексического значения слова. 6. Разбор по членам предложения. 7. Умение безошибочно и каллиграфически правильно писать на слух и под диктовку.	



### ПРИЛОЖЕНИЕ 3

#### Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 1 классе на 2019/2020 учебный год

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
1.	03.09.19	Словесные обозначения предметов Слуховые ощущения	Назови предметы Послушай тишину Узнай по звуку
2.	10.09.19	Внимание (сосредоточенность) Зрительные ощущения	Выполни команду Какого цвета? Цветные полоски
3.	17.09.19	Артикуляция Пространственные представления	Произнеси число Раскрась правильно
4.	24.09.19	Фонетико-фонематическое восприятие Пространственные представления Понятийное мышление	Найди ошибку Определи фигуру Назови одним словом Конкретизация понятий
5.	01.10.19	Выполнение словесных поручений Самоконтроль Слуховые ощущения Слуховое восприятие	Учись слушать и выполнять Учитель-ученик Ученик-учитель Послушай звуки Назови и проверь постукиванием
6.	08.10.19	Внимание (объём) Осязательные ощущения Память (непосредственная вербальная) Пространственные представления	Кто точнее нарисует? Шершавые дощечки Магнитофон Проверни рисунок Что? Где?
7.	15.10.19	Память (непосредственная вербальная)	Магнитофон
8.	22.10.19	Пространственные представления	Проверни рисунок Что? Где?
9.	05.11.19	Внимание (сосредоточенность)	Слушай звуки улицы Поиграем в индейцев Угадай, кто говорит

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
10.	12.11.19	Память (непосредственная вербальная)	У кого ряд длиннее?
		Память (двигательная)	Телеграфисты
		Пространственные представления	Куда указываю стрелки?
11.	19.11.19	Понятийное мышление Анализ образца	Подбери картинки Найди одинаковые Где ошибся Буратино? Одинаковые ли бусы? Найди образец
		Память (непосредственная зрительная)	Найди картинку
		Внимание (устойчивость)	Перепутанные линии
12.	26.11.19	Образное мышление	Продолжи
		Зрительно-двигательные координации	Штриховка
13.	03.12.19	Память (непосредственная зрительная)	Запомни точно
		Памяти (непосредственная зрительная)	Нарисуй по памяти
		Пространственные представления	Выполни правильно
		Понятийное мышление	Вордбол
14.	10.12.19	Пространственные представления	Где этот домик?
		Выполнение словесных поручений	Чей узор лучше?
15.	17.12.19	Зрительные ощущения	Найди предметы одного цвета Цветовая угадайка
		Анализ образца Слуховые ощущения	Раскрась правильно Шумящие коробки
16.	24.12.19	Внимание (переключение)	Расставь слова Зашифруй слова Зашифруй цифры
		Точность движений (макродвижения)	Точные движения Как звонки тарелки и ложки
17.	14.01.20	Анализ образца	Срисуй фигуры точно
		Зрительное восприятие формы	Путаница

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
		Осязательные ощущения	Найди одинаковые Назови фигуры Тяжёлые коробочки
18.	21.01.20	Мышление (абстрагирование)	Найди одинаковые
		Память (непосредственная зрительная)	Запомни и найди Запомни и нарисуй
19.	28.01.20	Зрительный анализ	Кто наблюдательнее
		Словесный анализ	магнитофон
		Понятийное мышление	Назови одним словом Конкретизация понятий Вордбол
20.	04.02.20	Осязательные ощущения	Тяжёлые коробочки
		Внимание (устойчивость)	Крестики, точки Пишущая машинка
21.	11.02.20	Внимание (переключение)	Синхронный счёт
		Зрительный анализ	Сгруппируй буквы
		Пространственные представления	Цветной ксилофон Живые цепочки
22.	25.02.20	Мышление (анализ)	Найди отличия Дорисуй недостающие
		Анализ образца	Нарисуй точно такие же бусинки
		Зрительно-двигательные координации	Проведи, не касаясь Спящий дракон
23.	03.03.20	Мышление	Способы применения предмета
		Внимание (распределение)	Соблюдай правило
		Пространственные представления	Сравнение слов Учимся сравнивать
24.	10.03.20	Пространственные представления	Поставь значки
		Анализ и синтез (анаграммы)	Отгадай слова
		Внимание (переключение, устойчивость)	Называй и считай Алфавит
25.	17.03.20	Звуковой синтез	Подбери слова
		Внимание (объём)	Найди слоги
		Пространственные представления	Говори правильно

<b>№ уроков</b>	<b>Дата</b>	<b>Развиваемые психологические процессы</b>	<b>Методики и задания</b>
27.	31.03.20	Мышление (синтез, установление закономерностей)	Вордбол
		Память (двигательная)	Телеграфисты
		Наблюдательности	Где спрятать игрушки
28.	07.04.20	Мышление (сравнение)	Составление предложений
		Зрительное восприятие формы	Найди девятый
		Зрительная память	Всё ли ты увидел?
29.	14.04.20	Мышление (сравнение)	Найди одинаковые и отличающиеся
		Зрительное восприятие формы	Составь фигуру
		Память (непосредственная зрительная)	Запомни картинки Запомни порядок
30.	21.04.20	Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
		Мышление (синтез)	Назови предмет
		Зрительно-двигательные координации	Молния Речка
31.	28.04.20	Мышление (сравнение)	Сравни предметы
32.	05.05.20	Саморегуляция	Образец и правило
		Зрительное восприятие формы	Загадочные контуры
33.	19.05.20	Саморегуляция	Образец и правило
		Внимание в условиях коллективной деятельности	Делаем вместе
		Зрительное восприятие	Найди фото
		Анализ образца	Нарисуй так же
		Мышление (абстрагирование)	Покажи одинаковые

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

### Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий во 2 классе на 2019/2020 учебный год

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
1.	02.09.19	Внимание (распределение)	Посчитай правильно
		Память слуховая	Повтори цифры
		Мышление наглядно-образное	Найди путь
2.	09.09.19	Пространственные представления	Куда ускакал зайчик?
		Мышление наглядно-образное	Полянки
3.	16.09.19	Произвольность	Летает – не летает
		Пространственные представления	Выполняй правильно
		Память зрительная	Запомни и нарисуй
4.	23.09.19	Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Память вербальная	Слова, начинающиеся с одной буквы
5.	30.09.19	Пространственные представления	Выше, слева, правее, снизу, соседнее, через одно
		Память логическая	Объедини слова
		Психомоторика	Сделаем бусы Вырежи фигурки
6.	07.10.19	Мышление наглядно-образное	Полянки
		Внимание (устойчивость)	Назови по порядку
		Мышление (синтез)	Что здесь изображено?
7.	14.10.19	Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Мышление (анализ)	Раздели на части
		Психомоторика	Кто точнее?
8.	21.10.19	Восприятие зрительное	Назови буквы
		Мышление (анализ)	Найди подходящий квадрат
9.	11.11.19	Мышление (анализ)	Какой? Какая? Какие?
		Слуховые ощущения	Шумящие коробочки
10.	18.11.19	Внимание (распределение)	Вычёркивай буквы и слушай

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
		Осязательные ощущения	Разложи вслепую
		Психомоторика	Сделаем бусы
11.	25.11.19	Мышление (анализ и синтез)	Отгадай слова
		Память зрительная	Нарисуй по памяти
		Внимание	Запретный номер
12.	02.12.19	Произвольность	Графический диктант
		Мышление (нахождение общих признаков)	Поиск общего
		Мышление (гибкость)	Попади в свой кружок
13.	09.12.19	Пространственные представления	Найди пирамиду
			Нарисуй кресло
		Мышление наглядно-образное	Полянки
		Мышление (гибкость)	Заселение дома
14.	16.12.19	Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Память зрительная	Точно такие
		Мышление (анализ)	Раскрашивание фигур Заполни рисунок
15.	23.12.19	Пространственные представления	Шарики в трубочке Подбери заплатку
		Память слуховая	Подбери и добавь
		Память зрительная	Найди образец
16.	13.01.20	Мышление (выделение существенного)	Выбери главное
		Мышление (анализ)	Найди подходящий треугольник
		Слуховые ощущения	Шумящие коробочки
17.	20.01.20	Мышление (анализ и синтез)	Отгадай слова
		Пространственные представления	Диктант пространственных действий
		Воображение	Волшебный лес
18.	27.01.20	Ощущения осязательные	Шершавые дощечки
		Память опосредованная	Подбери картинку
		Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры

<b>№ уроков</b>	<b>Дата</b>	<b>Развиваемые психологические процессы</b>	<b>Методики и задания</b>
19.	03.02.20	Внимание (устойчивость, переключение)	Крестики, точки
		Ощущения слуховые	Шумящие коробочки
		Мышление наглядно-образное	Раздели квадрат
		Ощущения мышечные	Рукопожатие
20.	10.02.20	Ощущения осязательные	Тяжёлые коробочки
		Мышление (обобщение)	Четвёртый лишний
21.	17.02.20	Память опосредованная	Подбери картинку
		Ощущения зрительные	Цветовая угадайка
22.	24.02.20	Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Внимание (распределение)	Делаем вместе
		Мышление (сравнение)	Найди отличающиеся
23.	02.03.20	Память опосредованная	Зашифруй предложение
		Мышление наглядно-образное	Полянки
24.	09.03.20	Мышление наглядно-образное	Ленточки
		Восприятие слуховое	Назови и проверь постукиванием
25.	16.03.20	Память вербальная	Найди слова
		Пространственные представления	Что изменилось? Что не изменилось?
			Превращение фигур
26.	23.03.20	Мышление (синтез)	Дорисуй рисунок
		Мышление (анализ)	Что здесь изображено?
		Психомоторика	Иголка и нитка
27.	06.04.20	Мышление (анализ)	Найди футболистов в одинаковой форме Цирк
		Мышление наглядно-образное	Раздели квадрат
		Ощущения осязательные	Шершавые дощечки
28.	13.04.20	Память опосредованная	Зашифруй предложение
		Ощущения зрительные	Цветовая угадайка
		Произвольность	Зеваки
29.	20.04.20	Память зрительная	Точно такие

<b>№ уроков</b>	<b>Дата</b>	<b>Развиваемые психологические процессы</b>	<b>Методики и задания</b>
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые Одинаковое и разное
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
30.	27.04.20	Мышление (обобщение)	Четвёртый лишний
		Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Ощущения осязательные	Тяжёлые коробочки
31.	04.05.20	Внутренний план действия	Совмести фигуры
		Пространственные представления	Диктант пространственных действий
32.	11.05.20	Память опосредованная	Запомни фигуры
		Произвольность	Замри
33.	18.05.20	Внимание (распределение)	Вычёркивай буквы и слушай
		Мышление (абстрагирование)	Посмотри вокруг
		Пространственные представления	Где находится чайник
34.	25.05.20	Мышление (сравнение)	Найди отличающиеся
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Восприятие зрительное	Загадочные контуры
		Память вербальная	Найди слова



## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий в 3 классе на 2019/2020 учебный год

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
1.	04.09.19	Память опосредованная	Запомни фигуры
		Мышление логическое	Логический квадрат
		Произвольность движений	Обводи точно
2.	11.09.19	Мышление (обобщение)	Четвёртый лишний
		Память опосредованная	Письмо инопланетянина
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
3.	18.09.19	Внутренний план действия	Поверни квадрат
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Внимание (устойчивость)	Пишущая машинка
4.	25.09.19	Мышление (ассоциативное)	Свяжи слова
		Мышление (обобщение)	Найди четвёртый лишний
		Воображение	Закончи рисунок
5.	02.10.19	Внутренний план действия	Муха
		Произвольность движений	Бери осторожно
6.	09.10.19	Память зрительная	Запомни сочетания фигур
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
7.	16.10.19	Мышление вербально-смысловое	Раздели на группы
		Пространственные представления	Фигуры и значки
8.	23.10.19	Мышление (словесно-логическое)	Выбери главное
		Внутренний план действия	Совмести фигуры
		Произвольность движений (помехоустойчивость)	Знай свой темп
9.	06.11.19	Мышление (анalogии)	Назови четвёртое слово
		Внутренний план действия	муха
		Произвольность движений	Запретное движение
10.	13.11.19	Мышление (сравнение)	Одинаковое, разное
		Произвольность (помехоустойчивость интеллектуальных процессов)	Не путай цвета
		Воображение	Что это?
11.	20.11.19	Память (опосредованная вербальная)	Объедини по смыслу

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
		Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
12.	27.11.19	Пространственные представления	Учись уменьшать и увеличивать
		Память (непосредственная слуховая)	Добавь слово
13.	04.12.19	Мышление вербально-смысловое	Объедини пословицы
		Память (непосредственная зрительная)	Запомни и нарисуй
14.	11.12.19	Внутренний план действия	Поверни квадрат
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
15.	18.12.19	Мышление логическое	Логический квадрат
		Внимание (устойчивость)	Назови по порядку
		Чувство времени	Дружный хлопок
16.	25.12.19	Мышление (синтез)	Составь слова
		Внутренний план действия	Совмести фигуры
17.	15.01.20	Внимание (переключение)	Отыщи числа
		Мышление вербально-понятийное	Пятый лишний
18.	22.01.20	Воображение	Волшебники
		Пространственные представления	Где какая полоска? Кольца
		Мышление (абстрактно-логическое)	Говорим по марсиански
19.	29.01.20	Мышление логическое	Поезд
		Произвольность (помехоустойчивость интеллектуальных процессов)	Не путай цвета
20.	05.02.20	Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
		Внутренний план действия	Архитектор
21.	12.02.20	Внутренний план действия	Совмести фигуры
		Чувство времени	За одну минуту
		Память опосредованная	Письмо инопланетянина
22.	19.02.20	Память опосредованная (вербальная)	Объедини по смыслу
		Внутренний план действия	Поверни квадрат
23.	26.02.20	Память (непосредственная слуховая)	Добавь слово
		Пространственные представления	Раскрась фигуру

№ уроков	Дата	Развиваемые психологические процессы	Методики и задания
24.	04.03.20	Произвольность движений (преодоление гиперактивности)	Флажок
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
25.	11.03.20	Внутренний план действия	Муха
		Мышление (синтез)	Что здесь изображено?
26.	18.03.20	Внимание (переключение)	Отыщи числа
		Мышление (наглядно-образное)	Преврати в квадрат
		Произвольность движений	Запретное движение
27.	01.04.20	Мышление вербально-смысловое	Подбери слова
		Пространственные представления	Найди недостающий квадрат
		Воображение	Закончи рисунки
28.	08.04.20	Мышление вербально-понятийное	Пятый лишний
		Мышление вербально-смысловое	Объясни значение
		Слуховое восприятие	Назови и проверь постукиванием
29.	15.04.20	Внутренний план действия	Этажи
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Память (непосредственная)	Какой цвет
30.	22.04.20	Мышление вербально-понятийное	Расположи слова
		Внимание (устойчивость)	Стенографы
31.	29.04.20	Мышление вербально-понятийное	Расположи слова
		Память опосредованная	Запомни слова
		Чувство времени	Дружный хлопок
32.	06.05.20	Память логическая	Найди правило и запомни
		Произвольность (помехоустойчивость интеллектуальных процессов)	Найди смысл
33.	13.05.20	Мышление (понятийное)	Вордбол Отыщи нужное
		Воображение	Составь изображения
		Пространственные представления	Развёртка
34.	20.05.20	Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Мышление вербально-понятийное	Расположи слова
		Произвольность движений	Замри

**ПРИЛОЖЕНИЕ 6**

**Календарно-тематическое планирование психокоррекционных занятий  
в 4 классе на 2019/2020 учебный год**

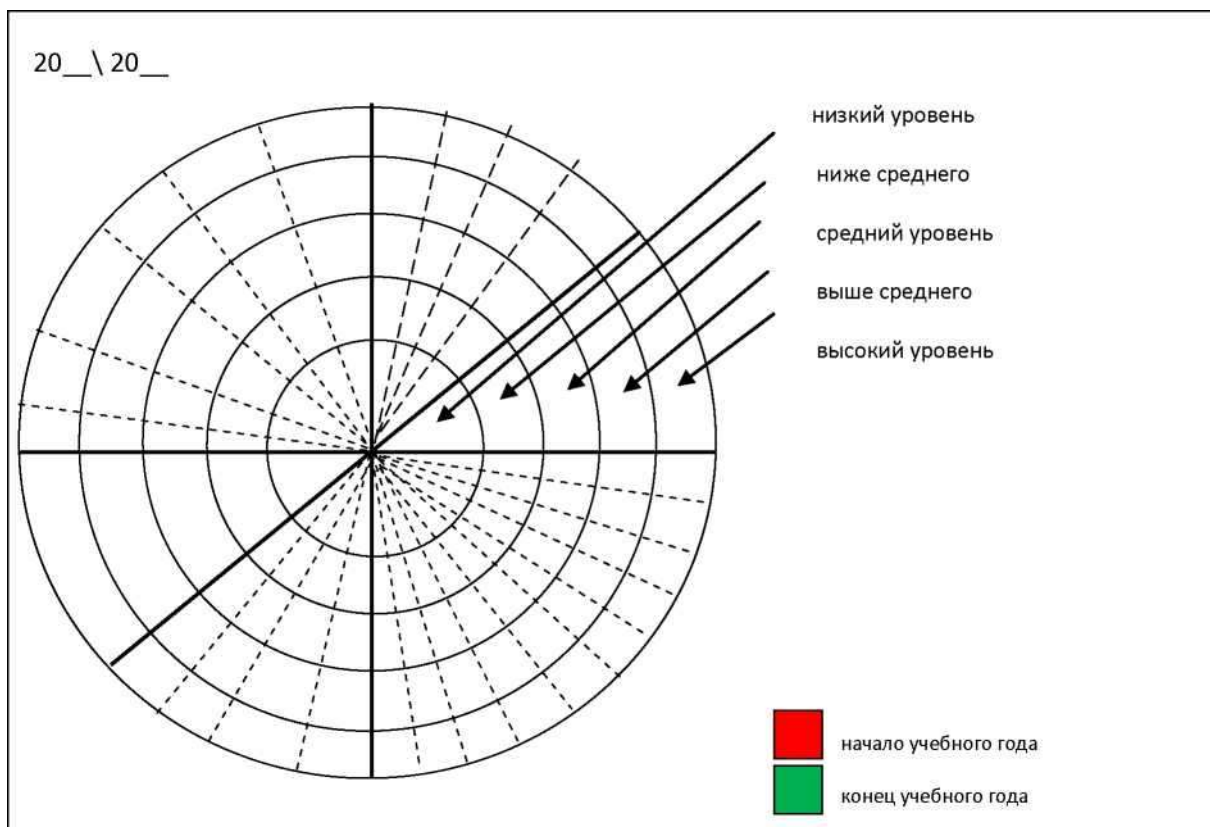
<b>№ уроков</b>	<b>Дата</b>	<b>Развиваемые психологические процессы</b>	<b>Методики и задания</b>
1.	03.09.19	Мышление вербально-понятийное	Расположи слова
		Мышление (абстрагирование)	Форма – цвет
		Воображение	Закончи рисунок
2.	10.09.19	Мышление вербально-понятийное	Назови слова
		Пространственные представления	Разноцветный коробок
3.	17.09.19	Мышление вербально-понятийное	Найди общее понятие
		Пространственные представления	Лишний кубик
		Память (непосредственная)	Запомни фигуры
4.	24.09.19	Внутренний план действия	Совмести фигуры
		Мышление вербально-понятийное	Подбери общее понятие
		Произвольность движений (помехоустойчивость)	Не путай цвета
5.	01.10.19	Мышление вербально-понятийное	Найди расположенное слово
		Мышление (сравнение)	Одинаковое разное
		Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
6.	08.10.19	Мышление вербально-смысловое	Пословицы
		Пространственные представления	Найди одинаковые кубики
7.	15.10.19	Мышление вербально-понятийное	Найди общее понятие
		Воображение	Тропинка
8.	22.10.19	Мышление вербально-понятийное	Найди расположенное слово
		Произвольность движений	
9.	05.11.19	Мышление вербально-смысловое	Подбери пословицу
		Мышление вербально-понятийное	Целое - часть
		Осязательное восприятие	Палочка - узнавалочка
10.	12.11.19	Память (непосредственная)	Запомни сочетание фигур
		Мышление вербально-смысловое	Подбери пословицу
		Пространственные представления	Раскрась кубик
11.	19.11.19	Память зрительная и опосредованная	Запомни и нарисуй также
		Мышление вербально-смысловое	Объясни значение

		Пространственные представления	Раскрась кубик
12.	26.11.19	Мышление вербально-понятийное	Целое – часть
		Мышление вербально-смысловое	Найди значение слов
13.	03.12.19	Глазомер и зрительно-двигательные координации	Вырезай точно
		Мышление вербально-смысловое	Пословицы
14.	10.12.19	Мышление вербально-причинное	Найди причину и следствие
		Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
15.	17.12.19	Мышление вербально-смысловое	Назови причину Найди значение слов
		Произвольность движений (помехоустойчивость)	Найди смысл
16.	24.12.19	Память опосредованная	Письмо инопланетянина
		Мышление вербально-понятийное	Отрицание
17.	14.01.20	Мышление вербально-смысловое	Пословицы
		Мышление (абстрагирование)	Форма - цвет
18.	21.01.20	Пространственные представления	Раскрась кубик
		Произвольность движений	Кто точнее?
19.	28.01.20	Внутренний план действия	Совмести фигуры
		Мышление логическое	поезд
		Внимание (устойчивость)	Пишущая машинка
20.	04.02.20	Мышление вербально-смысловое	Подбери слово, противоположное по смыслу
		Мышление (сравнение)	Найди одинаковые
21.	11.02.20	Мышление вербально-смысловое	Подбери слово, противоположное по смыслу
		Мышление (абстрагирование)	Только одно свойство
22.	18.02.20	Память непосредственная	Какого цвета?
		Мышление вербально-понятийное	Вордбол
		Пространственные представления	Найди одинаковые кубики
23.	25.02.20	Память опосредованная	Письмо инопланетянина
24.	03.03.20	Глазомер и зрительно-двигательные координации	Вырезай точно

25.	10.03.20	Внутренний план действия	Муха
		Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуры
		Произвольность движений	Попади в свой кружок
26.	17.03.20	Мышление (анализ через синтез)	Разгадай ребусы
		Мышление (абстрагирование)	Только одно свойство
		Пространственные представления	Развёртка куба
27.	31.03.20	Внимание (устойчивость)	Отыщи числа
		Произвольность (помехоустойчивость интеллектуальных процессов)	Найди смысл
28.	07.04.20	Мышление логическое	Поезд
		Произвольность движений	«Невидящие» и «неслышащие»
29.	14.04.20	Мышление вербально-понятийное	Отрицание
		Мышление наглядно-образное	Ленточки
		Произвольность движений	Знай свой темп
30.	21.04.20	Мышление вербально-понятийное	Подбери общее понятие
		Мышление (абстрагирование)	Только одно свойство
31.	28.04.20	Мышление вербально-понятийное	Подбери общее понятие
		Мышление (абстрагирование)	Форма-цвет
32.	05.05.20	Мышление (установление закономерностей)	Найди девятый
		Память непосредственная	Точно такие
		Память вербально-смысловая	Объедини по смыслу и запомни
33.	19.05.20	Мышление вербально-смысловое	Подбери следующее
		Внимание (устойчивость)	Стенографы
		Произвольность движений	Зеваки
34.	26.05.20	Мышление (установление закономерностей)	Найди фигуру
		Память опосредованная	Письмо инопланетянина
		Осязательное восприятие	Палочка-узнавалочка

## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### Оценочный профиль, отражающий индивидуальный прогресс учащегося с ОВЗ в основных сферах развития личности



## РАЗДЕЛ 3

### «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

#### Развивающая психолого-педагогическая программа «Развитие креативности»

*Автор: Ледкова Оксана Юрьевна,  
педагог-психолог  
МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска»*

#### Пояснительная записка

«Креативность и инновации состоят в том, чтобы найти неожиданные решения очевидных проблем, или найти очевидные решения неожиданным проблемам»

Рей Инамото

В условиях реформирования современной системы образования, в настоящее время актуализировались вопросы развития «навыков высокого порядка». Важнейшей задачей современной системы образования является формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих обучающимся умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию. Личностные результаты обучения – это уровень сформированной ценностной ориентации выпускников школы, отражающей их индивидуально-личностные позиции, мотивы образовательной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Коммуникация, кооперация, креативность и критическое мышление – об этих «4К»-компетенциях «много говорят, но мало кто их видел». Однако требование развивать «навыки высокого порядка» уже стало частью образовательных стандартов и в России, и в большинстве развитых стран. Главный вопрос, который горячо обсуждают в педагогической среде – как развивать и оценивать гибкие навыки (soft skills) у школьников?

Чтобы стать успешными в будущем, сегодняшним обучающимся предстоит научиться ориентироваться в широком информационном поле, оценивать нужную информацию, распознавать эмоции других. Развитие таких навыков требует комплексного подхода, который важно гармонично встроить в учебный процесс.

Как показывают исследования, сложившаяся система общего образования недостаточно ориентирована на развитие креативных способностей обучающихся. Ряд правительственных инициатив направлен на изменение стратегии деятельности в этом направлении. В Национальной доктрине образования РФ (2000 – 2025 гг.) заложена идея необходимости активизации творческого развития личности.

Исследования показывают, что способностью к творческому, инновационному, креативному мышлению в большей или меньшей степени обладает каждый человек. Привычка размышлять и мыслить креативно, соотносимая с вовлеченностью в продуктивную деятельность, приносит неоценимый вклад в развитие всех сторон личности [Plucker, Beghetto and Dow, 2004].



Креативное мышление проявляется не просто в случайном выплеске новых идей, оно может приносить и реальную весомую отдачу. Привычка мыслить креативно помогает людям достигать лучших результатов в преобразовании окружающей действительности, эффективно и грамотно отвечать на возникающие вызовы.

Важно также и то, что способность к креативному мышлению базируется на знании и опыте и, следовательно, может быть предметом целенаправленного формирования [Авдеенко и др., 2018]. – формирования креативной компетентности.

На способность мыслить креативно влияют как внутренние факторы [Любарт и др., 2009] – знание предмета, любознательность, уверенность в своих силах, нацеленность на достижение цели, на результат, мотивирующая сила задачи, – так и внешние условия. Креативность может стать результатом как индивидуальных, так и совместных усилий.

Креативность неспецифична, она не является жестко связанной с конкретными видами деятельности, а может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее тренировка в каком-то одном виде деятельности ведет к тому, что она начинает ярче проявляться и в других видах. Креативность управляема и развиваема – ее можно активизировать и тренировать, в том числе и посредством специально смоделированных игровых ситуаций. Предлагаемая развивающая программа «Развитие креативности» как раз и является способом такой тренировки и направлена на решение актуальных, инновационных задач по развитию «навыков высокого порядка», развитию гибкого креативного мышления современного школьника.

В связи с этим, актуальной задачей становится развитие креативности и формирование креативной компетентности именно в подростковом и юношеском возрасте. Именно в этих возрастных границах стоит глобальная задача «режиссуры собственной жизни», личностного и профессионального самоопределения.

Сама задача является креативной по своей сути. Старшеклассник вынужден принимать сложные решения, в частности – связанные с выбором профессии, в ситуации заведомой неполноты исходных данных, отсутствия алгоритмов, гарантированно ведущих к успеху. Выпускники 9–11 классов чаще остальных обучающихся сталкиваются со сложными и важными вопросами, касающимися самоопределения и планирования будущей перспективы обучения и развития. Следовательно, развитие креативности, формирования творческих, нестандартных мыслительных комбинаций и решений, важно и актуально для современных обучающихся 9–11 классов.

Следует отметить, что основным новообразованием в юношеском возрасте является изменение личностных пространств, формирование Я-концепции, становление самосознания, формирование смысложизненной концепции личности. Особо актуализируются в юношеском возрасте процессы смыслообразования, формирование внутренних позиций (личностной, нравственной, гражданской и т.п.), именно в этот возрастной период и формируется смысловая дивергентность как интенция познающего субъекта сделать выбор на ос-

нове уже сложившихся смысложизненных стратегий, интегрированной системы ценностных ориентаций. Именно в период юности развитие собственной креативности может выйти на качественно новый уровень.

Учитывая особенности контингента участников данной программы, эффективной и актуальной формой реализации будет являться – тренинг, специально организованная, конструктивная, наиболее удобная форма работы со старшеклассниками. В рамках тренинговых занятий происходит равноправное диалогическое общение, необычные элементы работы создают прекрасные условия для более глубокого познания собственной личности, актуализации профессиональных и личностных ресурсов, выработке необходимых умений и навыков, соответствующих тематике тренинга. Данное тематическое направление является продуктивной профилактикой асоциальных поведенческих проявлений в подростковой и юношеской среде.

Программа тренинговых занятий «Развитие креативности» была апробирована в 2018/2019 учебном году на базе МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска», в рамках внеурочной деятельности образовательной организации. Участниками данных тренинговых занятий стали обучающиеся 9–11 классов образовательной организации. Результатами апробации развивающей программы «Развитие креативности» являются качественные и количественные показатели изменения уровня творческого мышления и таких показателей креативности, как гибкость, беглость, оригинальность, скорость, точность мышления.

Также показателями эффективности развивающей программы стали отзывы участников тренинговых занятий, отзыв директора образовательной организации, где проходила апробация развивающей программы, а также через систему анкетирования и обратную связь участников занятий.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Феномен креативности в психологической науке известен примерно с 50-х гг. XX века. Термин «креативность» (от лат. creatio – сотворение, создание) имеет в настоящее время достаточное распространение в российской и зарубежной психологической науке. Большинство работ по данной проблеме связано с именами зарубежных психологов (Ф. Баррон, Дж. Гилфорд, С. Медник, К. Роджерс, Дж. Рензулли, Е. П. Торренс).

В отечественной психологии понятие «креативность» рассматривается в фундаментальных трудах Д. Б. Богоявленской, А. М. Матюшкина, Я. А. Пономарева, а также работах таких исследователей, как В. Н. Дружинин, А. П. Пономоренко, Т. Н. Кожина, М. А. Холодная, В. С. Юркевич и др.

Проблема способности к творчеству разрабатывалась с позиций различных психологических теорий. Так, представители психоанализа (З. Фрейд, Э. Фромм, К. Г. Юнг и др.) связывали творческие проявления с детскими переживаниями комплексов (например, Эдипова и пр.), с сублимацией психической энергии в творчество, преодолением комплекса недостаточности («неполноценности»), действием архетипов коллективного бессознательного.

В гештальтпсихологии (К. Левин и др.) основной способностью к творчеству считается интуиция, которая наряду с целостным восприятием является основой творческого мышления. В гештальтпсихологии заложена традиция

исследования творчества как продуктивного мышления, процесса решения проблемных задач (О. Зелц). Исследования в области мышления (В. Келлер, О. Дункер) внесли значимый вклад в развитие психологии творчества и получили свое развитие в эвристике (Б. М. Величковский, А. Ньюэлл и др.).

В целом, в истории психологической науки можно выделить два основных подхода к изучению и пониманию креативности: когнитивный (познавательный) и личностный.

Дж. Гилфорд (1967), впервые введя понятие креативного мышления как целостного, интуитивного, релятивного, указал на принципиальное различие между двумя мыслительными операциями: конвергенцией и дивергенцией. Креативное мышление определяется им как «тип мышления, идущий в различных направлениях». Это мышление допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Креативное мышление опирается на воображение. Оно предполагает, что на один вопрос может быть несколько ответов, что и является условием порождения оригинальных идей и самовыражения личности.

Согласно Дж. Гилфорду, креативность характеризуют четыре основных качества: быстрота, гибкость, оригинальность, точность. Быстрота – способность высказывать максимальное количество идей в определенный отрезок времени. Причем, в данном случае важно не их качество, а их количество. Гибкость – способность высказывать широкое многообразие идей. Оригинальность – способность порождать новые нестандартные идеи. Она может также проявляться в ответах не совпадающих с общепринятыми. Точность – законченность, способность совершенствовать или придавать заверченный вид своим мыслям. Однако современная отечественная теория позволяет выявить даже в дивергенции различные составляющие, показав, что система выбора и вариативности может инициироваться как внешними, мотивами стимулами, так и внутренними, глубинными, смыслообразующими (И. В. Абакумова, А. Г. Асмолов, В. П. Зинченко, Д. А. Леонтьев, Т. А. Матис, В. А. Петровский).

В психологических исследованиях Е. Рензули, Д. Филтелсон, Л. Волланс, креативность рассматривается как базовая черта личности. Интересна позиция Д. Пиагета, рассматривающего креативность не со стороны узких проявлений, а во всеобщей форме как опосредованная воспитанием и личным опытом самостоятельность мышления и действия. Самостоятельность мышления выражается в умении оперировать представлениями с постоянным добавлением своих фактов к суждениям и умозаключениям. Самостоятельность проявляется во всех отношениях – в поступках, в логике интеллектуальных действий, осуществляемых человеком.

Сложный характер креативного мышления раскрыт достаточно глубоко в работах И. В. Блаунберга, Е. Г. Юдина. В проведенных ими экспериментах подтвердился факт наличия позитивных комплексов в мышлении возрастных границ юности. Позитивное их значение состоит в том, что они связаны с мысленным размыванием границ признаков предмета, протекания их друг в друга. Это в свою очередь необходимо для полноценного интеллектуального творчества, где структура понятия должна быть принципиально гибкой, оставляющей возможность для его развития.

Исследования креативного мышления (И. Хайн, А. Б. Шнедер, Д. Роджерс) доказывают, что важнейшей характеристикой дивергентного выбора является становление таких психических новообразований, которые выступают как исследовательская активность. С креативностью сопряжены два личностных качества, а именно: интенсивность поисковой мотивации и чувствительность к побочным образованиям, которые возникают при мыслительном процессе.

При построении концепции программы основополагающей является идея, что творческое мышление имеет сложный характер и структуру. Оно не только проявляется, но и существует в деятельности, оно в деятельности развивается (А. М. Матюшкин, В. В. Давыдов, Я. А. Пономарев, Д. Н. Завалишина, В. Заика, Д. Б. Богоявленская, И. С. Якиманская). Следовательно, наиболее адекватным изучение креативности может быть как в процессе учебной деятельности студентов, так и в процессе его экспериментального формирования. Положение о взаимосвязи обучения и развития занимает важное место среди основных методологических положений отечественной психологической науки (Л. С. Выготский, Л. В. Занков, Н. А. Менчинская, З. И. Калмыкова, С. Г. Костюк, В. В. Давыдов, А. В. Запорожец).

Данная программа по развитию креативности старшеклассников, рассматривается как одно из необходимых базовых условий удовлетворения потребностей личности в самоактуализации.

**Методологической основой программы являются идеи:**

– *компетентностного подхода* (В. И. Байденко, Н. В. Баграмова, В. А. Болотов, И. А. Зимняя, О. Е. Лебедев, Н. Ф. Радионова, А. П. Тряпицына, А. В. Хуторской, М. А. Чошанов и др.), ставшего методологической основой модернизации образования;

– *деятельностного подхода* (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Г. П. Щедровицкий, Г. И. Щукина и др.), поскольку деятельность играет ведущую роль в процессе развития личности, направленной на творческое преобразование и самосовершенствование;

– *личностно ориентированного подхода* (Б. Г. Ананьев, Е. В. Бондаревская, В. В. Краевский, В. В. Сериков, И. С. Якиманская и др.), который признает индивидуальность и самоценность личности, обеспечивает развитие личности через организацию ее деятельности;

**Исходной теоретической базой для разработки программы стали:**

*теории развития креативности* (Дж. Гилфорд, А. Маслоу, К. Роджерс, П. Торренс, Г. С. Батищев, Д. Б. Богоявленская, В. В. Давыдов, Н. Д. Дружинин, Я. А. Пономарев, В. Д. Шадриков и др.), позволяющие выявить параметры и показатели креативности;

*идеи доминирующей роли мотивации при формировании креативности личности* (З. Фрейд, А. Маслоу, К. Роджерс, А. В. Брушлинский, Д. Б. Богоявленская, С. Л. Рубинштейн), а также идеи самореализации, самоактуализации личности А. Маслоу, К. Роджерса;

*концепции творческого развития личности в образовательном процессе* (К. А. Абульханова-Славская, Б. Г. Ананьев, В. И. Андреев, Г. С. Батищев,

Т. Г. Браже, Д. Б. Богоявленская, Л. С. Выготский, Е. О. Галицких, В. П. Зинченко, Ю. Н. Кулюткин, М. Е. Кудрявцева, И. Я. Лернер, В. И. Лейбсон, А. Н. Лук, Я. А. Пономарев, Г. С. Сухобская, В. П. Ягункова и др.);

#### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Конституция Российской Федерации (12 декабря 1993 г.) с учетом поправок, внесенных законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ и от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования от 7 июня 2012 г. № 24480 (Утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413).

4. Национальная доктрина образования РФ (2000 – 2025 гг.) (Постановление правительства Российской Федерации от 4 октября 2000 г. № 751 г. Москва).

5. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 01.06.2012 № 761).

6. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы (Распоряжение правительства РФ от 22 ноября 2012 г. № 2148-р).

7. Профессиональный стандарт педагога-психолога (психолог в сфере образования) (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н).

#### **Содержание, организационно-методические основы программы, тематическое планирование**

**Цель развивающей психолого-педагогической программы:** активизация и развитие креативного и личностного потенциала старшеклассников.

#### **Задачи:**

1. Дать представление участникам программы о сущности креативности, барьерах, мешающих её проявлению, факторах и особенностях создания развивающей творческой среды;

2. Сформировать личностное эмоционально положительное отношение к развитию креативности, как необходимого навыка «высокого порядка»;

3. Развить интеллектуальные качества, входящие в состав креативности: беглости, гибкости, оригинальности мышления, воображения, умения находить нестандартные инновационные решения.

4. Формировать умение продуцировать новые нестандартные идеи, разрабатывать их; а также использовать возможности креативности при решении жизненных вопросов, достижения личных и профессиональных целей.

5. Актуализировать такие личностные качества, как уверенность в себе, независимость, решительность, настойчивость при достижении цели, способность отстаивать свое мнение, способность к риску, навыки командной творческой работы.

## **Особенности контингента участников программы**

**Категория участников программы:** обучающиеся старших классов (9–11 классы) образовательной организации.

Развивающая программа «Развитие креативности» разработана с учетом возрастных и личностных особенностей обучающихся старшеклассников. Указанный возрастной период является благоприятным периодом для данной развивающей работы. Это связано со многими психологическими особенностями старшего школьного возраста. Старшеклассник отличается естественной гибкостью восприятия, мышления, поведения, стремлением освободиться от догм и стереотипов, стремлением к оригинальности. У старшеклассников велика тяга ко всему новому, необычному, нестандартному, правда, это стремление чаще всего носит неосознанный характер. Кроме того, в этом возрасте формируется «внутренняя позиция» личности, обуславливающая определенную структуру ее отношения к действительности, к окружающим и к самому себе. Личность старшеклассника еще окончательно не сформирована и открыта позитивным изменениям. Причем, важное место в развитии личности в этом возрасте занимает фактор самовоспитания. Старший школьник осознанно может ставить перед собой задачи, выполнять их, то есть целенаправленно воздействовать на формирование собственных личностных качеств. Все это является хорошей базой для развития креативности личности, как необходимого гибкого навыка «высокого порядка».

**Технологичность и комплексность реализации программы, заключается в следующих принципах:**

1. Принцип активности. Активность участников тренинговых занятий носит определенный характер. Особенно эффективными в достижении целей тренинговых занятий через осознание, апробирование и тренировку приемов, способов поведения, идей, предложенных педагогом-психологом, являются те ситуации и упражнения, которые позволяют активно участвовать в них всем членам группы одновременно. В групповых дискуссиях многие оценки и суждения должны исходить по возможности не от взрослого ведущего, а от участников программы.

2. Принцип исследовательской (творческой) позиции. Суть этого принципа заключается в том, что в ходе занятий, обучающиеся осознают, обнаруживают, открывают идеи, закономерности, уже известные в психологии, а также, что особенно важно, свои личные ресурсы, возможности, особенности. В тренинговой группе создается креативная гибкая среда, основными характеристиками которой являются проблемность, неопределенность, принятие, безоценочность.

3. Принцип постоянной обратной связи. В процессе занятий поведение участников переводится с импульсивного на объективный уровень, позволяющий наблюдать за изменениями внутри самой группы. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь. Необходимо создавать условия для эффективной обратной связи.

4. Принцип партнерского (субъект-субъектного) общения. Партнерским или субъект-субъектным общением является такое, при котором общающиеся воспринимаются как равные собеседники с правом на собственную позицию,

на свою систему ценностей, на свои интересы, признается ценность личности другого человека. Реализация этого принципа создает на занятиях атмосферу безопасности, доверия, открытости, которая позволяет обучающимся экспериментировать, не стесняясь ошибок.

5. Принцип добровольного участия. Мера открытости, доверительности каждым участником программы устанавливается индивидуально, каждый имеет право на выражение личного суждения и мнения.

**Содержательно-образовательный компонент программы** основан на семи методах, направленных на развитие способности творчески подходить к решению всевозможных вопросов, формирование креативных способностей:

1. Организовывать взаимодействие с другими людьми.
2. Создать вокруг себя обогащающую жизненную среду.
3. Избавиться от шаблонов, оговорок, стереотипов, создающих «футляр».
4. Расширять собственный кругозор, использовать юмор, игру и искусство.
5. Научиться мыслить нестандартно.
6. Понимать себя.
7. Развивать свой личностный потенциал.

**Методы, приемы и технологии, используемые на занятиях:**

С целью повышения эффективности реализации данной программы, в работе используются следующие методики, технологии и методы:

- Тестирование.
- Анкетирование
- Метод интроспекции.
- Мини-лекции.
- Дискуссии.
- Метафорические притчи.
- Тренинговые упражнения
- Психофизиологические методики.
- Техники визуализации.
- Мозговой штурм.
- Творчески-ориентированные психотехники (арт-терапевтические, сказкотерапевтические техники).

Данные методы и приемы выбраны дифференцированно, так как, являются наиболее эффективными и направленными в реализации целей и задач развивающей программы. Обоснованием для применения выбранных методов и технологий, является то, что они являются наиболее продуктивными и целенаправленными на развитие, раскрытие, коррекцию креативного гибкого мышления и творческого потенциала личности. Также, данные методы и технологии помогают максимально бережно и безопасно скорректировать и развить групповое, парное и командное взаимодействие участников тренинговых занятий.

Форма работы: групповая, тренинговая. Используются индивидуальные формы работы, работа в парах, работа в малых группах, работа всей группы.

Продолжительность занятий: каждое занятие проходит 2 часа, общая продолжительность программы – 12 занятий, периодичность занятий – 2 раза

в месяц. Структура занятия включает три основные части: ритуалы начала и конца занятия (по 15–20 минут) и основную содержательную часть (1,5 часа).

### Описание программных мероприятий и тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжительность занятия
1	Креативность (творчество): понятие и сущность	сплочение группы, формирование общего представления о креативности, необходимости её развития.	<i>Оборудование:</i> бумага А4 по числу участников, бумага А3, ручки, флипчарт, маркеры, фломастеры, скотч бумажный, краски, кисточки, фломастеры Техники знакомства, мини-лекция, групповая работа, психологические упражнения «Эпизод из жизни», «Фотография»	2 часа
2	Суть творческого процесса. Что мешает творчеству?	изучить основные особенности творческого процесса, проанализировать факторы, препятствующие и помогающие ему.	<i>Оборудование:</i> флипчарт, маркеры, листы ватмана, мяч, листы бумаги А4, ручки, краски, стикеры, кисточки, фломастеры. Игры-активаторы «Необычное приветствие», «Джунгли», психологические упражнения «Созвездия», «Сделай, как надо», «Закодированный признак», работа в мини-группах, самодиагностика, индивидуальная работа	2 часа
3	Барьеры на пути к творчеству	обозначение барьеров на пути к творческому саморазвитию (стереотипности мышления, страха и др.), открытие новых личностных возможностей.	<i>Оборудование:</i> листы ватмана, бумага А4, ручки, кисточки, краски, фломастеры, стикеры. Самодиагностика, мини-лекция, карточный штурм, психологическое упражнение «Подкрепление», упражнения-активаторы «Объединение», «Апельсин»	2 часа
4	Взаимопонимание и сотрудничество (часть 1)	активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми.	<i>Оборудование:</i> листы бумаги А4, разноцветные бейджики, клубок ниток, изобразительные материалы (кисти, краски, фломастеры, карандаши)	2 часа



№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжительность занятия
			Групповая и индивидуальная работа, игры-активаторы «Друг по семинару», «Ветер дует на тех, кто...», упражнение «Групповой рисунок», «Связанные одной цепью», мини-лекция, диадная творческая работа	
5	Взаимопонимание и сотрудничество (часть 2)	активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми, развитие эмпатических способностей	Оборудование: бейджики, воздушные шары, «роли», повязка на глаза, бумага А4 Энергетизатор «Работа в группах», упражнения «Ассоциации», «Зайка моя», «Преодолеваем стереотипы», «Зеркало», «Разговор через стекло», «Слепой-поводырь», мини-лекция.	2 часа
6	Покидаем собственный «футляр»	Формирование способов снятия психологических зажимов, избавления от отговорок и стереотипов, развитие адекватной самооценки	Оборудование: бумажный скотч, листы бумаги А4, изобразительные материалы, кинофрагмент «Всегда говори «Да». Психогимнастическое упражнение «Моё настроение», упражнение-энергетизатор «Рулетка», упражнения «Необычная история», «Фигуры», «Найти сходство», «А что, если...», «Метафора», «Подкрепление», мини-лекция	2 часа
7	Развивающая жизненная среда	развитие способности стимулировать собственную творческую активность путем создания обогащающей среды	Оборудование: листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, диагностическая методика «Что вы за птица» Психогимнастическое упражнение «Визитка», упражнения «Фотография», «Моя обстановка», «Автобусная остановка», «Направленное фантазирование», «Путешествие: за и против», самодиагностика	2 часа

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжительность занятия
8	Открываем новые возможности, используя юмор, игру и искусство	формирование способности обращения к непосредственному творческому самовыражению, снятию внутренних ограничений	<i>Оборудование:</i> листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, колода обычных игральных карт Психогимнастическое упражнение «Я-игрушка», упражнения «Необычное чувство», «Невероятные истории», «Вживись в образ», арт-терапевтическое упражнение «Рисунок вверх ногами», индивидуальная работа «Детские занятия»	2 часа
9	Учимся мыслить нестандартно	развитие способности к нестандартному решению вопросов, обучение эффективному мышлению	<i>Оборудование:</i> шесть шляп, карточки с буквами, флипчарт, маркеры, изобразительные средства, бумага формата А4 и А3 Упражнение-энергетизатор «Вавилон», арт-терапевтическое упражнение «Картина из...», групповая работа «Мнение другого», упражнение «Шесть шляп»	2 часа
10	Учимся понимать себя (часть 1)	обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-	<i>Оборудование:</i> бумага формата А4, ручки, стикеры Психогимнастическое упражнение «Я – животное», упражнение-энергетизатор «Гром-ураган-землетрясение», упражнения «4 квадрата», «Свободные ассоциации», «Достоинства и недостатки», групповая дискуссия «Выбор»	2 часа

№ п/п	Тема занятия	Цель занятия	Оборудование, используемые приемы, техники и методы	Продолжительность занятия
		отрицательного отношения к себе		
11	Учимся понимать себя (часть 2)	обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе	<i>Оборудование:</i> музыкальное сопровождение, изобразительные материалы, бумага А4, заготовленные маски. Психогимнастическое упражнение «Круг внешний и круг внутренний», Арт-терапевтические упражнения «Рисуем музыку». «Тень и Персона», «Моя маска», упражнение «Восковая палочка»	2 часа
12	Подводим итоги	осмысление опыта, полученного в ходе тренинга, подведение итогов занятий.	<i>Оборудование:</i> листы бумаги А4, ватман, кусок обоев, изобразительные средства, свеча, спички, ручки, медали для каждого участника. Психогимнастическое упражнение «Моя ладонь», упражнение «Помощник», «Портрет группы», «Медаль», «Свеча»	2 часа
Итого				24 часа

### **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Программу реализует педагог-психолог, специалист обязан заручиться согласием родителей или самих детей на работу, обязан информировать родителей и педагогов о результатах и динамике в ходе реализации данной программы. Специалист проводит занятия систематически и в полном программном объеме.

Педагог-психолог имеет право самостоятельно планировать сроки реализации программы. Может менять содержание программных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Может выбирать, изменять диагностические методики по своему усмотрению, исходя из плана намеченной работы.

Родитель (законный представитель) обеспечивает участие своего ребенка в данной программе, системно и добровольно. По запросу участвует в мелко-групповых и индивидуальных консультациях с педагогом-психологом.

Обучающийся посещает весь комплекс занятий в системе, регулярно, добровольно.

Специалисты, проводящие занятия в классе (группе), должны иметь соответствующее образование и быть компетентны в области психологии среднего и старшего школьного возраста, знать и применять принципы психодиагностического обследования, психологического консультирования и психопрофилактики, развития и коррекции.

### **Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:**

1. Занятия проводятся в специально подготовленном просторном *помещении* (классная комната, психологический кабинет, кабинет психологической разгрузки), которое должно быть звукоизолированным (или непроходным).

2. *Материально-технические средства*, необходимые для проведения занятий: компьютер, колонки, различные музыкальные композиции, флипчарт, сменные блоки для флипчарта, листы ватмана, ручки, бумага различного формата в большом количестве, стикеры, различные изобразительные средства (краски, цветные карандаши, фломастеры, цветная бумага и т.д.)

3. Каждому *участнику* для работы на тренинговых занятиях и для выполнения школьных и домашних заданий предлагаются Рабочие материалы. (Приложение)

4. Участие в тренинге является добровольным желанием каждого обучающегося.

5. *Ведущим* тренинговых занятий может быть педагог-психолог принимавший участие в психологических тренингах разнообразной направленности, обладающий навыками тренерской работы с группами, желательно, прошедший специальную подготовку в плане организации интерактивных методов обучения.

6. *Информационная обеспеченность* реализации данной программы обеспечивается свободным доступом в сеть интернет-ресурсов, а также в свободном доступе библиотека образовательной организации. По запросу участников тренинговой программы, они могут пользоваться собственными мобильными устройствами, для быстрого поиска новой информации и решения других творческих задач.

*Перечень учебных и методических материалов*, необходимых для реализации программы (список представлен в разделе «Перечень учебных и методических материалов»)

## **Этапы реализации программы:**

### **1. Подготовительный этап.**

Данный этап связан с организационными моментами по выстраиванию взаимодействия с администрацией образовательной организации, педагогами и обучающимися. На подготовительном этапе собираются согласия старшеклассников на участие и психологическую работу в рамках реализации данной программы, а также проводится первичная диагностика.

### **2. Основной этап.**

Реализация данной программы с обучающимися 9–11 классов. Проведение тренинговых занятий со старшеклассниками.

### **3. Заключительный этап.**

Проведение повторной диагностики на момент завершения занятий. Анализ результатов проведенной работы. Общая оценка эффективности программы. Анкеты обратной связи.

## **Ожидаемые результаты реализации программы:**

В ходе реализации данной программы у обучающихся формируются качества и свойства личности, в сфере продуцирования, развития творческих и инновационных компетенций. В результате реализации программы ожидается:

- Изменение личностного отношения к креативности, как к необходимому навыку «высокого порядка», повышение её значимости в качестве терминальной ценности;
- Повышение психолого-педагогической компетентности обучающихся в вопросах развития собственных гибких креативных способностей и потенциалов;
- Повышение уровня воображения, гибкости, творческого мышления, способности к творческому самовыражению и в целом уровня творческого эффективного взаимодействия;
- Развитие способности обучающихся к продуцированию новых идей, их разработке и внедрению в образовательный процесс.
- Осуществление осознанного выбора в ситуации неопределенности.

**Система организации внутреннего контроля** за реализацией программы, представляет наличие следующих пунктов:

1. Организация и проведение запланированного тестирования;
2. Организация и проведение запланированного анкетирования;
3. Организация и проведение групповых и индивидуальных консультаций со всеми участниками образовательных отношений (обучающиеся, родители, педагоги), в ходе реализации данной программы;
4. Индивидуальные отзывы участников программы, в рамках формата «обратной связи».

**Критерии оценки достижения планируемых результатов качественные и количественные**

- Положительные изменения в показателях креативных потенциалов – беглости, гибкости, оригинальности и разработанности;
- Изменение восприятия креативности (признание её значимой терминальной ценностью);

- Развитие позитивного личностного самоотношения обучающихся, управление своими эмоциями;
- Развитие саморегуляции, жизнестойкости и гибкости в разных ситуациях;
- Развитие личностных гибких навыков эффективного взаимодействия в групповой, командной работе.

**Количественные критерии** (определяются с помощью диагностических тестов и методик):

1. Краткий тест творческого мышления (фигурная форма) Э. П. Торренса (оценка креативного потенциала).

2. Личностный опросник жизненных целей (терминальных ценностей) И. Г. Сенина. Опросник состоит из 80 утверждений, каждое из которых испытуемый оценивает по 5-балльной шкале (не имеет никакого значения – 1, небольшое значение – 2, определенное значение – 3, важно – 4, очень важно – 5). Тест основан на теоретических положениях М. Рокича о структуре человеческих ценностей.

- Уровень креативности, как значимой терминальной ценности;
- Самовосприятие и саморазвитие в личностном и командном взаимодействии;
- Особенности достижения осознанных образовательных и профессиональных целей.

**Качественные критерии** (определяются с помощью метода наблюдения за гибким творческим поведением и продуктивным рабочим состоянием обучающихся, анализом работы на занятиях и дома – рабочая тетрадь):

1. Сформированность позитивного отношения к себе, управление эмоциями;
2. Стремление к построению гармоничных взаимоотношений в группе, эффективная командная работа.

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска»**

Программа прошла апробацию в течение 2018/2019 учебного года на базе МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска им. Н. Ковшовой» с обучающимися старшего школьного возраста (9–11 классы) в рамках внеурочной деятельности. Участниками данных тренинговых занятий стали обучающиеся 9–11 классов образовательной организации. Всего приняли участие в апробации развивающей программы 45 обучающихся 9 класс – 15 учащихся, 10 класс – 15 учащихся, 11 класс – 15 обучающихся). Результатами апробации развивающей программы «Развитие креативности» являются качественные и количественные показатели изменения уровня творческого мышления и таких показателей креативности, как гибкость, беглость, оригинальность, скорость, точность мышления. К завершению данного курса, показатели креативности у старшеклассников выросли, особенно показатели-гибкость – 43 % и оригинальность мышления – 34 %. Показатель беглость – 22 %, детализация – 17 %.

Также, по результатам повторных диагностических срезов (личностный опросник жизненных целей (терминальных ценностей) И. Г. Сенина) у участников программы произошли качественные изменения восприятия креативности, как гибкого навыка «высокого порядка» (признание её значимой терми-

нальной ценностью). Изменились показатели ценностного отношения к социальной сфере – выросли показатели значимости в сфере личностного развития и образования.

По результатам анкетирования, можно сделать общий вывод об эффективности развивающего эффекта реализации программы, что нашло отражение в развитии позитивного личностного самоотношения обучающихся и развитии личностных гибких навыков эффективного взаимодействия в групповой, командной работе.

Также показателями эффективности развивающей программы стали отзывы участников тренинговых занятий, отзыв директора образовательной организации, где проходила апробация развивающей программы, а также через систему анкетирования и обратную связь участников занятий. (Приложение 2. Отзыв на развивающую психолого-педагогическую программу «Развитие креативности»).

### **Перечень учебных и методических материалов**

1. Авдеенко Н. А., Денищева Л. О., Краснянская К. А., Михайлова А. М., Пинская М. А. Креативность для каждого: внедрение развития навыков XXI века в практику российских школ // Вопросы образования. 2018. № 4. С. 282-304.

2. Любарт Т., Муширу К., Горджман С., Зенасни Ф. (2009) Психология креативности. М.: Когито-Центр

3. Айянд Д. Эврика! 10 способов освободить ваш творческий гений. - СПб: Питер Паблишинг, 1997. - 352 с. - (Серия «Тренировка ума»).

4. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей: Учебное пособие для студ. высш. учебн. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 320 с.

5. Ван Оих Р. Психологические отмычки – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 224 с.

6. Вачков И. Волшебный продукт// Газета «Школьный психолог», 2004. - № 34. – с.28-29

7. Вачков И. Методы психологического тренинга в школе (курс лекций)// Школьный психолог, 2004. - №№ 33 – 45.

8. Вуждек Том. Тренировка ума (электронная библиотека [www.koob.ru](http://www.koob.ru))

9. Гераимчук И. М. Философия творчества: Монография/ И. М. Гераимчук – К.: ЭКМО, 2006. – 120 с.

10. Гиппиус С. В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., Питер, 2003. – 198 с.

11. Голубова В. М. Практикум по развитию креативного мышления у студентов вуза в рамках мониторинга обучения: Учеб-методич. пособие. – Ставрополь, 2007.

12. Голубова В. М. Смыслообразование в контексте метасистемного подхода // Российский психологический журнал. – М., 2008. – Т. 5. – № 2. – С. 34-37.

13. Горбатова Е. А. теория и практика психологического тренинга: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2008. – 320 с.

14. Грачева Л. В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. — СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 60 с.

15. Грецов А. Г. Тренинг креативности для старшекласников и студентов. – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
16. де Боно Э. Серьезное творческое мышление/ Э. Боно// Пер. с англ. Д. Я. Онацкая. – Мн.: ООО «Попурри», 2005. – 416 с.
17. де Боно Э. Шесть шляп мышления. – СПб.: Питер Паблишинг, 1997. – 256 с. (серия «Тренировка ума»)
18. Кипнис М. Тренинг коммуникации. – 2-е изд.. стер. – М.: ось-89, 2006. – 128 с.
19. Кипнис М. Тренинг лидерства. – 2-е изд.. стер. – М.: ось-89, 2006. – 144 с.
20. Клег Б. Интенсивный курс по развитию творческого мышления: Пер. с англ./Б.Клег, П.Бмч. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 392 с.
21. Краткий тест творческого мышления. Фигурная форма: Пособие для школьных психологов. – М.: ИНТОР, 1995, - 48 с.
22. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке: Практические рекомендации / авт.- сост. А. М. Пинская, А. М. Михайлова.ООО «Корпорация Российский учебник», 2019. – 76с.
23. Леванова Е. А., Волошина А. Г., Плешаков В. А., Соболева А. Н., Телегина И. О. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 208 с.
24. Лем П. Суперкреатив. Интенсив-тренинг для развития креативного мышления.
25. Линде Н. Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. – М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2004. – 184 с.
26. Матюшкин А. М. Развитие творческого мышления личности. – М.: Педагогика, 1991.
27. Основные современные концепции творчества и одаренности /под ред. Д. Б. Богоявленской/. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 416 с.
28. Plucker, J., R. Beghetto and G. Dow (2004), “Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity research”, Educational Psychologist, Vol. 39/2, pp. 83-96.
29. Сенин И. Г. Опросник терминальных ценностей. НПЦ «Психодиагностика», Фонд гражданских инициатив «Содействие», Ярославль, 1991. 19 с.
30. Теория и практика интерактивного обучения. Раздаточные материалы детского Фонда «Виктория» (при подготовке материалов использованы материалы МООТиК «ИнтерТренинг», INTRAK, AIESEC, МОФ «СПОИ»). – М., 2009 г.
31. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, - 2003. – 400 с.
32. Фрай М. Перформанс. – Арт-азбука современного искусства //www.Gif.ru//
33. Шварц Дэвид. Искусство мыслить масштабно (электронная библиотека [www.koob.ru](http://www.koob.ru))



34. Ясвин В. А. Тренинг педагогического взаимодействия в творческой образовательной среде / Под ред. В.И. Панова. – М.: Молодая гвардия, 1997. – 176 с.

35. Яковлев В. А. Философские принципы креативности // Вестник Моск. Ун-та. Сер. Философия. 1999. №5. С. 98-103

36. Грановская Р. М., Крижанская Ю. С. Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: 1994.

37. Кудрявцев В. Т. Творческая природа психики человека // Вопросы психологии. 1990 №3 с. 113-120.

38. Зинченко В. П. Тайнство творческого озарения // Вопросы психологии. 2004. №5. С. 96-121.

39. Торшина К. А. Современные исследования проблемы креативности в зарубежной психологии // Вопросы психологии. 1998. №4. С. 123-192.

## Приложение 1

### Сценарные планы развивающей программы «Развитие креативности»

#### Занятие 1. «Креативность (творчество): понятие и сущность»

**Цель:** сплочение группы, формирование общего представления о креативности, самодиагностика собственных творческих способностей.

**Оборудование:** бумага А4 по числу участников, бумага А3, ручки, флипчарт, маркеры, фломастеры, скотч бумажный, краски, кисточки.

#### Содержание занятия.

##### 1. Вводная часть. Техники знакомства.

А) «Грейп-коктейль». На листах бумаги формата А4 написать свое имя, свое самое важное качество и то, что обо мне еще никто не знает. Затем листы прикрепляются на грудь и участники в течение 5 минут ходят и знакомятся друг с другом.

#### Шеринг:

– Были ли такие участники, которые вас удивили?

– Были ли единомышленники, похожие на Вас?

Б) «Три факта». Каждый участник сообщает группе о себе 3 факта: 2 реальных и один выдуманный. Задача других – определить, какой факт выдуманный.

#### В) Принятие правил группы.

- Активность
- Слушать друг друга
- Избегать критики
- Правило «0:0»

##### 2. Актуализация знаний участников. Информационная часть.

Каждый из вас хотя бы раз в жизни слышал такие термины «креативность», «творчество», «одаренность». Попробуем разобраться с этими терминами и подумать над тем, какую роль они играют в нашей жизни.

(Термин «креативность» происходит от английского слова create – творить, создавать).

В широком смысле творчество – это деятельность, результатом которой является создание новых духовных и материальных ценностей. В этом плане творчество не всегда связано с так называемыми творческими процессами – рисованием, сочинением стихов, музыки и т.д. Оно имеет место во всех случаях, связанных с ситуациями неопределенности, отсутствия четких алгоритмов.

Креативность – это система творческих способностей (личностных, интеллектуальных).

Далее ведущий делит группу на 3 подгруппы: 3 лидера выбирает случайно, лидеру по сигналу находят для себя партнера, затем этот партнер – другого и т.д. Группы объединяются, выбирают себе название и указывают, кто в этой группе работает. Каждой группе дается индивидуальное задание:

- Как вы понимаете слова креативность и творчество, как выражается креативность в жизни, для чего нужна креативность.

- Изобразите творческую личность. Качества, способствующие развитию творчества.

- Изобразите нетворческую личность. Качества, препятствующие творчеству.

Затем группы представляют свои наработки.

Креативная личность, нарисованная участниками подвергается анализу. Каждый участник оценивает, насколько у него развита креативность и располагает стикерами себя на ступеньках импровизированной лестницы креативности. Затем участники объединяются в группы в зависимости от того, на какой ступеньке они находятся. Задача группы – найти у себя схожие черты, определяющие особенности членов этой группы (почему именно здесь?)

### **3. Упражнение «Эпизод из жизни».**

Ведущий: «Сейчас у нас будет некоторое время, в течение которого надо будет вспомнить какой-нибудь жизненный эпизод, случай или ситуацию, в которой вы вели себя нестандартно, необычно, творчески. Когда все будут готовы, кто-то первый начнет, назовет свое имя и расскажет этот случай или жизненную ситуацию. Затем, то же самое сделает каждый из нас».

Это упражнение дает возможность участникам сделать шаг на пути осознания своего опыта, сосредоточиться на проблематике, соответствующей содержанию тренинга креативности. Кроме того, в ходе этого упражнения в группе за короткое время появляется обширная, эмоционально окрашенная, разнообразная информация. Этот эффект значительно усиливает мотивацию на участие в тренинге, так как воспринимается как сигнал «здесь происходит много нового, интересного».

### **4. Упражнение «Фотография»**

Участники свободно передвигаются по помещению. По команде «Фотография» они принимают позу, раскрывающую смысл слова: пляж, манекенщица, время, прошлое, детство, профессия, успех, дружба, счастье, любовь, творчество. Творчество можно показать в виде групповой скульптуры.

### **5. Ритуал окончания занятия.**

Все члены группы становятся по кругу. Они держат перед собой руки ладонями вверх. Ведущий: «Мысленно положи все знания, которые ты сегодня принес с собой, в левую руку, а все то, что ты сегодня узнал нового – в правую».

И когда я скажу: “Готово, давай!”, ты соединишь руки одним громким хлопком, сказав при этом: “Да!”».

Важно, чтобы участники хлопнули в ладоши одновременно. Это создает у них ощущение принадлежности к группе и чувство душевного подъема от совместной деятельности.

**Задание на дом:** Проанализируйте, какие из качеств, способствующих и препятствующих творчеству, характеризуют вашу личность. Подумайте, над чем необходимо особенно поработать.

## **Занятие 2. «Суть творческого процесса»**

**Цель:** изучить основные особенности творческого процесса, проанализировать факторы, препятствующие и помогающие ему.

**Оборудование:** флипчарт, маркеры, листы ватмана, мяч, листы бумаги А4, ручки, краски, стикеры, кисточки, фломастеры, газеты

### **Содержание занятия**

#### **1. Актуализация состояния.**

Определить собственное состояние, сравнив его с фильмами – мелодрамами, ужасов, приключений, комедий.

#### **2. Групповая работа «Вспомнить все»**

Участники объединяются по группам по именам. Задача группы – дать название группе, вспомнить все, что было интересным и запоминающимся на прошлом занятии. Затем – представление.

#### **3. Психогимнастическое упражнение «Необычное приветствие».**

Участники получают задания поздороваться приветствиями из разных стран:

- сложить руки (как в «молитве») на уровне груди и поклониться (Япония);
- потереться носами (Новая Зеландия);
- пожать друг другу руки, стоя на большом расстоянии друг от друга (Великобритания);
- крепко обняться и три раза поцеловать друг друга в щеки (Россия);
- показать язык (Тибет);
- очень крепко пожать друг другу руки, стоя близко друг к другу (Германия);
- помахать рукой; обняться и поцеловать в щеки четыре раза по очереди (Париж).

- Поздороваться собственным необычным способом

Участники разбредаются по комнате и приветствуют друг друга. Обсуждение.

- Было ли трудно здороваться каким-то способом?
- Показались ли какие-то из приветствий смешными?
- Что Вам понравилось в приветствиях других?
- Что Вы хотели сказать собственным приветствием?

#### **3. Упражнение «Созвездия»**

Участники по команде ведущего объединяются в созвездия (2, 3, 4 и т.д.). Необходимо назвать свое созвездие и одну черту, которая объединяет всех.

#### **4. Упражнение «Закодированный признак» («Пум-пум-пум»).**

Ведущий: «Сейчас кто-то из нас, по желанию, задумав какой-либо признак, которым обладают некоторые из нас и не обладают остальные, выйдет в круг и будет подходить по очереди к каждому. Каждый из нас задаст ему только один вопрос: (например, в круг выйдет Таня) “Таня, я с пум-пум-пумом?”, и Таня ответит “да” или “нет” в зависимости от того, есть задуманный признак у этого человека или отсутствует. Признаки должны быть конкретными, известными всем нам.

Наша задача – понять, какой «пум-пум-пум задуман». После того, как ведущий подойдет к каждому и ответит на заданный вопрос, мы сможем высказать возникшие у нас гипотезы.

В процессе поиска пум-пум-пума обращайтесь внимание на возникающие у вас состояния и постарайтесь уловить момент появления ответа».

Данное упражнение имеет многочисленные эффекты. Оно полностью соответствует содержанию тренинга креативности, создавая проблемную, неопределенную среду, проходит весело, побуждает участников быть изобретательными, гибкими развивает их воображение и наблюдательность. Но самым важным является то, что упражнение позволяет осознать этапы креативного процесса.

#### **5. Мини-лекция «Развитие креативности»**

Участникам предлагается придумать несколько различных способов применения пустой пивной банки. Написать свои ответы на отдельном листе бумаги.

Это упрощенный вариант теста Торренса с помощью которого можно оценить, в какой мере развито творческое мышление (креативность). Поскольку творческое мышление непосредственно связано со способностью устанавливать взаимосвязи, этот тест оценивает также и эту способность.

В полном объеме тест Торренса оценивает не только творческое мышление в целом, но и четыре его составляющие.

*Скорость* – способность генерировать большое количество идей. Проще говоря, подсчитывается, сколько всего способов придумали.

*Гибкость* – способность генерировать идеи в разных направлениях. Сколько различных видов применения консервной банки придумали? Наиболее часто ее предлагают использовать в качестве какого-нибудь резервуара, как игрушку, как средство связи и т. п.

*Оригинальность* – способность генерировать уникальные и необычные идеи. Любой ответ, предлагающий стандартный способ использования консервной банки, получает ноль баллов. Нестандартные применения (например, в качестве «шляпки для куклы») получают два балла.

*Тщательность* – способность увеличивать количество деталей и усложнять само изделие. Варианты, которые подразумевают добавление составных частей или изменение формы, получают дополнительные баллы. Например, если предложить расправить банку, стереть ее в порошок, покрасить или соединить с другой, то получают дополнительные баллы.

К примеру, ответы группы второклассников:

- в ней можно хранить жуков;
- это домик для муравьев;

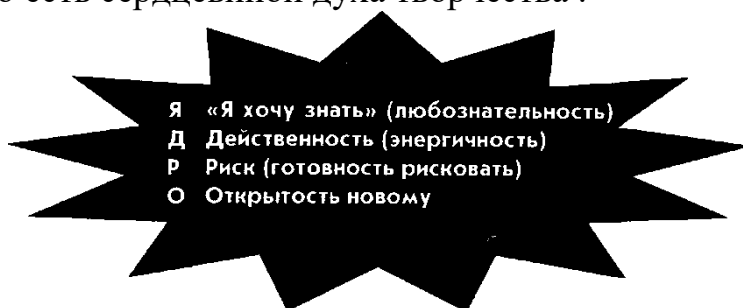
- это банк;
- ею можно играть в футбол;
- это стиральная машина для маленьких человечков;
- это шляпка для моей куклы;
- это бассейн для Барби;
- это телефон;
- это музыкальный инструмент;
- это ходули;
- ее можно расплавить и переделать в солдатика.

На протяжении всей жизни нас учат «не переходить границы». «Ограничения – наши друзья», как говорится в одном рекламном объявлении. Исследования показывают, что по мере взросления человека его творческие способности постоянно снижаются. В результате одного из исследований, в котором оценивалась способность генерировать оригинальные идеи (примерно так же, как в тесте Торренса), но учитывались как оригинальные, так и стандартные ответы, получилось следующее:

- дети до 5 лет – 90 % оригинальных ответов
- дети 7 лет – 20 % оригинальных ответов
- взрослые – 2 % оригинальных ответов

Снижение творческого уровня прямо поражает – с пятилетнего до взрослого возраста творческие способности снижаются более чем в 40 раз!

Для того чтобы сделать свою жизнь более творческой, нужно немедленно начать питать и развивать свой *творческий дух*. Существуют четыре основных элемента, из которых и складывается творческий дух. Я называю их Я.Д.Р.О. — то есть сердцевиной духа творчества .



**Любопытность.** По шкале от 1 до 10 предлагается оценить свою любопытность. 1 балл соответствует низкому уровню любопытства, 10 баллов означают, что интересуется широкий спектр вопросов.

**Открытость новому.** По шкале от 1 до 10 предлагается оценить свою открытость. 1 балл соответствует низкому уровню открытости, 10 баллов означают, что есть восприимчивость и открытость новым людям и новым идеям.

**Готовность рисковать.** По шкале от 1 до 10 предлагается оценить готовность к риску. Поставить 1 балл, если есть избегание риска, и 10 баллов, если приветствует всякий риск как средство перемен.

**Энергичность.** По шкале от 1 до 10 предлагается оценить энергичность. 1 балл соответствует низкому уровню энергичности, 10 баллов означают, что вкладывается душу в занятия.

Затем графически изобразить футляр Я.Д.Р.О.

## **6. Групповая работа «Этапы креативного процесса»**

Участники пытаются создать алгоритм появления креативного решения.

Этапы креативного процесса:

1. *Подготовка.* Этот этап характеризуется сознательными усилиями по поиску выхода из проблемной ситуации. Субъект логически прорабатывает, анализирует задачу, проблему как в целом, так и отдельные ее элементы, собирает дополнительную информацию. «Лучший способ отыскать новую идею – найти много идей»

2. *Инкубация.* Этот этап начинается в тот момент, когда индивид прекращает сознательную работу над проблемой, что связано с логическими операциями левого полушария, и проблема «передается» в правое полушарие. Следует, однако, заметить, что работа над проблемой на подсознательном уровне начинается, конечно, раньше, по-видимому, уже на этапе подготовки, однако она не является для него специфической.

3. *Инсайт.* Это кратковременный, но очень отчетливый этап креативного процесса, момент поступления в сферу сознания решения проблемы. Он характеризуется бурными позитивными эмоциями, оживлением, даже эйфорией.

4. *Разработка.* Это завершающий этап креативного процесса, в ходе которого происходит проверка истинности полученного решения логическими средствами. Этап может быть представлен двумя подэтапами: а) проверка истинности инсайта; б) осуществление.

## **7. Игра «Джунгли»**

**Материалы:** листочки с названиями животных, прикрепленные к спинке стула.

Ведущий до занятия к обратной стороне стула прикрепляет листочки с названиями животных, например обезьяна, крокодил, верблюд, бегемот. Названия животных на листочках должны повторяться в таком количестве, чтобы на их основе можно было разделить группу на нужное число микрогрупп по 3–4 человека.

После инструкции ведущего участники отодвигают свои стулья, освобождая пространство для движения, и находят листочки с названиями животных. Не обсуждая с другими содержание карточки, по команде все начинают двигаться, изображая свое животное. Задача, стоящая перед участниками, собраться в группы всем бегемотам, обезьянам, крокодилам и верблюдам. Следующее упражнение проходит в образованных подгруппах.

## **8. Упражнение «Сделай, как надо»**

**Инструкция:** «Сейчас мы проведем маленькое соревнование. Каждая команда получит газету и инструкцию, содержащую информацию о ваших действиях. Задача каждой команды, полностью следуя инструкции получить нужный результат. У вас 5 минут».

**Команды получают следующие инструкции, данные в приложении.**

По истечении 5 минут команды демонстрируют что, по их мнению, им необходимо было сделать. Выявляются победители. Затем ведущий просит команды озвучить инструкции, которые были им даны.

**Обсуждение:**

– какие чувства вы испытывали, выполняя упражнение?

- хотелось ли вам сделать все как нужно и победить?
- что вам помешало?
- как вы думаете, если бы ваша инструкция указывала на то, что вам нужно сделать, вы бы справились с заданием?
- какие выводы для себя вы можете сделать?
- какой из процессов можно назвать творческим?

### **Обобщенный анализ:**

- Что мешало творческому процессу?
- Что помогало?

### **9. Рефлексия**

Задание на дом: подумайте и запишите как можно больше предложений по развитию недостающих у Вас качеств креативной личности (см. задание к занятию 1)

## **Приложение 1 к занятию 2**

**Инструкция первой группе:** вам необходимо сделать колпак сказочника по приведенной ниже инструкции. Разверните газету, расположите так, чтобы перед вами был ромб. Соедините верхний уголок с нижним, чтобы получился треугольник, вершина треугольника должна быть внизу. Соедините правый уголок треугольника с левым. Разверните обратно. У вас получится линия перегиба на середине треугольника. Соедините верхний правый уголок с нижней вершиной треугольника, так, чтобы правая сторона треугольника легла по намеченной линии середины треугольника. Левый уголок также соедините с нижней вершиной, чтобы и левая сторона треугольника легла по линии перегиба. У вас получился ромб. Разверните обратно. Теперь у вас три линии перегиба. Положите правую сторону треугольника к линии перегиба, которая была намечена при перегибе левой стороны треугольника, она лежит слева от центра треугольника. Левую сторону треугольника положите поверх правой. У вас получится фигура, с тремя острыми уголками внизу. Загните нижние правый и левый уголки вверх, чтобы основания получившихся треугольников совпадали с основанием большого треугольника. У центрального уголка загните вверх только верхний слой. А нижний загните в другую сторону, к внутренней стороне треугольника. Расправьте шляпу изнутри.

**Инструкция второй группе:** вам необходимо сделать кое-что с газетой. Ниже описано, что вам с газетой делать не нужно. Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется буквы «А», «В», «Д», «Л», «О», «И», «Е», «М». Вам не нужно считать сколько раз в газете повторяется слово «или», «внимание», «спасибо». Вам не нужно читать газету. Вам не нужно отыскивать в газете слова «мама», «дедушка», «луг», «озеро». Вам не нужно считать, сколько страниц в газете. Вам не нужно мять газету. Вам не нужно рвать газету на полоски. Вам не нужно делать из газеты самолетик. Вам не нужно стелить газету на пол. Вам не нужно писать между строк. Вам не нужно рассматривать картинки в газете. Вам не нужно считать, сколько фотографий в газете. Вам не нужно протыкать газету. Вам не нужно вырывать буквы из газеты. Вам не нужно кидать газету. Вам не нужно садиться на газету. Вам не нужно сворачивать газету в трубочку. Вам не нужно вставать на газету. Вам не нужно

передавать газету друг другу. Вам не нужно отдавать газету кому-то. Вам не нужно поджигать газету. Вам не нужно рассматривать газету. Вам не нужно протирать газетой ботинки. Вам не нужно делить газету между собой. Вам не нужно класть газету в карман. Вам не нужно класть газету в сумки. Вам не нужно расстилать газету на стул. Вам не нужно заворачивать в газету книгу. Вам не нужно делать что-либо из того, что описано в этой инструкции. Вы можете сделать из газеты колпак сказочника, при этом он не должен быть слишком высоким, у него не должны быть большие поля, газету не нужно склеивать, колпак не должен быть похож на шляпу маляра или шляпу фокусника.

**Инструкция третьей группе:** вам необходимо сделать колпак сказочника.

### **Занятие 3. Барьеры на пути к творчеству**

**Цели:** обозначение барьеров на пути к творческому саморазвитию (стереотипности мышления, страха и др.), открытие новых личностных возможностей.

**Оборудование:** листы ватмана, бумага А4, ручки, кисточки, краски, фломастеры, стикеры.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Объединение»**

Участники оформляют визитки: тренинговое имя, «надпись на футболке». Участники объединяются по группам по схожести надписей. Задача группы – дать название ей исходя из имени, общую характеристику, особенности.

Представление предыдущего занятия.

##### **2. Упражнение-активатор «Апельсин»**

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину. Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

##### **3. Упражнение-активатор «Встань в шеренгу»**

Участники без слов выстраиваются в шеренги по предложенному признаку:

– по росту; по цвету волос, по цвету глаз, по цвету одежды, по общительности, по качеству учебы, по чувству юмора, по находчивости, по ответственности, по длине волос, по креативности.

##### **4. Мини-лекция, индивидуальная и групповая работа «Особенности мышления»**

Существуют два мифа о творческой личности. В первом говорится о том, что способность человека к творчеству прямо пропорциональна его интеллектуальному уровню; во втором, что истинное творчество — удел одаренных от рождения.

Эти два предубеждения способны подкосить творческий потенциал любого человека. Как утверждает доктор Гарвардского университета Говард Гарднер в книге *«Границы разума»*, существуют семь типов мышления:

- вербально-лингвистический: способность манипулировать словами устно или письменно;



- логико-математический: способность манипулировать математическими формулами и логическими понятиями;
- пространственный: способность видеть графические объекты и манипулировать их составляющими;
- музыкальный: способность воспринимать ритм и гармонию мелодий, идентифицировать различные звуки и манипулировать ими;
- телесно-кинестетический: способность использовать движения тела – например, в спорте или в танце;
- внутриличностный: способность понимать свои чувства и размышлять на философском уровне;
- коммуникативный: способность понимать других людей, их чувства и мысли.

У человека, как правило, преобладает какой-то один тип мышления, в крайнем случае два, но в то же время каждый владеет уникальной комбинацией всех семи типов, что дает нам богатые возможности на протяжении всей жизни. Многие ограничивают себя только потому, что еще в детстве нас строго ориентировали на развитие одного определенного типа мышления – как правило, вербально-лингвистического или логико-математического, ведь существующая система образования делает упор именно на них. В результате приходим к выводу, что у нас отсутствуют иные способности, в то время как проблема заключается в том, что у нас просто не было возможности развить их!

Участники индивидуально ранжируют развитость типов мышления у себя – от самого выраженного до самого слаборазвитого. Затем объединяются по самым выраженным типам и определяют, что общего, какие сферы деятельности у них развиты лучше всего, что получается плохо. Описывают человека, обладающего этим типом мышления. Затем индивидуально определяют, какой один тип мышления они хотели бы развить, почему и как. Индивидуально составляется план действий.

### **5. Упражнение «Составь рассказ от имени...»**

Участникам необходимо составить рассказ от имени разных персонажей: ребенка, водителя, зайчика в лесу, мэра города.

«Утром небо покрылось черными тучами и пошел снег. Крупные снежные хлопья падали на дома, деревья, тротуары, газоны..»

### **6. Упражнение «Ценность возраста»**

Индивидуально выполняется задание – нарисовать представителей 5 возрастов: ребенка, подростка, юноши, взрослого, пожилого. Затем участники объединяются по группам. Их задача – объединить собственные рисунки и описать особенности представителей возраста по схеме:

- Что в этом возрасте важнее всего?
- Какие в этом возрасте есть уникальные возможности, которых нет в других возрастах?
- Что чаще делает этих людей счастливыми, несчастными?

Затем представление и размышления о путях взаимопонимания.

## **Евгений Евтушенко «Метаморфозы»:**

*Детство – это село Краснощеково, Несмышленово, Всеизлазово,  
Скок-Поскоково, чуть Жестоково,  
Но Беззлобнино, но Чистоглазово.*

*Юность – это село Надеждино,  
Нараспашкино, Обольщаньино,  
Ну, а если немножко Невеждино,  
Все равно оно Обещаньино.*

*Зрелость – это село Разделово:  
Либо Схваткино, либо Пряткино,  
Либо Трусово, либо Смелово,  
Либо Кривдино, либо Правдино.*

*Старость – это село Усталово,  
Понимаево, Неупрекливо,  
Забывалово, Зарасталово  
И – не дай нам Бог –  
Одиноково.*

### **7. Упражнение «Свой – чужой»**

Делим группу на две подгруппы: «свои» и «чужие». По одному представителю из каждой подгруппы просим выйти из зала, в этот момент каждой подгруппе дается тема для обсуждения. Например, 1-ой подгруппе: организация новогоднего корпоратива, а второй – организация всероссийской конференции, участникам ставится условие – ничего не объяснять представителям, которые придут в их подгруппу. Затем представителя из группы «свои» направляем в группу «чужие» и наоборот. Задача представителя – понять о чем идет речь и получить для себя определенную роль или функцию

После проведения упражнения проводится обсуждение.

Вопросы для обсуждения

*Как вы чувствовали себя в своей роли?*

*Какие чувства вызвала у вас реакция группы?*

*Как вы чувствуете себя сейчас?*

*Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?*

### **8. Карточный штурм «Барьеры, препятствующие творчеству»**

Каждый участник записывает 3 фактора на стикерах. Затем карточки объединяются на общем листе и выявляются основные факторы, препятствующие творчеству (ограничения, стрессы, отсутствие мотивации ит.д.)

### **9. Рефлексия.**

#### **Занятие 4. Взаимопонимание и сотрудничество (1 часть)**

**Цель:** активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми.

**Оборудование:** листы бумаги А4, разноцветные бейджики, клубок ниток, изобразительные материалы (фломастеры, краски, кисти, карандаши)

## Содержание занятия

### 1. Актуализация знаний предыдущего дня.

Участники определяют свое состояние по трем позициям: ясный солнечный день, пасмурная погода, дождь. Объединившись по группам, описывают, что было:

1 группа – особенно яркого в прошедшем занятии,

2 группа – информация к размышлению,

3 группа – сложные вопросы

### 2. Активатор «Друг по семинару»

Участники на начало занятия получили разноцветные карточки. Они парные. Люди, получившие парные карточки, являются друзьями по семинару.

### 3. Игра-активатор «Ветер дует на тех, кто...»

Участники сидят в кругу. Водящий стоит в центре и называет какой-то признак: «Ветер дует на тех, кто...». Участники, обладающие этим признаком, меняются местами. Задача водящего – занять свободное место.

### 4. Упражнение «Групповой рисунок».

Каждый участник в течение 15 секунд рисует что-то на листе бумаги. Затем свое неоконченное произведение передает соседу слева, а тот дорисовывает. И так по кругу. Пока листок не вернется к художнику. Групповое обсуждение:

– Как повлияло на вашу работу вмешательство других?

– Понравилось ли вам конечное произведение?

### 5. Игра «Связанные одной цепью»

Участники перекидывают друг другу клубок ниток, называя свое любимое увлечение. Образуется единая связка. Затем клубок разматывается в обратном порядке. Передающий называет увлечение того, кто передал ему до этого клубок.

### 6. Мини-лекция.

Участникам сообщается о методах развития креативности. Первым из них является Взаимодействие с другими людьми... Возникает вопрос: как организовывать это взаимодействие? Каким оно должно быть, чтобы обогатить наши творческие возможности? Предлагается участникам изобразить себя и тех людей, которых они считают членами собственного окружения. Соединить линиями себя и этих людей: толстой линией – родственные связи, пунктирной – дружеские. Отметить тех, кто обладает творческими способностями, кто является своеобразным Мастером.

Шеринг:

– Много ли творческих людей в окружении?

– Чему они могут научить?

### 7. Диадная творческая работа.

Участники объединяются с другом по семинару. Их задача – выдать некую творческую идею: в каких областях наиболее осведомлен один и другой, что умеет делать, как это можно объединить и для какой задачи. Затем – мини-презентация.

## **8. Упражнение «Да»**

Участники встают в круг, берутся за руки и приседают. Затем, медленно приподнимаясь, постепенно и ритмично повторяя слово «Да» им нужно подпрыгнуть, увеличив громкость выкрикиваемого «Да».

## **9. Рефлексия.**

### **Занятие 5. Взаимопонимание и сотрудничество (2 часть)**

**Цель:** активизация творческого потенциала при взаимодействии с окружающими людьми, развитие эмпатических способностей

**Оборудование:** бейджики, воздушные шары, «роли», повязка на глаза, бумага А4

### **Содержание занятия**

#### **1. Актуализация знаний предыдущего дня**

Участники разбиваются на группы; кто любит работать с детьми, со взрослыми, с бумагами. Задача групп – отметить все интересные моменты предыдущего дня (как дети, как взрослые, как те, кто любит четкие выводы и рекомендации)

#### **2. Энергетизатор «Работа в группах»**

Участники разбиваются на группы по 3-4 человека. Их задача – удерживать в воздухе воздушный шар без помощи рук (использовать лишь плечи и локти). После данной тренировки начинается игра: группы получают задания удерживать шар в воздухе с помощью названных ведущим частей тела (голова, колени, локти, нос. Правая нога, левая рука, ухо). Затем - без использования каких-либо частей тела (дуя на шар).

#### **3. Упражнение «Ассоциации»**

Ведущий произносит два случайных слова. Один из участников вслух описывает образ, соединяющий второе слово ведущего с первым. Затем созданный образ участник предлагает как свое слово следующему участнику, тому, кто сидит от него по левую руку. Тот связывает это третье слово со вторым словом ведущего, а свое собственное слово – уже четвертое в этой цепочке – передает в качестве задания своему соседу слева. Игра движется кругами, и в конце каждого круга ведущий по секундомеру объявляет время, затраченное на его прохождение.

#### **4. Упражнение «Зайка моя».**

Сейчас каждый по очереди будет бросать мяч любому сидящему, произнося фразу: «Зайка моя...». Тот, кому адресован мяч, должен продолжить эту фразу словами «Я твой(я)...» и предложить новое начало фразы, бросая мяч другому участнику. Одно условие: слова из песни не повторять».

#### **5. Упражнение «Преодолеваем стереотипы»**

Участники получают повязки, содержащие некие стандартные социальные роли. Их задача – двигаясь по залу, попытаться понять, что за роль написана. Переговариваться, задавать вопросы нельзя. Затем – разделение на группы: положительные и отрицательные роли.

Роли:

1. Спортсмен
2. Вор-домушник

3. Прокурор
4. Телезвезда
5. Работяга
6. Бездельник
7. Манекенщица
8. Часто употребляющий спиртное
9. Беженец
10. Неудачник
11. Преуспевающий бизнесмен
12. Врач
13. Мать-одиночка
14. Зубрилка
15. Адвокат
16. Учитель
17. Бомж
18. Необычный человек

**6. Упражнения «Зеркало»** (можно это упражнение делать и по кругу: два круга – внешний и внутренний) и **«Разговор через стекло»**

Перед этим упражнением участникам предлагается дополнить стандартное незаконченное изображение: например, круг (подвести к мысли о том, что все мы разные и на обычные вещи смотрим по-разному)

*Притча:* «Однажды пианист одного из ночных клубов, выступавший для элитной публики, бросил владельцу такую фразу: «Я не вернусь, пока Вы не приведете инструмент в порядок» (его раздражало постоянно расстроенное пианино). Через неделю владелец сообщил, что все улажено. Придя на работу, пианист обнаружил инструмент по-прежнему расстроенным. «Вы же сказали, что привели его в порядок!» - крикнул он оторопевшему владельцу. «Ну да, – ответил тот. – Я его покрасил».

Люди зачастую плохо понимают друг друга не потому, что не могут понять, а потому, что каждый мыслит по-своему, у каждого свои ценности и приоритеты. Главное – это попытка понять партнера, настроиться на него.

Участники становятся парами друг против друга: один – человек, другой – зеркало. Пусть Человек делает то, что обыкновенно делает перед зеркалом: причесывается, бреется, «наводит косметику», примеряет костюм. Зеркало обязано точно отразить все действия Человека. У Человека есть, конечно, конкретная цель его действий: допустим, он причесывается и приглаживается, готовясь к встрече Нового года; он бреется наспех, боясь опоздать на занятия; он примеряет костюм, впервые в жизни сшитый в ателье, а не купленный в магазине готового платья. Он живет в кругу своих вымышленных обстоятельств и верит в них. Зеркало не должно механически повторять все движения Человека. Надо, чтобы в нем отразилась и внутренняя жизнь Человека, – надо угадать его цели (хотя бы приблизительно!), надо жить его мыслями (предполагаемыми вами). Затем меняются ролями

Станиславский определил пять обязательных стадий в процессе общения (на примере общения через стекло):

1-я стадия – ориентировка в окружающих условиях и выбор объекта. Действительно, сперва вам нужно увидеть партнера и увидеть преграду – толстое стекло. Нужно освоиться с мыслью, что разговор невозможен и вашу трудную миссию вам придется выполнить каким-то иным путем.

2-я стадия – привлечение к себе внимания объекта. Вы не приступите к дальнейшим действиям, пока не убедитесь, что партнер обратил на вас внимание и хочет понять, с чем вы пришли к нему.

3-я стадия – пристройка и приспособление к объекту, или «зондирование души объекта щупальцами глаз, подготовка этой чужой души для наиболее легкого и свободного восприятия мыслей, чувств и видений субъекта». На этой стадии вы осторожно подготавливаете партнера к тому, чтобы он воспринял тяжелую весть, – ваше взаимодействие с партнером состоит в том, что партнер по вашему виду, по вашим глазам начинает понимать, что вы пришли к нему с какой-то (он еще не знает, с какой) новостью, а вы в это время, перебирая мысленно видения, смотрите на партнера, стараясь уловить момент, когда он догадается о том, что вас так волнует.

4-я стадия – передача своих видений объекту и воздействие на него, то есть попытки заставить партнера «увидеть внутренним зрением, что и как видит передаваемое сам общающийся субъект».

5-я стадия – восприятие отклика партнера и вновь – передача видений, воздействие и восприятие. Можно сказать, что вы как бы обмениваетесь мыслями и видениями. Если вы полны желанием внедрить свои видения и принять видения партнера, то внимательные ваши глаза будут улавливать мельчайшие и тончайшие изменения микромимики партнера. Вы будете угадывать содержание его мыслей и видений. Будете бесконечно проверять, верно ли угадали мысль партнера и понял ли он вашу мысль.

– Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать через стекло все, что вы хотели сообщить, и получить ответ.

### **7. Упражнение «Слепой – поводырь»**

Необходима повязка для глаз. Каждой паре предлагается определиться, кто будет слепым, а кто – поводырем. Поводырю необходимо провести слепого через импровизированную полосу препятствий. Затем роли меняются.

Шеринг:

- как чувствовали себя в разных ролях?
- что делали, чтобы укрепить доверие партнера?
- В какой роли было комфортнее?

### **8. Рефлексия**

**Задание на дом:** найти несколько людей, которого я считаю в чем-то лучше себя, определить, в чем его уникальность, чему можно у него научиться.

## Занятие 6. Покидаем собственный «футляр»

*«Ничто не может быть опасным,  
кроме идеи, если она одна»  
Думай как проигравший – и проиграешь.  
Думай как победитель – и победишь.*

**Цель:** формирование способов снятия психологических зажимов, избавления от отговорок и стереотипов, развитие адекватной самооценки

**Оборудование:** бумажный скотч, листы бумаги А4, изобразительные материалы, кинофрагмент «Всегда говори «да»

**Содержание занятия.**

### 1. Психогимнастическое упражнение «Моё настроение»

Участники по кругу высказываются на тему того, на что похоже их настроение (на какое время года). Затем объединяемся по группам по времени года и выполняем следующее задание:

– на листах отмечаем то, что нового узнали о каждом члене группы (самые интересные открытия);

– каждому присутствующему в подгруппе дается группой прозвище, отражающее его сущность, раскрытую за период занятия в группе (например: «Светлана Загадочная», «Царевна Несмеяна»). Эти импровизированные имена участники пишут на бейджиках. Затем по кругу каждый представляется и показывает движение, отражающее суть его нового имени. Все повторяют.

### 2. Упражнение-энергетизатор «Рулетка»

Группа делится на две команды, которые становятся в два круга рядом друг с другом. По команде ведущего круги вращаются наподобие шестеренок (один – по часовой стрелке. Другой – против), но не пересекаясь (игроки держатся за руки). По команде «Стоп» все участники замирают на месте. В каждой команде оказывается по одному игроку, которые в этот момент находятся в точке соприкосновения кругов. Они должны стоять спина к спине, не видя друг друга. Когда произносится команда «Кругом!», эти двое поворачиваются на 180 градусов и смотрят друг на друга. Тот, кто первый назовет самое ценное качество другого, забирает его в свой круг, и игра повторяется.

### 3. Упражнение «Необычная история».

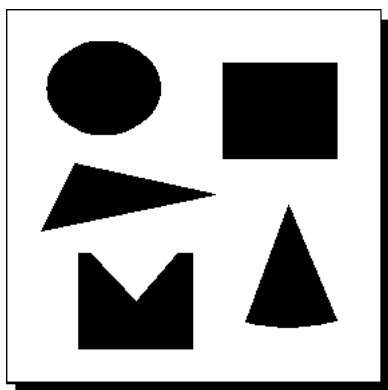
Ведущий: «Жизнь и вся система воспитания заставляет нас все делать по шаблону. Повторяя опыт других, мы находимся во власти традиций, предрассудков, обыденности и ординарности. А если вдруг взять и отказаться от шаблонов, попробовать сделать такой взлет фантазии, чтобы взглянуть на вещи совсем иными глазами. Давайте все вместе сочиним фантастическую историю, возможно из жизни другой планеты или духов, или вообще другого измерения, где все не так как у нас. И логика не такая, как у нас, и мышление. Любой желающий может начать рассказ, произнося всего одну фразу. Все остальные вне всякой очереди могут подхватывать этот рассказ своими неординарными фразами. Идеи могут быть самыми бредовыми и невероятными. Итак, кто-то произносит фразу, все остальные поддавшись власти фантазии, стараются, не задумываясь, продолжить рассказ». Ведущий должен следить

за тем, чтобы выступления были действительно необычными. Необходимо, чтобы выступил каждый из участников.

**4. Мини-лекция «Психологические зажимы и способы их устранения».** Мини-лекция сопровождается соответствующими упражнениями для более полного осознания существующих зажимов. Участники самостоятельно выводят правила.

#### **Как мы мыслим?**

Ищем правильный вариант ответов (иллюстрация-упражнение «Фигуры»). Найти ту, что отличается от всех остальных. Или пятно Роршаха – что это?)



Думаем стереотипами (каждый предмет или действие предназначены для чего-то своего, не видим шире, не выходим за рамки). Думаем, что это не логично (ищем различия, а не связи) (иллюстрация – **упражнение «Найти сходство»** (например, между кошкой и холодильником (есть место для рыбы, есть хвосты, издают звуки, срок службы – 15 лет).

#### **Упражнение «Найти сходство» между... (по тройкам):**

- Собакой и машиной;
- Компьютером и люстрой
- Книгой и медведем
- Рыбой и стаканом
- Человеком и космическим кораблем
- Шахтером и президентом

Находим то, что ищем (друзей – по подобию, мебель – по образу, когда-то увиденному и т.д.).

Мыслим слишком просто и логично (иллюстрация-упражнение «**А что, если...»**).

Участникам предлагается предложить дальнейшее развитие событий (по одному на стикерах) в случае непривычной ситуации. Ситуации могут быть следующими:

- А что, если бы все существа на земле были двухполыми?
- А что, если бы продолжительность жизни человека была 200 лет?
- А что, если бы жизнь текла в обратном направлении «История Бенджамина Баттона»?
- Другой вариант...

Еще один способ – начать думать от имени той идеи, которую вы хотите усовершенствовать, от имени того человека, с кем хотите сотрудничать (встать



на место чего-то). Можно добавить парадокса в решение, предложить безумную идею (а что, если...). (Любовь-морковь, Обмен телами, Маска, Сказка о потерянном времени).

**Метафоры** – это то, что позволяет взглянуть на старую проблему по-новому. Попробуйте сейчас представить вашу проблему или вопрос, над которым вы работаете, и придумать для него метафору, обозначающую какое-либо действие. Можно выбрать из предложенных:

Выставить кандидатуру на выборах	Сидеть на диете
Воспитывать десятилетнего ребенка	Показать фокус
Приготовить фантастическое блюдо	Оккупировать территорию
Бежать марафонскую дистанцию	Строить дом
Затеять переворот	Заниматься пропагандой
Кататься на роликовой доске	Заклучить контракт
Искать золото	Отправиться на рыбалку
Ухаживать за женщиной	Сажать сад
Тушить пожар	Обзавестись ребенком
Бороться с болезнью	Получить развод
Заведовать яслями	Составлять букеты
Плыть в шторм под парусом	Подрезать деревья
Играть в театре масок	Дирижировать оркестром
Стоять церковную службу	Изучать новый язык

Метафорами пестрит речь коренных народов. Даже фамилии первоначально происходили от метафоры (иллюстрация – **упражнение «Метафора»**). Дать себе новое имя, отражающее собственные особенности и раскрывающее личность (например, Светлая королева, простушка и т.д.). Объединиться в группы по похожести и дать общее название своей группе. Создать собственный символ группы. Придумать метафору жизни, которая отражает их особенности мироощущения. Выбрать одну проблему, трудность, объединяющую всех и нарисовать её образ.

Соблюдаем тысячи придуманных правил, забывая о том, что «Каждый акт творчества прежде всего акт разрушения» (Пабло Пикассо). Правила – это то, что мешает нам творчески мыслить, ограничивает и сужает возможности.

#### *Основания для нарушения правил*

(не правовых законов и норм морали, а именно неписанных правил, созданных самими людьми

(например, с какой ноги вставать, где покупать хлеб):

1. Правила создаются на основании того, что в данный момент имеет смысл.
2. Некоторое время этим правилам можно следовать.
3. Время идет, обстоятельства меняются.

4. Условия, при которых человек сформулировал эти правила, уже перестают существовать, но правила продолжают выполняться.

#### **5. Кинофрагмент фильма «Всегда говори «Да» с Джимом Керри.**

Самое главное – не создавай «священных коров», не влюбляйся в идею (иллюстрация – упражнение «Подкрепление»). Желающие выходят к ватману и рисуют на нем по просьбе ведущего пейзаж (солнце, деревья, цветы). Одному из участников ведущий дает положительное подкрепление, одобряет, другому – отрицательное. Затем – обсуждение:

– Что чувствовал каждый из участников?

– Какие реакции возникли на замечания сделать по-другому

#### **6. Рефлексия.**

**Задание на дом.** Определите и запишите фразы, создающие и препятствующие успеху.

### **Занятие 7. Развивающая жизненная среда**

**Цель:** развитие способности стимулировать собственную творческую активность путем создания обогащающей среды

**Оборудование:** листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, диагностическая методика «Что вы за птица»

#### **Содержание занятия**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Визитка»**

Участники оформляют визитки в форме бокалов, на которых пишут собственное имя, самое необычное место, где удалось побывать, самое интересное впечатление от этого места, собственную мечту о том, куда хотелось бы поехать. В течение 5 минут они общаются по типу «Грейп-коктейля».

##### **2. Упражнение «Фотография»**

Группа определяет, какая ситуация подойдет к человеку, какой антураж должен его окружать, и создает эту фотографию вокруг участника.

##### **3. Индивидуальная работа «Моя обстановка»**

Каждый участник индивидуально описывает ту среду, обстановку и т.п., в которой он чувствует себя наиболее комфортно, ощущает прилив сил (на одном листе). На другом листе участники пишут ту среду, в которой пребывают чаще всего. Затем определяют, что необходимо сделать для создания комфортной среды.

Реальное

шаги по созданию

Желаемое

##### **4. Групповая работа «Автобусная остановка»**

На ватмане написаны понятия, необходимые для раскрытия группами:

1. Развивающая среда – это...

2. Места, которые раскрепощают...

3. Что окружает творческого человека...

**5. Мини-лекция «Что следует учитывать при создании развивающей среды»** (иллюстрируется соответствующими упражнениями):

- Хороший уровень освещения;

- Собственные биологические ритмы (жаворонок, сова) (самодиагностика, разделение на группы, выделение плюсов и минусов с рекомендациями по организации жизни)

- Звуки, запахи, цвета, которые вас окружают (мини-сообщение, иллюстрация – упражнение «**Направленное фантазирование**»)

- Смена обстановки (иллюстрация – упражнение «Путешествие: за и против». Группа делится на две подгруппы. Подгруппы определяют, чем может быть полезна смена обстановки в плане развития творчества и чем вредна)

### **Упражнение «Направленное фантазирование»**

*Мы таковы, какими себя воображаем.*

*Курт Воннегут, писатель*

Перед началом упражнения проводится подготовка на развитие умения направленно фантазировать и создавать зримые образы. Участникам предлагается представить:

#### *А) Реальный предмет*

- лицо человека;
- друг детства;
- бегущая собака;
- ваша спальня;
- закат;
- летящий орел;
- журчащий ручей;
- капля росы;
- перистые облака;
- клавиатура компьютера;
- дубрава;
- снежная вершина;
- зубная щетка;
- ваша любимая пара обуви.

#### *Б) Не очень реальный предмет*

- единорог;
- шоколадная река;
- шестирукий бог;
- третья мировая война;
- говорящий жираф;
- тридцатиногий муравей;
- хор ангелов.

#### *В) Пять мысленных картин*

- Представьте себе пять голубых предметов (голубика, небо, обложка книги...).

- Прodelайте то же самое с другими красками: красной, желтой, зеленой, пурпурной...

- Отчетливо представьте себе пять предметов, начинающихся с буквы «А» (артишок, амфора...).

- Прodelайте то же самое с каждой буквой алфавита.
- Представьте пять предметов меньше вашего мизинца (колпачок ручки, горошина, нервная клетка...).
- Представьте себе пять предметов, находящихся под землей (корни, дождевые черви...).
- Представьте пять вещей, доставляющих вам радость (катание на лыжах, мороженое, прогулка по лесу...).

Затем участникам предлагается представить круг радости, войти в него, почувствовать, как радость заполняет их, увидеть те препятствия, которые помешали войти в круг (по Д. Н. Линде).

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 8. Открываем новые возможности, используя юмор, игру и искусство**

**Цель:** формирование способности обращения к непосредственному творческому самовыражению, снятию внутренних ограничений

**Оборудование:** листы бумаги разных форматов, ватман, изобразительные средства, музыкальное сопровождение, колода обычных игровых карт

*«Можно играть, не будучи творцом,  
но нельзя быть творцом, не играя».*

*«Каждый ребенок – художник. Трудность в том,  
чтобы остаться художником, выйдя из детского возраста»*

*П. Пикассо*

#### **Содержание занятия**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Я – игрушка»**

Участникам предлагается набор различных игрушек. Их задача – найти игрушку, которая привлекает наибольшее внимание, и определить, что общего между ним и игрушкой. Дать себе тренинговое имя по названию игрушки.

##### **2. Упражнение «Необычное чествование»**

Участникам предлагается учредить несколько необычных номинаций, которые можно присудить каждому из участников группы (например, «Мисс беспорядок», «Мадам наука» и т.п.)

##### **3. Индивидуальная работа «Детские занятия»**

Каждый участник на листах бумаги пишет 5 занятий, которыми он любил заниматься в детстве. Рядом обозначает, делает ли он подобное сейчас. Если да, то с какой частотой, если нет, то что мешает. Выделяется 1 занятие, которое нравилось больше всего. Участники либо выполняют его прямо сейчас, либо, если это невозможно, намечают время для его выполнения.

Ведущий подводит участников к мысли о том, что чаще всего мы «тонем» в собственной логичности и взрослости, не даем себе расслабиться. Чаще всего люди слышат подобные «послания»:

- Не веди себя как ребенок!
- Надо работать, а не валять дурака!
- Стань серьезным! Будь внимательным!

## Арт-терапевтическое упражнение «Счастье»

*Счастье человека состоит в том,  
чтобы для него «хочу, могу и надо» имели  
одно и то же содержание.*

*М. Литвак*

Участникам предлагается нарисовать собственные представления о счастье с позиции Родителя, Взрослого, Ребенка. Перед этим ведущий кратко знакомит участников с теорией РВД (самодиагностика). Затем возможно разделение на группы и изображение счастья с позиций взрослого, ребенка, родителя.

### **5. Упражнение «Невероятные истории».**

Это упражнение заимствовано из техники сочинения историй с помощью игральных карт Нормой Лебен.

Перед этим заданием участники группы погружаются в несерьезную ситуацию путем придумывания окончания стихотворения:

*Жил да был старик болотный,  
Вздорный дед и тягомотный,  
На колоде он сидел...*

Ведущий кладет перед группой стандартную колоду карт (рубашкой вверх) и говорит, что каждый из участников группы, когда наступит его очередь, может открыть две карты. Поясняется, что группе предстоит сочинить историю, используя изображение на картах, их числовые обозначения и масть. Ведущий начинает рассказ и задает тон развитию сюжета. Если, например, открываются «дама» и «девятка», можно сказать примерно следующее: «В замке, который сторожили девять драконов жила-была красавица-королева...» Затем один из участников переворачивает две следующие карты и продолжает повествование. По мере развития сюжета карты располагаются в виде спирали, раскручиваясь из центра по часовой стрелке. Ведущему необходимо следить за тем, чтобы в сюжет не вовлекались разрушающие, негуманные идеи.

### **6. Арт-терапевтическое упражнение «Рисование вверх ногами»**

Чтобы выполнить это упражнение, участники забывают, что они раньше знали об искусстве. Взять лист бумаги и карандаш и нарисовать что-нибудь «вверх ногами». Не отвлекаться, пытаться правильно представить в голове образ; просто сконцентрироваться на рисовании линий. Засечь время. Не поворачивать листок с рисунком, пока полностью не закончить работу.

### **7. Упражнение «Вживись в образ»**

Перед упражнением проводится разминка. Группа делится на четверки. В каждой подгруппе участники рассчитываются на 1 – 4. необходимо каждому произнести скороговорку, но с определенной заданной интонацией:

1. Делитесь огромной тайной.
2. Делитесь сплетнями.
3. Докладываете начальнику.
4. Срочно сообщаете о катастрофе.

1. Еле скрываемая злость.
2. Жутко завидуете.

3. Восхищение.

4. Королева со слугой.

• Сделан колпак не по-колпаковски, нужно его переколпаковать да выколпаковать.

• Корабли лавировали, лавировали, да так и не вылавировали.

• На дворе трава, на траве дрова.

• Шла Саша по шоссе и сосала сушку.

Упражнение: Участникам предлагается вспомнить самый приятный сказочный персонаж. Определите, чем он вам нравится. Затем – придумать антипод образу. Написать его непривлекательные качества, затем – от обратного. Разыгрывание сказки с персонажем, который совсем не нравится.

## **8. Рефлексия**

### **Занятие 9. Учимся мыслить нестандартно.**

**Цель:** развитие способности к нестандартному решению вопросов, обучение эффективному мышлению

**Оборудование:** шесть шляп, карточки с буквами, флипчарт, маркеры, изобразительные средства, бумага формата А4 и А3

#### **Содержание занятия.**

#### **1. Впечатление от предыдущего дня.**

Деление на подгруппы по принципу «книга» (приключения, лирика, фантастика, историческая, научная). Каждой группе предлагается придумать и изобразить обложку книги, отражающей сущность того, что происходит на наших занятиях.

#### **2. Упражнение-энергетизатор «Вавилон»**

Потребуется стопка карточек – столько, чтобы каждый участник получил по одной и плюс еще несколько дополнительных. Кроме того, нужно еще четыре карты, на которых нарисованы звездочки, – это будут джокеры, то есть карточки, способные заменить любую букву. Сделать также дополнительные карточки для гласных и для особенно часто встречающихся букв. Карточки перемешиваются и раздаются игрокам по одной. Когда каждый игрок получит по карточке, дается сигнал к старту, и у каждого есть минута, чтобы найти трех других игроков, чьи карточки вместе с его собственной образуют какое-нибудь любое слово из четырех букв (слова ведущим не задаются). Обязательно напомнить игрокам, что джокер – звездочка – заменяет любую букву.

Как только все четверо игроков нашли друг друга, они должны выстроиться в ряд и поднять над головой свои карточки, так чтобы можно было прочесть получившееся слово.

Игру проводят от шести до восьми раундов.

#### **3. Арт-терапевтическое упражнение «Картина из...»**

Участники рисуют левой рукой, затем – создание картины из нарисованного. Обсуждение.

#### **4. Групповая работа «Мнение другого»**

Эта стратегия, основанная на богатом воображении, – развлечение и эффективный способ выйти за рамки привычных подходов к решению проблем. Сначала участники переформулируют свою главную проблему в вопрос. Затем

составляют список известных людей: знаменитостей, исторических фигур, философов, художников, политических деятелей, персонажей мультфильмов, киногероев и так далее. После этого участники по очереди должны представить, как каждая личность из списка, с учетом общеизвестной информации о нем, справилась бы с задачей.

Подвести участников тренинга к осознанию того, как бывает полезно взглянуть на проблему с разных позиций и точек зрения.

### **5. Упражнение «Шесть шляп мышления»**

*Если наше дело – в шляпе,  
Если наше тело – в шляпе,  
Если даже мысли – в шляпе,  
Значит в шляпе-то – вся суть!*

Эдвард де Боно, один из известнейших исследователей механизмов творчества, разработал метод, помогающий в обучении детей и взрослых эффективному мышлению. «Шесть шляп мышления» – назвал он свой труд. Шесть шляп — это шесть различных способов мышления.

Для того чтобы научиться думать различными способами, давать качественную разностороннюю оценку ситуациям, выходить победителем из интеллектуальных и жизненных испытаний, выстраивать прогноз событий, Эдвард де Боно призывал людей иногда менять шляпы.

#### **Притча о старом Шляпнике**

Жил-был старый мудрый Шляпник. Из всех земных богатств был у него лишь цветной фетр. Но он имел золотые руки и прекрасную мудрую душу, поэтому мастер дарил людям нечто большее, чем головные уборы – шляпы, кепки, панамы и чепчики. Просветленными и одухотворенными, решительными и твердыми духом выходили из мастерской старого Шляпника люди, унося свой заказ. Стоит ли говорить о том, как славился мастер, как благодарны были ему люди за чудесные шляпы, в которых таился великий секрет великого мастера.

Но шли годы, и настало время, когда ушел в иной мир старик Шляпник, оставив шестерым сыновьям мастерскую, обрезки цветного фетра и шляпы. Шесть разноцветных шляп. Белую шляпу, черную, красную, зеленую, желтую и синюю.

«Видимо, это и есть тот необыкновенный заказ, над которым в последнее время так самозабвенно трудился отец, – решили сыновья Шляпника. – Значит, скоро должен появиться и заказчик, который щедро расплатится с нами за отцовскую работу. Мы разделим вырученные деньги и сможем отправиться с ними по свету».

Но сколько ни ждали сыновья прихода таинственного заказчика, так и не дождались. Делать нечего, надобно делить отцовское наследство.

«Я возьму себе шляпу белого цвета, — заявил первый сын. — Она так изящна, восхитительна и прекрасна, я буду в ней красоваться на балах и приемах. Именно эта шляпа будет говорить о моем «непростом» происхождении. А то велика ли честь – быть сыном простого шляпника!»

«А я выбираю черную шляпу, – сказал второй сын. – И она не менее изящна, чем белая, она имеет богатый вид, уместна к любому костюму и событию, в ней я буду строг, представительен и изыскан одновременно».

«Что ж, я выбираю себе желтую шляпу, – промолвил третий. – Желтый цвет – цвет солнца, радости и богатства, а это мне так необходимо! Быть может, владея желтой шляпой, я смогу стать счастливым, кто знает?»

«Пусть моей шляпой станет красная, – воскликнул четвертый. – Как я мечтал всегда выделяться из толпы, как я хотел быть в центре внимания, чтобы мною любовались и восхищались женщины. А в этой шляпе я буду неотразим!»

«Зеленая шляпа напоминает мне весенний луг и летное поле, широкое и бескрайнее, дарующее возможность полета. Тысячу раз я летал во сне над зеленой прекрасной землей, быть может, зеленая шляпа поможет осуществиться моей мечте», – мечтательно произнес пятый сын.

«Мне же достается синяя шляпа, и я очень рад этому. Синий цвет – цвет глаз нашего отца, бескрайних морских и небесных просторов. Постичь их глубину и высоту – вот мое призвание. Хватит ли на все задуманное сил, решительности и времени?» – размышлял шестой из сыновей Шляпника.

Разобрали сыновья шляпы и отправились в разные стороны. Как же сложились их судьбы, достигли ли они того, о чем мечтали, свершилось ли то, что задумали?

**Владелец белой шляпы** стал довольно важным чином. Он снискал уважение людей своей беспристрастностью. Факты, цифры и хроника событий были для него важнее всего на свете. Но каким-то холодом веяло от этого человека, казалось, что эмоции и чувства он утратил навсегда. Прекрасная машина, а не живой человек отныне ходил по земле.

**Хозяин черной шляпы** вдруг все происходящее стал видеть в черном цвете. Все подвергал сомнению и критике, на солнце искал пятна, в человеке – его тень, а в рассвете видел неминуемый закат. Как часто эта черта спасала его от поражения и краха в делах и начинаниях, но именно она лишила его радости. Радости от солнечного утра и пения птиц, от встреч с людьми и природой, и самое главное, от собственных мыслей и поступков. И это, конечно же, отразилось на его характере. Вечно угрюмым и недовольным стал хозяин черной шляпы.

**Обладатель красной шляпы** отныне жил во власти эмоций. Радость и грусть, тоска и удивление, страх и гнев, удовольствие и разочарование владели его душой. «Какой непосредственный, искренний и живой человек!» – восторгались люди при встрече с ним. «Точно малое дитя, живущее мимолетностью чувств», – говорили о нем другие. Как человек чувствующий, он страдал и радовался, любил и ненавидел, восхищался и сострадал. Но часто не мог распознать свои эмоции и чувства, разобраться в их причинах и источниках, не знал, как их проявлять, и тем более не мог ими управлять. Самое удивительное, что не только окружающий мир оставался для него загадкой, часто он не мог познать и себя самого. Такой загадочный и необъяснимый, он привлекал женщин и друзей, но они через некоторое время разочаровывались в нем, поскольку не находили в этом человеке постоянства и преданности.



**Человек в желтой шляпе** радовался солнцу, наступающему дню, открыто шел навстречу приключениям и открытиям. Ничто не пугало его, не останавливало, ведь впереди только свет, добро и теплота человеческих рук. Эта святая вера и наивность не раз подводили его, но ничто не могло повергнуть в уныние этого оптимиста. В обыкновенном камне он видел драгоценные кристаллы, в росинке – солнечную раду, а в обыденности – чудеса. «Мечтатель, романтик, не от мира сего, глупец, бессребреник», – говорили о нем одни. «Богатейшей души человек, — говорили другие. – Кто же он – богач или бедняк – решать не нам».

**А обладатель зеленой шляпы** оказался в удивительном мире творчества. Все, что он видел, слышал, чувствовал, превращалось в поэзию и музыку, картины и скульптуры, романы, повести, рассказы, пьесы для театра и кинематографа. Его талантом восторгались люди, находили в его трудах ответы на свои вопросы. Но как часто он, живя в мире своих творений, оказывался беззащитным перед лицом суровой действительности, неприспособленным к жизни в реальном мире.

**Владелец синей шляпы** стал вечным странником и мыслителем, идущим одному ему ведомыми тропами, ориентируясь на одному ему понятные знаки и символы, не уклоняясь от цели, не торопясь и не замедляя свой ход. Замечая, примечая многое, он выбирал лишь то, что важно в данный момент для достижения поставленной цели. Именно эти качества позволили ему опуститься на морское дно и подняться в небесные выси. «Счастливый человек – достиг того, чего хотел», – говорили одни. «А сможет ли он поделиться своими открытиями, находками, мыслями и чувствами с другими, дабы заразить их жаждой открытий, свершений и побед?» – спрашивали другие.

Но настал тот день и час, когда сыновья Шляпника вновь встретились под крышей отцовской мастерской. Долгие зимние вечера провели они за удивительными рассказами о своих странствиях, встречах, разлуках и жизненных уроках. Поражались братья тем изменениям, которые произошли в каждом из них. И только теперь начали они понимать, какое сказочное богатство оставил им в наследство великий мастер. И захотелось каждому примерить на себя шляпу другого, чтобы стать беспристрастным и критически мыслящим, умеющим видеть позитивные стороны и не бояться чувствовать, научиться творить и неотступно следовать к намеченной цели.

Участникам предлагается разбиться на подгруппы, выбрав для себя одну из шляп мышления:

**В черной** – все подвергать сомнению

**В белой шляпе** – опираться только на факты

**В красной шляпе** – обсудить чувства каждой из сторон;

**В желтой шляпе** – найти в ситуации положительное

**В зеленой шляпе** – найти творческий выход из сложной ситуации

**В синей шляпе** – используя полученные знания, проанализировать событие с высоты опыта, детально проработать

Белая шляпа: информационное мышление.

Красная шляпа: интуиция и чувства.

Черная шляпа: осторожность и логически обоснованная критика.

Желтая шляпа: логически обоснованный оптимизм.

Зеленая шляпа: творческое усилие и творческое мышление.

Синяя шляпа: контроль над процессом мышления.

Ситуации для анализа предлагаются самими участниками.

## **6. Рефлексия**

### **Занятие 10. Учимся понимать себя (часть 1)**

**Цель:** обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе.

**Оборудование:** бумага формата А4, ручки, стикеры

#### **Содержание занятия.**

##### **1. Оформление визиток «Я – животное»**

Затем – объединение по группам по схожести. В группах: изобразить все свои чувства от занятий, яркие моменты, вопросы.

##### **2. Психогимнастическое упражнение «Гром-ураган-землетрясение»**

Все участники делятся на «тройки». Двое образуют «домик». 1 участник становится «жильцом». По команде ведущего «Гром!» «жильец» ищет себе новый домик, «Ураган» - домик ищет «Жильца», «Землетрясение» – все меняются местами.

##### **3. Упражнение «Восточный базар» (авторское упражнение)**

Участники получают по листу бумаги формата А4, разрезают его на 8 частей. На получившихся листочках они пишут:

1. Моя мечта
2. Мое главное достижение
3. Мой огромный недостаток
4. Мой самый близкий человек
5. Мое уникальное качество
6. Моя способность
7. Моя большая неудача
8. Место, которое мне дорого

Далее все листы складываются в 8 стопок по темам и перемешиваются. Задача каждого игрока – вытянуть по одной карточке из стопки. Затем каждый участник путем взаимодействия с окружающими пытается вернуть себе свои восемь листочков. Но! Каждый участник имеет право и оставить у себя понравившийся ему листок. Затем групповое обсуждение:

- Какие чувства вы испытали в ходе упражнения?
- Удовлетворены ли вы результатом?
- Если у вас есть «чужие» карточки – является ли «нечестно» приобретенное вашей собственностью?

##### **4. Упражнение «Четыре квадрата»**

Участники делят лист бумаги на 4 равных квадрата. В углах квадратов ставятся цифры:

1	2
3	4

В первом квадрате пишут 5 качеств, которые нравятся самому и считаются положительными.

В квадрате 3 – 5 негативных качеств. В квадрате 2 – переформулированные качества из квадрата 3. В квадрате 4 – переформулированные качества из квадрата 1. Сравниваем две половинки квадратов.

### **5. Упражнение «Свободные ассоциации»**

Каждый участник пишет у себя на листе 5 любых существительных. Затем он произносит последовательно каждое из слов с некоторым интервалом. Задача остальных – высказать как можно больше ассоциаций на каждое слово. Участник реагирует на любую понравившуюся ему ассоциацию и записывает её напротив своего слова. Затем каждому из участников необходимо написать какую-либо поучительную историю для себя самого, используя слова из второго столбика.

### **6. Групповая дискуссия «Выбор»**

В ходе дискуссии участникам предлагаются гипотетические ситуации. Их задача – выбрать приемлемый для себя вариант и обосновать его. Оппоненты могут задавать вопросы.

*Вы идете по берегу моря и замечаете наполовину торчащую из песка бутылку причудливой формы.*

*Вы поднимаете и открываете ее.*

*Из бутылки исходит легкий туман, который превращается в сказочного джинна.*

*В отличие от прочих джиннов, этот не предлагает исполнить три ваших желания.*

*Он дарует вам право выбора.*

*Вариант первый: вы получите пять дополнительных лет жизни при условии, что жизнь другого человека, выбранного наугад, сократится на пять лет. Хотите ли вы продлить свою жизнь на таких условиях?*

*Вариант второй: вы можете получить двадцать тысяч долларов, если согласитесь нанести татуировку размером с долларовую купюру. Возьмете ли вы эти деньги? Если да, то на какое место вы нанесете татуировку и какой выберете рисунок?*

*Вариант третий: когда вы проснетесь завтра утром, вы сможете приобрести новое качество или умение. Что вы выберете?*

*Поразмышляйте над следующими гипотетическими ситуациями:*

- Если бы вам предложили миллион долларов при условии, что вы покинете свою страну и никогда больше не вернетесь, вы согласились бы?

- Если бы вы точно знали, что через пять дней начнется ядерная война, что бы вы сделали?

- Создан прибор, который дает правильный ответ на любой вопрос, но только на один. Какой вопрос вы предпочтете задать - о будущем, о прошлом или о настоящем?

- Если бы вы могли прожить целые сутки в теле другого человека, то кого бы вы выбрали?

- Если бы вы могли прожить сутки в облике любого животного, какое из них вы выбрали бы?

«Ицзин» («Книга перемен») – это сборник мудрых притч и высказываний.

### **7. Упражнение «Достоинства и недостатки»**

Каждый участник выходит и садится на стул в центре круга. Он определяется с тем, хотелось бы ему получить только описание собственных достоинств или недостатков. Затем он закрывает глаза, а участники группы пишут на стикерах ему обратную связь и прикрепляют на теле. Затем – обсуждение.

### **8. Рефлексия.**

## **Занятие 11. Учимся понимать себя (часть 2).**

**Цель:** обогащение сознания позитивными мыслями и чувствами о себе; осознание сильных сторон своей личности, т.е. таких качеств, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе; усиление самоинтереса; снятие ситуативно-отрицательного отношения к себе

**Оборудование:** музыкальное сопровождение, изобразительные материалы, бумага А4, заготовленные основы для маски.

### **Содержание занятия.**

#### **1. Психогимнастическое упражнение «Круг внешний и внутренний»**

Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Их задача – двигаясь по часовой стрелке и останавливаясь напротив каждого участника, находить между собой общее, затем различное.

#### **2. Упражнение «Рисуем музыку».**

Участники пытаются изобразить чувства и эмоции, возникающие при прослушивании музыки. Время звучания музыки примерно 3 минуты. Затем устраивается импровизированная выставка и участники делятся впечатлениями, обращая внимание на то, как и насколько удалось раскрыть себя в этом рисунке музыки. Такой невербальный способ самовыражения помогает с необычной стороны взглянуть на себя и других

#### **3. Арт-терапевтическое упражнение «Моя маска»**

Участникам выдаются маски белого цвета. Их задача – разрисовать их красками, под стать их внутреннему миру.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какая эта маска?
- Чем она похожа на Вас, Ваш характер?
- Что Вы чувствуете, когда надеваете её?
- Вам комфортно в ней?
- Что эта маска может скрывать?
- Для кого она предназначена?
- В какие моменты человек может надевать эту маску?

После обсуждения участники меняются масками и пытаются понять внутренний мир человека.

#### **4. Упражнение «Восковая палочка»**

Участники становятся в круг. Желающий выходит в центр круга, расслабляется и начинает падать назад. Задача остальных – мягко поймать участника и передать его по кругу остальным.

#### **5. Рефлексия.**

### **Занятие 12. Подводим итоги**

**Цель:** осмысление опыта, полученного в ходе тренинга, подведение итогов занятий.

**Оборудование:** листы бумаги А4, ватман, кусок обоев, изобразительные средства, свеча, спички, ручки, медали для каждого участника.

#### **Содержание занятия**

##### **1. Психогимнастическое упражнение «Моя ладонь»**

Участники обводят собственную ладонь и пишут на 5 пальцах пять своих качеств, которые отличают их от других и которые они больше всего в себе ценят.

##### **2. Упражнение «Помощник»**

В ходе этой игры участники рисуют картину. Эта картина является своего рода помощником в дальнейшем, потому что на ней нарисованы цели группы и формы ее внутренних отношений. К ней можно мысленно обращаться, чтобы иметь цель перед глазами. Какой-нибудь доброволец ложится спиной на лист бумаги, второй человек обводит маркером его силуэт, так что на бумаге возникает очертание человеческой фигуры – «Помощника». «Помощник» лежит в середине круга на полу, каждый участник пишет на свободном месте вокруг головы «Помощника» свою самую важную цель, которой он достиг в ходе работы в этой группе – то, чему он за это время научился. Самые важные цели пишутся красным цветом, чтобы они сразу бросались в глаза. На втором этапе предлагается подумать о стиле работы группы, о том, что есть в нем позитивного или негативного. Участники отвечают на следующие вопросы: что мне более всего нравится в стиле работы группы и чего я не хотел бы терпеть? Пишется это на теле помощника. (Писать можно следующим образом: мне нравится – кооперация, способность слушать, ролевые игры, игры и упражнения; мне не нравится – предрассудки, наличие «козлов отпущения», скучные процедуры.) Все это пишется на теле «Помощника», наиболее важные вещи отмечаются синим цветом. В ногах у «Помощника» участники пишут то, что приобрели на занятиях, что поможет им в дальнейшем творческом развитии (качества, знания и т.п.).

##### **3. Арт-терапевтическое упражнение «Портрет группы»**

Это упражнение предоставляет участникам возможность увидеть картину всей группы в целом и при этом обратить внимание на состояние отдельных ее участников. Группа делится на две равные команды. Каждая из них получает большой лист ватмана. Задание таково: найти для каждого члена команды персональную метафору, отражающую важную сторону его личности, сильные и слабые его стороны. Например: «Ирина – ракета. Она берется за любое задание с бешеной энергией. Если она хорошо начала, то генерирует бесчисленное множество идей, и работать с ней – одно удовольствие. Но иногда

начало бывает неудачным, например, она не может убедить других в правильности своих идей. Тогда поднимается большой шум, но ракета никуда не летит, она не может подняться с Земли... Светлана напоминает походную аптечку, она всегда в заботах о других, готова прийти на помощь каждому...». Все эти метафоры должны быть представлены в виде картины. Эту картину рисуют все участники, обозначая каждого выбранной ранее метафорой. Группа сама решает, в каком виде их изобразить и как расположить на листе бумаги. Затем команды собираются вместе. Они рассматривают картины друг друга и пытаются отгадать, кого символизирует та или иная метафора и что другая команда хотела сказать в своем произведении.

#### **4. Упражнение «Медаль»**

Участники заполняют импровизированные медали друг друга (пожеланиями, размышлениями, добрыми словами).

#### **5. Общая рефлексия занятий. Упражнение «Свеча».**

Передавая свечу, участники делятся ощущениями, мыслями о тренинге.

## **Психологическая развивающая программа «Вкус и запах радости»**

(Развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся 7–8 лет)

*Автор: Савельева Елена Николаевна,  
педагог-психолог  
МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»*

Известно, что важным фактором, обеспечивающим успешность социальной адаптации, является адекватное поведение человека в обществе, которое обусловлено гармоничным взаимодействием интеллекта и эмоциональной стороны психики. Исходя из этого, необходимо способствовать развитию не только интеллекта, но и эмоционального компонента психики ребенка.

Успешное развитие межличностного общения идет параллельно развитию эмоционально-волевой сферы. То, в какой мере обучающиеся умеют понимать и отражать свои чувства, настроение друг друга, воспринимать и понимать других, а через них и самих себя, будет во многом определять процесс общения, качество отношений и способы, с помощью которых они будут осуществлять совместную деятельность.

Поводом для написания программы послужило увеличение числа поступающих в школу детей с различными нарушениями не только познавательной сферы, но и, самое важное – эмоционально-волевой сферы: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), агрессивное поведение, негативное отношение к школе, повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т. д.

### **Аннотация программы**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.

Стандарт направлен на обеспечение:

- духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на уровне начального общего образования, становления их гражданской идентичности как основы развития гражданского общества;
- сохранения и развития культурного разнообразия и языкового наследия многонационального народа Российской Федерации, овладения духовными ценностями и культурой многонационального народа России;

В основе Стандарта лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

воспитание и развитие качеств личности, отвечающих задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества.

В соответствии со Стандартом на ступени начального общего образования осуществляется:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника («портрет выпускника начальной школы»):

- любящий свой народ, свой край и свою Родину;

- уважающий и принимающий ценности семьи и общества;

- любознательный, активно и заинтересованно познающий мир;

- владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;

- готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;

- доброжелательный, умеющий слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;

- выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Выполнение Стандарта невозможно без развития у младших школьников эмоционально-волевой сферы, так как эмоции воздействуют на все элементы познания и волевые процессы.

Современное общество характеризуется кризисностью и социальными переменами, но гармонично развитая личность легко вписывается в любую обстановку и ситуацию, легко находит контакт с самыми разнообразными людьми, комфортно ощущает себя даже в незнакомой среде. В этой связи, формирование социальной компетентности рассматривается как ключевая задача системы образования. Способность понимать свои и чужие чувства и состояния, осознание границ допустимого поведения являются основными компонентами адекватного взаимодействия с социумом. Однако дети дошкольного и младшего школьного возраста (в силу возрастных особенностей) часто находятся «в плену эмоций» и самостоятельно не могут осознавать и контролировать свои переживания и чувства. Только по мере личностного развития в комфортной образовательной среде, где «задаются» конструктивные образцы поведения, формируются ключевые компетентности.

Целью программы «Вкус и запах радости» является развитие эмоционально-волевой сферы младших школьников (обучающихся первых классов). Цель осуществляется с помощью решения следующих задач: обучить первоклассников различать свои и чужие эмоции; адекватно выражать их с помощью вербальных и невербальных способов; правильно реагировать на действие и поступок; обучить сопереживанию и эмоциональному предвосхищению последствий своих действий.

В основе программы лежит цикл занятий по развитию эмоциональной сферы Л. А. Никифоровой. Он дополнен упражнениями таких авторов



как М. И. Чистякова, О. В. Хухлаева, Т. Е. Зинкевич-Евстигнеева и др. Научными основами программы стали исследования и основные положения теории эмоций, разработанные К. Изардом, а также положения российской возрастной психологии (В. С. Мухина, И. Ю. Кулагина, А. Н. Реан).

Программа состоит из 34 занятий, рассчитана на учебный год. На занятиях первоклассники знакомятся с базовыми эмоциями, выражают свое эмоциональное состояние различными приемлемыми способами, обсуждают способы адекватного выражения эмоций, разыгрывают этюды и упражнения. В программе используются элементы арт-терапии (изо-терапия, сказкотерапия).

Программа «Вкус и запах радости» способствует созданию и поддержанию психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие обучающихся в гимназии. Программа реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

В качестве диагностического инструментария в программе используется методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) и карта М. Р. Битяновой «Психолого-педагогическая характеристика школьников». Они представлены в Приложении I.

Программа первоначально была составлена и апробирована на базе МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска» в 2014/2015 учебном году. На постоянной основе в данной образовательной организации она реализуется с сентября 2018 года. За это время в программе приняли участие 123 человека. В сентябре 2018 года из всех участвующих в программе первоклассников психоэмоциональное состояние было в норме у 67 %, а у 33 % – ниже нормы. В мае 2019 года нормальное психоэмоциональное состояние было выявлено у 96 % школьников. По результатам наблюдений 86 % детей стали активны в общении со сверстниками, 79 % перестали провоцировать конфликты со сверстниками. Все дети имеют постоянных друзей в классе, наладили контакт с педагогами. 80 % детей стали всегда прислушиваться к мнению педагога, выполняют требования. 72 % первоклассников стали постоянно соблюдать правила поведения. 64 % детей стали постоянно контролировать свои эмоции. 79 % школьников стали успешно владеть собой в ситуациях, требующих сосредоточения, молчания и ограничения движений.

Предложенная программа может реализовываться педагогами-психологами образовательных организаций при условии владения последними психологическими знаниями в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

### **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся первых классов.

#### **Задачи программы:**

1. Научить обучающихся определять основные эмоциональные состояния.
2. Обучить различению и выражению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию голоса.
3. Формировать навыки адекватного эмоционального реагирования на совершенное действие или поступок.

4. Обучить сопереживанию.
5. Обучить эмоциональному предвосхищению последствий своих действий.
6. Развить творческое воображение и навыки владения развитой монологической речью.
7. Обогащать невербальные средства коммуникации.

### **Описание участников программы**

Программа предназначена для обучающихся 7-8 лет. Значительные перемены, вызванные ходом общего развития младшего школьника, изменения его образа жизни, некоторых целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится иной его эмоциональная жизнь. Появляются новые переживания, возникают новые, привлекающие к себе задачи и цели, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли дошкольника совершенно безразличны.

### **Научно-методические основания программы**

Важные **теоретико-методологические основы** изучения эмоционально-волевой сферы детей младшего школьного возраста содержатся в фундаментальных исследованиях ведущих отечественных психологов-исследователей рассматривающих вопросы в области формирования эмоциональной сферы в контексте гуманизации образования. Широкое распространение идея развития эмоциональной сферы получила в 20-х годах прошлого века в теоретических и практических исследованиях В. П. Кащенко, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинского и других исследователей. Из зарубежных исследователей данной проблемы можно назвать следующих ученых: Н. Ах, А. Бандура, Д. Боулби, С. Грофф, У. Джемс, К. Изард, К. Левин, К. Лоренц, Р. Мэй, О. Ранк, В. Франки, Й. Шванцара и др.

В 1994–2005 гг. в отечественной литературе появляются публикации по вопросам формирования эмоционально-волевой сферы Э. М. Александровской, И. П. Брызгунова, В. И. Гарбузова, И. В. Дубровиной, Ф. И. Иващенко, Е. П. Ильина, Я. Л. Коломинского, И. Ю. Матюгина, В. П. Михайловой, Р. В. Овчаровой, Е. И. Рогова, Н. Я. Семаго, Е. Г. Трошихиной, М. И. Чистяковой и др.

Научными основами программы стали исследования и основные положения теории эмоций, разработанные К. Изардом, а также положения российской возрастной психологии (В. С. Мухина, И. Ю. Кулагина, А. Н. Реан).

К основным, или фундаментальным эмоциям, относятся те, которые являются врожденными [2].

Интерес – это избирательное отношение личности к объекту в силу его жизненного значения и эмоциональной привлекательности. На первых порах у ребенка интерес носит безотчетный, произвольный, стихийный характер. Затем, углубившись и утвердившись, интерес может стать потребностью.

Радость – положительное эмоциональное состояние, вызванное определенными жизненными ситуациями. Она делает социальные связи более прочными, усиливает восприимчивость, увеличивает мотивацию, способствует

уверенности и мужеству, может успокоить, отвлечь. Радость невозможно вызвать волевым усилием, но, ставя ребенка в определенные ситуации, можно его легко зарядить чувством радости.

Удивление – кратковременная и очень неопределенная эмоция. Внешней причиной удивления становится что-то внезапное, неожиданное. Ситуации, которые служат причиной удивления, затем вызывают негативно или положительно окрашенные чувства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.

Гнев – эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.

Страх – отрицательное эмоциональное состояние, проявляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагоприятия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

Страдание (горе, печаль) – отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным, чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.

Отвращение – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физиологическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта. Отвращение, если оно сочетается с гневом, может в межличностных отношениях мотивировать агрессивное поведение, где нападение мотивируется гневом, а отвращение – желанием избавиться от кого-либо или чего-либо.

Презрение – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порожаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства. Последние представляются субъекту как низменные, не соответствующие принятым нравственным нормам и эстетическим критериям.

Стыд – отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Вина – это эмоциональное состояние, в котором оказывается человек, нарушивший нравственные или правовые нормы, регулирующие поведение людей в обществе. Специфическая функция вины заключается в том, что она

стимулирует человека исправить ситуацию, восстановить нормальный ход вещей. Вина заставляет чувствовать ответственность и таким образом содействует росту личности, ее зрелости и психологической состоятельности.

Смущение (робость). Переживание смущения сопровождается острым чувством собственной неадекватности и, возможно, чувством неполноценности. Эмоция смущения часто сопровождается переживанием разнообразных, как положительных, так и отрицательных эмоций. Эмоция смущения может нести в себе адаптивные функции. Она может уберечь ребенка от слишком близкого знакомства с незнакомыми объектами и небезопасным окружением.

Эмоции действуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление. Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, расстроенный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Эмоции связаны и с забыванием. Человек быстро забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него большого значения.

Существуют определенные закономерности связи эмоциональных состояний с качеством мышления: счастье имеет тенденцию способствовать выполнению познавательной задачи, тогда как несчастье тормозит ее выполнение.

Положительные эмоции увеличивают мотивацию, а отрицательные ее уменьшают.

Волевые процессы тесно связаны с эмоциями. Настроение отражается на всех этапах волевого акта: на осознании мотива, принятии решения и развертывании процесса достижения цели, завершающегося (или могущего завершиться) выполнением принятого решения. Так, эмоциональная привлекательность цели умножает силы человека, облегчает выполнение решения.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и сам процесс достижения цели может вызвать целую гамму чувств, в том числе и отрицательных (например, досаду, обиду, разочарование и т.п.). Для психического здоровья необходима сбалансированность эмоций, поэтому при формировании эмоций у детей важно не просто научить их стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных эмоций, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества.

Младший школьный возраст охватывает период жизни ребенка от 7 до 10 лет. Это годы обучения ребенка в начальной школе. В это время происходит интенсивное биологическое развитие детского организма. Сдвиги, происходящие в этот период, – это изменения в центральной нервной системе, в развитии костной и мышечной системы, а также деятельности внутренних органов[4].

Значительные перемены, вызванные ходом общего развития младшего школьника, изменения его образа жизни, некоторых целей, возникающих перед ним, приводят к тому, что становится иной его эмоциональная жизнь. Появляются новые переживания, возникают новые, привлекающие к себе задачи

и цели, рождается новое, эмоциональное отношение к ряду явлений и сторон действительности, которые оставляли дошкольника совершенно безразличным.

Первой особенностью эмоциональной сферы младшего школьника, особенно первоклассника, является свойство бурно реагировать на отдельные и задевающие его явления. В этом отношении младший школьник мало отличается от дошкольника. Маленький школьник вообще реагирует бурно на многое, что его окружает. Он с волнением глядит, как собака играет со щенком, с криком он бежит к позвавшим его товарищам, начинает громко смеяться при чем-нибудь смешном и т.д. Каждое явление, в какой-то мере затронувшее его, вызывает резко выраженный эмоциональный отклик. Чрезвычайно эмоционально поведение маленьких школьников при просмотре ими театрального спектакля: очень резки переходы от сочувствия герою к негодованию на его противников, от печали по поводу его неудач к бурному выражению радости при его успехе. Большая подвижность, многочисленные жесты, ерзание на стуле, переходы от страха к восторгу, резкие изменения в мимике свидетельствуют о том, что все, затронувшее младшего школьника во время спектакля приводит к ярко выраженному эмоциональному отклику [5].

Второй особенностью эмоциональной сферы становится большая сдержанность в выражении своих эмоций – недовольство, раздражение, зависть, когда находится в коллективе класса, так как несдержанность в проявлении чувств вызывает тут же замечание, подвергается обсуждению и осуждению. Это не значит, что младший школьник уже хорошо владеет своим поведением – подавляет выражение тех или других неодобряемых окружающими чувств. Нет, он достаточно ярко проявляет страх, недовольство, обиду, гнев, хотя и старается их подавить. Все эти эмоции отчетливо проявляются в его поведении во время столкновений со сверстниками.

Способность владеть своими чувствами становится лучше год от года. Свой гнев и раздражение младший школьник проявляет не столько в моторной форме - лезет драться, вырывает из рук и т. д., сколько в словесной форме ругается, дразнит, грубит; появляются оттенки, которые не наблюдаются у дошкольников, например, в выражении лица и интонациях речи – ирония, насмешка, сомнение и т. д. Если дошкольник в состоянии каприза способен лечь на пол и начать кричать, брыкаться, бросать предметы, то с младшим школьником этого не бывает; формы выражения каприза или сильного раздражения у него иные, чем у дошкольника. Переживания злости: к стыду проявляются в более скрытой форме, правда, достаточно явной для окружающих (особенно взрослых). Так, на протяжении младшего школьного возраста нарастает организованность в эмоциональном поведении ребенка.

Третья особенность – это развитие выразительности эмоций младшего школьника (большее богатство оттенков интонаций в речи, развитие мимики).

Четвертая особенность связана с ростом понимания младшим школьником чувств других людей и способности сопереживания с эмоциональными состояниями сверстников и взрослых. Однако в уровне такого эмоционального понимания наблюдается отчетливая разница между первоклассниками и третьеклассниками и особенно четвероклассниками.

Пятой особенностью эмоциональной сферы детей младшего школьного возраста является их впечатлительность, их эмоциональная отзывчивость на все яркое, крупное, красочное. Монотонные, скучные уроки быстро снижают познавательный интерес первоклассника, ведут к появлению отрицательного эмоционального отношения к учению.

Шестая особенность связана с интенсивно формирующимися моральными чувствами у ребенка: чувство товарищества, ответственности за класс, сочувствие к горю окружающих, негодование при несправедливости и т.д. При этом они формируются под влиянием конкретных воздействий, увиденного примера и собственного действия при выполнении поручения, впечатления от слов учителя. Но важно помнить о том, что когда младший школьник узнает о нормах поведения, то он воспринимает слова воспитателя лишь тогда, когда они эмоционально его задевают, когда он непосредственно чувствует необходимость поступить так, а не иначе.

Младший школьник может совершить хороший поступок, проявить сочувствие при чьем-то горе, испытать жалость к больному животному, проявить готовность отдать другому что-то для него дорогое. Он может при обиде, причиненной его товарищу, броситься на помощь, несмотря на угрозу более старших детей. И вместе с тем в сходных ситуациях он может и не проявить этих чувств, а, наоборот, посмеяться над неудачей товарища, не испытывать чувства жалости, отнестись с равнодушием к несчастью и т.д. Конечно, услышав осуждение взрослых, возможно, он быстро изменит свое отношение и при этом не формально, а по существу и вновь окажется хорошим [8].

В младшем школьном возрасте нравственные чувства характеризуются тем, что ребенок не всегда достаточно отчетливо осознает и понимает нравственный принцип, по которому следует действовать, но вместе с тем его непосредственное переживание подсказывает ему, что является хорошим, а что плохим. Поэтому-то, совершая недозволенные поступки, он испытывает обычно переживания стыда, раскаяния и иногда страха. То есть за период младшего школьного возраста происходят серьезные сдвиги в интересах ребенка, в его доминирующих чувствах, в объектах, которые его занимают и волнуют.

### **Нормативно-правовые основы программы**

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. № 373.

### **Структура и содержание программы**

Форма работы: групповая.

Оптимальная численность группы: 15-20 человек.

Продолжительность занятий: 40 минут.

Частота занятий – один раз в неделю.

Тематическое планирование скорректировано на 34 часа.

Развивающей программой предусмотрены следующие формы работы:

- беседа;
- разыгрывание психологических этюдов;

- упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы;
- рисование на заданную тему;
- прослушивание музыкальных произведений;
- подвижные игры.

### **Структура занятий [6]**

**1. Организационный этап. Включает в себе приветствие.**

**2. Разминка.** Обучающиеся выполняют упражнения на развитие внимания, произвольности, волевой сферы.

**3. Предъявление сюжетной картины, сопровождаемой чтением сказочного эпизода.** Цель данного этапа – вызвать интерес и сочувствие сказочным персонажам, определить их эмоциональное состояние и характер взаимоотношений в заданной ситуации. Гномы – это маленькие взрослые, которые играют, ссорятся и радуются, обижаются и удивляются, как взрослые люди. Их трогательные образы, выразительная мимика и пантомимика помогают научить детей безошибочно распознавать выбранную для занятий эмоцию. Из роли слушателей дети переходят в роль активных участников. Сказка обучает детей умению встать на точку зрения другого, способствует формированию эмпатии и пониманию логики межличностных отношений. Часть сюжетных картин представлена в Приложении IV.

**4. Обсуждение способов адекватного выражения своих эмоций.** Задача этапа – обучение детей «языку чувств» в форме, принятой во взрослом мире: с помощью мимики, жестов, взглядов, улыбок, позы, интонации голоса.

**5. Выражение эмоционального состояния через зрительные представления, звук, запах, осязание, обоняние, вкус, цвет, восприятие погоды и свое отношение.** При создании образа эмоции активно включаются представление, воображение, ассоциативное мышление детей. Создание образа эмоционального состояния становится для ребенка средством контроля над своим поведением.

**6. Рисование на заданную тему.** На этом этапе ведущий опирается на опыт ребенка и использует его восприятие. Некоторым детям трудно рассказывать о своем негативном опыте, о поступках, которые хотелось бы забыть. Они волнуются, потому что негативную оценку своих поступков они уже услышали. Им проще отразить собственные переживания с помощью рисунков. Обсуждение историй, переданных в рисунках, способствует снижению остроты негативных переживаний и помогает научиться прогнозировать последствия собственных поступков.

**7. Психогимнастические упражнения.** Специальные упражнения, этюды и игры, направленные на развитие и коррекцию эмоционально-личностной сферы обучающихся.

**8. Краткое обобщение занятия, обсуждение с детьми выбранного эмоционального состояния и формирование «портрета эмоции».**

Часть конспектов занятий представлены в Приложении III.

## Тематическое планирование

№	Название тем	Количество часов
1	Вводное занятие. Знакомство	1
2	Радость	1
3	Радость	1
4	Страх	1
5	Как справиться со страхом	1
6	Гнев	2
7		
8	Удивление	2
9		
10	Чем меня удивляет мир вокруг	1
11	Робость	1
12	Застенчивый невидимка	2
13		
14	Обида	2
15		
16	Если я обидел друга...	1
17	Я умею понимать другого	1
18	Стыд	2
19		
20	Я умею исправлять свои ошибки	1
21	Вина	2
22		
23	Я умею просить прощения и прощать	1
24	Игра «Сказочная страна»	1
25	Печаль	2
26		
27	Настоящий друг	1
28	Отвращение	1
29	Спокойствие. Учимся быть спокойными в разных ситуациях	1
30	Словарик эмоций	1
31	Страна Вообразия	1
32	Какой я? Какой ты?	1
33	Мы умеем сотрудничать	1
34	Заключительное занятие «Здравствуй, лето!»	1

### **Описание используемых методик, технологий, инструментария.**

На занятиях активно используются элементы сказкотерапии [9]. Сказкотерапия – это метод психологической коррекции, помогающий развитию гармоничной личности и решению индивидуальных проблем. Инструментом данной терапии выступает сказка, позволяющая на примере героев проследить особенности поведения и поступков, разобрать конкретную жизненную ситуацию.

Суть метода персонажей, на месте которых ребенок (или взрослый) начинает представлять себя. Значим также и сюжет. За счет своей метафоричности



сказка становится сильнейшим развивающим и психотерапевтическим средством. Проживая вместе с персонажами определенные события, малыш учится понимать их смысл и значение.

**Цель терапии** – помочь ребенку преодолеть тревожность и страхи, исправить негативные черты характера, раскрыть способности и внутренний мир.

В сказкотерапии можно выделить четыре направления, одно из них развивающее. Развивающее направление в сказкотерапии помогает снять эмоциональное и мышечное напряжение, развивает воображение, облегчает адаптацию к новым условиям, что особенно важно для первоклассников.

Рисование на заданную тему является одним из методов арт-терапии (исотерапия). Это специализированная форма психологической коррекции, основанная на искусстве, в первую очередь изобразительном и творческом [7]. Важнейшей техникой арт-терапии является техника активного воображения.

Основы для создания первых техник арт-терапевтической работы с детьми на Западе были заложены такими авторами, как В. Ловенфельд и Е. Кейн. Эти авторы рассматривают творческую деятельность ребенка в неразрывной связи с развитием его познавательной и эмоциональной сфер и видят в ней богатый потенциал для гармонизации его психики. Отечественный опыт применения арт-терапии отражен в работах М. Ю. Алексеевой, Л. Д. Лебедевой, А. В. Гришиной. М. Ю. Алексеева рассматривает различные варианты использования арт-терапии педагогами.

Основные цели арт-терапии:

- выражение эмоций и чувств, связанных с переживаниями своих проблем;
- активный поиск новых форм взаимодействия с миром;
- подтверждение своей индивидуальности, неповторимости и значимости;
- повышение адаптивности и гибкости в постоянно меняющемся мире.

Спектр возможностей арт-терапии очень широк:

- она направлена на решение психологических проблем;
- может принимать участие практически каждый человек, независимо от своего пола, возраста, социального статуса;
- помогает устанавливать отношения между людьми, т.к. с помощью искусства человек не только выражает себя, но и больше узнает о других;
- позволяет познавать себя и окружающий мир – в творчестве человек воплощает свои эмоции, чувства, надежды, страхи, сомнения и конфликты; все это происходит на бессознательном уровне, и человек узнает о себе много нового;
- развивает творческие возможности: во время занятий арт-терапией человек может открыть в себе неизвестные ранее таланты, реализовать свой внутренний потенциал;
- является хорошим способом социальной адаптации: наибольшее значение это имеет для лиц с ОВЗ, т.к. чаще всего они дезадаптированы;
- в арт-терапии, в основном, используются средства невербального общения, это очень важно для людей, которым сложно выразить свои мысли в словах.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством, в первую очередь рисованием. Она дает возможность выходу внутренним конфликтам вовне; помогает понять собственные чувства и переживания; способствует повышению самооценки; помогает в развитии творческих способностей. Применение изотерапии в коррекционной работе с детьми позволяет получить положительные результаты: создаются благоприятные условия для развития общения замкнутых детей; обеспечивается эффективное эмоциональное отреагирование социально приемлемыми формами – у детей с агрессивными проявлениями; оказывается влияние на осознание ребенком своих переживаний; развитие произвольности и способности к саморегуляции; уверенности в себе за счет социального признания ценности продукта, созданного ребенком.

Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка. В России этот курс разработан М. И. Чистяковой. Во время занятий психогимнастикой дети изучают различные эмоции, умение управлять ими, обучаются азбуке выражения эмоций – выразительным движениям. При выполнении упражнений также большое значение придается общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья детей.

Имитация детьми различных эмоциональных состояний имеет психопрофилактический характер. Активные мимические и пантомимические проявления чувств помогают предотвращать перерастание некоторых эмоций в патологию. Благодаря работе мышц лица и тела обеспечивается активная разрядка эмоций. У детей при произвольном воспроизведении выразительных движений происходит оживление соответствующих эмоций и могут возникать яркие воспоминания о неотреагированных ранее переживаниях [12].

В психогимнастике используются различные этюды и игры. Цель мимических и пантомимических этюдов: выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психического удовольствия и недовольства. Также применяются этюды и игры на выражение отдельных качеств характера и эмоций, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), происходит их моральная оценка. С целью коррекции настроения и отдельных черт характера детей проводятся этюды и игры, имеющие психотерапевтическую направленность; используется тренинг моделирования стандартных ситуаций. Наряду с вышеназванными упражнениями в психогимнастике используется и психомышечная тренировка для снятия психоэмоционального напряжения, внушения желательного настроения, поведения и черт характера.

К вспомогательным средствам общения, используемым на психогимнастике, относят рисование и музыку. Рисование помогает обучать детей навыкам адекватного восприятия и выражения эмоций, усиливает эффект от тренинга отдельных видов неречевого общения – мимики и пантомимики, помогает снимать напряжение у детей. С помощью музыкальных игр снимается психоэмоциональное напряжение в группе, воспитание навыков адекватного группового поведения, социализация ребенка через игру. Слушание музыки

может предварять этюд, помогающий ребенку войти в нужное эмоциональное состояние.

В программе «Вкус и запах радости» используются такие приемы психогимнастики как мимические и пантомимические этюды, игры на выражение различных эмоций, психомышечная тренировка, тематическое рисование. Музыка используется для создания образа эмоции.

В качестве **диагностического инструментария** в программе используется методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов) [9]. Она была выбрана потому что позволяет провести групповую диагностику участников занятий, занимает немного времени и легко интерпретируется. Кроме того, методика подходит для диагностики обучающихся начальной школы – авторами заявлен возрастной диапазон от 5 до 13 лет. Диагностика проводится дважды: перед началом работы по программе и в конце работы. Также в диагностике используется часть карты «Психолого-педагогическая характеристика школьников», разработанная М. Р. Битяновой [1]. Данные методики представлены в Приложении I.

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**

Права детей (и других участников программы) гарантируются:

- соблюдением Конвенции о правах ребенка, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.98 № 124-ФЗ, принятым в профессиональном сообществе Этическим кодексом психолога и должностными инструкциями педагога-психолога, ведущего занятия по данной программе;

- здоровьесберегающим подходом к организации образовательного процесса и построению содержания занятий;

- взаимодействием в случае необходимости (наличие гиперактивности, агрессивности и других индивидуальных особенностей развития детей) с другими узкими специалистами в области здоровья и развития ребенка (нейропсихолог, психоневролог, психотерапевт, невропатолог, социальный педагог и др.);

- гибкостью в выборе стратегии реализации программы, основанной на учете индивидуальности детей и потребностей в профессиональной помощи родителей и педагогов;

Для проведения занятий обязательно принятие правил поведения и санкций за их нарушение, вырабатываемых всеми участниками группы. Их наличие предполагает, что дети теперь сами контролируют свое поведение, а также автоматически снижает внешний контроль со стороны ведущего и повышает ответственность обучающихся за происходящее в группе и собственную работу в ней.

## Описание сфер ответственности основных прав и обязанностей участников программы

	<b>ответственность</b>
Администрация гимназии	Соблюдение основных документов регламентации образовательной деятельности гимназии.
Педагог-психолог, педагогический коллектив	Реализация субъект-субъектного взаимодействия в образовательном процессе, направленного на формирование благоприятного психологического климата среди обучающихся.
Родители	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
	<b>права</b>
Администрация гимназии	Получать информацию по организации занятий. Знакомиться с документацией открытого доступа, отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагог-психолог, педагогический коллектив	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с обучающимися гимназии.
Родители	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
	<b>обязанности</b>
Администрация гимназии	Организовывать условия для проведения занятий.
Педагог-психолог	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения учащихся в ОУ.
Педагогический коллектив	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния обучающихся. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе образовательной деятельности.
Родители	Информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния обучающегося.

### Требования к специалистам, реализующим программу

Педагог-психолог, осуществляющий реализацию данной программы, должен:

- знать особенности развития детей младшего школьного возраста, а также специфику и основные принципы работы с детьми младшего школьного возраста;
- уметь использовать различные методы работы с детьми младшего школьного возраста;
- владеть навыками проведения развивающих занятий, игр и упражнений с детьми данной возрастной группы;
- уважительно и доброжелательно относиться к детям и их потребностям;

- принимать любого ребенка таким, какой он есть, признавать его ценность, значимость, уникальность;
- оказывать положительную эмоциональную поддержку любого малейшего достижения ребенка, способствуя созданию ситуации успеха;
- создавать на занятиях чувство безопасности в системе взаимных отношений, благодаря чему дети могут свободно исследовать и выражать свое «Я», безопасно проявлять свои эмоции и чувства.

### **Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.**

1. Клюева Н. В. Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность.
2. Лопатина А., Скребцова М. НАЧАЛА МУДРОСТИ: 50 уроков добрых качествах для детей дошкольного и младшего школьного возраста.
3. Никифорова Л. А. Вкус и запах радости. Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы.
4. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы.
5. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т. Е. Зинкевич-Евстигнеевой.
6. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников.
7. Цветик-семицветик. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 6-7 лет/ Н. Ю. Куражева [и др.].
8. Чистякова М. И. Психогимнастика.
9. Шишова Т. Застенчивый невидимка.

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.).**

Занятия проводятся в учебном классе или зале, имеющем достаточную площадь для проведения динамических упражнений, а также необходимое оборудование: ковер, стулья (по количеству участников), музыкальное сопровождение, компьютерное оборудование для показа картинок, альбомы, цветные карандаши, фломастеры. Остальной необходимый стимульный материал и оборудование прописаны в структуре каждого занятия.

### **Сроки и этапы реализации программы.**

Программа «Вкус и запах радости» реализуется в течение учебного года (с сентября по май). В начале и конце реализации программы проводятся диагностические мероприятия, позволяющие оценить эффективность программы.

### **Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы «Вкус и запах радости».**

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны уметь:

#### *В эмоциональной сфере:*

- произвольно направлять свое внимание на эмоциональные ощущения, которые они испытывают;

- различать и сравнивать эмоциональные ощущения, определять их характер;
- уметь одновременно направлять свое внимание на мышечные ощущения и на экспрессивные движения, сопровождающие любые собственные эмоции и эмоции, которые испытывают окружающие;
- произвольно и подражательно «воспроизводить» или демонстрировать эмоции по заданному образцу.

*В сфере общения:*

- улавливать, понимать и различать свои и чужие эмоциональные состояния;
- сопереживать (т.е. принимать позицию партнера по общению и полноценно проживать - почувствовать его эмоциональное состояние);
- отвечать адекватными чувствами (т.е. в ответ на эмоциональное состояние товарища проявить такие чувства, которые принесут удовлетворение участникам общения).

*В поведении:*

- определять конкретные цели своих поступков;
- искать и находить, выбирая из множества вариантов средств по достижению этих целей;
- проверять эффективность выбранных путей: действиями, ошибаясь и исправляя ошибки, опытом чувств или прошлых аналогичных ситуаций;
- предвидеть конечный результат своих действий и поступков;
- брать на себя ответственность.

**Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Программа «Вкус и запах радости» реализуется педагогом-психологом МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска».

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора по воспитательной работе. Проверка заполнения журнала проводимых занятий проводится раз в триместр. Контроль за проведением занятий осуществляется по плану работы заместителя директора по ВР.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественные и количественные.**

Система оценки достижения планируемых результатов состоит из включенного наблюдения, качественной оценки выполнения заданий, результатов диагностического обследования.

*Критерии положительной оценки:*

- повышение у обучающихся эмоционально-волевой регуляции продуктивной деятельности;
- уменьшение психического напряжения, тревоги, страхов;
- сформированность умения правильно выражать свои чувства, управлять своими эмоциями;
- сформированность умения понимать и оценивать отношение к себе других людей, сверстников;
- овладение обучающимися умениями и навыками эффективного взаимодействия.

Для качественного оценивания используется карта «Психолого-педагогическая характеристика школьников» М. Р. Битяновой, в части, в которой фиксируются особенности поведения и общения. Ответ «да» отмечается плюсом, ответ «нет» - минусом, ответ «иногда» - плюсом и минусом, «не знаю» - нулем. Чем больше плюсов, тем выше планируемый результат.

Количественное оценивание планируемых результатов проводится с помощью методики «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

- 6–8 домиков. (75–100 %) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.

- 3–5 (38–62 %) домиков раскрашены неадекватными цветами, распределение по «Карте страны» вызывает дисгармонию – уровень психоэмоционального состояния ниже нормы.

Выбранные методы и методики отвечают цели, содержанию программы, возрастнo-психологическим характеристикам участников программы.

### **Сведения о практической апробации программы.**

Программа первоначально была составлена и апробирована на базе МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска» в 2014/2015 учебном году. На постоянной основе в данной образовательной организации она реализуется с сентября 2018 года. За это время в программе приняли участие 123 человека. В сентябре 2018 года из всех участвующих в программе первоклассников психоэмоциональное состояние было в норме у 67 %, а у 33 % – ниже нормы. В мае 2019 года нормальное психоэмоциональное состояние было выявлено у 96 % школьников. По результатам наблюдений 86% детей стали активны в общении со сверстниками, 79 % перестали провоцировать конфликты со сверстниками. Все дети имеют постоянных друзей в классе, наладили контакт с педагогами. 80 % детей стали всегда прислушиваться к мнению педагога, выполняют требования. 72 % первоклассников стали постоянно соблюдать правила поведения. 64 % детей стали постоянно контролировать свои эмоции. 79 % школьников стали успешно владеть собой в ситуациях, требующих сосредоточения, молчания и ограничения движений.

Данные можно увидеть в Приложении II.

### **Список литературы**

1. Битянова М. Р. Организация психологической работы в школе. – М.: Совершенство, 1998. – 298 с.

2. Изард К. Э. Психология эмоций. — СПб.: Питер, 2008. – 908 с.

3. Клюева Н. В. Касаткина Ю. В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 240 с.

4. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 464 с.

5. Лопатина А., Скребцова М. НАЧАЛА МУДРОСТИ: 50 уроков добрых качествах для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М.: Амрита, 2011. – 304 с.

6. Мухина В. С. Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество. – М.: АCADEMIA, 1998. – 495 с.
7. Никифорова Л. А. Вкус и запах радости. Цикл занятий по развитию эмоциональной сферы. – М.: Национальный книжный центр, 2013. – 72с.
8. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ТЦ «Сфера», 2000. – 512 с.
9. Психология человека от рождения до смерти. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК,2002. – 656 с.
10. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. М.: Новая школа, 1995. – 144 с.
11. Тренинг по сказкотерапии. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т. Е. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2000. – 254 с.
12. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. – М.: Генезис, 2001. – 280 с.
13. Цветик-семицветик. Программа психолого-педагогических занятий для дошкольников 6-7 лет/ Н. Ю. Куражева [и др.]; под ред. Н.Ю. Куражевой. – СПб.: Речь, 2014. – 160 с.
14. Чистякова М. И. Психогимнастика / Под. ред. М.И. Буянова. – М.: Просвещение, 1990. -160 с.
15. Шишова Т. Застенчивый невидимка. – М.: «Издательский дом «Искатель», 1997. – 95 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ I

### Методика «Волшебная страна чувств» (Т. Грабенко, Т. Зинкевич-Евстигнеева, Д. Фролов)

**Цель:** исследование психоэмоционального состояния.

Перед ребенком (или детьми) ведущий раскладывает или просит достать восемь разноцветных карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный) и бланк методики.

*Инструкция 1:* «Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость, Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер».

У тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.



Таким образом, детям предлагается поработать с первой колонкой, где изображены домики.

*Инструкция 2:* «Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого цвета жил каждый из них. Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась или подчеркни название чувства цветом, соответствующим цвету домика».

Детям предлагается поработать со второй колонкой, в которой перечислены названия чувств.

В результате можно узнать, с каким цветом ассоциируется у ребенка определенное чувство.

*Инструкция 3:* «Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но, как же мы будем путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту. Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Только ты, как человек, восстановивший страну, можешь раскрасить карту. Для этого возьми, пожалуйста, свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту. Помести на ней Чувства, живущие в домиках, как тебе хочется».

Обработка результатов.

При обработке результатов важно обращать внимание на следующее.

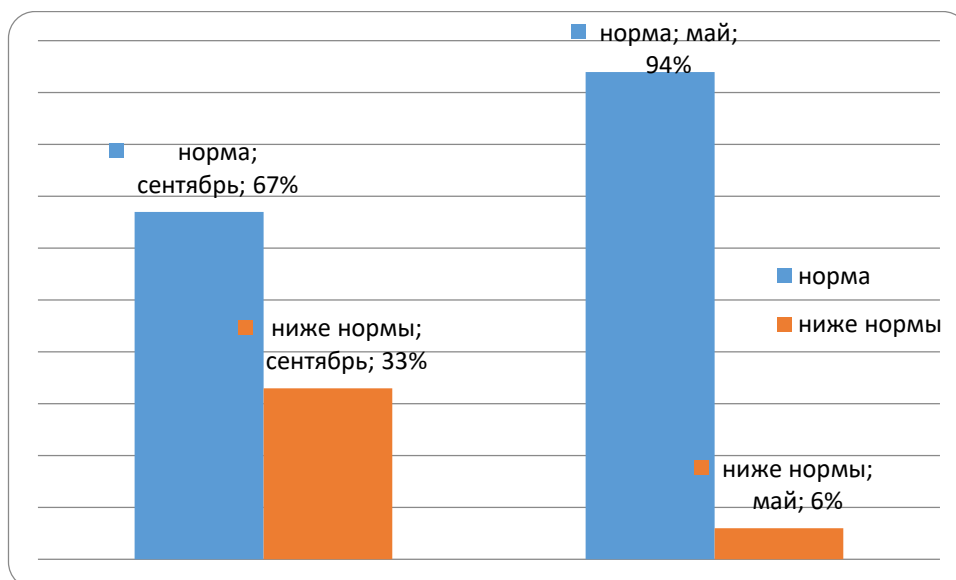
1. Все ли цвета были задействованы при раскрашивании домиков.
2. Адекватность подбора цвета при «заселении» чувств в домики.
3. На распределение цветов, обозначающих чувства, внутри силуэта человека. Причем целесообразно символически разделить силуэт на 5 зон:
  - голова и шея (символизируют ментальную деятельность);
  - туловище до линии талии, исключая руки (символизируют эмоциональную деятельность);
  - руки до плеч (символизируют коммуникативные функции);
  - тазобедренная область (символизирует область творческих переживаний);
  - ноги (символизируют чувство «опоры», уверенность, а также возможность «заземления» негативных переживаний).

Исследуя «карту», мы узнаем, какие чувства «живут» в разных частях тела. Например, чувства, «живущие» в голове, окрашивают мысли. Если в голове живет «страх», наверное, осуществлять мыслительную деятельность будет непросто. В ногах живут чувства, которые дают человеку психологическую уверенность, или же (если в ногах поселились «негативные» чувства) человек имеет стремление «заземлиться», избавиться от них. В руках «живут» чувства, испытываемые в контактах с окружающими.

6–8 домиков (75–100 %) раскрашены адекватными цветами, распределены по «Карте страны» гармонично – норма психоэмоционального состояния.



## ПРИЛОЖЕНИЕ II



### Психолого-педагогическая характеристика

Сентябрь 2018г. 1 группа

код	№	Параметры характеристики школьника	Б.А.	Г.М.	Ж.А.	К.Е.	К.А.	М.С.	С.А.	Е.А.	П.М.1	П.М.2	П.Д.	С.М.	Р.А.	Ш.А.
2	19	Особенности поведения и общения: Активен в общении со сверстниками, сам выбирает себе партнеров для игр и занятий	+-	+-	-	-	+-	+-	+-	-	-	+-	-	-	+	+-
	20	Не провоцирует конфликты со сверстниками	+	-	-	+	+	+	-	+	+	-	+-	-	-	+
	21	Имеет постоянных друзей в классе	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+
2.2	22	Может обратиться с просьбой к учителю	+	+	-	-	+-	-	+-	-	+	+-	-	+-	+	+-
	23	Уважительно относится к учителю и соблюдает установленные границы в общении с ним	+	+	+	+	+	+-	-	+-	+-	-	+	-	-	+-
	24	Прислушивается к замечаниям и требованиям учителя, старается их выполнять	+	+-	+-	+	+	+-	-	+	+-	-	+-	-	-	+

код	№	Параметры характеристики школьника	Б.А.	Г.М.	Ж.А.	К.Е.	К.А.	М.С.	С.А.	Е.А.	П.М.1	П.М.2	П.Д.	С.М.	Р.А.	Ш.А.
	27	Соблюдает принятые в классе правила поведения и общения	+ -	+ -	+ -	+	+	+ -	-	+	+ -	-	+ -	-	-	+
	29	Владеет собой в ситуациях, требующих сосредоточенности, молчания и ограничения движения	+	+ -	+ -	+	+ -	+ -	-	+	+ -	+ -	+ -	-	-	+ -
2.5	30	Контролирует свои эмоции	+	+ -	+ -	+	+ -	+ -	-	+ -	+ -	-	-	-	-	+ -

Май 2019г. 1 группа

код	№	Параметры характеристики школьника	Б.А.	Г.М.	Ж.А.	К.Е.	К.А.	М.С.	С.А.	Е.А.	П.М.1	П.М.2	П.Д.	С.М.	Р.А.	Ш.А.
2	2.1	Особенности поведения и общения:	+	+	+ -	+ -	+	+	+	+	+	+	+	+ -	+	+
	19	Активен в общении со сверстниками, сам выбирает себе партнеров для игр и занятий														
	20	Не провоцирует конфликты со сверстниками	+	+	+	+	+	+	+ -	+	+	+ -	+	+ -	+	+
	21	Имеет постоянных друзей в классе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.2	22	Может обратиться с просьбой к учителю	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	23	Уважительно относится к учителю и соблюдает установленные границы в общении с ним	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+ -	+ -	+
	24	Прислушивается к замечаниям и требованиям учителя, старается их выполнять	+	+	+	+	+	+	+ -	+	+	+	+	+ -	+ -	+
	27	Соблюдает принятые в классе правила поведения и общения	+	+	+	+	+	+	+ -	+	+	+	+ -	+ -	+ -	+

код	№	Параметры характеристики школьника	Б.А.	Г.М.	Ж.А.	К.Е.	К.А.	М.С.	С.А.	Е.А.	П.М.1	П.М.2	П.Д.	С.М.	Р.А.	Ш.А.
	29	Владеет собой в ситуациях, требующих сосредоточенности, молчания и ограничения движения	+	+	+	+	+	+	+-	+	+	+	+	+-	+-	+
2.5	30	Контролирует свои эмоции	+	+	+-	+	+	+	+-	+	+	+-	+	+-	+-	+

## ПРИЛОЖЕНИЕ III

### ЗАНЯТИЕ № 2

**Задачи:** ознакомление с понятием «настроение» и его влиянием на психическое здоровье человека; создание образа эмоционального состояния радости; обогащение эмоциональной сферы позитивными переживаниями; развитие и совершенствование коммуникативных навыков; развитие речи.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят друг другу фразу «...(имя), я рад(а) тебя видеть».**

#### **2. Знакомство с понятием «настроение».**

Давайте вспомним героев мультфильма «Винни-Пух». Дети называют героев, психолог вывешивает на доску рисунки, их изображающие.

– Помните тот отрывок, когда у ослика Иа-иа был день рождения?

– Какой ослик был вначале, что вы можете сказать о его настроении?

– А что потом изменилось?

– Каким стал ослик, когда к нему пришли гости?

– Как одним словом можно назвать такие слова: радостный, грустный, довольный, счастливый, веселый?

– То, что чувствует человек, называется настроение. Настроение может быть разным. Оно зависит от чувств, которые испытывает человек. Как по тому, как человек выглядит, можно узнать, какое у него настроение?

#### **3. Игра «Смешинка»**

– Ребята, можно ли передать друг другу какое-нибудь настроение? Мы сейчас поиграем в игру «Смешинка». Она состоит в том, что у нас будет одна Смешинка и несколько групп участников.

Психолог рассказывает детям по группам на некотором расстоянии друг от друга. Смешинка будет «летать» по комнате, а это значит, что она может перемещаться куда захочет, но потом внезапно должна подлететь к какой-нибудь группе детей. И когда она приблизится и начнет смотреть в глаза — это значит, что всем детям в этой группе станет очень-очень смешно, ну просто сдержаться невозможно, просто животы лопаются от смеха. Все дети в этой группе будут громко хохотать. А когда Смешинка улетит, смеяться перестанут.

**4. Знакомство с гномами.** (На доске прикреплена сюжетная картинка «Радость».) Звучит музыка К. Орфа «Осень. Гномы».

– Я приглашаю вас отправиться вместе со мной в сказочное путешествие к гномам. Давайте посмотрим на них и дадим им имена. Пусть это будут Том и Тим. Посмотрите на Тома, он невысокий и полный, похож на букву «О».

Как и все настоящие Гномы, Тим и Том жили в лесу. И дом их считался очень гостеприимным.

А какой дом называют гостеприимным? (Дом, в котором бывает много гостей.)

Наши гномы пригласили себе гостей на вечер и решили их порадовать пирогом с грибами. Взяли гномы корзинки и пошли в лес. Прошло немало времени, а грибы все не попадались. Гномы заглядывали под каждый кустик, каждое деревце и вдруг... Какая радость! Гном Тим от радости даже на колени присел: «Том, посмотри какой большой гриб!»

«Вот это гриб!» – воскликнул Том и подпрыгнул от радости. «Ура! Я тоже увидел гриб!» – они набрали полные корзинки грибов. Испекли дома пирог и вечером угощали друзей.

**5. Чистоговорка** «По грибы я в лес пошел, много я грибов нашел».

### **6. Беседа.**

Мы посмотрели на гномов и сразу догадались, что они радостные. Как нам это удалось?

– По выражению лица, которое называется мимикой, совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

– У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость.

– Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека.

– Покажите, какая поза и какая походка у радостного человека.

– Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь».

– Закончите мои предложения: «Когда я радуюсь, я ... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою). «Я радуюсь, когда вижу ... (подарки, мамино лицо, торт, клоунов).

**МОЛОДЦЫ!** А вы почувствовали, что когда мы с вами говорили о радостных гномах или изображали радующихся людей, нам становилось тоже весело, радостно?

**7. Упражнение в различении эмоций.** (К магнитной доске прикрепляются картинки с изображениями радостных и грустных сказочных персонажей.)

– Внимательно посмотрите на картинки. Назовите сказочных героев.

– А теперь скажите, кто из них радостный?

– А кто грустный?

– Как вы догадались, что помогло вам определить их состояние?

– Вспомните любимых сказочных героев и расскажите, когда они испытывали радость.

– Вспомните, кто сначала был одиноким, печальным, а потом стал очень счастливым? (Гадкий утенок)

– Давайте изобразим радостных Буратино, Колобка, Пятачка и Виини-Пуха.

## ЗАНЯТИЕ № 5

**Цели:** нейтрализация страхов и других эмоционально-отрицательных переживаний; обучение детей выражению своего эмоционального состояния с помощью мимики и выразительных движений пальцев рук; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Добрый день, (имя)».

Игра «Раз, два, три...настроение, замри!»

Психолог показывает детям картинки эмоций. Ребята по команде: «Раз, два, три... настроение, замри» изображают на лице определенное настроение.

**Игра «Слова»**

К нам в гости снова пришел слоненок. Он хочет поиграть с вами в одну игру. Ребята, садитесь на стулья. Я каждому из вас по очереди буду бросать мяч и называть начало слова, а вы его заканчиваете.

ГО; РО; МА; КА

**Игра «Зеваки»**

Ох, ребята, кажется, мы что-то засиделись, а не пора ли нам немного подвигаться? Вставайте все в круг, беритесь за руки. Вы будете идти по кругу по моему сигналу (это может быть звук колокольчика, погремушки, хлопок руками или какое-нибудь слово), вы останавливаетесь, хлопаете 4 раза в ладоши, поворачиваетесь и идете в другую сторону. Кто не успел выполнить задание, выбывает из игры.

**Игра «Громкие и тихие звуки»**

Хлопали вы громко. Звуки бывают громкие и тихие. Сейчас я буду называть предметы, издающие звуки. Если звуки, которые издает тот или иной предмет, громкий, вы громко скажите «Громкий», а если тихий, вы скажите шепотом «Тихий».

- Тиканье часов.
- Шелест листьев.
- Шум проезжающей машины.
- Стук молотка.
- Скрип двери.
- Гудение самолета.
- Шелест страниц.
- Топот копыт.
- Журчание воды.
- Шум аплодисментов.
- Крик петуха.
- Мяуканье кошки.
- Грохот грома.

### **Ролевая игра «У страха глаза велики»**

В густом лесу жила-была заячья семья: папа Заяц, мама Зайчиха и (сколько?) детей. У всех, конечно, были имена (какие?), но одного зайчишку по имени никто не звал, потому что однажды с ним произошел случай, после которого ему дали прозвище Зайчишка-Трусиска и напрочь позабыли его настоящее имя. А дело было так...

Прыгал Зайчишка по лесу, но не так, как другие – весело, резво, а робко, боязливо. Прыгнет и съежится (покажите). И по сторонам озирается – нет ли чего страшного? Зайчишка-то уродился такой робкий, что даже зайцы удивлялись: и в кого он такой? Что называется, от собственной тени шархался (покажите посмешнее).

Ну, пока он прыгал по солнечной лужайке, все еще было ничего. Но потом Зайчишка вдруг очутился под большой, раскидистой елкой. Как это получилось, он и сам не понял. Наверное, загляделся на пеструю Бабочку, которая порхала над ним и почему-то норвила сесть ему на ухо.

– Эй, Бабочка! Ты где? – пискнул Зайчишка. Играть с Бабочкой ему понравилось, это было совсем не страшно. Он сделал еще несколько прыжков, надеясь снова увидеть свою подружку, но вместо нее увидел какое-то чудовище. Оно притаилось под еловыми лапами и грозно темнело, подстерегая добычу. Из пасти чудовища валил пар, глаза зловеще сверкали... больше, правда, Зайчишка не успел ничего заметить, потому что дал стрекоча. Он мчался к своей норе и истошно вопил: «Змей-Горыныч! Змей-Горыныч!» Все звери, конечно, переполошились. (Пусть разные игрушки расспрашивают Зайчишку, что случилось, а он, дрожа от ужаса, все твердит про Змея-Горыныча. Вообще показывать страх надо как можно карикатурнее, но при этом не забывать вслух жалеть Зайчишку).

Ну, звери снарядили целое лесное войско и направились к старой ели. Пришли. Что такое? Где Змей-Горыныч? Где огнедышащий дракон? А никакого Змея нет, лежит под веткой коряга, никого не трогает. Тут все как расхохочутся!

– Это ж надо! Корягу за Змея-Горыныча принял!

– Да, но ведь я видел! – оправдывался Зайчишка. – Я, честное слово, видел и пасть, и большущие глаза...

А звери еще громче хохочут-заливаются.

– Да это у страха глаза велики! У твоего страха!

С тех пор беднягу и прозвали Зайчишка-Трусиска.

### **Игра-инсценировка «Зайчики и волк»**

Психолог рассказывает сказку и показывает движения, а дети имитируют их.

В лесу в домике жила зайчиха с зайчатами. Как-то утром зайчата взяли свои барабаны и побежали в лес играть. Прибежали они на поляну и стали громко, на весь лес барабанить. (Фигура зайца: указательный и средний пальцы выпрямлены и разведены в стороны – уши, остальные пальцы собраны в кулак – туловище. Зайцы барабанят – мизинец и безымянный пальцы согнуты, по очереди ударяют в подушечку большого пальца. Ушки подняты вверх и прижаты друг к другу.)



И надо ж было беде случиться: около тех мест голодный рыскал волк. Услышал он шум и выскочил на полянку. (Волк – раскрытые ладони обеих рук прижаты друг к другу, пальцы направлены вперед. Большие пальцы подняты вверх и разведены – уши волка. Указательные пальцы согнуты, соединены внешней стороной верхних фаланг – лоб волка. Прямые средние и безымянные пальцы сгруппированы – нос волка. Прижатые друг к другу мизинцы отведены вниз – пасть волка. И все это шевелится: волк поводит ушами, принюхивается, открывает и закрывает пасть.)

Бедные зайчики побросали барабаны и прижались к березе. Их и незаметно, только уши мелко-мелко трепещут от страха. (Дети прижимают зайцев к себе, ушки у зайчат выполняют колебательные движения – трепещут.)

Растерялся волк: «Где же зайчата? Они только что тут были, и вдруг исчезли. (У волка в движении уши, нос, пасть.) Ох, и хитрые, опять провели старого волка! Ну, зайцы, погодите! Найду на вас управу!» Порычал волк и исчез.

Зайчата выскочили, забыли свои страхи и стали смеяться друг над другом. Один говорит: «Ты так испугался волка, что у тебя ушки кланялись до земли!» – «Нет, мои ушки не кланялись, а вот твои приседали до земли!» – ответил второй.

(Эти и последующие движения один из зайцев показывает, а второй с недоверчивыми репликами, как бы машинально, начинает повторять. Но, спохватившись, тут же опровергает «обвинение». Все движения выполняют

И так зайчата расшалились, раскричались, что встали на ушки, и испачкали их. Пришли домой, а мама-зайчиха и говорит: «Что такое? Опять ушки грязные. Ну-ка, быстро чистить лапками свои ушки!» Стали зайчата чистить свои ушки (лапки – большой, безымянный пальцы и мизинец). Потом они помыли лапки, и мама пригласила их к столу обедать.

### **Игра «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем»**

Дети делятся на две группы. Одна группа «остается дома», а вторая «идет гулять». Во время прогулки вторая группа договаривается, какое движение они будут показывать первой группе. По возвращении дети второй группы здороваются: «Здравствуйтесь, детки!»

1-я группа. «Здравствуйтесь! Где вы были? Что вы делали?»

2-я группа. «Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем».

Дети показывают определенные действия с помощью рук (причесывание, игра в мяч, стирка и т.д.). Затем группы меняются местами.

## **ЗАНЯТИЕ № 7**

**Цели:** продолжить формирование у детей образа эмоционального состояния гнева (злости); обучение различным способам выражения гнева в любой приемлемой для взрослых форме; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Доброе утро, (имя)».**

## **2. Подвижная игра «Светофор»**

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по кабинету и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает автобусу круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – гудеть и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения каждый ребенок становится водителем собственного автомобиля. Он должен внимательно следить за сигналами светофора и выполнять правила дорожного движения. За нарушение правил дорожного движения нужно «ставить автомобиль на стоянку» – сажать ребенка на стул.

## **3. Беседа.**

О какой эмоции мы с вами говорили? Как можно безопасно для других людей выразить свой гнев?

## **4. Рисование.** Звучит запись музыки Е. Ботлярова «Драчун».

Перед каждым ребенком набор цветных карандашей, простой карандаш, ластик, лист бумаги.

Психолог просит детей нарисовать свой гнев или то, что они чувствуют или делают в состоянии гнева, вспомнить, на что или на кого был похож гнев. Может быть, на животное или бесформенное облако? Дети выполняют задания, а затем рассказывают, что они нарисовали.

– Что вы чувствовали, когда злились? Что бы вы хотели сделать с этим гневом?

## **5. Этюды на выражение гнева.**

«Поссорились и помирились».

Два ребенка изображают сначала поссорившихся детей. Выразительные движения. Двое детей стоят спиной друг к другу и притопывают одной ногой; руки на поясе или за спиной.

Затем помирившихся. Выразительные движения. Дети поворачиваются лицом друг к другу и, улыбаясь, берутся за руки, весело кружатся в танце. В конце обнимаются.

«Король Боровик не в духе»

Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

*«Шел король Боровик*

*Через лес напрямик.*

*Он грозил кулаком*

*И стучал каблуком.*

*Был король Боровик не в духе:*

*Короля покусали мухи».*

**6. Психолог прикрепляет к доске картинку 3 из серии «Гномы и Шишимора».**

Когда гномы помирились, они тоже, как и вы, научились сердиться, не причиняя никому вреда. Тим и Том пригласили к себе в гости Шишимору. Они пили чай с баранками и объясняли своей соседке, что надо делать, когда сердиться. Это очень понравилось Шишиморе. Она рассказала гномам, как неправильно вела себя раньше, когда сердилась на кого-нибудь.

Можно ли нам гневаться? (Можно, только надо это делать так, чтобы никого не обижать.)

Кто у нас сегодня гневался лучше всех?

Давайте расскажем, как можно злиться, не причиняя никому вреда.

## 7. Игра «Гуси»

### ЗАНЯТИЕ № 9

**Цели:** продолжить формирование у детей образа эмоционального состояния удивления; обучение выражению удивления через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова:** «Привет, (имя)».

#### **2. Упражнение «Расскажем и покажем».**

Слушайте стишок и выполняйте движения, о которых в нем говорится.

*«Вместе весело шагаем*

*И колени поднимаем.*

*Пальцы мы в кулак сожмем*

*И за спину уберем.*

*Руки в стороны, вперед,*

*И направо поворот.*

*Руки в стороны и вниз,*

*И налево повернись».*

#### **3. Беседа.**

Представьте, что вы давно не виделись. Посмотрите друг на друга и удивитесь.

– Нравится ли вам удивляться? Почему?

– Чем и как можно удивить человека?

– Кто вас сегодня удивил? Почему?

– Удивление, какое оно – тяжелое или легкое?

– Какое на вкус?

– Какой у него цвет?

– Какой у него запах?

– Какие звуки приносит удивление?

#### **4. Этюды на выражение удивления**

*«Удивление»*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в чемодан кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, то кошки там не было... Из чемодана выпрыгнула собака. Мимика: рот раскрыт, брови и верхние веки приподняты.

### «Снегурочка»

Вспоминаем сказку «Снегурочка». Затем дети изображают удивление и радость старика со старухой, когда они увидели живую Снегурочку. Выразительные движения: 1. Удивление: раскрыть рот, приподнять брови. 2. Радость: широко улыбнуться.

### 5. Рисование.

Нарисуйте то, что вас недавно удивило. Дети рисуют и рассказывают о своих рисунках.

### 6. Упражнение «Деревья в лесу».

Дети становятся в круг, друг за другом – они превращаются в деревья в лесу. Психолог читает текст, дети выполняют действия.

«В лесу светило солнышко, и все деревья потянули к нему свои веточки. Высоко-высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*дети поднимаются на носки, высоко поднимают руки, перебирая пальцами*).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья, они устойчиво стоят, только раскачиваются (*дети раскачиваются из стороны в сторону, напрягая мышцы ног*). Ветер принес дождевые тучи, и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (*дети легкими движениями касаются спины стоящего впереди товарища*). Дождик стучит все сильнее и сильнее (*дети усиливают движения пальцами*). Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветвями (*дети проводят ладошками по спинам товарищей*). Но вот вновь появилось солнышко. Деревья обрадовались, стряхнули с листьев лишние капли дождя, оставив только необходимую влагу. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

### 7. Игра на внимание «Слушай хлопки»

Дети двигаются свободно или ходят по кругу. Когда психолог хлопает в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу (на 10–20 секунд).

Количество хлопков	Поза детей
1	Поза аиста – ребенок стоит на одной ноге, поджав другую.
2	Поза лягушки – присесть, пятки вместе, носки врозь, колени в стороны, руки – между ногами на полу.
3	Дети возобновляют движение (ходьбу).

## ЗАНЯТИЕ № 12

**Цели:** продолжить формирование у детей образа эмоционального состояния робости; обучение выражению эмоций через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Привет, (имя)».

## **2. Игра на внимание «Кричалки – шепталки – молчалки».**

«Ребята, внимательно следите за квадратами, которые я буду показывать. Если увидите красный квадрат – можно прыгать, бегать и кричать, если желтый – можно только шептаться, а если синий – нужно замереть на месте и замолчать».

## **3. Беседа.**

С какой эмоцией мы познакомились на предыдущем занятии?

Робость, какая она – тяжелая или легкая? Какая на вкус? Какой у нее цвет? Какой у нее запах? Какие звуки приносит робость?

## **4. Погодные явления.**

Робким может быть не только человек. О погодном явлении тоже можно так сказать. Например, о солнышке в зимний день, ветерке в жаркий полдень. Бывают робкая тучка и робкий дождик.

На какое погодное явление похож робкий человек?

С каким временем года можно сравнить робкого Тима? А самоуверенного Тома?

Если у вас знакомые, которых можно сравнить с тем, что нарисовано на этих картинках?

## **5. Рисование.**

Нарисуйте картинку о робком природном явлении. Придумайте историю об этом. Если вы будете говорить, например, о ветерке, расскажите, что он видел, когда летел? Куда полетит дальше? С кем он подружился? А с кем помешала познакомиться его робость? Хорошо ли ему быть таким робким? Кто или что поможет ему стать увереннее?

## **6. Задания на преодоление робости.**

Детям предлагается изобразить (можно использовать подручные средства).

- обезьяну;
- льва;
- ежика или дикобраза;
- павлина;
- ворону;
- дятла;
- Бабку-Ежку;
- хулигана;
- дряхлого старичка;
- маленького капризного ребенка;
- сварливую рыночную торговку;
- рассерженную маму;
- грозного папу;
- пирата;
- волшебника;
- первобытного человека;
- бабочку на цветке;
- кота, сидящего на солнышке.

## **7. Игра «Водяной»**

Дети становятся в круг и выбирают водящего – Водяного. «Водяной» садится в центр круга, ему завязывают глаза. Дети идут по кругу со словами:

*«Водяной, Водяной, не сиди под водой,*

*Мы по берегу идем, хоровод большой ведем.*

*Будешь с нами ты играть, если сможешь отгадать,*

*Кто стоит перед тобой.*

*Отвечай же, Водяной!»*

«Водяной» подходит к детям и с помощью рук пытается определить, кто стоит перед ним. Если он правильно называет имя ребенка, то тот, кого узнали, становится «Водяным», и игра повторяется.

## **8. Упражнение на релаксацию «Воздушный шарик».**

Сядьте, откиньтесь на спинку стула. Постарайтесь расслабить свою спину, но она остается прямой. Руки медленно положите на живот.

Представьте, что ваш живот – это воздушный шарик. Чем глубже мы будем вдыхать, тем больше будет наш шарик. Делаем глубокий вдох через нос. Почувствуйте руками, какой получился шарик. А теперь ртом сделайте выдох, шарик сдувается, воздух выходит. Не торопитесь, повторите. Глубоко вдыхайте воздух носом, медленно выдыхайте ртом. Дышите и представляйте себе, как шарик наполняется воздухом и становится все больше и больше, теперь воздух выходит из шарика. Еще раз надуем шарик – снова вдохните и наполните легкие воздухом. Проследите, как воздух выходит из шарика. Шарик надувается и сдувается, а вы наполняетесь радостью и энергией. Ваше настроение улучшается. И пусть эти ощущения будут с вами весь день.

Откройте глаза и улыбнитесь своим соседям.

## **ЗАНЯТИЕ № 15**

**Цели:** продолжить формирование у детей образа эмоционального состояния обиды; обучение выражению обиды через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Привет, (имя)».**

**2. Игра на внимание «Кочки, тропинки, копна».**

**3. Игра «Островки настроения».**

На полу разложены листы плотной бумаги разного цвета и неопределенной формы – «Островки настроения». На столике – картинки с изображениями обиженных и обижающих персонажей и животных.

– Как вы думаете, какого цвета обида? Как вы думаете, обида ощущается сильнее светлым днем или темным вечером? Обида тяжелая или легкая?

– Посмотрите на разноцветные «Островки настроений», которые лежат на полу. Подумайте и скажите, на островок какого цвета встанет обидчик, то есть тот, кто обижает? Почему? А на какой островок встанет обиженный? Почему?

– Сейчас каждый из вас выберет любую картинку и встанет на «Островок» того цвета, который больше всего подходит к характеру выбранного вами персонажа.

– Объясните, почему вы выбрали эти картинки? Как вы думаете, почему эти персонажи стали обидчиками?

#### **4. Слушание рассказа В. Осеевой «В одном доме».**

Жили-были в одном доме мальчик Ваня, девочка Таня, пёс Барбос, утка Устинья и цыплёнок Боська. Вот однажды вышли они все во двор и уселись на скамейку: мальчик Ваня, девочка Таня, пёс Барбос, утка Устинья и цыплёнок Боська. Посмотрел Ваня направо, посмотрел налево, задрал голову кверху. Скучно! Взял да и дёрнул за косичку Таню. Рассердилась Таня, хотела дать Ване сдачи, да видит - мальчик большой и сильный. Ударила она ногой Барбоса. Завизжал Барбос, обиделся, оскалил зубы. Хотел укунить её, да Таня – хозяйка, трогать её нельзя. Цапнул Барбос утку Устинью за хвост. Всполошилась утка, пригладила свои перышки. Хотела цыплёнок Боську клювом ударить, да раздумала. Вот и спрашивает её Барбос:

– Что же ты, утка Устинья, Боську не бьёшь? Он слабее тебя.

– Я не такая глупая, как ты, – отвечает Барбосу утка.

– Есть глупее меня, – говорит пёс и на Таню показывает. Услыхала Таня.

– И глупее меня есть, – говорит она и на Ваню смотрит.

Оглянулся Ваня, а сзади него никого нет.

#### **5. Беседа.**

Кто кого обидел? Покажите, как они обижались? Почему они обидели друг друга? Почему утка Устинья не обидела цыплёнка? Можно ли обижать слабых?

Разыгрывание истории по ролям.

#### **6. Рисование эмоции.**

Выберите карандаши подходящего цвета и нарисуйте свою обиду. А потом расскажите об этом.

Вспомните, вас обидели, или, наоборот, – вы обидели кого-то. Долго ли обижались? Как себя чувствовали, если обидели другого?

Ненужные обиды могут накапливаться. Становятся тяжелыми, они мешают жить. Лист с нарисованной обидой можно смять или разорвать, а потом выбросить в мусорное ведро.

Как вы теперь себя чувствуете?

А что можно сделать, если вы обидели кого-нибудь? Не всегда бывает легко это сделать. Но можно научиться прощать и просить прощения. Есть даже день, когда все просят прощения друг у друга. Давайте попросим прощения друг у друга. Нужно посмотреть человеку в глаза, назвать его по имени и попросить прощения.

Скажите, что было сделать легче: освободиться от своей старой обиды или попросить прощения?

## ЗАНЯТИЕ № 16

**Цели:** формирование у детей образа эмоционального состояния стыда; обучение выражению стыда через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова:** «Здравствуй, (имя)».

**2. Игра на внимание «Четыре стихии».**

**3. Работа со сказкой.**

Психолог прикрепляет сюжетную картину «Стыд» и читает сказку.

Бабушка Тима жила в другом лесу. Когда Тим узнал, что она заболела, он очень забеспокоился и сразу стал собираться в дорогу. Уезжая, Тим попросил Тома выполнить все оставшиеся дела, потому что не знал, когда вернется обратно. А дел было немало. Приближалась зима, а гномы заготовили еще недостаточно дров, не заклеили окна в доме, не укрыли розы.

«Как только бабушка поправится, я приеду», - сказал Тим, сел на пони и поехал.

Но Том был очень ленивым.

«Я все сделаю позже», - решил он и пошел играть со своими любимыми игрушками.

И чем холоднее становилось, тем меньше ему хотелось заниматься хозяйством.

Когда приехал Тим, в доме было совсем холодно, кусты роз замерзли, а Том лежал под тремя одеялами и дрожал. Тим очень рассердился на ленивого Тома, но сначала он растопил печь, приготовил обед. После обеда Тим начал **стыдить** Тома. Он говорил о том, что Том совсем не подготовился к зиме: дров не наколот, окна не заклеил, розы не укрыл.

Том чувствовал себя все хуже и хуже. Ему было очень **стыдно**.

«Извини, Тим, я хочу все исправить», – сказал Том.

Вскоре гномы сделали все необходимые дела, и им стало тепло и уютно в их маленьком домике.

**4. Обсуждение способов адекватного выражения эмоции стыда.**

Расскажите, как выглядит человек, которому стыдно.

Его плечи приподняты, голова наклонена вперед и стянута в плечи, руки опущены или спрятаны за спину. Брови подняты вверх и сдвинуты, уголки губ опущены вниз. Переживая стыд, человек отворачивается или низко опускает голову, прячет взгляд, прикрывает глаза, часто на щеках появляется румянец. Кажется, от стыда человек становится меньше ростом.

Давайте попробуем изобразить такого человека.

Когда нам бывает стыдно? Подскажите мне, что это может быть.

Человеку бывает стыдно, когда он нарушает принятые всеми правила. Например, нельзя бегать и громко разговаривать в театре или в цирке во время представления. Стыдно бывает и тогда, когда обещаешь что-то сделать



и не выполняешь своего обещания. Нельзя обижать маленьких детей, пожилых людей, домашних животных.

А если человеку никогда-никогда не стыдно. Это хорошо или плохо?

### **5. Этюды на изображение эмоции стыда.**

*«Ваське стыдно»*

Жила-была девочка Галя. У нее была кукла Таня. Галя играла с куклой, кормила ее, спать укладывала.

Один раз положила она куклу спать на кроватку. Забрался туда кот Васька и уронил куклу на пол.

Пришла Галя домой и увидела, что ее кукла лежит на полу, подняла куклу и стала ругать Ваську: «Зачем ты, Васька, мою куклу уронил?» А Васька стоит, голову опустил: стыдно ему.

*«Стыдно»*

Мальчик Коля случайно сломал переключатель у телевизора. Он испугался, что мама его накажет. Коля сказал, что переключатель крутил его маленький брат. Брата наказали. Старшему брату было очень стыдно.

Выразительные движения. Голова наклонена вперед, брови приподняты и сдвинуты, углы рта опущены.

### **6. Игра «Сова» («День и ночь»)**

## **ЗАНЯТИЕ № 22**

**Цели:** продолжить формирование у детей образа эмоционального состояния вины; обучение выражению вины через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова:** «Добрый день, (имя)».

### **2. Подвижная игра «Светофор»**

Дети кладут руки на плечи друг другу, ходят по кабинету и гудят, изображая автобус. Психолог, изображая светофор, показывает автобусу круги разного цвета. При показе красного круга дети должны остановиться, желтого – гудеть и маршировать на месте, зеленого – продолжать движение.

По окончании упражнения каждый ребенок становится водителем собственного автомобиля. Он должен внимательно следить за сигналами светофора и выполнять правила дорожного движения. За нарушение правил дорожного движения нужно «ставить автомобиль на стоянку» – сажать ребенка на стул.

### **3. Беседа.**

С какой эмоцией мы познакомились на предыдущем занятии?

Вина, какая она – тяжелая или легкая? Какая она на вкус? Какой у нее цвет? Какой у нее запах? Какие звуки приносит вина?

### **4. Рисование эмоции.**

Вспомните, когда вы чувствуете себя виноватыми. Что вы сделали? Как вы переживали свою вину? Кто был рядом с вами? А что хотелось сделать

в этот момент? Кого увидеть рядом с собой? Нарисуйте и расскажите нам об этом.

### **5. Этюд на выражение эмоций.**

«Котята»

Психолог читает английскую народную песенку.

*«Два маленьких котенка поссорились в углу,*

*Сердитая хозяйка взяла свою метлу*

*И вымела из кухни дерущихся котят,*

*Не справишься при этом, кто прав, то виноват.*

*А дело было ночью, зимою, в январе,*

*Два маленьких котенка озябли во дворе.*

*Легли они, свернувшись, на камень у крыльца,*

*Носы уткнули в лапки и стали ждать конца.*

*Но сжалилась хозяйка и отворила дверь.*

*«Ну что, - она спросила, - не ссоритесь теперь?»*

*Прошли они тихонько в свой угол на ночлег,*

*Со шкурки отряхнули холодный мокрый снег*

*И оба перед печкой заснули сладким сном,*

*А вьюга до рассвета шумела за окном».*

Дети, послушав песенку, по очереди показывают мимику хозяйки, озябших котят, сладкий сон согревшихся котят. Затем разыгрывают всю сценку полностью.

### **6. Игра «Угадай эмоцию»**

Сейчас каждый из вас изобразит какую-нибудь эмоцию с помощью мимики, пантомимики, интонации, а остальные угадают ее.

– Что это за эмоция?

– Нравится она нам или нет?

– Если нравится, то почему?

– Если не нравится, чтобы хотелось с ней сделать?

## **ЗАНЯТИЕ № 28**

**Цели:** помочь детям осознать качества настоящего друга; подвести обучающихся к осознанию собственного умения дружить; формирование убеждения о бережном отношении к животным; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Здравствуй, (имя)».**

### **2. Игра на внимание «Кричалки – шепталки – молчалки».**

– Поднимите руку те, у кого есть друзья.

– Расскажите о своих друзьях.

– В какие игры вы играешь вместе с друзьями?

– Что вы делаете вместе со своими друзьями?

– Что нужно сделать для того, чтобы у человека появился друг?

### **3. Упражнение «Настоящий друг».**

На доске прикреплены листы бумаги с названиями положительных человеческих качеств. Дети выбирают качества настоящего друга. В результате набирается список качеств, составляющих образ настоящего друга.

– Подумайте, какие из этих качеств есть у вас?

– Может быть, каких-то качеств вам не хватает?

### **4. Рисунок «Дерево дружбы»**

Чтение пословицы: «Дерево сильно корнями, а человек – друзьями»

Детям раздаются листочки с деревом без корней. Ведущий просит раскрасить свое дерево и нарисовать у этого дерева столько корней, сколько друзей он имеет.

– Как вы думаете, как чувствует себя дерево, у которого нет корней?

### **5. Слушание рассказа В. Осеевой «Добрая хозяйюшка».**

Жила-была девочка. И был у неё петушок. Встанет утром петушок, запоёт:

– Ку-ка-реку! Доброе утро, хозяйюшка!

Подбежит к девочке, поклюёт у неё из рук крошки, сядет с ней рядом на завалинке. Перышки разноцветные, словно маслом смазаны, гребешок на солнышке золотом отливает. Хороший был петушок.

Увидала как-то раз девочка у соседки курочку. Понравилась ей курочка. Просит она соседку:

– Отдай мне курочку, а я тебе своего петушка отдам.

Услыхал петушок, свесил на сторону гребень, опустил голову, да делать нечего – сама хозяйюшка отдаёт.

Согласилась соседка – дала курочку, взяла петушка. Стала девочка с курочкой дружить. Пушистая курочка, тёпленькая, что ни день – свежее яичко несёт.

– Куд-кудах, моя хозяйюшка! Кушай на здоровье яичко!

Съест девочка яичко, возьмёт курочку на колени, перышки ей гладит, водичкой поит, пшеном угощает. Только раз приходит в гости соседка с уточкой. Понравилась девочке уточка. Просит она соседку:

– Отдай мне твою уточку – я тебе свою курочку отдам.

Услыхала курочка, опустила перышки, опечалилась, да делать нечего – сама хозяйюшка отдаёт.

Стала девочка с уточкой дружить. Ходят вместе на речку купаться. Девочка плавёт – и уточка рядышком.

– Тась-тась-тась, моя хозяйюшка! Не плыви далеко – в речке дно глубоко! Выйдет девочка на бережок – и уточка за ней. Приходит раз сосед. За ошейник щенка ведёт. Увидала девочка:

– Ах, какой щеночек хорошенький! Дай мне щенка – возьми мою уточку! Услыхала уточка, захлопала крыльями, закричала, да делать нечего. Взял ее сосед, сунул под мышку и унёс.

Погладила девочка щенка и говорит:

– Был у меня петушок – я за него курочку взяла, была курочка – я её за уточку отдала, теперь уточку на щенка променяла.

Услышал это щенок, поджал хвост, спрятался под лавку, а ночью открыл лапой дверь и убежал.

– Не хочу с такой хозяйкой дружить! Не умеет она дружбой дорожить. Проснулась девочка – никого у неё нет!

– Правильно ли назван рассказ?

– Можно ли дружить с животными?

– Почему щенок убежал от девочки?

– Почему девочка постоянно меняла животных?

– Как надо относиться к животным?

– Разыгрывание сказки по ролям.

### **6. Задание «Сказочные друзья».**

Дети делятся на группы. Каждой группе дается картинка с изображением героев сказок, например, три поросенка, Маша и медведи, Красная Шапочка, волк и бабушка.

Расскажите, что должны делать герои сказок, чтобы всегда жить дружно.

### **7. Игра «Слушай команду»**

Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стулья, поднять правую руку, присесть, взяться за руки, постоять на одной ноге и т.п.)

## **ЗАНЯТИЕ № 30**

**Цели:** продолжить формирование у детей образов различных эмоциональных состояний; обучение выражению различных эмоций через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Здравствуй, (имя)».**

### **2. Игра на развитие воображения.**

Потанцуйте так, как танцуют:

- Веселые зайчата.
- Грустный медведь.
- Обиженный волк.
- Хитрая лиса.
- Задумчивые бабочки.

### **3. Закрепление образов гнева и страха.**

Психолог показывает пиктограммы гнева и страха.

– Какие это эмоции? Как вы догадались?

*«Легкое облачко в небе плывет.*

*Нас впереди приключение ждет».*

Психолог раздает детям по два облака.

– Ребята, я предлагаю вам раскрасить облака и нарисовать на нем эмоции. Одно облако будет гневное, а второе – трусливое. Но прежде чем их раскрашивать, давайте вспомним, на кого вы сердились и чего боялись.

После того, как дети раскрасят облака, они наклеиваются на два листа, на которых написано «Гнев» и «Страх».

#### **4. Этюды на выражение эмоций.**

Драматизация отрывка из сказки Л. Н. Толстого «Три медведя».

Дети разыгрывают эпизод, где описывается, как сердятся медведи, узнав о том, что кто-то пользовался их вещами. Психолог обращает внимание на то, как по-разному выражают гнев медвежонок, медведица и медведь.

#### **5. «Вулкан»**

Среди детей по желанию выбирается один, который будет исполнять роль вулкана. Остальные дети-туристы, приехавшие на остров Настроения посмотреть на спящий вулкан. Ребенок, исполняющий роль вулкана, сидит в центре круга, изображает, что он спит. Туристы ходят по острову, постепенно приближаясь к вулкану. Вулкан, слыша приближающиеся шаги, начинает просыпаться (выбрасывает пепел – злится). Далее вулкан «извергает лаву» – рычит на детей. Туристы должны спрятаться от извергающегося вулкана за стульями. Постепенно вулкан начинает успокаиваться; ребенок, изображающий вулкан, снова занимает свое место. Дети-туристы снова подходят к остывающему вулкану и помогают ему успокоиться (поглаживают, говорят ласковые слова).

#### **6. «Лисенок боится»**

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко тут.

*Выразительные движения.* Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

#### **7. «Гроза»**

За окном гроза. Хлещет дождь. Сверкают молнии. Грозно гремит гром.

Ребенок дома один. Он стоит у окна. В момент сильного раската грома ему становится страшно.

*Выразительные движения.* Голова запрокинута и втянута в плечи; глаза широко раскрыты; рот открыт; ладони как бы отгораживают от лица страшное зрелище.

#### **8. Игра на внимание «Четыре стихии».**

### **ЗАНЯТИЕ № 31**

**Цели:** продолжить формирование у детей образов различных эмоциональных состояний; обучение выражению различных эмоций через мимику и пантомимику; развитие творческого воображения; развитие активного внимания, развитие внимания, связанного с координацией слухового и двигательного анализаторов; развитие произвольности и самоконтроля; развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

**1. Дети передают друг другу игрушку «Солнышко» и говорят слова: «Привет, (имя)».**

#### **2. Пальчиковая гимнастика «Кораблик».**

*По реке плывет кораблик, (Ладони соединить лодочкой.)*

*Он плывет издалека. (Волнообразные движения руками.)*

*На кораблике четыре* (Показать одновременно по 4 пальца на руках.)

*Очень храбрых моряка.*

*У них ушки на макушке.* (Сложить обе ладони к макушке.)

*У них длинные хвосты.* (Пальцы рук сложить в щепотку и развести в стороны.)

*И страшны им только кошки,*

*Только кошки да коты.*

(Растопыренными пальцами обеих рук совершать царапающие движения.)

### **3. Игра «Изобрази».**

– Какие виды транспорта вы знаете?

– Естественно, каждый вид транспорта движется по-разному. Давайте вспомним, как летит самолет (руки в стороны), как едет машина (взяли воображаемый руль), как едет поезд (встали в колонну и пошли друг за другом), как идет корабль (как будто плывем). Замечательно.

### **4. Этюды на отображение положительных черт характера.**

«Честный шофер»

В такси сел мужчина, у него был фотоаппарат. Он сказал шоферу, куда ему надо ехать, и они быстро прибыли на место. Пассажир расплатился с водителем, вышел из машины и направился к дому. Шофер увидел оставленный на сидении фотоаппарат. Он взял забытую пассажиром вещь и пошел к подъезду, в который вошел владелец фотоаппарата. Водитель стал звонить во все квартиры подряд. Наконец на втором этаже одну из дверей открыл сам хозяин фотоаппарата. Таксист, улыбаясь, протянул ему потерю. Мужчина поблагодарил водителя.

«Капитан»

Ребенок представляет себя капитаном. Капитан стоит на мостике корабля и смотрит вперед. Вокруг темное небо, высокие крутые волны, свистит ветер. Но не боится капитан бури. Он чувствует себя сильным, смелым, уверенным. Он доведет свой корабль до порта назначения. Выразительные движения. Спина прямая, ноги расставлены, взгляд устремлен вперед, иногда подносить к глазам воображаемый бинокль.

**5. Рисование.** Пофантазируйте и придумайте новый необычный вид транспорта.

### **6. Рассматривание рисунков и их обсуждение.**

Сказка «Путаница».

Наш необычный транспорт привез нас в страну Вообразию. Знаете, какие невообразимые истории происходят с животными в этой стране? Садитесь поудобнее на коврик и внимательно слушайте. Психолог читает сказку К. И. Чуковского «Путаница». По ходу сказки психолог спрашивает детей, как мяукают котята, как хрюкают поросята, как крякают утята и т.д.

Вот какие чудеса бывают в стране Вообразии. А что необычного вы запомнили?

Игра «Ловишки»

Ведущий выбирает «ловишку». «Ловишка» стоит, повернувшись к стене лицом. Остальные дети у противоположной стены. Дети побегают к «ловишке», хлопают в ладоши и говорят:

*Раз – два – три,  
Раз – два – три!  
Скорее нас лови!*

Затем бегут на свои места. «Ловишка» догоняет ребят. «Ловишкой» становится тот, кого поймали.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ IV





Тематическое планирование





## **Развитие навыков коммуникации в 9-х общеобразовательных классах**

*Авторы: Диденко Светлана Ивановна,  
заместитель директора по учебной работе  
МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска»,*

*Логачева Наталья Евгеньевна,  
педагог-психолог МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска».*

### **Пояснительная записка**

Программа коррекционно-развивающей работы по сопровождению процесса обучения детей с ОВЗ в МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска» психолого-педагогическая программа «Развитие навыков коммуникации в 9-х общеобразовательных классах» на 2018/2019 учебный год составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 04.06.2014 г № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 27.10.2017г. № 1213/10414 «О направлении рекомендаций по организации образовательной деятельности с детьми с ограниченными возможностями здоровья, в том числе, детьми-инвалидами, в условиях инклюзивного образования в общеобразовательных организациях по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказ по МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска» от 31.09.2018 г. № 343 «Положение об адаптированной образовательной программе для детей с ОВЗ МАОУ «СОШ №13 г. Челябинска» (с изменениями);
- Приказ по МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска» от 29.08.2018 г. № 230 «Об утверждении учебного плана МАОУ «СОШ №13 г. Челябинска».
- Данная программа рассчитана на коррекционно-развивающие занятия с обучающимися 9-х классов, детей с ОВЗ и детей-инвалидов, обучающихся инклюзивно в общеобразовательных, профильных классах.

### **Обоснование выбора системы психокоррекционных занятий и УМК.**

Подростковый возраст считается наиболее сложным этапом в жизни ребенка, кризисом личностного развития. При этом, как справедливо отмечает Д. И. Фельдштейн, у обучающихся с 12 до 15 лет ведущим видом деятельности является интимно-личностное общение.

Подросток начинает серьезно воспринимать себя и свои возможности, пытается занять свою нишу среди сверстников, часто игнорируя мнения родителей и педагогов. В структуре личности нет ничего устойчивого, окончательного и неподвижного. Личностная нестабильность порождает противоречивые желания и поступки. Стремление обрести себя порождает потребность в отчуждении от всего того, что привычно. Отчуждение, внешне выражающееся

в негативизме, является началом поиска подростком собственной уникальности. Именно в этом возрасте происходит нацеленность подростка на поиск новых продуктивных форм общения с теми, кого он любит и уважает, и на открытие самого себя.

Изучением проблемы общения занимались следующие ученые: Г. М. Андреева, А. А. Бодалев, В. Н. Дружинин, В. В. Знаков, А. А. Леонтьев, Б. Ф. Ломов [1; 2; 3; 7; 10; 11]. Подростковый возраст исследовали такие ученые, как И. В. Дубровина, В. С. Мухина, И. Ю. Кулагина, И. В. Шаповаленко и другие [15; 13; 9; 21].

Из-за особенностей развития внимания, памяти, мышления у обучающихся 9-х классов наблюдается отставание в развитии коммуникативных навыков, не всегда проявляются способности конструктивного разрешения межличностных конфликтов, нахождения продуктивных форм общения.

Программа позволяет комплексно развивать различные виды внимания, памяти, что помогает девятиклассникам лучше подготовиться к основному государственному экзамену по уровню основного общего образования.

Для достижения максимального результата упражнения подобраны таким образом, чтобы различные виды деятельности чередовались. Учебные занятия строятся таким образом, чтобы целенаправленно формировать свойства внимания на фоне общего развития познавательных процессов, а для достижения максимального результата выполнение подобранных для каждого занятия упражнений предполагает чередование различных видов деятельности.

Программа направлена на развитие творческого мышления, коммуникативных умений, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов, эмоциональной устойчивости и саморегуляции.

**Цель программы:** развитие коммуникативных навыков у обучающихся в условиях совместной творческой деятельности в ходе цикла занятий.

**Задачи:**

1. Обучить правилам грамотного общения в коллективе ребят, создав (совершенный вид) положительный эмоциональный настрой.
2. Воспитывать толерантное отношение друг к другу, развивать коммуникативные способности, культуры речи и поведения.
3. Формировать основы эмоциональной саморегуляции у подростков, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний в условиях межличностного взаимодействия.

Специфика: программа реализуется с помощью различных методов: лекция, дискуссия, ролевые игры, анализ конкретной ситуации, упражнения, психотренинг, психодиагностические процедуры.

**Актуальность программы:** через общение подросток получает возможность понять себя и других людей, оценить их чувства и действия, реализовать себя и занять свое место в обществе. Из этого следует, что общение – важнейший фактор формирования личности обучающегося, один из главных видов деятельности, направленный на познание и оценку самого себя через взаимодействие с другими членами общества.

Общение имеет особое значение для детей с ОВЗ и детей-инвалидов, так как общение со взрослыми и сверстниками дает возможность им усваивать эталоны социальных норм поведения в обществе.

Данная рабочая программа рассчитана на коррекционно-развивающие занятия с обучающимися 9 классов –34 часа в год, 1 час в неделю.

**Срок реализации программы 2018/2019 учебный год.**

В данной программе приняло участие 3 группы обучающихся: 1 группа – подростки; 2 группа – подростки и дети-инвалиды; 3 группа – подростки и дети с ограниченными возможностями здоровья.

### Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Давайте познакомимся	2
2	Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю	2
3	Общение без слов	2
4	Знаете ли вы себя?	2
5	Что такое тренинг?	2
6	Понятие личности человека	2
7	Глаза – зеркало души	2
8	Познавая себя – познаешь других	2
9	Ценностные ориентации личности	2
10	Характер	1
11	Потребности человека	1
12	Мышление	2
13	Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	1
14	Приглядиись к тому, кто рядом	2
15	Умение понимать других	2
16	Конструктивное взаимодействие	4
17	Друг познается в беде	2
18	Мы – команда	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематический план коррекционно-развивающих занятий с обучающимися 9-х классов

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
1,2	Давайте познакомимся	Создать в группе атмосферу доброжелательности; Развивать способности к совместному игровому поведению как основе социального взаимодействия. Тренировка объема зрительного и слухового внимания.	Вводная беседа, «Правила работы в группе». Упражнения: «Снежный ком», «Нетрадиционный способ приветствия», «Первое впечатление», «Запомни 10 предметов», «Внимательность», «Портрет важного качества Личности», «Образ

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
			команды», «Цветочные фантазии». Игра «Бегущая ассоциация». Подведение итогов.
3,4	Я воспринимаю мир таким, каким его ощущаю	Познакомить обучающихся с индивидуальными особенностями информации по основным сенсорным каналам: аудиальному, визуальному, кинестетическому; Создать психологически комфортные условия для развития совместного взаимодействия обучающихся.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Исключение лишнего слова», «Ассоциации», «Встаньте в круг», «Импульс по кругу», «Художник и живой холст», «Расскажи о соседе то, что ты увидишь и запомнишь за 1 минуту», «Угадай, кто позвал»
5,6	Общение без слов	Развивать умение оперативно использовать невербальные средства выразительности в условиях межличностного взаимодействия; создать атмосферу взаимопонимания и эмпатийного сопереживания; Продолжить развивать способность к совместному игровому поведению и сплочению учащихся	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Пропиши в воздухе», «Запомни числа», «Внимание, розыск!», «Комплимент без слов», «Веселые башмаки», «По кругу от каждого», «Разговор через стекло», «Портрет», «Дерево чудес»
7,8	Знаете ли вы себя?	Развить рефлексивные умение, навыки самосознания. Тренировка устойчивости внимания, развитие коммуникативных навыков.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Слово психолога о психологии – науке о душе. Упражнения: «Запомни числовой и словесный ряд», «Намерения», «Начерти горизонтальные линии обеими руками», «Запомни 10 карточек», «Мысленное передвижение фишки», «Исправь пословицу», «Вспомни цифры-буквы»

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
9,10	Что такое тренинг?	Формирование положительного эмоционального фона на занятиях; навыков работы в группе. Тренировка устойчивости внимания.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Приветствие, разминка, понятие тренинга, правила поведения на занятиях. Упражнения: «Письмо себе любимому», «Пожелание в круг», «Начерти горизонтальные линии обеими руками», «Запомни 10 карточек», «Мысленное передвижение фишки», «Исправь пословицу», «Вспомни цифры-буквы»
11,12	Понятие личности человека	Формировать навыки самопознания; Развить интерес к самопознанию. Тренировка концентрации внимания	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Понятие «личность» Упражнения: «Здравствуй, я рад тебя видеть!», «Спутанные цепочки», «Я уникальный», «Подарок». Тест «Что вы за птица?», обработка результатов. Знакомство с описаниями личностных типов.
13,14	Глаза – зеркало души	Развить эмпатию в межличностном взаимодействии; Создать доверительную атмосферу в группе. Тренировка концентрации внимания.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Запомни 10 двузначных чисел», «Запомни 10 слов», «Здравствуй, друг!», «Интервью», «Линейка, стройся!», «Говорящие руки», «Что тебе рассказали глаза соседа», «Подари улыбку тем, кто рядом» Групповой рисунок «Отражение души в глазах человека»
15,16	Познавая себя – познаешь других	Развить умения презентовать себя в группе;	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы.

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
		Создать в группе атмосферу доброжелательности, толерантного взаимодействия; Развить интерес к познанию других через самопознание. Тренировка распределения внимания.	Притча «Лавка возможностей»; Игра «Что я делаю?», «Паровоз»; Упражнение: «Вспомни лишние слова», «История моего имени», «Я самый-самый!», «Человек-оркестр», «Полянка», «Капельки дождя», «Колодец»
17,18	Ценностные ориентации личности	Формировать навыки самопознания; Развить интерес к самопознанию. Тренировка изобразительности внимания	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнение: «Мой портрет в лучиках солнца», «Фотография на память» Опросник «Как поживаешь?»
19	Характер	Развить навык групповой оценки; Развить рефлексия. Тренировка переключения внимания	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнение: «Запомни числовой и словесный ряд», «Качества»; Притча «О каменотесе, который хотел себе другой жизни»; Игра «Черты характера»
20	Потребности человека	Формировать мотив самопознания; Развить осознанное отношение к потребностям, которые являются ведущими в жизни обучающегося.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Теория о «пирамиде потребностей». Упражнение: «Не от всего лица», «Корзина чувств»; Игра «Геометрические фигуры и образы»
21,22	Мышление	Формировать навыки самопознания; Активизировать мыслительные процессы.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Бегущие огни», «Способы применения предметов»; Тест «Художник или мыслитель?»

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
23	Каналы восприятия информации. Умение распознавать людей с учетом ведущего канала восприятия	Тренировка распределения и переключаемости внимания. Знакомить с механизмами общения; Продолжить работу по формированию мотивов самопознания	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Привет!», «Ладошки», «Выдели прилагательные и запомни», «Кто есть кто», «Фотограф и модель», «Букет», «СМС-сообщение», «Признак», «Мы – один цветок»
24,25	Приглядишься к тому, кто рядом	Обратить внимание на особенности друг друга, то, каким воспринимают тебя со стороны; Развивать организаторские качества в игровой ситуации, умение презентовать себя, свою работу; Способствовать развитию групповой сплоченности.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Здравствуй, группа», «Атомы», «Человек-оркестр», «Сказочные герои», «Режиссер», «Мы – один цветок»
26,27	Умение понимать других	Развить умение конструктивного взаимодействия; Развить рефлексивность.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Стулья», «Сходства», «Вспомни существительные», «Выдели глаголы и запомни», «Запомни числа и слова»; Сочинение «Что я знаю о себе и о других людях»
28,29, 30,31	Конструктивное взаимодействие	Развить умение конструктивного взаимодействия; Развить рефлексивность; Создать атмосферу доброжелательности для расширения пространства доверия; Развивать осознанное отношение к дружеским связям. Тренировка произвольного внимания.	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы. Упражнения: «Беседа», «Имя и любое число», «Закончи фразу», «Куски пирога», «Корзина дружеских качеств»; Тест «Ваш стиль общения»; Притча «Как попугай с черепахой общался»
32, 33.	Друг познается в беде	Продолжить развивать коммуникативные умения;	Приветствие. Создание благоприятной среды для работы.

№ п/п	Тема занятий	Цель и задачи занятия	Формы работы, упражнения
		<p>Создать условия для активного взаимодействия и развития доверительного пространства между участниками;</p> <p>Развивать аналитические умения как составляющую мыслительной деятельности человека;</p> <p>Продолжить развивать сенсорные каналы восприятия информации.</p>	<p>Упражнения: «Слепой и поводырь», «Ладони друга», «Корзина дружеских качеств», «Имена», «Да – нет!», «Фраза по кругу», «Образы друзей в сказках», «Качества, присущие другу», «Фонтан дружбы»;</p> <p>Игра «Мозг и руки»</p> <p>Подведение итогов</p>
34	Мы – команда	<p>Развивать умения действовать сообща, быть мобильными, прислушиваться к мнению друг друга;</p> <p>Способствовать развитию групповой сплоченности</p>	<p>Приветствие.</p> <p>Создание благоприятной среды для работы.</p> <p>Упражнения: «Вспомни имя», «Построй фигуру», «Ладонь в ладонь», «Таинственная пещера», «Вертолет на большую землю»</p> <p>Подведение итогов.</p>



### Учебно-методический комплекс программы

Класс	Образовательная область	Курс внеурочной деятельности	Программа	Учебник	Учебное пособие для обучающихся	Учебное пособие для учителя	Инструментарий для отслеживания результатов
9	Психология	Психокоррекционные занятия по развитию навыков коммуникации	Диденко С. И., Логачева Н. Е. Программа коррекционно-развивающей работы по сопровождению образовательного процесса в общеобразовательных классах (в том числе для детей с ОВЗ) в МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска» Развитие навыков коммуникации в 9-х общеобразовательных классах Челябинск, 2018			Рудякова О. Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. Волгоград: Изд-во «Учитель», 2010г	Упражнения. Игры. Тесты. Анкеты. Притчи Опросники

#### Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы коррекционно-развивающей работы по сопровождению процесса обучения детей с ОВЗ в МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска» «Развитие навыков коммуникации в 9-х общеобразовательных классах» обучающиеся должны:

- создавать положительный эмоциональный настрой;
- формировать толерантные отношения друг к другу, происходит развитие коммуникативных способностей, культуры речи и поведения в ходе общения друг с другом;
- формировать основы эмоциональной саморегуляции у подростков, эмоционального осознания собственных чувств, переживаний в условиях межличностного взаимодействия в группах.

В области самопознания: понимать и принимать собственные ощущения, чувства, отслеживать свое состояние и состояние другого человека по внешним признакам, развивать вербальные и невербальные средства выразительности.

В области межличностного взаимодействия: преодолевать барьеры общения, стереотипы поведения; развивать умения адекватного использования вербальных и невербальных средств выразительности в процессе общения.

Обрести уверенность в себе и уметь представлять возможности во взаимодействии с людьми.

Дети с ОВЗ и дети-инвалиды не будут чувствовать себя отчужденными в обществе, а наоборот, будут считать себя равными с другими детьми в коллективе друзей.

При инклюзивном образовании отношение к детям с ОВЗ и детям-инвалидам становится спокойным и доброжелательным; в классе все равны, все считаются друг с другом.

Дети с ограниченными возможностями здоровья и дети-инвалиды становятся равноправными членами социального общества.

### Список литературы

1. Андреева, Г. М. Социальная психология [ТЕКСТ]/ Г. М. Андреева. – М. : Академия, 2006. - 573 с.
2. Бодалев, А. А. Общение и формирование личности школьника [ТЕКСТ]/ / А. А. Бодалев. - М. : Эксмо, 2005. - 305 с.
3. Дружинин, В. Н. Психология [ТЕКСТ]/ В. Н. Дружинин. - СПб. : Питер, 2009. - 318 с.
4. Интегрированное и инклюзивное обучение в образовательном учреждении. Инновационный опыт/ авт.-сост. А. А. Наумова, В. Р. Соколова, А. Н. Седегова. – Волгоград: Учитель, 2013. – 147 с.
5. Истратова О. Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/ О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 8-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2011. – 375, [1] с.: ил. – (Психологический практикум).
6. Истратова. О. Н., Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – Изд. 7-е– Ростов н/Д: Феникс, 2012. – 510, [1] с.: ил. – (Справочник).
7. Знаков, В. В. Понимание в познании и общении [ТЕКСТ]/ В. В. Знаков. - М. : Изд-во Институт психологии РАН, 1998. - 232 с.
8. Крыжановская Л. М. Психологическая коррекция в условиях инклюзивного образования [Текст] : пособие для психологов и педагогов : 16+ / Л. М. Крыжановская. - Москва : ВЛАДОС, 2017. - 143 с. : ил.; 21 см. - (Инклюзивное образование).
9. Кулагина, И. Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет [ТЕКСТ]/ И. Ю. Кулагина. – М. : Изд-во УРАО, 1999. - 175 с.
10. Леонтьев, А. А. Психология общения [ТЕКСТ]/ А. А. Леонтьев. – М. : СПб. : Речь, 2004. – 215 с.
11. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии [ТЕКСТ]/ / Ломов Б. Ф. – М. : Наука, 1984. - С. 242-271.
12. Могучий Антон. Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума/ Антон Могучий. – Москва: АСТ, 2015. – 446 с., ил. – (Книга-тренажер для вашего мозга).

13. Мухина, В. С., Возрастная психология [ТЕКСТ] / В. С. Мухина. - М. : Академия, 2004. – 370 с.
14. Немов, Р. С. Общая психология в 3 кн. Кн. 1. [ТЕКСТ] / Р. С. Немов. - М. : Владос, 2006. – 608 с.
15. Практическая психология образования / под ред. И. В. Дубровиной. - М. : Сфера, 2005. – 460 с.
16. Пряжников Н. С. Активизирующий опросник «Как поживаешь?» // Пряжников Н. С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – Москва: Вако, 2005.
17. Психологическая практика: сборник заданий : учеб. пособие / авт.-сост. – Балашов : Николаев, 2009. — 196 с
18. Рудякова О. Н. Развитие культуры общения в подростковой среде : программа, разработки занятий, рекомендации / авт.-сост. О. Н. Рудякова. - Волгоград : Учитель, 2010. - 151 с. : ил., табл.; 19 см. – (В помощь школьному психологу).
19. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий/ авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2014. – 206 с.
20. ФГОС: Выявление особых образовательных потребностей у школьников с ограниченными возможностями здоровья на уровне основного общего образования/ Под ред. Е. Л. Черкасовой, Е. Н. Моргачёвой. – М.: Национальный книжный центр, 2014. -136 с.
21. Шаповаленко, И. В. Возрастная психология [ТЕКСТ] / И. В. Шаповаленко. – М. :Гардарики, 2005. - 349 с.
22. Эксакусто Т. В. Групповая психокоррекция: тренинги и роли, игры для личностного и профессионального развития/ Т. В. Эксакусто, О. Н. Истратова. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 254 с. – (Психологический практикум).

## Приложение 1

### Правила поведения во время занятий:

Правило № 1 – правило активности: чем активнее участвуешь, чем больше полезного для себя получаешь.

Правило № 2 – говорим по существу и только по одному. Каждый имеет право на собственную точку зрения. Личность другого человека обсуждать нельзя.

Правило № 3 – правило «здесь и теперь»: все вопросы, недоразумения, несогласия решаем на сегодняшнем занятии, «здесь и теперь».

#### Упражнение «Снежный ком»

**Цель упражнения:** знакомство участников между собой, разряжение обстановки

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример:

1. Сергей строгий –
2. Сергей строгий, Петр прилежный –
3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

### **Упражнение «Нетрадиционный способ приветствия»**

**Цель:** создание благоприятной обстановки в группе.

Участники группы, хаотично перемещаясь по комнате и встречаясь, друг с другом, здороваются предложенным способом: кивком головы, ладошками, пяточками, спинками, плечом.

### **Упражнение «Первое впечатление»**

Для продолжения работы я предлагаю двум группам выполнить следующее задание. Вы получите фотографию человека и попытаетесь составить о нем первое впечатление, написав на отдельных карточках, их будет семь, черты характера, которыми, по Вашему мнению, обладает данный человек. Я понимаю, что задание не из простых, поэтому дам каждой группе подсказку.

(Инструкция первой группе: «Перед вами на фотографии – известный бизнесмен. Он является основателем благотворительного фонда для детей, больных онкологией, меценатом».)

Инструкция второй группе: «Перед вами на фотографии человек, находящийся в розыске за экономические преступления. Он, будучи управляющим банком, “прокручивал” заработную плату педагогов».)

Психолог: «Пока группы работают, проведем небольшой опрос в аудитории. Поднимите руки те, которые верят своему первому впечатлению. А теперь поднимите руки те, которые ему не доверяют».

Информация к размышлению: На самом деле первое впечатление о человеке складывается в первые 1-2 минуты общения с ним на уровне интуиции, затем восприятие начинает искажаться иллюзиями, стереотипами и установками. Первое впечатление нам может лишь ответить на вопрос: нравится нам этот человек или нет. А дальше понравившемуся человеку мы склонны приписывать в основном положительные, а не понравившемуся – отрицательные черты и поступки.

(Психолог просит представителей группы зачитать получившиеся у них характеристики, потом демонстрирует фотографии. Все участники видят, что на фотографии один и тот же человек.)

На самом деле на фотографиях один и тот же человек. Наши коллеги попали под влияние эффекта установки, когда искусственно созданный ореол влияет на восприятия человека и приводит к приписыванию ему определенных черт. Существуют стереотипы восприятия, когда искажается восприятие целых групп людей.

**Вывод:** Хотя в школу приходят подростки с отрицательной репутацией, не стоит выстраивать отношения с ними под влиянием установки. Нужно дать подростку шанс измениться в лучшую сторону. Только взаимодействуя длительное время с человеком можно правильно понять его личность.

## Упражнение «Запомни 10 предметов»

Предлагается 10 предметов, которые нужно запомнить и повторить.

## Упражнение «Портрет»

(Модификация игры В. Родионова, М. Ступницкой)



**Цель:** расширение знаний о личностных качествах; формирование личностной и коммуникативной рефлексии, направленной на осознание детьми своих качеств.

**Инвентарь:** текст с незаконченными предложениями, стикеры.

ными предложениями, стикеры.

**Информация для ведущего.** В начале этого блока с участниками проводится беседа для уточнения имеющихся у них представлений о личных качествах: инициативности, самостоятельности, ответственности. Беседа способствует обобщению знаний и понятий, формирует новые знания.

**Инструкция.** Сядьте, пожалуйста, за парты. Сегодня мы поговорим о личностных качествах человека: инициативности, самостоятельности, ответственности. Как вы думаете, что означают эти качества? Зачем они нужны человеку? В каких действиях могут проявиться? Что можно сделать, чтобы стать самостоятельным, ответственным? (Дети отвечают.) Хорошо. Теперь на листочках, которые вы получили, вам надо сформулировать свои представления об этих качествах. На выполнение работы дается 5–8 минут.

Инициативность – это...

Ответственность – это...

Самостоятельность – это...

Например:

Инициативность – это когда человек сможет что-то сделать сам, без помощи других: помочь по дому, в классе.

Ответственность – это когда ты сам, без посторонней помощи, выполняешь свои задания.

Самостоятельность – это умение сделать что-то своими силами, самому.

Когда дети выполняют это задание, им дается следующая инструкция: – Внимательно посмотрите на ваши листочки, на них наклеены стикеры. Вам нужно объединиться в команды по сходству стикеров. Затем каждая команда должна составить и нарисовать своеобразный «Портрет» человека, который самостоятельно принимает важные для него решения. При рисовании нужно придерживаться следующих правил:

- на портрете должны быть изображены черты внешности всех участников группы;
- при написании характеристики нужно использовать качества характера всех участников команды (например, у Ани позаимствовать терпение).

После того как команды нарисуют портрет, каждая по очереди его представляет и закрепляет на доске. Ведущий предлагает участникам перечислить качества, присущие самостоятельному ученику и записать их на доске.

Вопросы для обсуждения

- Как вы отбирали качества?
- Легко ли было договориться друг с другом?
- Узнали ли вы в себе новые качества?
- А какое из перечисленных качеств вы бы хотели иметь?

**Информация для ведущего.** В данной программе рисование рассматривается нами не как способ развития художественных способностей, а как средство для выражения эмоционального состояния ребенка, как источник получения информации о его достижениях и скрытых проблемах. Как правило, комментарии ребенка в процессе рисования помогают взрослому лучше понять ребенка и помочь ему.

### **Упражнение «Цветочные фантазии»**

**Ведущий.** «Сядьте поудобнее, постарайтесь не скрещивать руки и ноги, положите руки на колени или опустите их вдоль тела. Мысленно внутренним взором пройдите по своему телу, почувствуйте, как оно расслабляется, появляется тяжесть в ногах, руках, постепенно эту тяжесть сменяет приятная усталость, ваше тело наполняется энергией, вы чувствуете легкость в ногах, руках, голове. Ваше дыхание спокойное, ровное, глубокое. Представьте себя на поляне среди цветов. Здесь можно увидеть любые цветы рядом: от самых экзотических и, возможно, очень привередливых в уходе, до самых обычных, полевых, радующих взгляд человека и не требующих от него чрезмерной заботы. Присмотритесь и выберите тот цветок, который больше всего понравился. Рассмотрите его повнимательней: какие у него лепестки, стебель, у него один цветок или это соцветие. Почувствуйте его аромат. Обратите внимание на то, что его окружает. Постарайтесь запомнить это, чтобы потом отобразить на листе бумаги... Сделайте глубокий вдох, выдох. На счет «три» вы откроете глаза и снова окажетесь в этой комнате. Раз..., два..., три. Не делайте резких движений, можно пошевелить шей, пальцами рук, ног, потянуться».

Затем участники получают лист бумаги формата А4, краски, карандаши, пастель, чтобы нарисовать тот образ цветка, который они увидели на поляне. Рисование проходит под спокойную, плавную музыку. (Время на работу – 15 минут.) Затем все участники выкладывают свои рисунки в центр круга и, если есть желание, рассказывают о своих чувствах во время визуализации и рисования.

### **Упражнение «Бегущая ассоциация на слово...»**

Участники высказывают свои предположения, образы, все, что приходит на ум, когда называют данное слово. Затем по очереди записывают все на листе ватмана. Затем обобщает все сказанное и выдает сложившееся в группе представление о команде.

### **Упражнение «Образ команды» + рефлексия**

Ведущий предлагает рассчитаться на 1-й, 2-й. Образуются 2 подгруппы. Каждая подгруппа получает метафору, которую необходимо обсудить, и на основании общего решения представить образ команды, который соответствует данной метафоре. Метафоры:

- Команда – это живой, творчески функционирующий организм.
  - Команда – это слаженный, четко действующий механизм.
- Время на обсуждение и подготовку 10–15 минут.

### **Игра-приветствие «Покажи свое хорошее настроение»**

**Цель:** поощрить поиски путей к сотрудничеству.

**Ведущий.** «Здравствуйте, ребята! Сядьте, пожалуйста, все в круг. По моему сигналу нужно встать и показать движением свое хорошее настроение. Понравилась вам игра? Что вы сейчас чувствуете?»

### **Упражнение «Исключение лишнего слова»**

**Цель:** обучение классификации по свойствам.

Берутся любые три слова, например «собака», «помидор», «солнце». Надо оставить только те слова, которые обозначают в чем-то сходные предметы, а одно слово «лишнее», не обладающее этим признаком, исключить. Следует найти как можно больше вариантов исключения лишнего слова, а главное – больше признаков, объединяющих каждую оставшуюся пару слов и не присутствующих исключенному, лишнему. Не пренебрегая вариантами, которые сразу же напрашиваются (исключить «собаку», а «помидор» и «солнце» оставить, потому что они круглые), желательно искать нестандартные, но в то же время, меткие решения.

### **Упражнение «Ассоциации»**

**Цель:** через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников; способствовать активизации и расширению рамок ассоциативного мышления.

**Ведущий.** «Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из комнаты. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с 3-х попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и прочее. Все вопросы будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?
- На какое животное он похож?
- С каким стилем одежды его можно сравнить?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы». В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

### **Упражнение «Встаньте в круг»**

**Ведущий:** «Сейчас мы сделаем следующее. Соберитесь тесной кучкой вокруг меня. Когда я скажу «Начали!», вы закроете глаза и начнете двигаться в любую сторону, самым хаотичным образом, стараясь при этом ни на кого не наступать.

При этом, вы будете жужжать как пчелы, собирающие мед. Через некоторое время я хлопну в ладоши: вы должны мгновенно замолкнуть и застыть в том месте и позе, где вас застал сигнал. После этого я хлопну в ладоши дважды. Не открывая глаза и ни к кому не прикасаясь руками, вы попытаетесь выстроиться в круг.

Это будет происходить в полной тишине, иначе вам не удастся почувствовать ни людей, стоящих рядом с вами, ни той совершенной фигуры, которой является круг. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, я хлопну в ладоши трижды, вы откроете глаза и посмотрите, какую фигуру вам удалось создать. Все ясно? Можно начинать?»

Когда группа выстроилась в круг и открыла глаза, ведущий обводит полученную фигуру веревочкой и просит кого-либо из участников нарисовать то, что получилось.

### **Упражнение «Импульс по кругу»**

Участники группы становятся в круг, психолог предлагает понаблюдать друг за другом, а именно за тем, как можно передать и получить импульс с помощью глаз или рукопожатия тому, кому захотите. Психолог: «Для начала вам необходимо установить зрительный контакт с тем, кому вы хотите передать импульс, сообщив ему об этом глазами, а затем пустить импульс через рукопожатие в левую или в правую сторону. Затем постарайтесь отследить, как ваш импульс проходит свой путь. Тот, кто получит импульс, должен сказать: «Получил, спасибо». Затем от него импульс идет к другому участнику». Все участники упражнения пробуют определить самый быстрый импульс.

### **Упражнение «Художник и живой холст»**

Один из пары художник, а второй – «живой холст», который должен почувствовать, что же рисует художник на его спине. (можно давать паре карточки с уже готовыми вариантами рисунков, которые должны быть простыми: дом, дерево, чашка, квадрат, треугольник, солнце, цветок, вилка, мяч, месяц). Художник рисует указательным пальцем руки на спине «живого холста». «Холст» после рисунка называет, что же он почувствовал. Затем даётся следующая картинка. После того как все картинки прорисованы (5 одному и 5 второму), сравниваются результаты с оригиналом — списком того, что надо было нарисовать. Затем участники меняются ролями. Упражнение выполняется в течение 10 минут. После каждой картинке проводят рукой по «холсту», как бы очищая его.

### **Упражнение «Расскажи о соседе то, что увидишь и запомнишь за 1 минуту»**

Ведущий предлагает парам поменять партнёра и объединиться следующим образом: 1-й и 4-й, 2-й и 3-й.

При выполнении данного упражнения пара также фиксирует результаты на своих листах.

По условному сигналу ведущего один из пары становится художником, а второй его моделью. Художнику в течение тридцати секунд необходимо запомнить как можно больше деталей во внешнем виде своей модели, затем он



отворачивается и перечисляет, что запомнил. В это время модель фиксирует его слова. Затем идёт сравнение названного художником с тем, что есть у модели. Участники меняются ролями. На выполнение упражнения отводится 6 минут.

### **Упражнение «Угадай, кто позвал»**

После того как упражнения выполнены, ведущий предлагает всем объединиться. Выбирается один из группы, становится спиной ко всем участникам и закрывает глаза. В полной тишине кто-то из группы зовет его по имени. Стоящий спиной должен угадать, кто его окликнул.

Если он угадал, то место занимает тот, кто его звал, а если нет, то ему предоставляется ещё две попытки.

Каждый отмечает на своем листочке, справился он с заданием или нет. (Ведущий обращает внимание, чтобы на месте стоящего спиной побывал каждый участник группы, а также, чтобы голоса были разные.)

Рефлексия на каждое упражнение по желанию участников занятия. Что было легко: определить, что нарисовали на твоей спине, или увидеть, запомнить и описать своего соседа, а может быть, определить на слух, кто тебя позвал. Что вызвало затруднение?

### **Упражнение «Одним словом»**

Ведущий предлагает участникам занятия выразить одним словом свои впечатления от занятия, например: «Интерес»

### **Упражнение «Приветствие»**

Все участники берутся за руки и здороваются друг с другом, называя соседей по имени.

### **Упражнение «Запомни числа»**

Покажите ребенку ряд случайных чисел (например, 1436900746) и дайте ему 10 секунд для запоминания. Пусть напишет или произнесет их вслух.

### **Упражнение «Внимание, розыск!»**

– Итак, мы с вами готовы приступить к выполнению заданий. Положите перед собой чистый лист бумаги. (Открываю доску. На доске размещены шесть схематически нарисованных лиц).

– Внимательно посмотрите на эти лица. Любой из них может оказаться преступником. Вы должны запомнить их. Для этого у вас есть только одна минута. (Закрываю доску).

– А теперь нарисуйте их на листе бумаги.

– Хорошо! Молодцы! А сейчас проверим, кто из наших сыщиков имеет самый зоркий глаз и хорошую память. (Открываю доску. Спрашиваю детей: кто сколько запомнил и нарисовал. Выделяю лучших).

### **Упражнение «Комплимент без слов»**

**Цель** – сплочение коллектива, создание благоприятной атмосферы.

**Процедура:** участникам предлагается, стоя в двух кругах друг напротив друга, высказать комплимент жестами и мимикой. Объясняется это тем, что

ритм нашей жизни, занятость на работе не всегда позволяют остановиться и поговорить, а приятный комплимент без слов не займет много времени.

### **Упражнение «Веселые башмачки»**

Все участники команд снимают свою обувь, а ведущий, перемешав ее, разбрасывает по комнате со словами «Вы – одна команда и ваша задача, взяв друг друга за руки, образовать круг; как можно быстрее, не размыкая рук, молча, обуться. Если вдруг руки ваши разомкнутся, то вы начнете выполнять задание сначала».

### **Упражнение «Разговор через стекло»**

**Цель:** знакомство с базовыми навыками общения; выделение вербальных и невербальных навыков общения.

**Процедура проведения.** Группа разбивается на пары. Первым номерам дается задание попытаться без слов позвать в кино вторых, вторым – выяснить у первых задание по математике. Причем первые номера не знают, что было предложено вторым, и наоборот. Участники пытаются договориться между собой так, словно между ними находится толстое стекло, через которое они не могут слышать друг друга.

**Вопросы для обсуждения:** Поняли ли вы друг друга? Смогли ли договориться? Как вам это удалось?

### **«Дерево чудес»**

**Цель:** развитие социальной интуиции, чувственности, понимания другого человека.

– Вам нужно из того, что есть на столе, создать «дерево чудес». Главное задача это работать молча. Вы не разговариваете, а можете только показывать или объяснять с помощью жестов и мимики. На столе лежат гуашь, кисточка, карандаши, пуговицы, нитки, цветная бумага, ножницы, клей, бусы. (Включая тихо музыку. Участники приступают к работе, я слежу за тем, чтобы работа выполнялась молча).

– Хорошо, время для выполнения подходит к концу. Посмотрим, что за дерево у нас получилось. Трудно было работать молча? (Очень трудно, всегда хотелось говорить).

– А вы понимали, что изображают другие? Что они хотят сказать? (Не всегда, иногда не понимали).

### **Упражнение «Корзина»**

**Цель:** подведение итогов занятия через выражение своих чувств в целом от занятия и его отдельных моментов.

– Я предлагаю каждому участнику положить в воображаемую корзину те эмоции, которые, возможно, накопились в течение занятия. Они могут быть как положительными, так и негативными (участники по очереди выполняют задание).

### **Упражнение «СМС»**

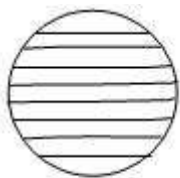
Участники стоят по кругу. Один из них – отправитель, должен отправить смс, назвав адресата и показать содержание смс. Оно может быть любым (кивок головой, рукопожатие, подмигивание и т.д.). Данное смс передается по

часовой стрелке через других участников игры. После того, как смс принято, адресат говорит: «Смс принято». Затем передает другое сообщение любому из участников.

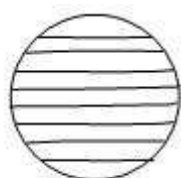
### **Упражнение «Запомни числовой и словесный ряды»**

Обучающимся предлагается запомнить 10 чисел и воспроизвести их, также даются словесные ряды для запоминания.

### **Упражнение «Начерти горизонтальные линии обеими руками»**



левая рука



правая рука

**Цель:** направлено на развитие координации движений и графических навыков.

**Суть:** Нарисовать обеими руками одновременно в тетради два круга и заштриховать их прямыми горизонтальными линиями

### **«Запомни 10 карточек»**

Запомни пары картинок. Закрой левую часть странички и постарайся назвать в каждой паре недостающий рисунок.

### **Упражнение «Мысленное движение»**

Упражнение предназначено для того, чтобы запомнить последовательность расслабления различных групп мышц и соответствующие мысленно представляемые движения. Необходимые движения для каждой группы мышц представлены в таблице 3.

Примите удобное для расслабления положение (сидя или лежа). Закройте глаза, чтобы сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. Дышите в медленном темпе. Прodelайте движения, задаваемые таблицей для данной группы мышц, не менее восьмидесяти раз. Сначала выполняйте движения в полном объеме с максимальным усилием, напрягая мышцы, затем постепенно уменьшайте степень мышечного напряжения и амплитуду движений до едва заметных, в то же время запоминая ощущения в соответствующих группах мышц. Затем проделайте их только в мысленном представлении. Потренируйтесь не менее пятнадцати-двадцати минут, работая с отдельными мышечными группами. Затем соберите воедино все отработанные навыки, проделайте процедуру расслабления полностью, сверху донизу, от головы и рук к ногам. Для каждой мышечной группы повторяйте мысленное движение несколько раз, добиваясь все более отчетливых ощущений расслабления (тепло, тяжесть или легкость, «растворение»).

После того как все перечисленные в таблице мышечные группы будут в достаточной мере расслаблены, наблюдайте за общим ощущением расслабления. Постарайтесь в полной мере ощутить на себе силу земного притяжения. Представьте, что тяжесть как будто наваливается на все тело, придавливает его. Возникает ощущение, что вы не владеете собственным телом, не можете пошевелить ни рукой, ни ногой, словно мозг еще не научился этого делать, как у новорожденного ребенка. Продолжая аналогию с ребенком, можете представить все тело мягким и податливым. Представьте, что даже косточки как будто сделались мягкими, еще не пропитанными кальцием, как

у ребенка в утробе матери. Затем можно представить, что руки и ноги... увеличиваются в размере, удлиняются, становятся объемнее, затем то же самое происходит с шеей. Кстати, на фоне глубокого расслабления чувство тяжести может смениться легкостью, невесомостью. Побудьте немного в этом состоянии, не торопитесь выходить из него, отдыхайте

### **Упражнение «Исправь пословицу»**

Исправление речевой ошибки в карточках с текстом:

*«Смелый побеждает, трус погибает».*

*«Одна у человека мать, один у него и родина».*

*«Без заботы и репа вырастет».*

### **Упражнение «Вспомни цифры-буквы»**

Обучающимся, даются карточки с зашифрованными буквами под цифрами, нужно разгадать пословицу или фразу.

### **Упражнение «Письмо себе, любимому»**

Каждый пишет письмо самому близкому человеку, то есть самому себе, любимому. Любимому, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить. Время – 10-15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Это упражнение помогает человеку обратить внимание на самого себя, осознать свою любовь.

### **Итог занятия**

Закрепление пройденного материала. Обсуждение:

- Что такое личность?
- Личностью рождаются или становятся?
- В чем состоит индивидуальность и неповторимость?

### **Упражнение «Пожелание» (адаптированная по О. В Евтихову)**

**Цель:** создание благоприятной атмосферы в группе, акцент на положительных качествах, которые способствуют преодолению профессионального выгорания.

**Материалы:** мяч или мягкая игрушка по выбору участников группы.

**Инструкция:** «Вам предлагается высказать пожелание в круг, другим участникам группы, о том качестве, которое, по вашему мнению, помогает преодолевать эмоциональное выгорание».

Участники передают мяч по кругу и высказывают свое пожелание.

### **Упражнение «Здравствуй. Я рад тебя видеть...»**

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивают эту фразу: «Здравствуй, я рад тебя видеть...». Нужно сказать, что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

### **Упражнение «Спутанные цепочки»**

**Цель:** упражнение учит эффективно коммуницировать между собой, помогает сплотить команду.

Все участники группы встают в круг, закрывают глаза и протягивают перед собой правую руку. И сцепляются с той рукой, которую встретили первой.

Затем участники вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Ведущий помогает рукам соединиться и следит за тем, чтобы каждый держал за руки двух людей, а не одного.

Участники открывают глаза.

Теперь их задача – распутаться, не разжимая рук.

В результате возможны такие варианты: либо образуется круг, либо несколько сцепленных колечек из людей, либо несколько независимых кругов или пар.

Подведение итогов упражнения:

Довольны ли вы своим результатом?

Что помогало, что мешало в процессе?

Кого хотите отдельно выделить, поблагодарить за ваш результат?

### **Упражнение «Я – уникальный»**

Ведущий. «На Земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим».

Ведущий передает налево и направо два мяча разного цвета. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

### **Упражнение «Подарок»**

**Цель:** упражнение повышает самооценку участников, стимулирует их работу над собой. Улучшает настроение участников и атмосферу в группе.

Сядем в круг. Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

Когда все получают подарки (круг замкнется), тренер обращается к тому участнику группы, который получил подарок последним, и спрашивает его о том, какой подарок он получил. После того как тот ответит, тренер обращается к участнику, который вручал подарок, и спрашивает о том, какой подарок он сделал. Если в ответах есть расхождения, нужно выяснить, с чем конкретно связано непонимание. Если участник группы не может сказать, что ему подарили, можно спросить об этом у группы.

### **Итоги упражнения:**

При обсуждении упражнения участники могут формулировать условия, которые облегчают понимание в процессе общения. Чаще всего к этим условиям относят выделение существенного, однозначно понимаемого признака «подарка», использование адекватных средств невербального изображения существенного признака, концентрацию внимания на партнере.

### **Упражнение «Здравствуй, друг!»**

Дети стоят в кругу, педагог-психолог достает «волшебную коробку» и просит детей достать по одной карточке. У каждого ребенка в руках оказывается карточка с изображением половины предметной картинки. Задача детей найти вторую половинку и с тем, у кого она находится образовать пару. Когда пары сформированы, дети приступают к приветствию:

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку).

«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу).

«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко).

«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца).

«Ты пришел!» (разводят руки в сторону).

«Хорошо!» (обнимаются).

### **Упражнение «Интервью»**

**Цель упражнения:** развить умение слушать партнера и совершенствовать коммуникативные навыки, сокращать коммуникативную дистанцию между участниками тренинга.

Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут беседуют со своим партнером, пытаясь узнать о нем как можно больше. Затем каждый готовит краткое представление своего собеседника. Главная задача – подчеркнуть его индивидуальность, непохожесть на других. После чего участники по очереди представляют друг друга.

### **Упражнение «Линейка, стройся»**

Построиться в линейку по заданному признаку, но делать это необходимо молча.

По росту

По цвету глаз и т. д.

### **Упражнение «Говорящие руки»**

**Цель:** эмоционально-психологическое сближение участников.

**Ход упражнения:** участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий дает команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образующимся парам:

- Поздороваться с помощью рук.
- Побороться руками. Помириться руками.
- Выразить поддержку с помощью рук.
- Пожалеть руками.
- Выразить радость.

- Пожелать удачи.
- Попрощаться руками.

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счет телесного контакта. Между ними улучшается взаимопонимание, развивается навык невербального общения.

#### **Обсуждение:**

- Что было легко, что сложно?
- Кому было сложно молча передавать информацию?
- Кому легко?
- Обращали ли внимание на информацию от партнера или больше думали, как передать информацию самим?
- Как Вы думаете, на что было направлено это упражнение?

#### **Упражнение «Что тебе рассказали глаза соседа»**

В течение 2-х минут изучить глаза друг друга (цвет, разрез, настроение, м.б. о характере что-то). Затем рассказать по очереди.

– А вы сами в свои глаза смотрели? (посмотрите в зеркальце)

– Посмотрите в свои глаза. Что вы увидели в своих глазах?

– Долго ли они могут находиться без движения?

(Глаза без движения долго не бывают)

– А знаете ли вы, что человек ежедневно моргает около 11 500 раз!

– Что же такое глаза? (орган зрения) Да – это орган зрения, наши «окна» в окружающий мир. Но глаза еще и орган чувств.

– Что можно почувствовать по глазам человека? Что они могут нам рассказать? (о характере, здоров человек или болен, о его настроении, о его переживаниях)

– А как вы думаете, что такое душа?

#### **Упражнение «Подари улыбку тому, кто рядом»**

А сейчас, когда у нас хорошее настроение, давайте подарим улыбку друг другу. Дети встают в круг.

#### **Упражнение «История моего имени»**

**Цель:** актуализация интереса к своему происхождению, истории семьи и рода.

Тренер предлагает группе обсудить следующие вопросы:

- Что означают наши имена?
- Знаем ли мы их историческое происхождение?
- Как родители выбирают имена для своих детей?
- Носит (носил ли в прошлом) кто-нибудь из других членов семьи это же имя?
- Кто из великих людей (исторических героев, ученых, представителей искусства) носит это имя?
- Нравятся или не нравятся нам наши имена? Почему?
- Нравится ли мне мое имя?

### **Упражнение «Принятие себя»**

**Цель:** развитие готовности работать над собой, понимать себя и доверять другим, осуществлять самоанализ.

**Задание.** Определение своих достоинств и недостатков.

**Инструкция.** Возьмите лист чистой бумаги, разделите его на две колонки: «Мои недостатки» и «Мои достоинства», предельно откровенно запишите в них все, что считаете нужным.

### **Упражнение «Мой портрет в лучиках солнца»**

**Цель:** способствовать углублению процессов самораскрытия, учить находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные особенности.

**Форма проведения:** групповая (не исключается и индивидуальная).

**Материал:** лист бумаги и ручка или карандаши для каждого участника.

**Ход упражнения:** нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Это будет ответ на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

### **Упражнение «Фотография на память»**

Ведущий (фотограф) расставляет участников группы близко друг к другу. При этом каждый должен занимать определенное место.

Ведущий объясняет, почему он расставил участников именно в таком порядке, рассказывает «историю этой фотографии». После этого «фотограф» занимает заранее подготовленное для себя место среди других участников. «Фотография на память» готова.

### **Упражнение «Построй фигуру»**

**Цель:** сплочение группы, формирование настроения на взаимодействие.

**Организационно-методические условия поведения:** участники стоят в общем кругу. Необходимо значительное свободное пространство.

**Инструкция:** участники встают в круг с закрытыми глазами и держатся за связанную нить. Ведущий дает команды:

- построить равнобедренный треугольник;
- построить квадрат;
- построить круг.

После выполнения каждой команды участники открывают глаза и отмечают результат.

По ходу упражнения ведущий следит за поведением и действиями участников, подмечая, кто как действовал, чтобы во время обсуждения, он мог дать свой «взгляд со стороны». Если группа достаточно легко справилась с заданием, то ведущий отмечает, что группа хорошо взаимодействует и работает как команда. Такие слова позитивно воспринимаются участниками и дают хороший настрой на совместную работу. Если же группа не справилась с заданием (такое бывает реже), тогда ведущий говорит, о том, что работа в команде требует взаимопонимания, согласованности действий. Взаимодействуя в тренинге, участники будут иметь возможность развивать в себе эти качества.



### **Упражнение «Ладонь в ладонь»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

**Ход игры:** дети становятся попарно, прижимая правую ладонь к левой ладони и левую ладонь к правой ладони стоящего рядом. Соединенные таким образом, они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, кровать, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д.

В этой игре пару могут составлять взрослый и ребенок. Усложнить игру можно, если дать задание передвигаться прыжками, бегом, на корточках и т. д. Играющим необходимо напомнить, что ладони разжимать нельзя.

Комментарии: Игра будет полезна детям, испытывающим трудности в процессе общения.

### **Упражнение «Ладонь в ладонь»**

Команды делятся на пары, берутся за руки, становятся в строй на расстоянии 1 метра друг от друга. Говорить может только командир.

**Ведущий:** «Вы отправляетесь в путь, но вам будет нелегко, так как ваши ладони как бы приклеились друг к другу, разъединить их вы не можете. По пути вам предстоит преодолеть ряд препятствий, и только от согласованности и умения находить взаимопонимание зависит успех этого путешествия.

Итак, вы идете по большой и светлой проселочной дороге, она сворачивает в поле, вы благополучно его пересекаете, и перед вами тропинка, уходящая в лес. Вы видите впереди огромную яму, которую необходимо преодолеть.

Справа от вас коряга, которая не дает возможности двигаться дальше, обойти ее невозможно, вы пытаетесь ее отодвинуть, делаете это аккуратно, ведь за вами идет следующая пара.

Теперь на вашем пути мостик, который пересекает лесную речку. Мостик очень шаткий и достаточно узкий; чтобы его преодолеть, вам необходимо плотно прижаться друг к другу и передвигаться мелкими шажками.

Вот снова перед вами тропинка, она вывела вас к бурному течению реки, которую можно преодолеть, если вы одновременно будете энергично размахивать руками, как в стиле «кроль». Старайтесь двигаться синхронно.

Вот река позади, и вы можете сделать привал в тени деревьев, но помните, что ваши ладони не должны размыкаться... Вдруг налетел ветер, он так силен, что срывает с вас одежду, поэтому постарайтесь (не размыкая рук) короткими перебежками добежать до пещеры. Пещера в горе, которая находится в 20 метрах от вас, именно в ней вы можете укрыться от ветра и предстоящего дождя. Помогая друг другу, вы добираетесь до пещеры: еще шаг направо, 3 шага вперед, 2 шага налево, и вы у ее входа. Вы входите в пещеру, и теперь у вас есть возможность отдохнуть. Ладони можно разъединить».

### **Упражнение «Вертолет на Большую землю»**

Вы в вертолете, раненый жив, вот уже через каких-то два часа дома, но что происходит... Вертолет теряет высоту, пилот не может выяснить причину неполадки. Однако выход есть: чтобы дотянуть до ближайшего населенного пункта, вам необходимо облегчить вертолет, избавиться от всего тяжелого.

Снова вы стоите перед выбором: у вас продукты питания, вода, золото и драгоценности. С чем вы готовы расстаться? Вы помните, что решение принимается сообща, если хоть один с ним не согласен, оно не является выходом. (Время на обсуждение – 3 минуты. Затем группа озвучивает свой вариант. Постепенно необходимо подвести группу к тому, что на карту поставлена жизнь людей, самая великая ценность.) Вертолет благополучно приземлился, вы все живы. Ваше путешествие подошло к завершению.

### **Упражнение «Таинственная пещера»**

Итак, вы все находитесь в пещере. Вы отдохнули, полны сил, и вас интересует пещера, ведь это напоминает приключения Индианы Джонса. Вы отправились вглубь, по дороге ломает ногу один из ваших товарищей. Вам предстоит решить, оставить его или нести с собой.

У вас есть время на обсуждение – 3 минуты. Если хоть один из вас будет против принятого решения, то вам придется искать другой вариант решения задачи. Только когда вы все будете едины в своем выборе, сможете продолжить свой путь. (Обсуждение команды и озвучивание решения.)

Теперь вы прошли глубоко в пещеру, перед вами дверь. Вы открываете ее и видите схрон, где есть и провиант (продукты питания, вода), а также золото, драгоценности. Вам предстоит принять важное решение, что взять с собой из пещеры. Помните, что решение вы должны принять единогласно, если хоть один из вас против, то необходимо искать другой вариант. (Время на обсуждение – 3 минуты, затем проводится озвучивание решения команды.)

Вот вы возвращаетесь, помните, что у вас есть раненый и те, кто его несет, должны быть освобождены от другой ноши, а также они имеют право на питание и привал. Вы должны выяснить, кто же понесет раненого, а кто – вещи. (Время на обсуждение – 3 минуты. По истечении данного времени команда объявляет о своем решении. Ведущий предлагает участникам обосновать свой выбор, то есть ответить на вопрос: почему именно эти люди понесут раненого.)

Вы благополучно вышли из пещеры и добрались до поляны, где вас уже ждет вертолет на Большую землю.

### **Рефлексия чувств на данное упражнение:**

- Что было трудным? В какой момент вы почувствовали себя одной командой?
- Какие ощущения, чувства вы испытали за время путешествия по пещере?
- Был ли перед вами выбор - взять золото или предложить свою помощь раненому?
- Что вы выбрали и почему?

## «Нестандартное литературное чтение»

*Автор: Хотенова Екатерина Александровна,  
педагог-психолог  
МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска»*

### **Аннотация**

**Возраст обучающихся:** 9-10 лет.

**Срок реализации программы:** цикл 34 недели.

**Направленность:** развивающая психолого-педагогическая программа – программа, направлена на формирование и развитие социально-психологических умений и навыков.

**Методологической основой** для разработки программы является концепция развивающего обучения в основной школе по системе Эльконина-Давыдова [5]. А также методика развития исследовательских способностей школьника Л. Е. Осипенко, А. И. Савенкова. [15].

**Научным основанием** для разработки программы является системно-деятельностный подход (Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, А. Н. Леонтьев, Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов, А. Г. Асмолов.) с использованием когнитивной теории Ж. Пиаже.

Для формирования выборки были использованы результаты мониторинга УУД, который проводится в начале и в конце учебного года. Комплекс методик определения УУД, предложенный И. В. Возняк, И. М. Узяновой, О. А. Родченко, О. Н. Богдановой и др., который был адаптирован и апробирован педагогами-психологами МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска» в 2017/2018 учебном году.

Программа состоит из трех разделов: мотивационного, обучающего и исследовательского. В рамках реализации программы применяются такие методы работы с детьми, как деловая и коммуникативная игра, проектная деятельность (творческие и исследовательские проекты), дискуссия и конференция.

В рамках реализации программы осуществлялся психодиагностический контроль, по результатам которого проведен количественный и качественный анализ и получены данные, свидетельствующие о статистически значимой положительной динамике.

Использование программы в образовательных учреждениях допустимо при соблюдении определенных условий: обучение проходит по основной образовательной программе начального общего образования; обучающиеся третьих классов, уровень интеллектуального развития которых соответствует возрасту (средний и выше среднего). При несоблюдении данных критериев программу необходимо адаптировать под имеющиеся условия.

### **Актуальность**

Данная программа направлена на развитие универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС НОО, на развитие высших психических функций, а также на развитие социально-психологических умений и навыков.

В последние годы в обучении на этапе начального общего образования основной акцент делается на формировании и развитии универсальных учебных действий. Но не все участники образовательного процесса правильно понимают данный термин. Формирование и развитие универсальных учебных действий должно идти комплексно и системно. Например, развитие регулятивных УУД невозможно без стимулирования развития личностных и познавательных УУД, как невозможно и развитие познавательных УУД без регулятивных, коммуникативных и личностных (Г. В. Бурменская, И. А. Володарская, Н. Г. Салмина).

«Усложнение содержания учебного материала приводит к тому, что в большинстве случаев младшие школьники не в состоянии самостоятельно выполнять домашнее задание. На родителей, помимо контроля за выполнением домашнего задания, ложится функция помощника в выполнении заданий, выданных учителем. Результатом такого положения дел становится несформированность у ребенка умения учиться и организовывать свою учебную деятельность. Перегруженность учащихся начальной школы, составляющая фактор риска соматического, нервно-психического и психологического здоровья детей требует снижения учебной нагрузки без ущерба для качества образования» [1, с.14-15]

Понятие «универсальные учебные действия – в широком значении означает умение учиться, т.е. способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. В более узком (собственно психологическом значении) этот термин можно определить как совокупность способов действия учащегося (а также связанных с ними навыков учебной работы), обеспечивающих его способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений, включая организацию этого процесса» [1, с 27].

Основной задачей педагога-психолога в образовательном пространстве является формирование и развитие потенциала ребенка в учебной деятельности. Т.е. не развитие отдельных психических процессов и функций, а умение их использовать для получения («вычленения») знаний и умений в большом потоке информации разного характера (научная и художественная литература, видеоматериалы – научные и художественные). В программе представлен один из методов «научить» младшего школьника находить и выделять необходимую (значимую) информацию из большого потока разнонаправленной информации.

Значимость универсальных учебных действий несколько не преувеличена в образовательном пространстве, поскольку благодаря комплексному подходу формируется целостная и разносторонне развитая личность. «Оторванность» точных и естественных наук от гуманитарных ведет к снижению мотивационного компонента в изучении «более трудных» учебных предметов для младшего школьника. Зачастую ребенок не понимает для чего изучать тот или иной учебный предмет. Например, окружающий мир некоторым детям дается очень трудно. Но если научить младшего школьника находить информацию в художественной литературе, развивающих мультфильмах («Фиксики», «Смешарики: Пинкод» и т.п.), интеллектуальных играх (тематическое лото,

интернет-олимпиады и т.д.), то мотивация к изучению данного предмета возрастает, как следствие, повышается и успеваемость. Важно научить ребенка устанавливать связи между знаниями, полученными в рамках одного из школьных предметов с информацией, изучаемой на других уроках, а также с навыками, необходимыми для жизни.

### **Описание целей и задач программы**

**Цель:** развитие высших психических функций у младших школьников через развитие универсальных учебных действий в рамках внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО.

#### **Задачи:**

1. Определить и теоретически обосновать формирование и развитие высших психических функций у младших школьников.

2. Разработать комплекс занятий для младших школьников, направленный на развитие высших психических функций, применяя системно-деятельностный подход к изучению школьных дисциплин и структурированию учебного материала.

3. Проверить экспериментально эффективность разработанного комплекса занятий по развитию мышления (обобщение, анализ, синтез и т.п.) с помощью работы с текстами художественной литературы, произведениями изобразительного творчества (картины, скульптуры) и видеоматериалами (фильмы, мультфильмы).

Участники программы: обучающиеся третьих классов МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска». Общее количество младших школьников 110 человек. Из них: 56 человек вошли в состав экспериментальной группы и 54 человека – контрольная группа. Возраст детей 9-10 лет, уровень интеллектуального развития средний и выше среднего. 50 % – девочки, 50 % – мальчики.

### **Научно-методические основания программы:**

В основе разработки программы использован системно-деятельностный подход с включением концепции раннего развития Ж. Пиаже и комплексного подхода.

В рамках системно-деятельностного подхода психологические функции и способности определяются как «результат преобразования внешней предметной деятельности во внутреннюю психическую деятельность путем последовательных преобразований, включая речевую форму» [16, с.98]. Л. С. Выготский писал, что обучение осуществляет свою ведущую роль в умственном развитии, прежде всего через содержание усваиваемых знаний [2]. В концепции Д. Б. Эльконина и В. В. Давыдова было обосновано положение, согласно которому содержание образования проектирует определенный тип мышления – эмпирический или теоретический в зависимости от содержания обучения [5].

Соответственно теории Пиаже к началу обучения в школе (6,5-7 лет) у ребенка формируется мышление на уровне конкретных операций. Мышление становится более гибким, обратимым и сложным. Ребенок может выйти за пределы ситуации «здесь и сейчас», он способен устанавливать причинно-следственные связи, а значит, и делать логические умозаключения [13]. К 8-9 годам ребенок уже может представить картину (схему), которую может

увидеть с другого ракурса. Таким образом, уходит эгоцентризм в восприятии, а, как следствие, и в мышлении. Это свидетельствует о том, что обучение должно отталкиваться от уровня развития. Только правильно определив зону актуального развития, мы можем выстроить правильный алгоритм (программу), направленный на стимуляцию зоны ближайшего развития ребенка.

Проблемное обучение доступно только тем детям, у которых зона актуального развития отличается (значительно отличается) от зоны ближайшего развития. Именно поэтому важно проводить качественную диагностику интеллектуального потенциала каждого ребенка при выстраивании курса развивающих занятий (Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, Д. Б. Эльконин) [17].

### **Нормативно-правовые основания программы:**

1. Программа разработана на основании федеральных, муниципальных и локальных законодательных актов.

2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).

3. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» / Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550)

4. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).

5. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 № 23290)

6. Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 г. № 729 (Зарегистрирован Минюстом России 15.01.2010 г. № 15987).

7. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.01.2011 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.01.2011 г. № 19739).

8. О внесении изменений в перечень организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждений / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.02.2012 г. № 2 (Зарегистрирован в Минюсте РФ 08.02.2011 г. № 19739).

9. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» / Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.

10. Об утверждении Концепции региональной системы оценки качества образования Челябинской области / Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2013 г. № 03/961.

11. Устав МАОУ «Лицея № 35 г. Челябинска» от 27.07.1998г. № 1059-П, регистрационный номер 10342.

### Структура и содержание программы

#### Структура.

Программа рассчитана на 34 часа.

Регулярность занятий: 1 раз в неделю.

Цикл: 9 месяцев.

Продолжительность: 40 минут.

#### Учебный план программы.

**Цель программы:** развитие универсальных учебных действий у младших школьников в рамках внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 3-х классов.

**Срок обучения:** сентябрь 2018 г. – май 2019 г.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 40 минут.

Учебно-тематический план представлен в приложении (Приложение № 2). Учебный план представлен в таблице 1

*Таблица 1.*

#### Учебный план программы

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет	Практ	
1	Исследование личностной и интеллектуальной сфер в начале и в конце учебного года	4		4	Письменный опрос (диагностические методики)
2	Анализ литературных произведений через работу с предметами изобразительного творчества	4	1,5	2,5	Устный опрос обучающихся
3	Анализ содержания литературных произведений в контексте знаний об окружающем мире	6	3	3	Устный опрос, творческий / исследовательский проект

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теорет	Практ	
4	Работа с текстом литературного произведения как с образцом применения правил русского языка	4	2,5	1,5	Письменный опрос, творческий / исследовательский проект
5	Анализ формы произведения художественной литературы в контексте математических понятий	6	3	3	Устный опрос, творческий/ исследовательский проект
6	Анализ содержания литературных произведений как источников информации об исторических событиях	4	2	2	Устный опрос, творческий / исследовательский проект
7	Работа с текстами сказок как с носителями информации о культурных и национальных особенностях народов мира	3	1	2	Устный опрос, творческий / исследовательский проект
8	Работа с произведениями художественной литературы как с источником знаний об этических и правовых нормах (обществознание)	3	1	2	Устный опрос, творческий / исследовательский проект
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	

Экспериментальная группа для проведения занятий разделена по подгруппам, 13–15 человек (занятие, рассчитанное на большее количество участников, увеличивается по продолжительности).

Занятия проводятся в подготовленном кабинете. Просторное помещение со столами и стульями, которые легко можно перемещать для работы в группах. Обязательно техническое оснащение: проектор, компьютер с доступом в интернет, колонки для воспроизведения звука.

Каждое занятие состоит из вступительной части (интеллектуально-двигательная разминка), основной части (упражнения и задания, направленные на выполнение основных задач) и заключительной части (рефлексия и обратная связь).

Эффективность работы оценивается по результатам итоговой диагностики УУД (в конце учебного года), по оценкам учителей и с помощью наблюдения за работой на уроках.

### **Содержание.**

Программа развития высших психических функций у младших школьников через формирование и развитие универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС НОО состоит из трех разделов.

Первый раздел мотивационный, направлен на формирование и развитие целеполагания учебной деятельности у младших школьников. Дети учатся формулировать цели, выстраивать алгоритм действий для достижения этих целей (регулятивные, познавательные и личностные УУД).



Второй раздел обучающий, направлен на развитие навыков смыслового чтения. В зависимости от цели чтения, вида текста (художественная, научно-публицистическая, учебная литература) дети учатся выбирать способ чтения (чтение «про себя», выразительное чтение вслух, аналитическое чтение, поиск определенных слов в тексте).

Третий раздел исследовательский, направлен на развитие поисковой (исследовательской) и аналитической деятельности у детей. У младших школьников формируются: умение пользоваться разными источниками информации; навык выделять основную мысль в тексте, значимые события и признаки.

В ходе каждого занятия проводятся динамические паузы с элементами нейропсихологических приемов.

### **Описание используемых методик, технологий и инструментария**

В рамках реализации программы используются следующие диагностические методики:

#### **1. Методика «Хороший ученик»**

**Цель:** выявление рефлексивности самооценки школьников в учебной деятельности.

**Оцениваемые УУД:** личностное действие самоопределения в отношении эталона социальной роли «хороший ученик»; регулятивное действие оценивания своей учебной деятельности.

**Возраст:** 8–11 лет (2–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – называет только успеваемость; 2 балла – называет успеваемость и поведение; 3 балла – даёт характеристику по нескольким сферам, даёт адекватное определение задач саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «хороший ученик» [14].

#### **2. Методика исследования учебной мотивации школьников (М. Р. Гинзбург)**

**Цель:** выявление мотивационных предпочтений в учебной деятельности.

**Оцениваемые УУД:** действие смыслообразования, направленное на установление смысла учебной деятельности для учащегося.

**Возраст:** 8–11 лет (2–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – если у ребёнка заниженная самооценка (7–9-я ступенька лесенки); 2 балла – неадекватно завышенная или завышенная самооценка (1–2-я ступенька лесенки); 3 балла – адекватная самооценка (3–6-я ступенька лесенки).

#### **3. Модификация методики определения самооценки (Т. В. Дембо, С. Я. Рубинштейн).**

**Цель:** определение уровня развития самооценки.

**Оцениваемые УУД:** когнитивный компонент самооценки.

**Возраст:** 9–11 лет (3–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – сниженный и низкий уровень мотивации; 2 балла – средний уровень мотивации; 3 балла – очень высокий и высокий уровень мотивации.

#### **4. Методика «Выкладывание узора из кубиков» (методика К. Кооса)**

**Цель:** выявление уровня развития регулятивных и логических действий при выполнении задания выкладывания узора по образцу.

**Оцениваемые УУД:** регулятивные – целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

**Возраст:** 6,5–11 лет (1–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – складывает узор методом проб и ошибок; 2 балла – действует по плану, опирается на схему, коррекция ошибок с подсказкой; 3 балла – действует по плану, предвосхищает результат, коррекция ошибок самостоятельно после сличения со схемой.

### **5. Методика «Совместная сортировка» (Г. В. Бурменская)**

**Цель:** оценивание уровня развития коммуникативных действий по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества.

**Оцениваемые УУД:** коммуникативные действия по согласованию усилий в процессе организации и осуществления сотрудничества (кооперация).

**Возраст:** 7–11 лет (1–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – сортировка произведена произвольно, с нарушением инструкции; 2 балла – сортировка произведена частично верно, спорные элементы не поделены или поделены неверно; 3 балла – сортировка произведена верно, группы элементов поделены и названы [14].

### **6. Методика «Дорога к дому» (модифицированное задание «Архитектор-строитель»)**

**Цель:** оценивание уровня развития умений выделять и отображать в речи существенные ориентиры действия, а также передавать (сообщать) их партнеру.

**Оцениваемые УУД:** умение выделить и отобразить в речи существенные ориентиры действия, а также передать (сообщить) их партнеру, планирующая и регулирующая функция речи.

**Возраст:** 9–11 лет (3–4 классы).

**Уровни оценивания:** 1 балл – узоры не построены или не похожи на образцы; указания не содержат необходимых ориентиров или формулируются непонятно; 2 балл – имеется хотя бы частичное сходство узоров с образцами; указания отражают часть необходимых ориентиров; 3 балл – узоры соответствуют образцам; в процессе активного диалога дети достигают взаимопонимания и обмениваются необходимой и достаточной информацией для построения узоров.

### **7. Противоположности**

**Цель:** определение уровня развития абстрактно-логического мышления, способности понимать и удерживать инструкцию.

**Оцениваемые УУД:** познавательные действия, универсальные логические действия, целеполагание, контроль и коррекция своих действий.

**Возраст:** 9–10 лет (3 класс).

**Уровни оценивания:** 1 балл – выполнил верно менее 30 % заданий; 2 балла – выполнил верно до 70 % заданий; 3 балла – выполнил более 70 % заданий верно.

### **8. Кодирование**

**Цель:** выявление умения ребенка осуществлять кодирование с помощью символов. Определение уровня развития регулятивного контроля при выполнении задачи и изучение уровня сформированности функций анализа, синтеза и сериации.

**Оцениваемые УУД:** регулятивные действия, способность удерживать инструкцию и точно следовать ей.

**Возраст:** 9–10 лет (3 класс).

**Уровни оценивания:** 1 балл – не удерживает инструкцию, выполняет задание не по порядку, допускает ошибки; 2 балла – инструкцию выполняет частично, может нарушить порядок выполнения задания; 3 балла – задание выполняет быстро, строго по инструкции.

### **9. Логические задачи (3 задачи разного уровня сложности)**

**Цель:** изучение уровня развития абстрактно-логического мышления. Определение уровня сформированности логического мышления и исследование уровня развития мотивационного компонента при решении задач «повышенной сложности».

**Оцениваемые УУД:** познавательные и регулятивные действия.

**Возраст:** 9–10 лет (3 класс).

**Уровни оценивания:** 1 балл – задачи не решены, либо решены неверно; 2 балла – решены верно 2 задачи, либо решена 1 задача, решение следующих задач в правильном направлении, но не завершены; 3 балла – верно решены 3 задачи.

### **10. Простые аналогии**

**Цель:** изучение уровня развития абстрактно-логического мышления, а также его гибкости, способности понимать и удерживать инструкцию.

**Оцениваемые УУД:** познавательные и регулятивные действия.

**Возраст:** 9–10 лет (3 класс).

**Уровни оценивания:** 1 балл – выполнил верно менее 40 % заданий, отсутствует самопроверка; выполнил верно менее 70 % заданий, частичный самоконтроль и исправление ошибок; 3 балла – выполнил верно более 70 % заданий, самостоятельная коррекция ошибок после самопроверки.

Диагностические методики представлены в виде стимульного материала и бланков ответов (Приложение № 1)

Для реализации программы предусмотрены разные **формы и методы работы** в рамках внеурочной деятельности:

Деловая/коммуникативная игра – метод имитации принятия решения или способа взаимодействия в проблемной ситуации, по заданным правилам группой людей.

Исследовательская деятельность – деятельность, направленная на получение и применение новых знаний, в том числе и с использованием измерительных приборов.

Проектная деятельность – целенаправленная деятельность учебно-познавательного или творческого характера, направленная на решение практических задач.

Дискуссия – разновидность спора, обсуждение определенного вопроса, проблемы, направленное на достижение истины / рационального решения, с использованием только корректных приемов ведения спора.

Конференция – совещание, организованное (структурированное) обсуждение определенных тем группой лиц

## **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

В ходе реализации программы необходимо соблюдать права всех участников. Соблюдение прав ребенка гарантировано Конвенцией ООН о правах ребенка, действующим законодательством РФ, Уставом Лицея и «этическим кодексом педагога-психолога». Соблюдение прав учителей и педагога-психолога гарантировано действующим законодательством РФ и должностной инструкцией.

## **Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Педагог-психолог несет ответственность за соблюдение этических и юридических прав участников образовательного пространства в рамках курса внеурочной деятельности, в соответствии с основными принципами этического кодекса психолога:

1. принцип конфиденциальности;
2. принцип компетентности;
3. принцип ответственности;
4. принцип этической и юридической правомочности;
5. принцип квалификационной пропаганды психологии;
6. принцип благополучия клиента;
7. принцип профессиональной кооперации;
8. принцип информирования клиента о целях и результатах обследования.

Помимо прав регламентированных законодательно, обучающиеся имеют право: на получение информации о результатах проведенных исследований, на удовлетворение потребности в эмоционально-личностном общении (если права одного ребенка не нарушают границ прав другого участника программы), на развитие творческих способностей. Ребенок несет ответственность за нарушение правил поведения, как установленных законодательно, так и конкретных этических правил во время проведения занятий.

Родители имеют право на получение информации о своем ребенке, о методах и приемах, применяемых в рамках реализации программы.

## **Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы**

1. требования к специалистам, реализующим программу: законченное высшее образование по специальности психология/педагогика, знание методов и приемов, используемых в программе, уровень интеллектуального развития и креативности – выше среднего, психоэмоциональная стабильность, стрессоустойчивость;

2. учебные и методические материалы, необходимые для реализации программы: методические материалы и календарно-тематическое планирование к курсу литературного чтения в конкретном классе, банк психодиагностических методик, комплекс занятий и упражнений, направленный на развитие высших психических функций;

3. требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:

- отдельное помещение (класс с мобильной мебелью),
- проектор или интерактивная доска,
- книги (художественная литература, рекомендуемая к прочтению по программе курса литературного чтения),
- наглядный материал в виде копий отрывков литературных произведений, репродукций картин,
- видеоматериал (отрывки из фильмов/мультфильмов по мотивам классической литературы и фольклора),
- бумага (разного формата и текстуры) и канцелярия для работы над проектами;

4. требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы: доступ в Интернет, доступ к ресурсам школьной библиотеки.

### **Сроки, этапы и ожидаемые результаты реализации программы**

Сроки реализации: 2018/2019 учебный год. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия продолжительностью 40 минут, проводятся 1 раз в неделю.

Этапы реализации программы и ожидаемые результаты (таблица 2):

*Таблица 2.*

#### **Описание сроков, этапов и ожидаемых результатов реализации программы**

<b>№</b>	<b>Этап</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ожидаемые результаты</b>
1	Организационно-подготовительный	Август 2018 г.	– Сбор информации: изучение научной литературы (теоретическое обоснование программы). – Подготовка материальной базы
2	Организационно-диагностический	Сентябрь 2018 г. и май 2019 г.	– Проведение диагностики и анализ результатов в начале и в конце учебного года. – Составление плана работы с детьми в соответствии с результатами, полученными в ходе диагностики
3	Практико-действенный (или формирующий)	Сентябрь 2018 г. – май 2019 г.	– Формирование межпредметных связей. – Развитие (совершенствование) мыслительных операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, конкретизация. – Формирование и развитие процесса целеполагания в учебной ситуации (определение цели и задач при выполнении творческих и исследовательских проектов). – Формирование и развитие способности оценивать результаты своей работы и работы других (способность определять критерии оценки самостоятельно либо с направляющей помощью учителя)
4	Аналитический	Май 2019 г.	– Проведение анализа данных, полученных в результате апробации программы.

## Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором образовательной организации.

Внутренний текущий и итоговый контроль реализации программы осуществляется заместителем директора по учебно-воспитательной работе (начальная школа) (оценка сферы образовательного процесса), общий внутренний контроль – директор МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска».

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Качественная оценка достижения планируемых результатов осуществляется с помощью психодиагностических методик и мониторинга текущей успеваемости обучающихся. Диагностика входит в курс программы (за исключением выкладывания узора из кубиков К. Кооса и методик «Хороший ученик» и методики определения самооценки), т.к. проводится в группе (для сокращения времени на организационно-диагностическом этапе). Список методик проведенных в начале и в конце учебного года приведен в таблице 3.

Таблица 3

### Перечень используемых диагностических методик

№ п/п	1 вариант (первичная диагностика)	2 вариант (итоговая диагностика)
1	Методика «Хороший ученик»	Методика определения самооценки Дембо-Рубинштейн и опросник учебной мотивации М. Р. Гинзбурга
2	Выкладывание узора из кубиков К. Кооса	Выкладывание узора из кубиков К. Кооса.
3	«Совместная сортировка»	«Дорога к дому»
4	Противоположности 1 вариант	Противоположности 2 вариант
5	Кодирование 1 вариант	Кодирование 2 вариант
6	Логические задачи 1 вариант	Логические задачи 2 вариант
7	Простые аналогии 1 вариант	Простые аналогии 2 вариант

Количественная оценка достижения планируемых результатов осуществляется с помощью статистического анализа данных психологического исследования и общей школьной успеваемости.

Результаты корреляционного анализа между успеваемостью обучающихся и уровнем развития высших психических функций (мышление, память, вниманием и восприятием) выявили следующие взаимосвязи. Статистически значимая взаимосвязь, прямо пропорциональную по направленности выявлена между успеваемостью обучающихся и абстрактно-логическим мышлением ( $r= 0,59$ ;  $p<0,05$ ). Достоверная, прямо пропорциональная по направленности определена между успеваемостью обучающихся и смысловой памятью ( $r= 0,60$ ;  $p<0,05$ ). Достоверная, прямо пропорциональная связь по направленности установлена между успеваемостью обучающихся и произвольным вниманием ( $r= 0,58$ ;  $p<0,05$ ). Значимая, прямо пропорциональная по направленности взаимосвязь – между успеваемостью обучающихся и пространственным восприятием ( $r= 0,56$ ;  $p<0,05$ ).

Для статистического анализа результатов диагностики контрольной и экспериментальной групп в динамике использовался угловой критерий Фишера  $\varphi^*$ . «Критерий  $\varphi^*$  позволяет определить статистически достоверное различие между результатами экспериментальной и контрольной групп при данных объемах выборки» [16, с158-176]. (Приложение № 3).

$$\varphi_{\text{крит}} = \begin{cases} 1,64, p \leq 0,05 \\ 2,31, p \leq 0,01 \end{cases}$$

При проведении первичного исследования получены результаты, свидетельствующие об отсутствии различий между уровнем развития высших психических функций у контрольной и экспериментальной групп (Таблица 4).

Таблица 4.

Результаты первичного исследования познавательных процессов у обучающихся третьих классов

	Абстрактно-логическое мышление		Смысловая память		Произвольное внимание		Пространственное восприятие		Успеваемость	
	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень
Экспериментальная группа (n1=56)	15 (27 %)	41 (73 %)	17 (30 %)	39 (70 %)	22 (39 %)	34 (61 %)	28 (50 %)	28 (50 %)	15 (27 %)	41 (73 %)
Контрольная группа (n2=54)	12 (22 %)	42 (78 %)	18 (33 %)	36 (67 %)	19 (35 %)	35 (65 %)	26 (48 %)	28 (52 %)	13 (24 %)	41 (76 %)

Примечание к таблице 4: абстрактно-логическое мышление  $\varphi^*=0,601$ ; смысловая память  $\varphi^*=0,327$ ; произвольное внимание  $\varphi^*=0,491$ ; пространственное восприятие  $\varphi^*=0,283$ ; успеваемость  $\varphi^*=0,336$  (при  $p \leq 0,05$ ).

По всем пяти показателям: абстрактно-логическое мышление; смысловая память; произвольное внимание; пространственное восприятие и общая успеваемость, значения  $\varphi^*$  находятся в зоне незначимости. На основании полученных данных можно говорить об отсутствии достоверно значимых различий в уровне развития высших психических функций у обучающихся в контрольной и экспериментальной группах.

В ходе статистического анализа данных итоговой диагностики выявлены достоверно значимые различия между результатами экспериментальной и контрольной групп. При критических значениях по трем показателям: абстрактно-логическое мышление ( $\varphi^*=2,889$ ,  $p \leq 0,01$ ); смысловая память ( $\varphi^*=2,398$ ,  $p \leq 0,01$ ); произвольное внимание ( $\varphi^*=2,507$ ,  $p \leq 0,01$ ), значения  $\varphi^*$  находятся в зоне значимости. Значение показателя  $\varphi^*$  пространственного восприятия ( $\varphi^*=1,853$ ,  $p \leq 0,05$ ) расположено в зоне неопределенной значимости. Данные, полученные в ходе экспериментального контроля, представлены в таблице 5:

**Результаты исследования познавательных процессов у обучающихся третьих классов после завершения курса внеурочной деятельности**

	Абстрактно-логическое мышление		Смысловая память		Произвольное внимание		Пространственное восприятие		Успеваемость	
	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень	Высок. уровень	Средн. уровень
Экспериментальная группа (n1=56)	32 (58 %)	24 (42 %)	36 (65 %)	20 (35 %)	38 (68 %)	18 (32 %)	37 (66 %)	19 (34 %)	39 (70 %)	17 (30 %)
Контрольная группа (n2=54)	18 (33 %)	36 (67 %)	24 (44 %)	30 (56 %)	25 (46 %)	29 (54 %)	27 (50 %)	27 (50 %)	22 (41 %)	32 (59 %)

*Примечание к таблице 5: абстрактно-логическое мышление  $\varphi^*=2,889$ ; смысловая память  $\varphi^*=2,398$ ; произвольное внимание  $\varphi^*=2,507$ ; пространственное восприятие  $\varphi^*=1,853$ ; успеваемость  $\varphi^*=2,873$  (при  $p \leq 0,01$ )*

При сопоставлении результатов экспериментальной группы до и после проведения занятий в рамках реализации программы, выявлены статистически достоверные различия. Повышение уровня развития абстрактно-логического мышления и смысловой памяти соответствует значению углового критерия Фишера  $\varphi^*=3,491$  ( $p \leq 0,01$ ). Динамика развития произвольного внимания составила  $\varphi^*=3,174$  ( $p \leq 0,01$ ), а уровня пространственного восприятия –  $\varphi^*=4,549$  ( $p \leq 0,01$ ). По показателю общей успеваемости угловой критерий Фишера  $\varphi^*=2,873$  ( $p \leq 0,01$ ). Данные эмпирические значения критерия  $\varphi^*$  расположены в зоне значимости, что свидетельствует о достоверности показателей положительной динамики в развитии исследуемых психических процессов.

В результате анализа данных каждой группы (экспериментальной и контрольной) выявлена общая положительная динамика по исследуемым показателям. В экспериментальной группе фэмп лежит в зоне значимости по всем показателям (абстрактно-логическое мышление; смысловая память; произвольное внимание; пространственное восприятие и общая успеваемость). Тогда как по результатам исследования в контрольной группе статистически значимой динамики нет: фэмп пространственного восприятия лежит в зоне неопределенной значимости, по остальным показателям динамика в зоне незначимости (Таблица 6).



Таблица 6

**Изменения результативных показателей до и после курса внеурочной деятельности (n1=56 и n2=54)**

Познавательные процессы	Статистические параметры		Различия	
	Экспериментальная группа	Контрольная группа		
	$\varphi^*$	$\varphi^*$	$\Delta$	$p$
1 Абстрактно-логическое мышление	3,491	1,247	2,284	<0,05
2 Смысловая память	3,491	1,455	1,964	<0,05
3 Произвольное внимание	3,174	1,195	1,979	<0,05
4 Пространственное восприятие	4,549	2,182	2,367	<0,05
5 Успеваемость	2,873	0,336	1,537	<0,05

*Примечание к таблице 6: p – достоверность;  $\Delta$  – показатель различия первичных и итоговых величин;  $\varphi^*$  – угловой критерий Фишера.*

На основании полученных данных можно говорить о том, что формирование и развитие универсальных учебных знаний на занятиях с педагогом-психологом в рамках внеурочной деятельности стимулирует развитие высших психических функций у младших школьников. А также, работа в рамках внеурочной деятельности по Программе способствует повышению уровня общей школьной успеваемости.

### **Сведения о практической апробации программы**

Программа развития высших психических функций у младших школьников через формирование и развитие универсальных учебных действий в условиях реализации ФГОС НОО апробирована и реализуется в МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска». Программа реализуется с 01.09.2018г. в параллели третьих классов: два класса – экспериментальная группа (56 человек), два класса – контрольная группа (54 человека).

Результаты исследований представлены в диаграммах № 1 и № 2

Диаграмма № 1.

### Результаты, полученные в ходе первичной диагностики

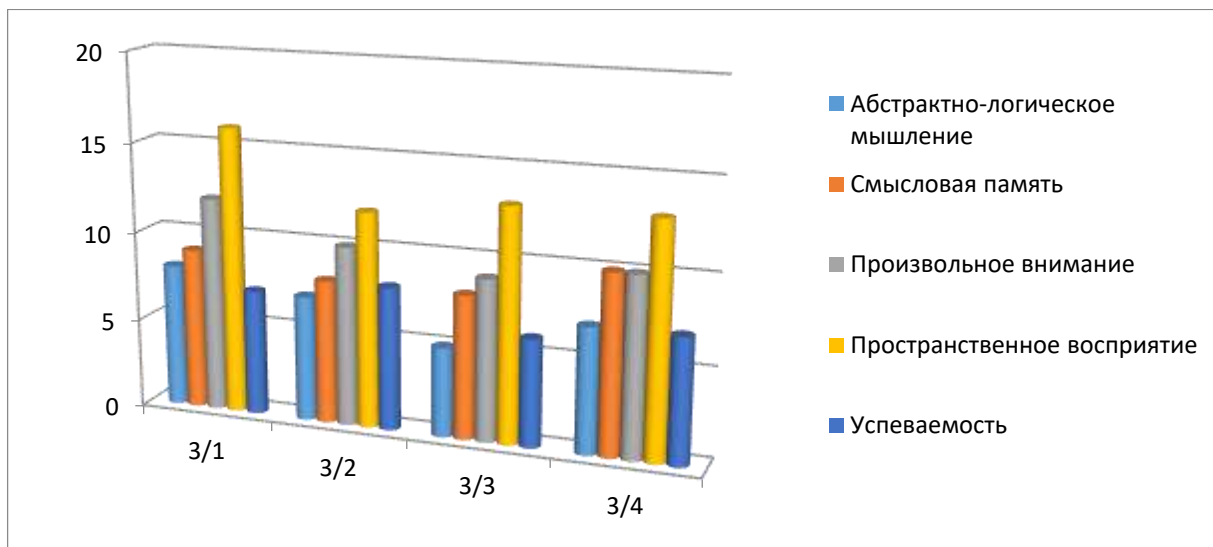
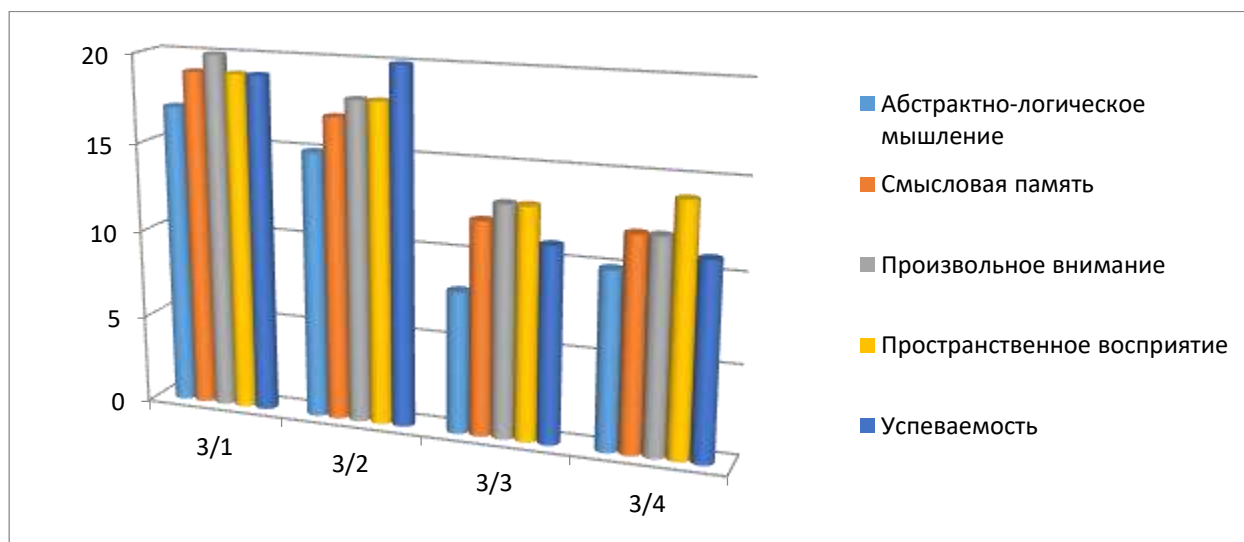


Диаграмма № 2.

### Результаты, полученные в ходе итоговой диагностики



Ретроспективный анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования показал возможность развития познавательных процессов в ходе проведения занятий педагога-психолога с обучающимися, которые характеризуются конкретной направленностью на младших школьников.

Теоретические изыскания позволили определить и сформулировать условия, предопределяющие успешность реализации занятий с младшими школьниками через формирование и развитие высших психических функций.

В результате экспериментального исследования определены критерии, отражающие прямо пропорциональную взаимосвязь развития психических процессов (абстрактно-логическое мышление; смысловая память; произвольное внимание; пространственное восприятие) и эффективностью учебной деятельности (успеваемостью) младших школьников.

Особенностями программы с обучающимися являются:

- системность в проведении занятий;

– целенаправленность на развитие высших психических функций (абстрактно-логическое мышление; смысловая память; произвольное внимание; пространственное восприятие);

– разработанность занятий и программы в целом.

Эффективность разработанной программы подтверждена позитивными темпами прироста результатов учебной деятельности, значимыми различиями результатов учебной деятельности до и после проведения занятий: уровень развития познавательных процессов достоверно увеличился ( $\Delta$  = от 1,964 до 2,367;  $p < 0,05$ ); эффективность учебной деятельности младших школьников достоверно выросла, по сравнению с результатами, полученными до занятий ( $\Delta = 1,537$ ;  $p < 0,05$ ).

На основании вышеизложенного можно констатировать, что проведённые занятия с обучающимися по программе подтвердило выдвинутую гипотезу. Экспериментальное исследование позволило убедиться в действенности разработанной программы и её применения в работе с обучающимися. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной программы и сопровождающие её условия обеспечили положительную динамику учебной деятельности младших школьников.

### Список литературы

1. Асмолов А. Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / Асмолов А. Г., Бурменская Г. В., Володарская И. А. и др.; под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.

2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. (Психологическое исследование.) М.: «Просвещение», 1968г. – 464с.

3. Общая теория смысла, психологические концепции смыслообразования, смыслодидактика. Хрестоматия / сост. И. В. Абакумова, П. Н. Ермаков, И. А. Рудакова. – М.: Кредо, 2014 – 430 с.

4. Быстрицкая Е. В. Структура психолого-педагогического блока / Быстрицкая Е. В., Тупикин Е. И. // Вестник спортивной науки – выпуск 6 – 2009 – с.54-57 [Электронный ресурс] / [http://www.vniifk.ru/content/files/VSN/2009/6\\_2009.pdf](http://www.vniifk.ru/content/files/VSN/2009/6_2009.pdf)

5. Воронцов А. В. Концепция развивающего обучения в основной школе. Учебные программы. Система Эльконина-Давыдова / Воронцов А. В., Высоцкая Е. В., Вострогова Е. В. – Вита-Пресс, 2009 – 448 с.

6. Выготский Л. С. Избранные психологические исследования. М.: АНП РСФСР, 1956г. – 519с.

7. Выготский Л. С. Психология развития как феномен культуры. М.: МОДЭК, 1996. - 512 с.

8. Давыдов В. В. Виды обобщения в обучении. М.: Просвещение, 1972 – 424с.

9. Занков Л. В. Развитие учащихся в процессе обучения/ Занков Л. В. – М.:Изд-во АПН РСФСР, 1963 – 292с.

10. Котиленков Н. К. Межпредметные связи в обучении как средство совершенствования профессионально-педагогической подготовки учителя // Научно-методический журнал Регионального учебного округа при МГУ имени М. П. Огарева. Интеграция образования / <http://edumag.mrsu.ru/content/pdf/96-23.pdf>

11. Матюшкин А. М. Теоретические вопросы проблемного обучения. Советская педагогика, № 7, 1971г. – с.38-47.

12. Мельникова Н. Н. Экспериментальная психология: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2002. – 47с.

13. Пиаже Ж. Теория, эксперименты, дискуссии. Сб. статей / Жан Пиаже; сост. и общ. ред. Л. Ф. Обухова, Г.В. Бурменской. – М.: Гардарики, 2001 – ...с.

14. Психодиагностический мониторинг уровня развития универсальных учебных действий у обучающихся 1-4 классов. Методы, инструментарий, организация оценивания. Сводные ведомости, карты индивидуального развития / сост. И. В. Возняк и др. – Волгоград: Учитель, 2016 – 86с.

15. Савенков А. И., Осипенко Л. Е. Тренинг исследовательских способностей школьников. М.: Корпорация Федоров, 2019, – 160 с.

16. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: ООО «Речь», 2001. – 350с.

17. Хрестоматия по психологии: Учеб. пособие для пед. ин-тов / Сост. В. В. Мироненко, под ред. А. В. Петровского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1987. – 447с.

**Учебно-тематический план.**

**Цель программы:** формирование и развитие высших психических функций у младших школьников с помощью установления и закрепления межпредметных связей в рамках внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС НОО.

**Категория обучающихся:** обучающиеся 3-их классов.

**Срок обучения:** сентябрь 2018 г. – май 2019 г.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю 40 минут.

В рамках реализации программы в начале и в конце учебного года проводится исследование личностной и интеллектуальной сфер деятельности, на основании результатов которого корректируется программа и оценивается эффективность.

В программу включены как теоретические, так и практические задания

*Таблица 7*

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
1	Диагностика высших психических функций и эмоционально-волевой сферы	2		2	Личностные УУД, (ЛУУД) Познавательные УУД (ПУУД), Регулятивные УУД (РУУД), Коммуникативные УУД (КУУД)	Методика «Хороший ученик»; Выкладывание узора из кубиков К. Кооса; «Совместная сортировка»; Противоположности 1 вариант; Кодирование 1 вариант; Логические задачи 1 вариант; Простые аналогии 1 вариант	
2	Художники и поэты	4	1,5	2,5		Анализ литературных произведений через работу с предметами изобразительного творчества	
3	Краски и эмоции в стихотворениях о природе	2	1	1	ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в	«Сортировка эмоций» – технологическая игра; исследовательский проект	Исследовательская: ознакомление с приемами художников и поэтов,

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					художественном произведении ПУУД: устанавливает закономерности, находит альтернативные варианты РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания КУУД: предлагает свой вариант ответа, может аргументировать его	«Сравнительный анализ красок»	которые используют для выражения эмоций и чувств
4	Расскажи картину	2	0,5	1,5	ЛУУД: самостоятельно оценивает события с точки зрения социальных норм ПУУД: анализирует визуальную информацию, делает умозаключения на основе полученной информации РУУД: сохраняет учебную задачу на протяжении всего занятия, осуществляет контроль, вносит	Творческий проект «По мотивам произведения...» (коллаж, коллективное сочинение)	Проектная деятельность: исследовательский и творческий проекты

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					коррективы по ходу выполнения задания КУУД: выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение партнера		
5	Природные загадки и явления	6	3	3		Анализ содержания литературных произведений в контексте знаний об окружающем мире	
6	Кладовая природы	3	2	1	ЛУУД: адекватно оценивает смысловой компонент произведения с точки зрения моральных норм ПУУД: самостоятельно анализирует текст, составляет план рассказа при направляющей помощи взрослого РУУД: самостоятельно находит и корректирует ошибки КУУД: выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение партнера	«Аналитическое слушание» (составление плана-схемы рассказа); деловая игра «Конференция по вопросам леса»	Ознакомление с произведением «Кладовая солнца», смысловой анализ текста, исследовательский проект
7	Цветок в поэзии и в ботанике	1	1		ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении	Выразительное «драматическое» чтение; дискуссия «Ботаники и Поэты»	Ознакомление с произведением А. С. Пушкина «Цветок», смысловой анализ текста

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					<p>ПУУД: устанавливает закономерности, находит альтернативные варианты</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение партнера</p>		
8	Интересная природа растений и животных	2		2	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении</p> <p>ПУУД: находит основную мысль в произведении, устанавливает закономерности</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: может донести свою мысль до</p>	Творческий проект «Коллаж произведения», защита проекта на «Конференции природы»	Групповая работа с литературными произведениями В. Бианки, М. Пришвина (анализ, подготовка и защита творческого проекта)



№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					окужающих, выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение окужающих		
9	Фольклор и классика	4	2,5	1,5		Работа с текстом литературного произведения как с образцом применения правил русского языка	
10	Переносный и прямой смысл	2	1	1	<p>ЛУУД: адекватно оценивает смысловой компонент произведения с точки зрения моральных норм</p> <p>ПУУД: удерживает и выполняет инструкцию на протяжении всего занятия, самостоятельно анализирует текст, составляет план рассказа при направляющей помощи взрослого</p> <p>РУУД: самостоятельно осуществляет контроль своей деятельности, находит и корректирует ошибки</p> <p>КУУД: выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение партнера</p>	Совместная исследовательская работа «Поиск значения и смысла». Деловая игра «Шифровка»	Работа с текстами басен, поговорок, анализ и сравнение произведений

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
11	Эмоции и знаки препинания	1	1		<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия с позиции социальных норм в произведении</p> <p>ПУУД: устанавливает закономерности, делает умозаключения</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль, предлагает свой вариант ответа, может аргументировать его</p>	Деловая игра «Авторские знаки»	Работа с текстом: поиск знаков препинания «по правилам» и «авторских»
12	Классические правила	1	0,5	0,5	<p>ЛУУД: осознает необходимость изучения правил русского языка и чтения классической литературы</p> <p>ПУУД: устанавливает связи между чтением и отработкой правил русского языка</p>	Исследовательский проект «Правила русского языка в действии»	Работа с текстом: поиск словарных слов, поиск слов с орфограммами

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					<p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль</p>		
13	Фантастика и реальность	6	3	3		Анализ формы произведения художественной литературы в контексте математических понятий	
14	«25 кило и не только»	2	1	1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении</p> <p>ПУУД: находит основную мысль в произведении, устанавливает закономерности, самостоятельно делает умозаключения, основанные на анализе текста</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания</p>	Совместный исследовательский проект; деловая игра «Конвертация» с использованием таблиц перевода величин	Работа с текстом произведения В. Драгунского «25 кило» с применением метрической системы мер

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					КУУД: может донести свою мысль до окружающих, выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение окружающих		
15	Пропорции в изобразительном и стихотворном творчестве	2	1	1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении</p> <p>ПУУД: находит основную мысль в произведении, устанавливает связи между художественным произведением и изученными математическими понятиями, самостоятельно делает умозаключения, основанные на анализе текста</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания</p>	<p>Дискуссия «Рифма и размер стиха»</p> <p>Творческий проект «Скульптура по картине»</p>	Сравнительный анализ портретов кубистов и реалистов; стихотворений С. Есенина и В. Маяковского

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					КУУД: может донести свою мысль до окружающих, выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение окружающих		
16	Время и место	2	1	1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении</p> <p>ПУУД: находит основную мысль в произведении, устанавливает закономерности, самостоятельно делает умозаключения, основанные на анализе текста, проводит параллели между знаниями, полученными в рамках разных образовательных курсах</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания</p>	Творческий проект «Время течет, бежит и замирает»	Работа с текстом произведения Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес»

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					КУУД: может донести свою мысль до окружающих, выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение окружающих		
17	История в историях	4	2	2		Анализ содержания литературных произведений как источников информации об исторических событиях	
18	История в стихах	2	1	1	ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия, в художественном произведении ПУУД: находит основную мысль в произведении, устанавливает логические связи в знаниях, полученных на разных образовательных курсах РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, контролирует процесс выполнения задания	Исследовательский проект «Исторические факты и артефакты» (старинные слова)	Работа с текстом стихотворения М. Ю. Лермонтова «Бородино»

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					КУУД: может донести свою мысль до окружающих, выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение окружающих		
19	Сказка и быль	2	1	1	<p>ЛУУД: при работе над проектом ориентируется на нравственно-этические нормы</p> <p>ПУУД: сравнивает художественный текст с историческими документами, устанавливает закономерности, делает умозаключения</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль, выслушивает и учитывает мнение партнера</p>	Творческий проект «Исторические личности и характеры»	Работа с текстом стихотворения А. С. Пушкина «Песнь о Вещем Олеге»

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
20	Сказки народов мира	3	1	2		Работа с текстами сказок как с носителями информации о культурных и национальных особенностях народов мира	
21	Сказки о животных	2	1	1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия с позиции социальных норм</p> <p>ПУУД: устанавливает закономерности, делает умозаключения, основанные на анализе текста, соотносит полученную информацию с имеющимся собственным опытом</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль, выслушивает и учитывает мнение партнера</p>	<p>Дискуссия «Характер людей в проявлении поведения животных»</p> <p>Творческий проект «Национальные обычаи в описании повадок сказочных животных»</p>	Работа с текстами сказок как с носителями информации о культурных и национальных особенностях народов мира
22	Учимся складывать сказки	1		1	ЛУУД: самостоятельно оценивает события с	Творческий проект «Сказка про лучшего друга»	Групповая творческая работа



№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					<p>точки зрения социальных норм</p> <p>ПУУД: анализирует визуальную информацию, делает умозаключения на основе полученной информации</p> <p>РУУД: сохраняет учебную задачу на протяжении всего занятия, осуществляет контроль, вносит коррективы по ходу выполнения задания</p> <p>КУУД: выслушивает мнение других членов группы, учитывает мнение партнера</p>		
23	Общество в творчестве	3	1	2		Работа с произведениями художественной литературы как с источником знаний об этических и правовых нормах (обществознание)	
24	«Все могут короли!..»	2	1	1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия с позиции социальных норм в произведении</p> <p>ПУУД: устанавливает закономерности, делает умозаключения</p>	Исследовательский проект и конференция «Обремененные возможности»	Работа с выдержками из текста произведения Л. Кэрролла «Алиса в стране чудес»

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
					<p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль, предлагает свой вариант ответа, может аргументировать его</p>		
25	«Хочу, могу и надо»	1		1	<p>ЛУУД: может самостоятельно оценить события, действия с позиции социальных норм</p> <p>ПУУД: устанавливает закономерности, делает умозаключения</p> <p>РУУД: самостоятельно оценивает свои действия, корректирует процесс выполнения задания</p> <p>КУУД: грамотно формулирует свою мысль, выслушивает и учитывает мнение партнера</p>	Творческий проект «Мои обязанности и что я, действительно, выполняю»	Работа с текстами «Сочинение» Л. Каминского и И. Пивоваровой
26	Диагностика высших	2		2	<p>Личностные УУД;</p> <p>Познавательные УУД;</p>	Методика определения самооценки	

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		УУД	Применяемые методики и упражнения	Виды деятельности
			Теорет	Практ			
	психических функций и эмоционально-волевой сферы				Регулятивные УУД; Коммуникативные УУД	Дембо-Рубинштейн и опросник учебной мотивации М. Р. Гинзбурга; Выкладывание узора из кубиков К. Кооса; «Дорога к дому»; Противоположности 2 вариант; Кодирование 2 вариант; Логические задачи 2 вариант; Простые аналогии 2 вариант	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>14</b>	<b>20</b>			

**Статистические данные, полученные в ходе апробации программы**

Для статистического анализа результатов диагностики контрольной и экспериментальной групп в динамике применялся критерий Фишера  $\varphi^*$ :

$$\varphi^* = (\varphi_1 - \varphi_2) * \sqrt{\frac{n_1 * n_2}{n_1 + n_2}}$$

где  $\varphi_1$  – угол, соответствующий большей процентной доле;

$\varphi_2$  – угол, соответствующий меньшей процентной доле;

$n_1$  – количество наблюдений в экспериментальной выборке;

$n_2$  – количество наблюдений в контрольной выборке.

$$\varphi_{\text{крит}} = \begin{cases} 1,64, p \leq 0,05 \\ 2,31, p \leq 0,01 \end{cases}$$

**Первичное исследование:**

Абстрактно-логическое мышление:

$$\varphi^* = 0,601 = (1,09 - 0,98) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Смысловая память

$$\varphi^* = 0,327 = (1,23 - 1,17) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Произвольное внимание

$$\varphi^* = 0,491 = (1,35 - 1,26) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Пространственное восприятие

$$\varphi^* = 0,283 = (1,13 - 1,05) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

**Итоговая диагностика:**

Абстрактно-логическое мышление:

$$\varphi^* = 2,889 = (1,75 - 1,22) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Смысловая память

$$\varphi^* = 2,398 = (1,89 - 1,45) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Произвольное внимание

$$\varphi^* = 2,507 = (1,95 - 1,49) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

Пространственное восприятие

$$\varphi^* = 1,853 = (1,91 - 1,57) * \sqrt{\frac{56 * 54}{56 + 54}}$$

**Показатели динамики результатов в экспериментальной группе:**

Абстрактно-логическое мышление:

$$\varphi^* = 3,491 = (1,75 - 1,09) * \sqrt{\frac{56 * 56}{56 + 56}}$$

Смысловая память

$$\varphi^* = 3,491 = (1,89 - 1,23) * \sqrt{\frac{56 * 56}{56 + 56}}$$

Произвольное внимание

$$\varphi^* = 3,174 = (1,95 - 1,35) * \sqrt{\frac{56 * 56}{56 + 56}}$$

Пространственное восприятие

$$\varphi^* = 4,549 = (1,91 - 1,05) * \sqrt{\frac{56 * 56}{56 + 56}}$$

**Показатели динамики результатов в контрольной группе:**

Абстрактно-логическое мышление:

$$\varphi^* = 1,24 = (1,22 - 0,98) * \sqrt{\frac{54 * 54}{54 + 54}}$$

Смысловая память

$$\varphi^* = 1,455 = (1,45 - 1,17) * \sqrt{\frac{54 * 54}{54 + 54}}$$

Произвольное внимание

$$\varphi^* = 1,195 = (1,49 - 1,26) * \sqrt{\frac{54 * 54}{54 + 54}}$$

Пространственное восприятие

$$\varphi^* = 2,182 = (1,57 - 1,13) * \sqrt{\frac{54 * 54}{54 + 54}}$$

## РАЗДЕЛ 4

### ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

#### «Мой выбор – моя профессия»

*Автор-составитель: Чернева Светлана Павловна,  
педагог-психолог*

*МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска»*

Программа «Мой выбор – моя профессия» является образовательной (просветительской) психолого-педагогической программой, направленной на формирование психологических знаний, повышение уровня психологической культуры и психологической компетентности обучающихся (в том числе, для детей с ограниченными возможностями здоровья).

Когда подросток заканчивает школу, встает проблема выбора профессии, аргументы «за, против», голова идет кругом от обилия информации. Количество различных профессий на данный момент – несколько тысяч, у каждой есть своя специфика, особенности. Не каждая профессия подойдет будущему выпускнику, тем более с особенностями развития. Профориентация в школе является одним из важнейших факторов дальнейшей успешной социализации выпускника и лёгкого перехода в профессиональный мир. Актуальность психологической подготовки к выбору учебного заведения и будущей профессии трудно недооценить. Это связано и с тем, что выход в самостоятельную жизнь является стрессовой ситуацией, и совершенные необдуманные ошибки могут не позволить стать успешной личностью и добиться намеченной цели. Обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья тем более относятся к «группе риска» по обозначенной проблеме.

В Программе «Развитие профессионального образования в Челябинской области на 2018–2025 годы» отмечается, что по результатам мониторинга профессиональных планов и уровня готовности к профессиональному выбору «старшеклассники имеют слабо сформированный, навык построения профессионально-образовательной траектории (38 процентов выпускников 2017 года не сделали свой выбор)». В связи с этим в регионе приоритетной целью деятельности психологической службы является повышение результативности профессиональной ориентации и качества профориентационных услуг.

Профориентация – это специально организованная помощь по оптимизации процессов профессионального самоопределения школьников. Поэтому можно сказать, что главной задачей профориентации является всестороннее развитие личности и активизация самих школьников в процессах определения себя, своего места в мире профессий. Для того чтобы профессиональное самоопределение учащихся с ОВЗ было успешным, важно развивать у них активную позицию в оценке собственных возможностей и адекватное отношение к ситуации выбора профессии, основанного на осознании своих желаний и возможностей. Кроме этого, большую роль в успешной профессиональной ориентации играет фактор максимально адекватной оценки учащимися своих психофизиологических особенностей.

Программа предназначена для педагогических работников и специалистов, осуществляющих деятельность по профессиональной ориентации и профессиональному развитию обучающихся в учреждениях образования, социальных учреждениях.

### **1. Аннотация**

В программе представлены инновационные подходы в формировании психологической готовности обучающихся 8-9 классов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к адаптации к современному миру профессий. Практико-ориентированная направленность программы позволяет максимально приблизить профессиональное самоопределение выпускника средней школы к реалиям рынка труда и профессий, тем самым снизив зависимость в профессиональном выборе и повысив уверенность и оптимизм в отношении профессионального будущего.

Данная просветительская психолого-педагогическая программа апробируется на протяжении 3-х лет, ее содержание полностью соответствует требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г., федеральных государственных образовательных стандартов общего образования, профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)». Программа имеет положительные отзывы руководителей образовательных организаций, в которых проходила апробация.

Решать проблему профессионального выбора, поиска себя и своего предназначения призвана «профориентация» – процесс оказания помощи в профессиональном самоопределении, т.е. выборе профессии, соответствующей возможностям и наиболее точно отвечающей индивидуальным особенностям, склонностям, способностям человека.

#### **Обоснование практической актуальности и новизны**

Актуальность данной программы связана с решением задачи построения новой модели современной профориентации и определяется Стратегией образовательной политики, сформулированная в Федеральном законе РФ «Об образовании Российской Федерации», где указано, что в целях реализации права каждого человека на образование федеральными государственными органами, органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления создаются необходимые условия для получения без дискриминации качественного образования лицами с ограниченными возможностями здоровья и социальной адаптации, оказания ранней помощи на основе специальных педагогических подходов и наиболее подходящих для этих лиц языков, методов, форм и способов общения и условия, в максимальной степени способствующие получению образования определенного уровня и определенной направленности, а также социальному развитию этих лиц, в том числе посредством организации инклюзивного образования лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Существенное отличие современного понимания профориентационной работы заключается в ее нацеленности не на выбор конкретной профессии

каждым учеником, а на формирование неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор, быть ответственными за свой выбор, быть профессионально мобильными.

Вовлечение детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в профориентационную деятельность позволяет эффективно решать проблемы укрепления их физического и психического здоровья, преодоление комплекса неполноценности, улучшения психоэмоционального состояния и развития. Для решения проблемы адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в социуме, их личностного развития необходимо создать условия, в которых каждый подросток, независимо от уровня интеллекта и физического состояния, мог бы развивать способности, данные ему от природы.

Принципиальная новизна данной программы заключается в интеграции и систематизации психологического материала, что предполагает объединение различных направлений деятельности психолога. По завершению программы у обучающихся будет накоплен определенный опыт, способный стать основой дальнейшего формирования ключевых компетенций личности.

Программа оригинальна формой представленных материалов, все разделы структурированы и систематизированы. Авторские права на использование материалов соблюдены.

Содержание программы «Мой выбор – моя профессия» предполагает побудить подростков с особенностями развития к активному самопознанию, исследованию собственных интересов, способностей и возможностей, а также помочь им сориентироваться в планах на будущую жизнь и реализоваться как личность.

Программа «Мой выбор – моя профессия» имеет социально – педагогическую, образовательную, развивающую и воспитательную направленность и включает помощь и поддержку в самоопределении обучающихся подросткового возраста, раскрытии их индивидуальных способностей, развитии межличностных отношений, адаптации к современному миру профессий, что является неотъемлемой частью полноценного развития личности. Программа является практико-ориентированной, так как её содержание непосредственно связано с жизнью обучающихся, их потребностями и интересами. В основе программы – интерактивная педагогическая стратегия.

*Отличительной особенностью* программы является ее опора на модель Парсонса [16], в основе теории которой лежат три фактора:

- 1) индивидуальные способности и особенности, интересы человека;
- 2) особенности профессии, требования, которые она предъявляет к человеку;
- 3) правильное сочетание между собой первого и второго факторов.

Адресат программы - обучающиеся 8-9 классов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, их родители, педагоги. Ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены. К освоению программ «допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образова-



ния, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы» (Закон № 273-ФЗ, гл. 10, ст. 75, п. 3). Это могут быть как обучающиеся, проявившие выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 77), так и с ограниченными возможностями здоровья (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79).

Рекомендуемый объем учебного времени на освоение программы – 34 часа. В структуре занятий предусмотрены информационный раздел и практикум. Занятия проводятся в интерактивном режиме, с применением современных инструментов профориентации. Формы обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4). Режим занятий выстроен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами, к организации занятий.

### **Результаты апробации программы**

Анализ результатов по апробации программы показал положительную динамику готовности школьников, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к осознанному выбору профессии, интерес к изучению, участию в диагностических пробах, что подтверждает актуальность выбранного направления. Использование активных методов и форм работы позволяет усилить мотивацию обучающихся к изучению вопроса и сформировать ряд социально-значимых в точки зрения конкурентоспособности на рынке труда мета предметных и личностных компетентностей.

Показатели эффективности:

– положительная динамика в оценке профессиональных установок обучающихся («Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова (Приложение 5);

– положительная оценка результатов апробации руководителями ОУ (отзывы).

Наличие описания практики в интернет-источниках [http://umc.chel-edu.ru/konferentsii/psi.php?clear\\_cache=Y](http://umc.chel-edu.ru/konferentsii/psi.php?clear_cache=Y), «Сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции «Современные стратегии психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в системе специального и инклюзивного образования в условиях реализации ФГОС», статья «Выход есть: принять ответственность за себя» [39].

Предлагаемая программа реализуется специалистом Центра в рамках оказания муниципальной услуги согласно статье 42 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», №273 от 29.12.2012 г., а именно - «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации». В связи с этим ее реализация подразумевает вариативность и дифференцированность.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель:** оказание психологической помощи старшим подросткам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей.

### **Задачи.**

1. Расширить кругозор обучающихся в мире профессий.
2. Актуализировать в сознании обучающихся проблемы выбора жизненного пути и необходимости освоения механизма принятия решения.
3. Помочь обучающимся в определении своих потенциальных способностей и самоопределении в различных сферах жизнедеятельности.
4. Привить обучающимся навыки самооценки и диагностики собственного уровня компетентности, как основы проектирования жизненных целей и собственной образовательной траектории.
5. Способствовать усвоению норм и ценностей, принятых в обществе, включая моральные и нравственные ценности.
6. Способствовать формированию основ безопасного поведения в быту, социуме, природе.

## 3. Описание участников программы

Адресат программы – обучающиеся 8-9 классов, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, их родители (законные представители), педагоги, администрация образовательных учреждений. Ограничения и противопоказания к участию в программе не предусмотрены. К освоению программ «допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы» (Закон № 273-ФЗ, гл. 10, ст. 75, п. 3). Это могут быть как обучающиеся, проявившие выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 77), так и с ограниченными возможностями здоровья (Закон № 273-ФЗ, гл. 11, ст. 79).

Данная программа построена с учётом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития обучающихся данной категории. Психологическим новообразованием юношеского возраста является процесс развития самосознания. Появляется потребность в познании себя, окружающего мира, повышенный интерес к тому, «как меня воспринимают», «как я выгляжу», «что я могу», «кем стану». В ответах на эти вопросы подросток зачастую ориентируется на точку зрения, как авторитетных для него взрослых людей, так и своих сверстников-друзей.

Таким образом, можно выделить следующие факторы, которые необходимо учитывать при организации работы с подростками, имеющими особенности здоровья:

- учет состояния здоровья, соотнесение его с требованиями профессии;
- позиция родителей;
- знание своих личностных особенностей, возможностей и способностей;
- выбор профессии, соответствующей индивидуальным способностям;
- поддержка со стороны педагогов.

Сама возможность адекватного профессионального выбора затруднена из-за объективных ограничений видов профессиональной деятельности, в которых может проявить себя человек с отклонениями и нарушениями в развитии и в силу искаженных представлений о собственных возможностях.

Эти обстоятельства определяют специфику профориентации учащихся с нарушением в развитии:

1) комплексная диагностическая оценка возможностей ребенка овладеть теми или иными видами профессиональной деятельности;

2) развитие наиболее универсальных умений, навыков и качеств, которые необходимы для профессиональной (трудовой) самореализации;

3) формирование таких интересов и установок, которые максимально ориентируют именно на показанные профессии.

Учитывая эти особенности, необходимо соблюдать принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностям и возможностям подростка, соотнесенных с реальным состоянием его здоровья и имеющимися ограничениями. Подросток должен осознавать свои перспективы реализации в будущей профессиональной деятельности.

Таким образом, для эффективной профориентационной работы с подростками, следует выделять:

– индивидуальный характер (учет индивидуальных особенностей школьника, характера семейных взаимоотношений, опыта трудовых действий, развития профессионально важных качеств);

– направленность профориентационных воздействий прежде всего на всестороннее развитие личности (пробуждение активности в самостоятельном выборе сферы профессиональной деятельности и определении профессионального плана).

#### **4. Нормативно-правовые и научно-методические основания программы**

Разработка и апробация психолого-педагогической программы профориентации «Мой выбор-моя профессия» осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов школьного образования и Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области.

Базой, необходимой для организации профориентационной работы в образовательном учреждении, являются документы нормативно-правового характера, принимаемые на различных уровнях.

1. Всеобщая декларация прав человека (Принята резолюцией 217А (111) Генеральной Ассамблеи ООН от 10 декабря 1948), статья 23.

2. Декларация прав ребенка (Принята резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1959 г.), принципы 1, 2, 7.

3. Конвенция о правах ребенка (20 ноября 1989 г., Нью-Йорк), статьи 28, 29.

4. Конвенция Международной Организации Труда № 142 «О профессиональной ориентации и профессиональной подготовке в области развития людских ресурсов» (Женева 23.06.1975 г., ратифицирована в СССР в 1979 г).

5. Конституция Российской Федерации, 12 декабря 1993 г., статья 37, 43.

6. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ». Принят Государственной Думой 3 июля 1998 г. Одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 г., статья 11, пункт 1.

7. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12. 2012 г., статьи 2, 42.

8. Трудовой кодекс Российской Федерации. Принят Государственной Думой 21.12. 2001 г. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2001 г., статья 63.

9. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» Утверждена Президентом Российской Федерации 04.02. 2010 г. Пр-271.

10. Поручение Президента Российской Федерации от 19.03. 2011 г. № Пр-634. Утверждены Президентом РФ по итогам совещания по вопросам государственной политики в сфере занятости населения, состоявшегося 01.03.11г.

11. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года /Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 № 1662-р.

12. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013–2020 гг. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 15.05. 2013 г. № 792-р.

13. О сертификации методических материалов по профориентации /Письмо ФСЗ РФ от 26.07.94 № П-3-11-906/. Утверждена номенклатура российского банка методических материалов по профориентации.

14. Положение о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации. Постановление Минтрудсоцразвития России от 27.09.1996 г. № 1 (закреплены понятия).

15. Постановление Правительства Российской Федерации № 497 от 23.05.

16. 2015 г. «О Федеральной целевой программе развития образования на 2016–2020 годы».

17. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 349-р.

18. от 03.03 2015 года «О комплексе мер, направленных на совершенствование системы среднего профессионального образования, на 2015–2020 годы».

19. ФГОС основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.

20. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области № 01/4591 от 05.12.2013 г. «Об утверждении Концепции профориентационной работы образовательных организаций Челябинской области на 2013–2015 годы».

21. Положение о профориентационной работе в МБУ «ЦППМСП Металлургического района г. Челябинска», 2018 г.

### **Научно-методическое основание программы**

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа, социально-педагогической направленности для обучающихся 8-9 классов, в том числе для детей с ограниченными возможностями здоровья «Мой выбор – моя профессия» обеспечивает поддержку мотивации, свободу

выбора и построения образовательной траектории участников образовательного процесса, основывается на концепциях «индивидуального стиля деятельности» и «периодизации» Е. А Климова [12], профессиональной адаптации и концепции К. М Гуревича [8], которая выделяет два вида профпригодности - абсолютную и относительную, в зависимости от основных свойств нервной системы человека, а также на теориях Анны Анастаси [2] и Леона Тайлера [36].

Методы обучения, применяемые в процессе реализации программы - словесный, наглядно-практический, иллюстративный, поисковый, исследовательский, игровой, проектный. Методы воспитания – мотивация, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая. Формы организации учебного занятия – лекция, беседа, семинар, тестирование, тренинг, игра, групповая работа, диспут, защита проектов, «мозговой штурм».

К педагогическим технологиям, используемым в процессе реализации программы, относятся технологии индивидуализации и группового обучения, модульного и дифференцированного обучения, развивающего и проблемного обучения, технология проектной и игровой деятельности, здоровье сберегающие технологии.

### **Принципы построение программы:**

1. Принцип развивающего обучения - направлен на целостное гармоничное развитие личности, ориентирован на «зону ближайшего развития».

2. Принцип индивидуализации – учитываются интересы, потребности, возможности, особенности психофизического развития детей.

3. Принцип соответствия выбираемой профессии интересам, склонностям, способностям и возможностям подростка, соотнесенных с реальным состоянием его здоровья и имеющимися ограничениями.

4. Принцип практико-ориентированности – обеспечивает направленность работы на решение коррекционных задач.

5. Принцип стимулирования – поощрение, стимулирование, публичное признание достижений детей.

6. Принцип согласованности – совместное решение задач в группе, в коллективе.

### **5. Структура и содержание программы**

Содержание образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Мой выбор – моя профессия» определяется в рамках социально-педагогической направленности (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.9).

Программа рассчитана на одногодичный цикл обучения в течение 34 учебных недель, в количестве 34 учебных часов в год.

Блоки программы (см. табл. 1):

1. Просвещение педагогов, родителей, обучающихся через учебную и внеучебную деятельности с целью расширения их представлений о рынке

труда (теоретическая часть программы для обучающихся, семинары и круглые столы для педагогов, родительские собрания и конференции для родителей). Просвещение включает в себя пропаганду сведений о мире профессий, системе учебных заведений и путях получения профессии с учетом потребностей рынка труда.

2. Предварительная профдиагностика. В процессе предварительной профдиагностики выявляются характерные особенности личности: тип темперамента, типологические свойства нервной системы, особенности психотипа, ценностные ориентации.

3. Углубленная диагностика. В процессе углубленной диагностики выявляются сфера интересов, потребностей, склонностей и способностей с целью формирования у подростков осознанного представления о степени соответствия «индивидуального профиля личности» и профессиональных требований к той или иной профессии. В процессе углубленной профдиагностики выявляется степень соответствия выбранной профессии индивидуальным возможностям личности, корректируется профессиональный профиль или траектория профессионального самоопределения.

4. Консультирование с целью оказания помощи в профессиональном самоопределении, т.е. выборе профессии, соответствующей возможностям и наиболее точно отвечающей индивидуальным особенностям.

*Таблица 1*

### Учебный план программы

№ п/п	Наименование блоков	часы
1.	Просвещение	8
2.	Предварительная профдиагностика	6
3.	Углубленная профдиагностика	8
4.	Групповое и индивидуальное консультирование	12
	Итого	34

#### Этапы реализации программы.

1. Подготовительный этап. Включает в себя встречу с обучающимися, на которой специалист анонсирует программу. На этом же этапе происходит формирование учебных групп, решаются организационные вопросы.

2. Основной этап. Предполагает реализацию программы «Мой выбор – моя профессия». Занятия включают в себя теоретическую информацию, тестирование, заполнение обучающимися рабочих листов по заданной теме, практическую отработку навыков в играх и упражнениях, самостоятельную информационно-поисковую деятельность и составление индивидуальной профориентационной карты.

3. Заключительный этап. На данном этапе проводится оценка эффективности программы на основе разработанных критериев, планируются/рекомендуются групповые и /или индивидуальные консультации.

Содержание программы отражено в учебно-тематическом плане (см. табл. 2).

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Кол-во академич. час
1.	Правила работы на занятиях. Виды профконсультаций. Правила и формат профессионального самоопределения. «Профориентация в современном мире. Моя будущая профессия» (презентация)	2
2.	Тренинг по теме «Основные виды профессиональной деятельности» (план занятия, приложение 1)	2
3.	Предварительная профдиагностика. «Тест Айзенка»: – определение типа темперамента, – особенностей контакта (экстраверсия-интроверсия), – уровня эмоциональной возбудимости (нейротизма). Психотипы (исследование на бланках, Приложение 2)	2
4.	Предварительная профдиагностика. «Теппинг-тест» – исследование типологических свойств нервной системы	2
5.	Предварительная профдиагностика. Выявление характерных особенностей личности. «Шкала Дембо-Рубинштейна» – определение самооценки и уровня притязаний оптанта	2
6.	Обучение правилам выбора профессии. Определение степени осознанности и ответственности профессионального выбора. Анкета оптанта № 1	2
7.	Обучение правилам выбора профессии. Определение степени осознанности и ответственности профессионального выбора. Анкета оптанта № 2	2
8.	Углубленная профдиагностика. «КОС» – определение коммуникативных и организаторских склонностей	2
9.	Углубленная профдиагностика. «Карта интересов» на 40, 80 и 144 вопроса – определение выраженного интереса к предмету или виду деятельности.	2
10.	Углубленная профдиагностика. «ДДО (Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова)» – выявление ценностных ориентаций обучающихся к определенным типам профессий Исследование на бланках, Приложение 3	2
11.	Углубленная профдиагностика. «Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши. (модификация Г. В. Резапкиной)». – выявление склонностей обучающихся к различным сферам профессиональной деятельности. Исследование на бланках, Приложение 4	2

№ п/п	Название темы	Кол-во академич. час
12.	Профконсультация по результатам предварительной диагностики. Протокол результатов диагностики. Индивидуальная профориентационная карта. «Пять типов профессий в зависимости от предмета труда» (презентация)	4
13.	Анализ и интерпретация полученных при диагностике данных: соответствие профессиональных намерений обучающегося его интересам и возможностям. Формирование профессионального плана оптанта. Диагностический профиль	2
14.	Профконсультация по результатам углубленной диагностики. Комплексное изучение данных оптанта: познавательной, физической, психоэмоциональной и мотивационной сфер личности	2
15.	Занятие по теме «Мир новых профессий. Современные профессии XXI века» (семинар-практикум, презентация). Приложение 6 Индивидуальный диагностический профиль с результатами по каждому измеряемому качеству	2
16.	Индивидуальная консультация обучающихся и родителей по уровню сформированности профплана обучающегося. Информация по рекомендуемым развивающим тренинговым программам	2
Итого:		34 аса

## 6. Методики, технологии, инструментарии

В своей работе по реализации Программы для решения поставленных целей и задач используются разнообразные технологии:

1. Технологии профессионального информирования (экскурсионные технологии, посещение учебных заведений в день открытых дверей);

2. Технология проектирования личностно-профессионального плана, игровые технологии, социально-психологические тренинги, кейс-технологии);

3. Практико-ориентированные технологии сопровождения профессионального выбора (интерактивные технологии, проектная деятельность обучающихся);

4. Технологии формирующего оценивания (образовательно-профессиональное портфолио);

5. Информационно-коммуникативные технологии (банк полезных ссылок на ресурсы организаций среднего профессионального образования, онлайн-тесты по профориентации);

6. Здоровье сберегающие образовательные технологии.

Использование здоровьесберегающих технологий позволяет обучающимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, а педагогу эффективно проводить развивающую работу. Здоровье



сберегающие образовательные технологии способствуют созданию доброжелательного психологического микроклимата в коллективе и повышению ресурсов психологической адаптации личности.

Для предварительной диагностики используются психодиагностические методики:

1. «Опросник Айзенка» – определение типа темперамента, уровня эмоциональной возбудимости (нейротизма) [32].

2. «Теппинг-тест» – исследование типологических свойств нервной системы. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е. П. Ильина [11, 27].

3. «Шкала Дембо-Рубинштейна» - определение самооценки и уровня притязаний оптанта. [21].

Для углубленной диагностики используются психодиагностические методики:

1. «КОС» – определение коммуникативных и организаторских склонностей. Авторы: В. Синявский и Б. А. Федоришин [26].

2. «Дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова» [34].

3. «Опросник профессиональных склонностей Л. Йовайши (модификация Г. В. Резапкиной) [31].

4. «Карта интересов» на 40, 80 и 144 вопроса - определение выраженного интереса к предмету или виду деятельности [31].

## **7. Гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается следующими нормативными актами.

- Конвенция ООН о правах инвалидов. Принята в г. Нью-Йорке 13.12.2006 г. Резолюцией 61/106 на 76-м пленарном заседании 61-й сессией Генеральной Ассамблеи ООН, подписана Российской Федерацией 24.09.2008 г.

- Федеральный закон от 03.05.2012 № 46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов».

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

- Приоритетный национальный проект «Образование».

- Малофеев Н. Н., Никольская О. С., Кукушкина О. Н., Гончарова Е. Л. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения.

- Письмо Минобрнауки РФ от 7 июня 2013г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании».

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми инвалидами».

- Этические кодекс и принципы педагога-психолога службы практической психологии образования России.

- Принципы компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.

- Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6– 7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, № 7, 1995.).

- Устав Муниципального бюджетного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Metallургического района г. Челябинска».

- Должностные инструкции педагога-психолога Центра.

## **8. Сфера ответственности, основные права и обязанности участников программы**

В ходе реализации программы необходимо соблюдать права обучающихся и их родителей/законных представителей. Одно из основных прав – добровольное участие в реализации программы. Педагог в своей деятельности руководствуется основными нормативно-правовыми актами Международного, Федерального, регионального уровня, Уставом МБУ ЦППМСП.

*Специалист обязан:*

- обеспечивать психологическую безопасность всех участников взаимодействия в рамках реализации программы (обучающихся, родителей);

- осуществлять методическую и организационную подготовку к проводимым занятиям;

- проводить занятия на высоком профессиональном уровне;

- доводить до сведения участников программы рекомендации по результатам проводимой работы.

*Специалист имеет право:*

- комплектовать тренинговые группы, исходя из индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;

- вносить корректировки в содержание программы с учетом запросов ее участников.

*Обучающиеся обязаны:*

- соблюдать этические правила групповой работы;

- соблюдать временной регламент занятий.

*Обучающиеся имеют право* отказаться от участия в программе.

*Родители обучающихся обязаны* дать информированное согласие на участие в программе (заполнить специальный бланк).

*Родители имеют право:*

- отказаться от участия в программе;

- быть информированными о целях и задачах реализуемой программы;

- получить консультацию по результатам диагностики, проводимой в рамках реализации программы.

Теоретические подходы автора, которые были использованы при написании программы, а также все методические материалы, необходимые для ее реализации, подробно изложены в литературных источниках.

## **9. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы**

*Требования к материально-техническому оснащению:*

1. Отдельный кабинет специалиста для организации и проведения индивидуальных консультаций;

2. Класс или любое другое просторное помещение с полным комплексом информационного обеспечения (мультимедийное оборудование, доступ в сеть Интернет для проведения онлайн уроков, поиска информации к урокам, компьютерная техника, копировальная техника для подготовки текстов, раздаточных материалов, учебная и электронная доски, флипчарт) для проведения групповых занятий обучающихся, родителей, педагогов;

3. Соблюдение санитарно-гигиенических условий (температурный режим, освещенность в соответствии с СанПиНом, площадь помещений достаточная для реализации направлений деятельности специалиста);

4. Оборудование – стимульный, наглядный и раздаточный материал по темам занятий (бумажная и электронная версии).

*Кадровое обеспечение*

Ведущий специалист – педагог-психолог, имеющий высшее специальное образование, знающий возрастные особенности обучающихся школьного возраста, владеющий методами и приемами диагностической и коррекционной работы, проводит диагностическое обследование обучающихся, комплектует группы для развивающих и адаптационных занятий с обучающимися, проводит консультационную работу с родителями и педагогами.

В реализации программы участвуют родители (законные представители) обучающихся, имеющие возможность консультирования специалистом, педагоги и администрация образовательного учреждения, работающие с данной категорией обучающихся.

## **10. Сроки реализации программы**

Объем и срок освоения программы для каждого года обучения – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 34 часа, по 1 часу в неделю.

Формы обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Особенности организации образовательного процесса:

– форма работы – групповые занятия с подростками при режиме 1 раз в неделю, оптимальное количество участников 10-12 человек;

– виды деятельности на занятиях – мини-лекции, кинолектории, семинары, тренинговые упражнения, развивающие игры, дискуссии;

– занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность одного занятия – 40 минут.

## 11. Ожидаемые результаты реализации программы

Итоговым результатом реализации программы должны стать:

- снижение напряженности, связанной с ситуацией неопределенности;
- формирование положительного «образа будущего»;
- умение переносить полученные знания в жизнь;
- способность самостоятельно выстраивать жизненный маршрут с учетом своих способностей и возможностей;
- умение осуществлять конкретные шаги к заданной цели.

В результате реализации данной программы подростки данной категории должны освоить:

- значимость профессионального самоопределения;
- правила выбора профессии;
- понятия «профессия» и «профессиональная деятельность»;
- значение профессиональной карьеры.

Результатом реализации программы в ОУ должен стать выпускник, обладающий комплексом компетентностей (социальных, коммуникативных, трудовых), устойчивой мотивацией на трудовую деятельность, нашедший новый смысл в учебной деятельности, а значит сделавший обоснованный выбор экзамена и в дальнейшем будущей профессии.

## 12. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Контроль реализации программы осуществляется специалистом и включает:

- экспертизу и утверждение методических, дидактических, диагностических, контрольно-измерительных и других рабочих материалов по программе;
- разработку рекомендаций по повышению качества на основе анализа информации по рабочим материалам;
- проведение диагностических, промежуточных и итоговых срезов;
- сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы;
- корректировку индивидуальных маршрутов освоения программы на основе информации диагностических, промежуточных и итоговых срезов;
- самоанализ работы в программе.

К формам отслеживания и фиксации результатов относятся дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы анкетирования и тестирования, индивидуальная профориентационная карта, отзывы детей и родителей. Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов являются аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, итоговый отчет.

Для организации контроля используются:

- *текущий контроль* – заполнение журнала групповых форм работы; анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников; анализ методов решения проблемных заданий в процессе занятий;
- *итоговый контроль* – сравнительный анализ входной и выходной диагностики.

Итоговый контроль осуществлялся по методике «Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова» (Приложение 5), разработанной на основе «Шкалы зрелости профессиональных установок» Крайтса Дж [12], направленной на изучение готовности подростка принимать профессионально важные решения, которые, с позиции автора, обусловлены как объективными требованиями ситуации профессионального выбора, так и опытом решения жизненных задач.

### **13. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Эффективность и результативность программы рассматривается через сформированность ключевых компетенций личности обучающихся. Критерием эффективности программы является успешная социализация обучающихся. К показателям эффективности реализации программы относятся:

1. Образовательная компетентность - познавательная самостоятельность и активность;

2. Социально-личностная компетентность – умение выбирать установки для своих действий и поступков, умение ориентироваться на рынке труда;

3. Коммуникативная компетентность – умение устанавливать взаимодействие;

4. Информационная компетентность – навык работы с различными источниками информации;

5. Компетентность здоровье сбережения – устойчивые показатели физического, психического здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни.

Основные критерии подготовки социально адаптированной личности:

*Учащиеся должны знать/понимать:*

1. Определения основных понятий и основные сферы профессиональной деятельности.

2. Виды современных профессий и способы их приобретения.

3. Возможности Российского и регионального рынков труда.

*Учащиеся должны уметь:*

1. Соотносить внутренние склонности и интересы со своими способностями и требованиями рынка труда.

2. Определять цели собственной предполагаемой карьеры.

3. Называть мотивационные факторы выбора профессии.

Система контроля предполагает отслеживание количественных и качественных показателей результативности в течение и по окончании реализации программы.

*Количественные:*

– повышение на 27 % доли учащихся с особенностями развития, имеющих адекватные профессиональные установки (независимость, рационализм, реализм, решительность и уверенность в профессиональном выборе) по результатам диагностики («Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова»).

*Качественные:*

– положительные отзывы участников программы (анализ анкет обратной связи и рефлексивных высказываний участников);

– стремление использовать или уже использование полученных знаний и умений в жизни (выполнение участниками практико- ориентированных заданий по тематике программы);

– готовность работать в режиме взаимодействия (сотрудничества с педагогом-психологом).

#### **14. Сведения о практической апробации программы на базе образовательных организаций**

Программа апробирована на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 74 г. Челябинска» в 2017/2018 учебном году, на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 141 г. Челябинска» в 2018/2019 учебном году, на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа 73 г. Челябинска» в 2019/2020 учебном году.

Срок апробации: 3 года.

Количество участников программы:

– 129 обучающихся 8х-9х классов МАОУ СОШ № 74, из них 12 – с ОВЗ

– 47 обучающихся с ОВЗ 8-9-х классов МБОУ СОШ № 141,

– 179 обучающихся 9-х классов МАОУ СОШ № 73, из них 11 – с ОВЗ.

Целью образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы «Мой выбор – моя профессия» было оказание психологической помощи старшим подросткам, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в личностном и профессиональном самоопределении и выборе профессии с учетом интересов, склонностей, индивидуальных особенностей и потребностей, а также формировании неких универсальных качеств у учащихся, позволяющих осуществлять сознательный, самостоятельный профессиональный выбор.

Поэтому были диагностированы следующие характеристики на начало занятий по программе и на момент завершения курса (методика «Опросник профессиональных установок подростка И. М. Кондакова» (Приложение 5):

1. Выраженность решительности профессионального выбора.

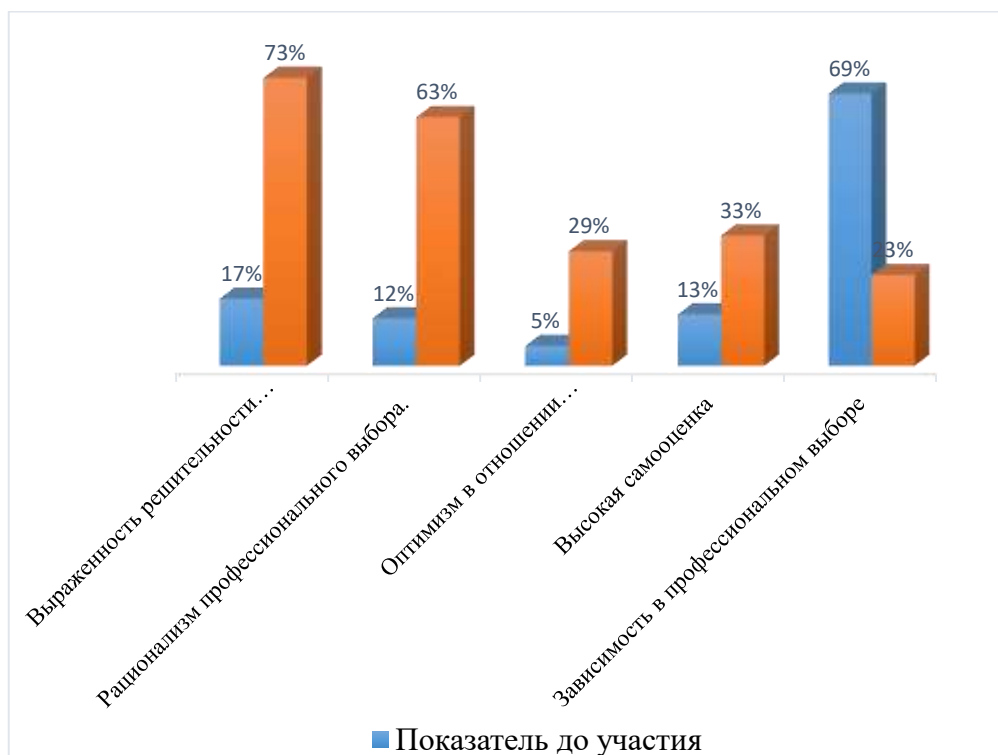
2. Рационализм профессионального выбора.

3. Оптимизм в отношении профессионального будущего.

4. Высокая самооценка.

5. Зависимость в профессиональном выборе.

Анализируя средние значения данных пяти выше указанных характеристик, обучающихся до участия в программе и после участия в программе, нами были отмечены следующие результаты (диаграмма 1).



Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в профориентационную деятельность позволило им преодолеть комплекс неполноценности, улучшить психоэмоциональное состояние, приобрести уверенность в завтрашнем дне. Важно отметить, что дети с удовольствием посещали занятия и с нетерпением ждали новых.

Анализ результатов по апробации программы показал положительную динамику готовности школьников, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, к осознанному выбору профессии, интереса к изучению, участию в диагностических пробах, что подтверждает актуальность выбранного направления. Использование активных методов и форм работы позволяет усилить мотивацию обучающихся к изучению вопроса и сформировать ряд социально-значимых в точки зрения конкурентоспособности на рынке труда мета предметных и личностных компетентностей.

### Список литературы

1. Атлас новых профессий. Альманах перспективных отраслей и профессий на ближайшие 15–20 лет» – [Электронный ресурс]/ <http://atlas100.ru/catalog/>, <http://atlas100.ru/>, [https://skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO\\_SEDeC\\_Atlas.pdf](https://skolkovo.ru/public/media/documents/research/sedec/SKOLKOVO_SEDeC_Atlas.pdf) [дата обращения: 13.02.2020].
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование. 7-е изд./А. Анастаси. — СПб.: Изд-во «Питер, 2005. – 688 с: ил. – (Серия «Мастера психологии»), ISBN 5-272-00106-0.
3. Булычева, Н. А. Особенности проф. выбора выпускников классов коррекционно-развивающего обучения / Н. А. Булычева // Коррекционная педагогика. – Вып. 2 - 2004. – С.23.

4. Волосовец, Т. В. Проблемы трудоустройства выпускников специальных (коррекционных) образовательных учреждений и проф. образования инвалидов / Т. В. Волосовец // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – Вып. 4 – 2002. – С. 3-10.
5. Гинзбург, М. Р. Личностное самоопределение как психологическая проблема/ М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – Вып. 2 - 1988.– С. 19–26.
6. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения/ М. Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – Вып. 3 - 1994. – С. 43–52.
7. Голомшток, А. Е. Профориентационная работа в школе / А. Е. Голомшток. – Калуга, 1998. – 299с.
8. Гуревич, К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы (профпригодность - абсолютная и относительная) / К. М. Гуревич. - М.: Изд-во «Наука», 1970. – 250с.
9. Гуревич, К. М. Современная психологическая диагностика: пути развития / К. М. Гуревич. // Вопросы психологии. –Вып.1 - 1982. - С. 9–18.
10. Зеер, Э. Ф. Психология профессий/ Э. Ф. Зеер. – М.: Изд. «Академ. Проект», 2003. – 330 с.
10. Ильина, М. Н., Ильин, Е. П. Об одном из условий диагностирования силы нервной системы по возбуждению с помощью теппинг-теста // Психофизиологические особенности спортивной деятельности – Л., 1975. – С.183-186.
11. Климов, Е. А. Психология профессионала / Е. А.Климов. – М.: Изд-во «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – С. 176–179 (Концепциях «индивидуального стиля деятельности» и «периодизации»).
12. Кондаков, И. М. Диагностика профессиональных установок подростков // Вопросы психологии. 1997. № 2. С. 122–131, [Электронный ресурс] / <http://www.voppsy.ru/issues/1997/972/972122.htm>, [дата обращения: 13.02.2017].
13. Крайтца, Дж. (Crites J.O. Career development processes, in.: Vocational Guidance and human development, Boston, 1974. - 260с.
14. Климов, Е. А. Пути в профессионализм / Е. А. Климов. – М.: Изд. «Московский психолого-социальный институт: Флинта», 2003. – 320 с.
15. Климов, Е. А. Как выбирать профессию / Е. А. Климов. – М.: Изд. «Просвещение», 1990. – 159 с.
16. Парсонс, Т. Система координат действия и общая теория систем действия: культура, личность и место социальных систем / Т. Парсонс. – М.: Изд. «ИНИОН РАН», 1994. – С. 65. (Теории Парсонса: основные идеи и содержание). [Электронный ресурс] / -<https://fb.ru/article/398240/teoriya-parsonsa-osnovnyie-idei-i-soderjanie>, [дата обращения: 13.02.2017].
17. Пряжников, Н. С Игровой метод профориентации / Под ред. Е. А Климова. – Пермь, 1989. – 289 с.
18. Общая психодиагностика/ Под ред. А. А. Бодалева, В. В. Столина и др. – М.: Изд-во «МГУ», 1987. – 204 с.



19. Парнов, Д. И. «Кем быть? Секреты выбора профессии. Книга, с которой начинается карьера /Д.И. Парнов. – М.: Изд. «Книжный мир», 2014. – 280 с.

20. Прихожан, А. М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога. // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик: Сб. научн. тр./ Отв. ред. И. В. Дубровина – [Электронный ресурс]/ <https://www.psychologos.ru/articles/view/80844-metodika-diagnostika-samoocenki-dembo-rubinstejn-modifikacia-am-prihozan>, [дата обращения: 13.02.2017].

21. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение в культурно исторической перспективе/ Н. С. Пряжников. // Вопросы психологии. – Вып.1. – 1996. – С. 62–73.

22. Пряжников Н. С. «Будь готов!»: активизирующая профориентационная методика / Н.С.Пряжников. // «Школьный психолог», Вып. 13. – 2001г.

23. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор» /Под ред. Н. В. Афанасьевой. – СПб: Изд. «Речь», 2008. – 366 с.

24. «Профориентация старшеклассников» / сост. Т. В. Черникова. – Волгоград: Изд. «Учитель», 2006 г. – 120 с.

25. Профконсультационная работа со старшеклассниками. Под ред. Федоришина Б. А. – Киев: Изд. «Радиньска школа», 1980. – 158с. – [Электронный ресурс]/ [https://studopedia.ru/8\\_167670\\_test-metodika-otsenki-kommunikativnih-i-organizatorskih-sklonnostey-kos-.html](https://studopedia.ru/8_167670_test-metodika-otsenki-kommunikativnih-i-organizatorskih-sklonnostey-kos-.html), [дата обращения: 13.02.2017].

26. Психология подростка. Практикум. Тесты, методики для психологов, педагогов, родителей/ред. А.А. Реана – СПб.: Изд. «Прайм-ЕВРОЗНАК», 2003 г.–230 с.

27. Резапкина, Г. В. «Психология и выбор профессии» / Г. В. Резапкина. - М.: Изд. «Генезис», 2005 г. – 208 с.

28. Резапкина, Г. В. «Секреты выбора профессии» / Г. В. Резапкина. – М.: Изд. «Генезис», 2005 г. – 140 с.

29. Резапкина, Г. В. «Я и моя профессия» / Г. В. Резапкина. // «Школьный психолог», Вып.14. – 1999. – с. 23-25.

30. Резапкина, Г. В. Отбор в профильные классы / Г. В. Резапкина. – М.: Изд. «Генезис» – 2005, – 389 с. [Электронный ресурс] / <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=3>, [дата обращения: 20.08.2017].

31. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов, – Учеб. пособие: В 2 кн . – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Изд. «Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС», 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: [Электронный ресурс] / <http://pedlib.ru/Books/1/0468/1-0468-1.shtml> , [дата обращения: 20.08.2017].

32. Самоукина, Н. В. Сравнительная эффективность применения в профориентации активных методов и консультации. / Н. В. Самоукина // Новые исследования в психологии и возрастной физиологии. – Вып.1 – 1990. – с. 33-36.

33. Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е. Е. Миронова – Мн.: Изд. «Женский институт ЭНВИЛА», – 2006. – 120 с. [Электронный ресурс] / <https://school14.npi.tu.ru/assets/files/docs/psycho/Mironova-sbornik-3.pdf>, [дата обращения: 20.08.2017].

34. Славгородская, М. В. Профессиональное самоопределение школьников с ограниченными возможностями / М. В. Славгородская // Учебно – методический и научно – практический журнал «Профильная школа». – Вып. 2. – 2008. – С.34-38.

35. Тайлер Леона, leona Elizabeth Tyler (May 10, 1906 – April 29, 1993) was an American psychologist and President of the American Psychological Association in. – 1973. – 487 с.

36. Теория и практика профориентации и профконсультирования / под ред. В. В. Спасенникова. – Калуга, 1996 г. – 406 с.

37. Филлимонова О. В. «Как научиться выбирать профессию» / О. В. Филлимонова, – М.: Изд. «Чистые пруды», – 2008 г. – 32 с.

38. Чернявская, А. П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации / А. П. Чернявская – М.: Изд-во «Владос-Пресс», 2004. – 96 с.

39. Чернева, С. П. Выход есть: принять ответственность за себя» / С. П. Чернева, // Сборнике материалов Всероссийской научно-практической конференции «Современные стратегии психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в системе специального и инклюзивного образования в условиях реализации ФГОС: материалы Всероссийской научно-практической конференции (27–29 марта 2019 г.) – Челябинск: МБУ ДПО ЦРО, 2019. – 507 с, с.143. : [Электронный ресурс] / [http://umc.chel-edu.ru/1\\_CRO/KONF/2019\\_03\\_19,27-29%20%D0%9E%D0%9E/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%00%B8%D0%BA%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%9E%D0%92%D0%97.pdf](http://umc.chel-edu.ru/1_CRO/KONF/2019_03_19,27-29%20%D0%9E%D0%9E/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%00%B8%D0%BA%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%9E%D0%92%D0%97.pdf) .

40. Ярошевский, М. Г. История психологии / М. Г. Ярошевский – М.: Изд-во «Мысль», 1985. – 575 с.

## Приложение 1

### «Основные виды профессиональной деятельности»

(сценарий занятия)

*Упражнение 1. «Профориентационная игра “Угадай профессию”».*

*Цель:* знакомство с понятиями «профессия», «специальность», «должность».

Вопрос ведущего: «Как вы думаете, сколько существует в мире профессий?» Ответ: «В мире существует более 40 тысяч профессий».

Каждое десятилетие школьников привлекает обновленный перечень профессий. Те профессии, которые привлекали ваших родителей, могут показаться вам неинтересными, непрестижными, несовременными. Технический

прогресс рождает каждое десятилетие новые виды профессий, другие уходят на второй план или в небытие.

Перечислите те профессии, которые вам известны. Из них не все оказались непосредственно профессиями. В чём тут дело?

Не всякий вид трудовой деятельности называется профессией.

*Профессия* – это:

- деятельность, направленная на пользу обществу;
- деятельность, требующая профессионального обучения;
- деятельность, выполняемая за определенное вознаграждение.

Примеры профессий: учитель, инженер, слесарь, врач.

*Специальность* – это ограниченная область профессиональной деятельности, более узко направленная, требующая более глубокой конкретизации. Поэтому можно сказать, что профессия – это группа родственных специальностей. Примеры специальностей: учитель биологии, технологии, физики и т. д; врач-педиатр, окулист.

*Должность* – это служебное положение работника в учреждении, на предприятии, определяющие его обязанности и оплату труда. Так, директором школы может быть учитель любой специальности.

*Квалификация* – степень мастерства в конкретной специальности.

*Упражнение 2. «Найди профессию»*

*Цель:* закрепить полученную информацию.

*Материал:* бланки с названиями профессий, специальностей и должностей; ручки.

*Инструкция:* Подчеркните слова, обозначающие профессии.

*Текст:* «Инженер, конструктор, директор, дворник, юрист, помощник юриста, исполняющий обязанности, кассир, завуч, учитель физкультуры, дрессировщик, начальник отдела, учитель, учитель начальных классов, врач, терапевт, главный конструктор, слесарь, курьер, хирург».

Почему «дворник» и «курьер» – не профессии? (директор, помощник юриста, завуч начальник отдела, главный конструктор обозначают не профессии, а должности. Учитель начальных классов и учитель физкультуры – это разные специальности одной профессии – учитель).

*Упражнение 3. «Профессия на букву».*

*Цель:* расширение знаний о мире профессионального труда и/или актуализация уже имеющихся знаний о профессиях.

Сейчас будет названа «какая-то» буква. Наша задача – показать, что мы знаем много профессий, начинающихся на эту букву, т.е. показать, насколько мы знаем мир профессий. Каждый по кругу будет называть по одной профессии на данную букву.

Ведущий называет первую букву, а участники по очереди называют профессии. Если называется незнакомая большинству участников профессия, ведущий просит пояснить, о чем идет речь. Если игрок не может это объяснить, то считается, что профессия не названа, и ход передается следующему по оче-

реди игроку. При этом совсем не обязательно требовать от участников официальных (безукоризненно правильных) названий профессий, поскольку на данный момент ни один справочник не является исчерпывающим. Учащимся важно хотя бы приблизительно обозначить ту или иную профессиональную деятельность и суметь ответить на уточняющие вопросы. У ведущего в данном упражнении имеются возможности для ненавязчивой коррекции представлений учащихся о тех или иных профессиях.

**«Мир новых профессий. Современные профессии XXI века»**  
(сценарий занятия)

*Упражнение 1. «Формула выбора профессии»*

*Цель:* знакомство с условиями и аргументацией, когда выбор считается правильным.

*Вопрос ведущего:* «Как вы думаете, что значит сделать правильно свой выбор будущей профессии?»

*Ответ:* «Значит найти профессию, которая

- интересна и привлекательна («ХОЧУ»),
- доступна и посильна («МОГУ»),
- имеет спрос на рынке труда («НАДО»).

<b>Формула выбора профессии</b>		
<b>«ХОЧУ»</b>	<b>«МОГУ»</b>	<b>«НАДО»</b>
<p><i><u>Интерес</u> – побуждение познавательного характера</i></p> <p><i><u>Склонности</u> – желания человека, побуждения, потребности в определённых видах деятельности, стремление не только к результату, но и к процессу деятельности</i></p>	<p><i><u>Способности</u> – это такие индивидуальные качества человека, от которых зависит успешное осуществление деятельности</i></p> <p><i><u>Состояние здоровья</u></i></p> <p><i><u>Личные качества</u></i></p>	<p><i><u>Потребность рынка труда</u> – наличие рабочих мест по избранной специальности, востребованность обществом данной специальности</i></p>

Формула выбора профессии была разработана советским психологом Е. А. Климовым для помощи выпускникам в выборе профессии. Она позволяет учитывать интересы, способности, физические возможности человека и востребованность профессии на рынке труда. На пересечении всех компонентов («Хочу»–«Могу»–«Надо») и находятся самые подходящие для человека профессии, именно те, в которых он может быть успешен, те, которые будут приносить максимальное удовлетворение.

*Вопрос ведущего:* «Как вы думаете, всегда ли человек выбирает профессию, учитывая все эти факторы? (Нет). Ребята, давайте обсудим, что будет, если:

– совпадает «хочу» и «надо», но отсутствует фактор «могу». Какие последствия такого выбора? Сможет ли быть человек специалистом в своей области?

– совпадает «хочу» и «могу», но профессия не востребована. Какие трудности возникают в этом случае?

– выпадает «хочу»: представьте себе человека, который выбрал нужную профессию и у него есть способности к ней, но работать ему неинтересно. Будет ли такой человек счастлив в профессиональном плане?

*Вывод:* при выборе профессии все три фактора должны согласоваться; только в том случае, если вы сумеете совместить «ХОЧУ – МОГУ – НАДО», ваш профессиональный выбор будет удачным.

### *Упражнение 2. «Машина времени»*

*Цель:* проживание будущей реальности, осознание ответственности выбора, исправление ошибок.

*Ведущий:* «Представьте, что вы перенеслись на несколько лет вперед».

– Каким вы представляете себе свое профессиональное будущее?

– Где и кем вы работаете?

– Какие отношения сложились с коллегами?

– Все ли вас устраивает?

– Кто и как помогал вам в осуществлении ваших планов?

– Какие личные качества и навыки помогли вам реализовать свои планы?

Если вы знаете ответы на эти вопросы, подумайте:

1. Осуществим ли этот образ будущего?

2. Стоит ли тратить время и энергию на его осуществление?

3. Действительно ли я хочу его осуществить?

Обучающиеся обсуждают перспективу, достижения и разочарования. Делают выводы о бесперспективности своих сегодняшних планов и потребности быть на пике меняющейся действительности.

### *Упражнение 3. «Где роботы не заменят человека»*

*Цель:* знакомство с профессиями будущего: ТОП-10 новых и перспективных.

Пока мы осваиваем профессии юристов, экономистов, слесарей и поваров 3D-принтеры начинают печатать человеческие органы, а Великобритания инвестирует миллионы фунтов стерлингов в подготовку ассистентов и помощников для роботов. Будьте готовы к тому, что в ближайшее время машины займут до 75 % рабочих мест. Давайте поговорим про профессии будущего – новые и перспективные. Потому что задуматься о них стоит уже сейчас.

*Вопрос ведущего:* «В каких сферах роботы не заменят человека?»

*Ответ:* «Шесть отраслей, в которых роботы не смогут полностью заменить человека: медицина, образование, недвижимость, домохозяйство, гостеприимство, персональные услуги».

С медициной, образованием и недвижимостью все понятно. Под домохозяйством понимаются не только бытовые хлопоты, но и планирование семейного бюджета, принятие решений при создании комфорта квартиры или дома, подбор оптимального места жительства и так далее. Под гостеприимством понимают гостиничный, ресторанный и туристический менеджмент, а также индустрию развлечений. В число персональных входят, например, услуги психолога, няни, сиделки и других специалистов, которых роботы не могут заменить по практическим и этическим причинам.

*Перспективные профессии будущего – ТОП-10.* Этот список был представлен экспертами «Сколково» в виде атласа специальностей, которые будут востребованы в будущем. Среди них есть отличные варианты и для девушек, и для юношей (все профессии представлены в презентации):

1. *Сити-фермер.* Он будет заниматься полезным озеленением мегаполисов.
2. *Молекулярный диетолог.* В ближайшем будущем мы сможем худеть на молекулярном уровне.
3. *Онлайн-доктор.* Уже через 4–5 лет онлайн-доктор сможет заменить большинство врачей, практикующих классический очный прием пациентов.
4. *Менеджер по космическому туризму* согласно прогнозам, станут востребованными уже через 15–20 лет.
5. *Цифровой лингвист.* Он будет работать с онлайн-переводчиками, поисковыми системами и другими роботизированными устройствами, которые «говорят» с человеком.
6. *Реконструкторы.* Задача специалистов по перестройке исторических объектов создать проект, в соответствии с которым здание перестанет представлять опасность и при этом сохранит ценность памятника.
7. *Проектировщик 3D-печати.* Эта профессия станет особенно востребованной в строительстве, где 3D-технологии широко применяются уже сегодня.
8. *Разработчик домашних роботов.* Специальность существует уже сегодня и в будущем продолжит набирать популярность.
9. *Тренер по майнд-фитнесу* поможет нам приблизиться к совершенству в интеллектуальном плане, мы сможем овладеть скорочтением, развить феноменальную память.
10. *Проектировщик финансовой траектории.* Он поможет не совершать ошибок при построении карьеры, разработав индивидуальный план достижения успехов.

Подведение итогов. Что нового узнали на занятии? Что интересного было на занятии? Как вы считаете, ребята, что нужно запомнить?

# Психологическая разгрузка и релаксация

Автор: *Крюков Сергей Николаевич,*  
*педагог-психолог*  
*МАОУ «СОШ № 74 г. Челябинска»*

## Пояснительная записка

### 1. Вид программы

Настоящая образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа направлена на психологическую подготовку обучающихся к сдаче экзаменов, ОГЭ и ЕГЭ.

### 2. Актуальность программы

Сегодня учащиеся старших классов и колледжей испытывают высокие нервно-психические и психологические нагрузки в период подготовки к итоговой проверке знаний (ОГЭ, ЕГЭ, экзамены).

Полноценную подготовку к такому важному испытанию невозможно представить без психологической подготовки. Психологическая подготовка включает в себя не только мотивацию на успех, но также построение правильного распорядка дня, обучение техникам контроля своего психологического состояния и непосредственно снятие стресса во время подготовительного периода.

Подготовка к ЕГЭ, ОГЭ начинается с первых дней сентября и продолжается в течение всего учебного года. Полноценная работа обучающихся возможна только при полноценном отдыхе, иначе их нервная система рискует не выдержать ежедневных нагрузок и у них может произойти нервный срыв. В связи с этим, возрастает актуальность психологической разгрузки и релаксации.

Психологическая разгрузка – очень важный элемент отдыха человека, который позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы. Психологическая разгрузка может проявляться в различных формах: в движении, в рисунке, в снятии мышечных блоков и в релаксации.

### 3. Цели и задачи программы

Целью программы является психологическое просвещение обучающихся и формирование конструктивного стресс-совладания в условиях повышенных психологических нагрузок, в т.ч. в период сдачи экзаменов, ОГЭ и ЕГЭ.

Из цели вытекает ряд задач:

1. Проводить психологическое просвещение обучающихся о стресс-совладании в условиях повышенных психологических нагрузок;
2. Способствовать психологической разгрузке и релаксации обучающихся на занятиях;
3. Формировать у обучающихся навыки использования техник релаксации и концентрации, повышать их уровень самоконтроля.

Программа курса составлена таким образом, чтобы обучение техникам снятия стресса и экспресс-релаксации чередовалось с психологической разгрузкой и собственно релаксацией.

### 4. Описание участников программы

Ведущий – педагог-психолог МАОУ СОШ № 74 С. Н. Крюков.

Участники – обучающиеся 9 и 11 классов, при необходимости – 8 и 10 классов.

## **5. Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

*Теоретико-методологическая основа программы:*

– системный подход в психологических исследованиях (К. А. Абульханова-Славская, П. К. Анохин, В. М. Бехтерев, А. А. Бодалев, Р. В. Габдреев, А. А. Деркач, В. И. Долгова, Н. В. Кузьмина, Б. Ф. Ломов, Д. И. Фельдштейн и др.);

– системно-деятельностный и личностно-деятельностный подходы (Б. Г. Ананьев, С. Н. Архангельский, М. Я. Басов, Л. С. Выготский, П. Я. Гальперин, В. В. Давыдов, В. П. Зинченко, А. Н. Леонтьев, Б. Ф. Ломов, В. Н. Мясищев, К. К. Платонов, С. Л. Рубинштейн и др.);

– гуманистический подход (В. С. Библер, А. А. Леонтьев, А. Маслоу, В. А. Петровский, К. Роджерс, В. Е. Семенов, В. Франкл и др.);

– труды отечественных и зарубежных ученых, посвященные проблеме стратегий копинг-поведения и их формированию (Л. И. Анцыферова, Е. Л. Доценко, Е. Р. Исаева, Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус и др.);

– теория и методология социально-психологического тренинга как метода активного социально-психологического обучения (Ю. Н. Емельянов, Ю. М. Жуков, Г. И. Марасанов, Л. А. Петровская, А. С. Прутченков, Е. В. Сидоренко, Н. Ю. Хрящева и др.).

*Нормативно-правовая основа программы:*

– Декларация прав ребенка;

– Конвенция о правах ребенка;

– Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

– Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ;

– Закон Челябинской области «Об охране и защите прав детей в Челябинской области» от 17.12.2001 № 54-30;

– Устав образовательного учреждения.

## **6. Структура и содержание программы**

Программа «Психологическая разгрузка и релаксация» включает занятия по трем блокам: релаксация и снятие стресса, обучение техникам, подготовка к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ).



**Тематический план программы  
«Психологическая разгрузка и релаксация»**

№	Блок	Количество часов
1	Знакомство с программой «Психологическая разгрузка и релаксация»	1
2	Снимите с себя стресс	1
3	Гимнастика Эверли	1
4	Дыхательные техники	1
5	Круг настроения	1
6	Танец стихий	1
7	Снятие напряжения	1
8	Моя мечта	1
9	Основы оздоровительной системы «Белояр»	1
10	Стена и щит	1
11	Снятие последствий стресса	1
12	Самомассаж	1
13	Волна	1
14	Круг исполнения желаний	1
15	Подведение итогов программы «Психологическая разгрузка и релаксация»	1
	Итого	15

**7. Описание используемых методик, технологий**

Блок релаксации и снятия стресса посвящен занятиям, на которых проводится непосредственно психологическая разгрузка и релаксация. Основные методы работы: техники мышечной релаксации, арт-терапевтические техники, техники психологической разгрузки в движении.

Во втором блоке проводится обучение техникам, которые возможно применять для психологической подготовки к стрессовым ситуациям, а также для концентрации внимания на выполнении поставленной задачи во время стрессовой ситуации. Кроме этого в данном блоке рассматриваются экспресс-техники снятия стресса в экстремальных условиях. Основные методы работы: техники, основанные на визуализации и дыхании.

В третьем блоке рассматривается организация процесса подготовки к экзаменам (ОГЭ, ЕГЭ) и проводится развитие у обучающихся мотивации достижения успеха. Основные методы работы: беседа, дискуссия, упражнение.

Занятия данного курса состоят из пяти этапов:

1. Ритуал приветствия;
2. Круг начала;
3. Основной этап;
4. Круг завершения;
5. Ритуал прощания.

Вот краткая характеристика этапов курса:

**Ритуал приветствия.** Данный этап имеет большое значение для создания рабочей атмосферы на занятии и позволяет реализовать принцип гештальт-психологии «Здесь и сейчас», переключая внимание участников тренинга на текущие задачи. Со временем ритуал становится своеобразным «ключом», который запускает соответствующий настрой, позволяет слушателям курса отделить все беспокоящие их моменты от непосредственной работы. Проблемы как бы остаются «за дверью».

**Круг начала.** На этом этапе происходит получение обратной связи с целью установления текущего эмоционального и физического состояния слушателей курса. Ведущий занятия позволяет участникам тренинга высказать в свободной форме ответы на общий вопрос «С чем ты сегодня пришел на наше занятие?» или же может задать более частные вопросы.

**Основной этап.** На данном этапе реализуются основные цели занятия – разгрузка, релаксация, обучение, подготовка и т.д.

**Круг завершения.** На этом этапе происходит получение обратной связи с целью подведения итогов занятия и оценки изменения эмоционального и физического состояния слушателей курса.

**Ритуал прощания.** Данный этап позволяет завершить переживания занятия, отделяя пережитое на занятии от реальной жизни. Это позволяет повысить экологичность занятий и тем самым повысить уровень психологической безопасности слушателей курса.

Программа «Психологическая разгрузка и релаксация» предъявляет определенные правила работы:

1. Все происходит здесь и сейчас, и остается здесь и сейчас.
2. Я-высказывание.
3. Корректность высказываний.
4. Я всегда могу сказать «Нет».
5. Я говорю, что мне мешает работать, но я не мешаю работать другим.
6. «00»
7. Я стараюсь говорить и вести себя максимально искренне.

Программа предусматривает практические занятия, ее изучение рассчитано на 15 часов.

**Формат работы на занятиях** – психологический тренинг. Время одной встречи – один академический час

## **8. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается в соответствии с нормативно-правовой документацией, указанной в п. 5.

## **9. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Ответственным за реализацию образовательной (просветительской) психолого-педагогической программы является педагог-психолог, ведущий данную программу.

Педагог-психолог обязан: качественно реализовывать образовательную (просветительскую) программу, соблюдать этические нормы, санитарно-гигиенические нормы, возрастные нормы и психологические особенности обучающихся. Для успешной реализации программы необходимо создать благоприятную психологическую атмосферу: учиться слушать собеседника, категорически избегать оценочных суждений в любой форме. Педагог-психолог имеет право варьировать последовательность и время проведения занятия.

Родители обязаны согласно договору: обеспечить присутствие обучающегося на развивающих психолого-педагогических занятиях, при необходимости – приходиться на консультации с педагогом-психологом.

#### **10. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:** – *требования к специалисту, реализующему программу:*

Ведущий программы – педагог-психолог, с высшим психологическим образованием, имеющий знания о психологических особенностях обучающихся. Проводит сбор данных, формирует группу на обучающие психолого-педагогические занятия и проводит эти занятия, проводит диагностическое обследование, обработку полученных данных, проводит консультационную работу с родителями (законными представителями) и педагогами.

– *требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы:*

Кабинет (классная комната) либо иное светлое не душное, хорошо изолированное помещение с 10–15 легкими и удобными для перестановки посадочными местами; мультимедийное оборудование; аудиомаягнитофон; школьная или маркерная доска с мелом (маркерами); карандаши, фломастеры, шариковые ручки, маркеры; ватманы; белые листы бумаги (А4). Необходимое материально-техническое оборудование указывается в пояснении к каждому занятию.

#### **11. Сроки и этапы реализации программы**

Реализация программы включает в себя 4 этапа:

1) подготовительный этап (цель – сбор и изучение информации об обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической поддержке в период подготовки к ОГЭ, ЕГЭ) – осуществляется в январе-феврале;

2) основной этап (цель – реализация программы) – осуществляется в феврале-мае;

3) заключительный этап (цель – выявить изменения в степени готовности обучающихся справляться с экзаменационным стрессом);

4) анализ успешности реализации программы – проводится в июне.

#### **12. Ожидаемые результаты реализации программы**

По итогам программы обучающиеся должны овладеть основными приемами и техниками релаксации, снятия стресса и самоконтроля.

#### **13. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляется заместителем директора МАОУ «СОШ № 17 г. Челябинска» И. Ю. Боровых.

#### **14. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Для оценки эффективности занятий по программе «Психологическая разгрузка и релаксация» можно использовать следующие показатели:

- повышение способности обучающихся к самоконтролю в психологически сложных ситуациях;
- использование обучающимися техник психологической разгрузки и релаксации в стрессовой ситуации;
- снижение уровня тревожности и агрессивности обучающихся.

#### **15. Сведения о практической апробации программы**

Программа прошла апробацию в Костанайском педагогическом колледже в период с ноября 2012 по март 2013 года в формате открытой тренинговой группы. Также апробация отдельных элементов психолого-педагогической программы была проведена в форме однодневных обучающих тренингов в средних школах № 2 и № 3 г. Костаная.

По завершению апробации она была представлена к лицензированию в Костанайском Областном экспертном совете при Региональном научно-практическом центре «Костанай дарыны», по результатам которого было получено Свидетельство, предоставляющее право использовать педагогическую разработку в образовательном процессе (серия АА, номер 010).

Позднее, с сентября 2015 г. данная программа и ее элементы внедрены в учебно-воспитательный процесс школы для одаренных детей «Озат» г. Костанай.

Результаты, полученные в ходе апробации и реализации данной психолого-педагогической программы, сподвигли автора на разработку ряда других курсов, ориентированных на подготовку педагогических работников к проведению занятий с элементами психологической разгрузки и релаксации, а в последствии были использованы при подготовке магистерской диссертации на тему «Формирование конструктивных стратегий копинг-поведения студентов педагогического колледжа», представленной на защиту в январе 2016 г. в Челябинском государственном педагогическом университете.

Текст психолого-педагогической программы «Психологическая разгрузка и релаксация» представлен в Приложении 2.

#### **16. Перечень публикаций, отражающих результаты апробации программы**

1. Крюков, С. Н. Формирование компетенций учащихся в сфере психологической разгрузки и релаксации как путь модернизации образования // «Среда социализации и профессионального становления студенческой молодежи в условиях модернизации казахстанского образования»: мат. Междунар. науч.-практ. конф. / под науч. ред. д-ра геогр. н. К. М. Баймырзаева, д-ра ист. н. Е. А. Абиля, Ю. С. Мануйлова, д-ра пед. наук, профессора (Россия); канд. пед. н. Б. М. Утегеновой. – Костанай, 2013. 444 с., на каз., русск. англ. языках. – С. 400-402.

2. Крюков, С. Н., Горн, Т. В. Использование техник психологической разгрузки и релаксации на занятиях самопознания как средство адаптации первокурсников колледжа // Парадигма современной науки глазами молодых: Мат-

лы междунар. науч. конф., посвящ. Памяти Т.Ж. Атжанова и А.М. Роднова, 12 апреля 2013 г. – Костанай: Костанайский филиал «ЧелГУ», 2013. – 476 с. – С. 393-394.

3. Крюков, С. Н., Горн, Т. В. Формирование практических компетенций в сфере психологической разгрузки и релаксации как инструмент профилактики профессионального выгорания // Психология здоровья человека в глобализирующемся мире: Сб. статей Междунар. науч. конф. (г. Астана, 25-26 апреля 2012 г.) Под ред. А. А. Тынышбаевой, А. Н. Джумагельдинова, К. М. Сагинова. – Астана: ЕНУ им. Л.Н. Гумилева, 2013. – В 2 т. – Т 1. – 363 с. – С. 91-93.

4. Крюков, С. Н. Психологическая разгрузка как компонент подготовки выпускника школы к ЕНТ // Научно-методический журнал «Вестник «Орлеу» – kst». – Костанай. – 2013. – № 2. – С. 88-90.

5. Крюков, С. Н., Заверуха, С. В. Умения и навыки в области психологической разгрузки как одна из компетенций педагога // Материалы международной научно-практической конференции: «Подготовка педагогов в системе профессионального образования: ориентиры и тенденции» (26 сентября 2013 г. Семей). – «Семей: РИО ОФ «ЗИЯТКЕР». – 2013. – 454 с. – С. 96-98.

6. Крюков, С. Н., Ворог, Т. В. Использование арт-методов в период адаптации первокурсников к колледжу // Профессиональное самоопределение учащихся, проявляющих социальную одаренность: мат-лы междунар. науч. конф. – 14-15 ноября 2013 г./под общ.ред. Н.В. Колодий – Костанай: Костанайский филиал «ЧелГУ». – 2013. – 188 с. – С. 47-50.

7. Крюков, С. Н. Роль психологической разгрузки в предотвращении религиозного экстремизма // Теория и практика профилактики религиозного экстремизма в Казахстане: Материалы круглого стола с международным участием. – Караганда: Издательство КарГУ. – 2013. – 118 с. – С. 76-79.

8. Крюков, С. Н. О работе НСО «Психологическая разгрузка и ее место в системе образования» // Материалы студенческой научно-практической конференции «Педагогическая наука глазами молодых», посвященной 75-летию Костанайского государственного педагогического института. г.Костанай, 8 апреля 2014. – Костанай. - 2014. - 305 б. – казакша, орысша.

9. Крюков, С. Н., Фолкуноров, А. О проекте внедрения системы психологической разгрузки в систему образования // Психологическая разгрузка и ее место в системе образования: Материалы научно-исследовательской группы / под ред. Крюкова С. Н.. – Костанай: Костанайский педагогический колледж, 2014.

10. Крюков, С. Н. Модель формирования конструктивных стратегий копинг-поведения студентов педагогического колледжа // Парадигма современной науки глазами молодых : мат-лы X междунар.науч. конф., посвящ., 25-летию Независимости Республики Казахстан и 15-летию Костанайского филиала ЧелГУ, 12 апреля 2016 г.– Костанай: ЧелГУ Костанайский филиал, 2016. – 524 с.

11. Крюков, С. Н. Стрессоустойчивость студентов педагогического колледжа в процессе формирования конструктивных стратегий копинг-поведения // Парадигма современной науки глазами молодых : мат-лы X междунар.науч. конф., посвящ., 25-летию Независимости Республики Казахстан и 15-летию

Костанайского филиала ЧелГУ, 12 апреля 2016 г.– Костанай: ЧелГУ Костанайский филиал, 2016. - 524 с

12. Крюков, С. Н. Разработка модели формирования конструктивных стратегий копинг-поведения в подготовке будущих педагогов // Актуальные вопросы системы ТиПО и перспективы его развития в условиях глобализации: материалы международной научно-практической конференции. – Костанай: Костанайский политехнический колледж, 2016. – 492 с.

13. Крюков, С. Н. Стресс и психологическая разгрузка [сборник научных работ] [Текст] / С. Крюков. – Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. – 136 с.

14. Крюков, С. Н. Релакс для родителей и детей: методические рекомендации [Текст] / С. Н. Крюков. – Костанай: Костанайский педагогический колледж, 2013. – 27 с.

15. Крюков, С. Н. Основы психологической разгрузки [Текст] / С. Н. Крюков. – Костанай: Костанайский педагогический колледж, 2014. – 74 с.

16. Крюков, С. Н. Основы конструктивного копинг-поведения: учебно-методической комплекс [Текст] / сост. С. Н. Крюков. – Костанай: Костанайский педагогический колледж, 2015. – 136 с.

17. Крюков, С. Н. Конструктивное стресс-совладание – от идеи до работающей модели: обобщение педагогического опыта [Текст] / С. Н. Крюков. – Костанай: Костанайский педагогический колледж, 2016. – 148 с.

## Приложение

### План-конспекты занятий программы «Психологическая разгрузка и релаксация»

#### *Занятие 1.*

*Тема.* Знакомство с программой «Психологическая разгрузка и релаксация»

*Ресурсы:* лист с записанными на нем правилами работы, ручка, индивидуальные коврики

*Цель:* знакомство участников друг с другом, с ведущим тренинга. Формирование представлений о содержании данного курса.

Первое занятие является вводным и знакомит учащихся с содержанием курса, а также правилами и требованиями, действующими во время занятий. Отправной точкой служит ритуал приветствия.

#### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– У разных народов принято здороваться по-разному. На каждой нашей встрече мы будем здороваться согласно традициям того или иного народа.

#### *Круг начала. Знакомство*

#### *Основной этап*

Виды стресса. Эустресс и дистресс.

#### **Упражнение «Сова»**

Правила занятий

– Все происходит здесь и сейчас, и остается здесь и сейчас

– Я-высказывание

- Корректность высказываний.
- Я всегда могу сказать: «Нет».
- Я говорю, что мне мешает работать, но я не мешаю работать другим.
- Я стараюсь говорить и вести себя максимально искренне.

### **Упражнение «Горячая монетка»**

### **Упражнение «Растяжка»**

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша первая встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

#### *Занятие 2*

*Тема:* Снимите с себя стресс.

*Ресурсы:* музыкальный центр, ленты для завязывания глаз, индивидуальные коврики, музыка

*Цель:* способствовать психологической разгрузке участников тренинга и их релаксации.

#### *Ритуал приветствия*

#### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

#### *Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня я предлагаю вам немного потанцевать. Сейчас будет звучать музыка различных стилей, ваша задача – прислушаться к своему телу и двигаться так, как хочет оно. Чтобы вам было легче, я предлагаю завязать глаза. Кто не хочет – можете не завязывать.

Ведущий раздает желающим ленты для завязывания глаз.

Включается музыка, которая должна звучать в такой последовательности:

Звуки природы – 10 минут;

Барабаны – 20 минут;

Музыка сфер – 15 минут;

Тишина – 10 минут.

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

*Ритуал прощания*

### **Занятие 3**

*Тема:* Гимнастика Эверли.

*Ресурсы:* индивидуальные коврики, легкая классическая или релаксационная музыка.

*Цель:* способствовать психологической разгрузке участников тренинга и их релаксации.

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым в Испании. Как известно, испанцы – темпераментная нация, поэтому и приветствие у них очень энергичное.

Ведущий тренинг показывает испанское приветствие: рукопожатие, сопровождаемое объятиями и громким выражением радости

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы поговорим о комплексе активной релаксации, разработанной американским специалистом Дж. Эверли.

Простота освоения и непродолжительность предлагаемой системы упражнений, отсутствие сколько-нибудь жестких ограничений делают ее вполне пригодной для самостоятельных занятий.

### **Упражнение «Гимнастика Эверли»**

Инструкция:

*Бедра и живот*

Сидя, сосредоточьте внимание на мышцах бедер. Икры не должны напрягаться. Выпрямляйте перед собой обе ноги. Держать. Расслабиться. Повторить упражнение.

*Кисти рук*

Кисти крепко сжать в кулаки. Держать. Расслабиться. Повторите упражнение. Для того чтобы расслабить противоположную группу мышц, нужно



просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Задержите положение. Расслабьтесь. Обратите внимание на ощущение теплоты или покалывания в кистях рук.

#### *Плечи*

Поднимите плечи в вертикальной плоскости по направлению к ушам. Держать. Расслабиться. Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах.

#### *Лицо*

Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Держать. Расслабиться. Для расслабления противоположной группы сожмите губы вместе, будто вы хотите кого-то поцеловать. Держать. Расслабиться.

#### *Глаза*

Крепко зажмурить глаза. Держать. Расслабиться.

Повтор комплекса.

– Сейчас вы расслабили большинство основных мышц вашего тела. Вы должны почувствовать расслабление, проникающее в ваше тело, как теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы чувствуете тяжесть расслабления, охватывающего нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер и кончая икрами и ступнями. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, расслабленным. Это приятное чувство. Задержите эти чувства, ощущения и насладитесь чувством расслабления.

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

### **Занятие 4**

*Тема:* Дыхательные техники

*Ресурсы:* индивидуальные коврики, расслабляющая музыка

*Цель:* обучить участников тренинга некоторым техникам снятия стресса.

#### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым в Йемене.

Ведущий тренинг показывает йеменское приветствие: ладонь прикладывается ко лбу, как при отдавании чести

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сейчас я предлагаю вашему вниманию эффективную технику снятия напряжения, которая называется «Воздушный шарик». Она включает в себя как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда вы чувствуете, что теряете контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и становится гораздо легче.

**Техника «Воздушный шарик»**

*Инструкция:*

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

– Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

*Обратная связь:* Участников тренинга просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

– Дыхательные упражнения способны не только помогать расслабиться, но и стать активнее. Я предлагаю вашему вниманию одну технику, которая позволяет управлять своим организмом, расслабляя, или же активизируя и мобилизуя его.

**Упражнение «Расслабление и активизация»**

*На расслабление:* устройтесь удобно, по возможности, сидя на пятках, спину держите прямой. Опустите глаза ниже линии горизонта и дышите так, чтобы выдох был длиннее вдоха.

*На активизацию:* устройтесь удобно, по возможности, сидя на пятках, спину держите прямой. Поднимите глаза выше линии горизонта и дышите так, чтобы вдох был длиннее выдоха.

*Обратная связь:*

Участников тренинга просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

### **Занятие 5**

*Тема:* Круг настроения.

*Ресурсы:* листы А4, карандаши, фломастеры, мелки, краски.

*Цель:* Способствовать развитию навыков учащихся определять свое эмоциональное состояние и научить их основам произвольного изменения своего эмоционального состояния.

#### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым в Индии.

Ведущий тренинг показывает индийское приветствие: легкий поклон, ладони сложены перед лбом.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

#### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

Информация для ведущего тренинга:

На данном занятии проводится работа с мандалой. По этическим и эстетическим соображениям, для учащихся слово «мандала» заменяется на слово «круг», исходя из дословного перевода термина с санскрита на русский язык.

#### *Основной этап*

### **Упражнение «Круг настроения»**

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы будем рисовать «Круг настроения». Ваша задача – выразить в рисунке ваше настроение, эмоциональное состояние. Прежде всего, хочу

озвучить некоторые правила работы. Как следует из названия, работу нужно начинать с рисования круга, размер и расположение которого не имеют никакого значения. В этой работе не разрешается пользоваться ластиком, если вы нарисовали что-то, что вас не устраивает – попробуйте перерисовать, дополнить, сделать элементов совершенно другого рисунка. Что вы будете рисовать – не имеет значения, это может быть абстрактный рисунок или же что-то предметное. Работу над рисунком нужно продолжать до тех пор, пока он не начнет вам полностью нравиться.

На выполнение основного рисунка учащимся дается двадцать минут. Когда участники закончат свой индивидуальный рисунок, им раздаются листы размером 10,5x29,7 (половина листа А4), на котором им предлагается записать ощущения, образы, которые у них возникают при взгляде на их работу, после чего они загибают листок таким образом, чтобы получилась гармошка, а написанный текст оказался скрытым.

После этого участникам предлагается встать, рассмотреть все или понравившиеся работы выборочно и записать свое впечатление от них на лежащих рядом с работами листочках, после чего загнуть их. На выполнение этого этапа дается пять минут. После того, как все записали впечатления.

*Ведущий тренинга:*

– То, что записано другими о вашем рисунке – это только для вас. Я даю вам пару минут, чтобы вы могли ознакомиться.

*Ведущий тренинга:*

– А сейчас мы пойдем дальше. Я предлагаю вам подойти к любому рисунку и добавить то, чего там, по вашему мнению, не хватает.

Для тех, кто не хочет вносить изменения в рисунок, предлагается роль наблюдателей. Это упражнение позволяет определить готовность участников тренинга к вмешательству в жизнь других.

*Круг завершения*

*Ведущий тренинга:*

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно?

*Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 6**

*Тема:* Танец стихий

*Ресурсы:* музыка различной степени динамики.

*Цель:* Способствовать психологической разгрузке и релаксации участников тренинга.

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым в Северной Африке.

Ведущий тренинг показывает североафриканское приветствие: люди прикладывают правую руку сначала ко лбу, потом к губам и после этого – к груди. В переводе с языка жестов это значит: я думаю о тебе, я говорю о тебе, я уважаю тебя.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Издавна люди выплескивали свои эмоции в танцах. Хотя и прошел не один век, но этот способ снятия стресса и релаксации актуален и поныне. Сегодня мы не будем учить народные или бальные танцы, я предлагаю вам станцевать танец стихий. Как известно, существует четыре общепринятых стихии – Воздух, Вода, Земля и Огонь. Сегодня мы по очереди будем перевоплощаться в каждую из этих стихий.

*Инструкция:*

Ведущий тренинга:

– Я буду называть вам стихию и включать музыку. Ваша задача – попытаться воплотиться в эту стихию, представить, как бы выглядел танец этой стихии.

Последовательность стихий:

Земля, Вода, Воздух, Огонь.

Длина каждого фрагмента около 7 минут.

Музыка для стихии Земли – надежность, спокойствие

Музыка для стихии Воды – плавная, медленная, текущая

Музыка для стихии Воздуха – легкая, разная, то замирает, то играет дальше

Музыка для стихии Огня – энергичная, бодрящая.

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

*Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

### **Занятие 7**

*Тема:* Снятие напряжения

*Ресурсы:*

*Цель:* обучить участников тренинга некоторым снятию напряжения, способствующими самоконтролю в стрессовой ситуации.

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым на Среднем Востоке.

Ведущий тренинг показывает средневосточное приветствие: поклон с опущенной головой при опущенных и прижатых к телу руках, когда ладонь правой покрывает кисть левой – знак почтительного приветствия.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы поговорим о самых простых техниках снятия напряжения, которые помогут подготовиться к стрессовой ситуации.

### **Упражнение «Перед выступлением»**

Ведущий тренинга:

– Всем нам время от времени приходится выступать перед большой аудиторией. Хорошо, если аудитория знакомая или есть опыт выступления. Но даже у самых опытных ораторов случаются приступы нервозности, особенно если они выступают по очень важному вопросу. Тут на помощь придет техника, которую я называю «Перед выступлением».

*Инструкция:*

Выходя к сцене, необходимо сосредоточиться на движении мышц ваших ног. «Увидьте», как напрягаются и расслабляются мышцы.

Даже недолгая такая концентрация позволяет избавиться от скованности, пока вы дойдете до сцены.

*Отработка техники.*

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Я дарю тебе...»**

Ведущий тренинга:

– Если вы хотите успешного взаимодействия с человеком, с которым у вас в прошлый раз был конфликт, или конфликт назревает прямо сейчас, или просто есть основания полагать, что достичь согласия дело непростое.

*Инструкция:*

Подумайте о человеке, с которым вас сейчас нужно договориться, следующим образом: Я дарю тебе, (например, кассир Иванова), – и в этом месте слушаете свою интуицию. Как правило, она не заставляет долго ждать, и в течение секунды-другой подкидывает вам идею о том, что это мог бы быть за подарок. Для одного человека представится пара крепких сапог, для другого гоночный автомобиль, для третьего тихое озеро звездной ночью. Каждому свое. И далее, свой воображаемый подарок следует как можно более подробно и ярко представить, наделить всеми возможными деталями, вплоть до подарочной упаковки, и торжественно вручить (мысленно, конечно), с пожеланиями всего наилучшего, его адресату.

Ведущий тренинга:

– Заметьте, что сделав человеку что-нибудь хорошее, мы начинаем к нему лучше относиться (а порой напротив, не любим кого-то за вред, нами ему причиненный). А раз мы лучше относимся, то и человек, опять же, отвечает нам тем же. Так или иначе, а хмурые, раздраженные, ранее неприветливые люди после этой нехитрой техники порой стараются выполнить для нас все, за чем мы к ним пришли, с открытым сердцем.

*Отработка техники.*

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Зарядка энергией»**

Ведущий тренинга:

– Это упражнение я вам рекомендую выполнять, когда вы волнуетесь, идете куда-то, где вас ожидают переговоры, или выступление, или предполагаемый «разбор полетов», одним словом, когда вам потребуется энергия.

*Инструкция:*

Ставьте ногу на землю с легким ударом, сначала на пятку, а затем перекачивая ее на носок. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей энергия начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди к ноге. В момент, когда энергия поднимается сзади от одной ноги, спереди к другой ноге она опускается, и вы оказываетесь внутри двух вращающихся энергетических колес. В итоге, к месту назначения вы приходите, преисполненный энергией и бодрый.

*Отработка техники.*

*Обратная связь.*

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы

чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 8**

*Тема:* Моя мечта

*Ресурсы:* Старые газеты, журналы, фотографии, карандаши, фломастеры, листы А4, клей ПВА

*Цель:* Способствовать психологической разгрузке участников тренинга, помочь им оформить собственные мечты и сделать первый шаг к их исполнению.

### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым у народа коири.

Ведущий тренинг показывает коирское (Новая Гвинея) приветствие: друга пощекотывающее прикосновением подбородков.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

### *Основная часть*

Ведущий тренинга:

– Коллаж на тему мои мечты – это инструмент, создающий яркий и запоминающийся образ того, чего хотите получить. Наше подсознание не различает воображаемые картинки от настоящих и то, о чем постоянно думаете, мозг воспринимает как реальность. Рисуя коллаж «Моя мечта» вы делаете первый шаг к исполнению мечты – вы ее выражаете.

### *Инструкция:*

Закройте на несколько минут глаза и представьте свою мечту исполненной. Что вы будете чувствовать? Что будет происходить вокруг вас? Какие эмоции это будет вызывать в вас?

А теперь откройте глаза и изобразите на листе бумаги то, что вы увидели, когда представляли вашу мечту. В работе вы можете использовать ваши фотографии, клеивать вырезки из газет и журналов, дорисовывать недостающие элементы. Работайте над коллажем до тех пор, пока он не начнет вам полностью нравиться.



### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 9**

*Тема:* Основы оздоровительной системы «Белояр»

*Ресурсы:* -

*Цель:* способствовать психологической разгрузке участников тренинга и снятию мышечных зажимов и блоков.

### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым на Шри-Ланке.

Ведущий тренинг приветствует участников тренинга, как это принято на Шри-Ланке: «Аюбован!».

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

### *Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с основными элементами оздоровительной системы естественного движения «Белояр».

### *Исходная стойка:*

Ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, колени согнуты так, что находятся над большими пальцами ног. Копчик чуть вперед, что бы поясница была ровной. Макушку потянуть вверх, что бы выпрямить спину. Выпрямить положение плеч (как правило, необходимо отвести плечи чуть вперед).

Руки тянутся к земле параллельно ногам.

Потянуться от минуты и выше. Все что ниже солнечного сплетения давится в пол, все, что выше тянется вверх. Тянуться с постоянным усилением, до ощущения разрыва в талии.

### *1. Повороты*

Образ: змея заползает на дерево.

Продолжительность: несколько минут.

Для того, что бы проверить правильность постановки, делаем змейку или спиральку, т.е. повороты. Как бы сзади находиться дерево. Как змея наползает на это дерево. Поворачиваться и одновременно тянуться вверх. Таз неподвижен, плавным и медленным поворотом посмотреть, что делается сзади. Чем медленнее, тем лучше. То в одну сторону, то в другую. С постоянным усилением. Чем точнее тазобедренный сустав находится на месте, тем лучше. Чем медленнее повороты, тем лучше.

### *2. Наклоны в стороны*

Образ: дует ветер, качает дерево.

Продолжительность: от нескольких секунд до нескольких минут.

Дует ветер, корнями упираемся и сопротивляемся. Делаем небольшой наклон в сторону. Плавное медленное качание то в одну сторону, то в другую. Постоянное натяжение рук и макушки вверх.

### *3. Наклоны вперед*

Образ: насос; руками давим вниз что-то тяжелое и поднимаем вверх что-то тяжелое.

Продолжительность:

С силой давить подбородок в направлении к груди. Чем сильнее прогибается шея, тем лучше. Делаем наклон вперед при постоянном натяжении рук. Несем силу на вытянутых руках, как бы качаем большой насос вниз. Так же поднимаем тяжесть. Совершенствуясь, заводим руки за линию пят.

### *Шея*

Продолжительность: каждое упражнение делается по несколько раз, можно несколько десятков раз.

Сильно тянуть макушку вверх. Руки натянуты вниз. За счет натянутых рук напрягаются грудные мышцы. Ноги натянуты и давят в пол.

### *1. Наклоны головы в стороны.*

Образ: Голова в снегу, приминаем снег.

Ось вращения – нос. Одно ухо поднимается вверх, как в детстве сильно тянут за ухо, другое – вниз. Движения плавные и медленные. Если движения получаются скачкообразные, значит, нужно сильнее натянуть шею и плавнее ею двигать. Мышцы от уха, расположенного сверху, до предплечья сильно натянуты и испытывают мощное давление.

### *2. Повороты головы в стороны.*

Образ: расталкиваем снег.

Натяг макушкой вверх и одновременно повороты головой. Медленно в одну сторону, потом в другую.

### *3. Качание головы вперед-назад.*

Образ: грудь упирается в забор, перед лицом висит ягода, чтобы ее уку- сить нужно, тянуть голову вперед и вверх.

Подбородок и нос тянутся вверх и вперед под углом 45°. Оставляя это натяжение, плавно опускается подбородок и тянется к той ягоде макушка. Так и качать. Вперед-назад. Усилием продавливать снег.

Разогревание мышц шеи. Растирание.

Необходимо для того, что бы потом не заклинило шею, и сильно не болели мышцы.

Положить ладонь сзади на шею и с силой, как будто срываешь кожу, протереть рукой по шее. То одной, то другой рукой. Разогреть нужно так, что бы ощущение тепла дошло до позвоночника. Так же переднюю часть шеи.

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

*Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Уу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 10**

*Тема:* Стена и щит

*Ресурсы:* Расслабляющая музыка, индивидуальные коврики

*Цель:* Обучить участников тренинга техникам защиты от негативного окружения

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым среди жителей Бенина.

Ведущий тренинг приветствует участников тренинга, как это принято в Бенине: Жители Бенина захватывают пальцы при рукопожатии, слегка касаются ладоней и пальцев, спрашивая: «Как вы проснулись?».

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы с вами поговорим о техниках, которые позволяют защититься от негативного окружения, возводя между вами и окружением невидимую стену. Эта стена защищает вас от всех внешних воздействий.

### **Упражнение «Кокон»**

Ведущий тренинга:

– Сейчас мы с вами поработаем над созданием собственного защитного кокона. Создав сегодня этот кокон, вы сможете в любой момент вызвать его снова.

Участники тренинга располагаются стоя, на расстоянии друг от друга.

*Инструкция к визуализации:*

Станьте свободно. (...) Вытяните вперед руки, поставьте ладони под углом 90 градусов относительно предплечья. Сосредоточьтесь на центре ладони (...) Представьте себе находящуюся в этом месте точку. (...) Ощутите ее присутствие. (...) Ощутите и осознайте пространство, которое находится между Вашим телом и этой точкой. (...) Представьте себе, что Ваши ладони начинают светиться бело-золотистой энергией (...). Медленно опишите ладонями окружность вокруг своего тела, на высоте плеч. Сияющая энергия начинает создавать светлый круг вокруг Вашего тела. (...). Опустите ладони вдоль тела, растяните сияющую энергию вытянутыми руками от стоп, вдоль тела, до точки над головой. Образованный таким способом кокон наполните энергией золотисто-белого цвета. Ощутите, как вибрирует и сияет вокруг Вас позитивная энергия. (...) Кокон энергии окружает Вас со всех сторон. Она находится вокруг Вашего тела, над головой и под стопами. (...) В этом коконе Вы в полной безопасности, никакая негативная энергия не имеет к Вам доступа. Любая негативная энергия отразится от Вашего защитного кокона. Вас окружает только позитивная энергия. (...) Кокон растворяется, оставляя чувство умиротворения и покоя. (...) На счет «три» вы откроете глаза и будете чувствовать себя отдохнувшими и полными сил.

Ведущий тренинга:

– Теперь вы знаете, как выглядит ваш защитный кокон и можете вызвать его в любой момент, когда в нем будет необходимость.

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Стена»**

Ведущий тренинга:

– Сейчас я предлагаю вам научиться создавать другое защитное сооружение – стену.

*Инструкция к визуализации:*

Расположитесь удобно (...) Закройте глаза и расслабьтесь (...) Вам хорошо и комфортно (...) Вы расслаблены (...) Представьте, что перед Вами на расстоянии метра вырастает стена (...) Вы строите ее кирпичик за кирпичиком (...) Ряд за рядом (...) Она становится выше и выше (...) Стена надежно защищает Вас от негатива (...) Под ее защитой Вы в безопасности (...) Вы расслаблены (...) Вам хорошо и комфортно (...) А теперь ваша стена начинает растворяться (...) Она обретает прозрачность (...) И вот она исчез совсем (...) На счет «Три»

Вы откроете глаза и почувствуете себя отдохнувшими и полными сил. (...) Раз. (...) Два. (...) Три.

Ведущий тренинга:

– Это упражнение позволит вам в шумном месте отгородиться от окружающих и заняться вплотную вашими делами, не отвлекаясь на окружающих. Стену вы можете построить в любое время в любом месте.

*Обратная связь.*

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

*Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Уу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 11**

*Тема:* Снятие последствий стресса

*Ресурсы:* расслабляющая музыка, индивидуальные коврики

*Цель:* обучить участников тренинга техникам снятия последствий стресса

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым у монголов.

Ведущий тренинг приветствует участников тренинга, как это принято у монголов: «Здоров ли ваш скот?».

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– В ситуации, когда вам кажется, вы понесли энергетические потери, можно выполнить такое упражнение.

**Упражнение «Горячий шарик»**

*Инструкция:*

Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда после стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться и восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Внутренний луч»**

Упражнение помогает снизить внутреннее напряжение, выполняется в течение 3-5 минут.

*Инструкция:*

Успокойтесь, расслабьтесь, представьте картину: в верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает Ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом. Во время движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает Ваш новый облик – спокойного и уравновешенного человека, хорошо владеющего собой.

*Обратная связь.*

### **Упражнение «Авторский метод Хасая Алиева»**

Метод состоит из трех этапов.

*Инструкция:*

*Подготовительный этап.* Сначала сделайте настройку с закрытыми глазами: спокойно двигайте головой, плечами, тазом, коленями – очень медленно, с минимальным усилием и максимальным удовольствием. Затем обнимите себя двумя руками, голову чуть склоните набок. Раскачивайтесь вперед-назад.

*Основной этап.* Поднимите руки вперед. Мысленно прикажите рукам разойтись. Представьте, как пространство, расширяясь, расталкивает руки в разные стороны, а за запястья, как за ниточки, кто-то тянет. Сбросьте руки и повторите еще раз.

*Релаксационно-стабилизирующий этап.* На последнем этапе важно просто сесть и минут 5-10 молча посидеть с закрытыми глазами. В этот момент Вы можете почувствовать эффект «пустой головы» - когда нет мыслей и постоянного диалога. Именно в это время к вам, возможно, придет решение какой-либо сложной проблемы или интересная идея.

*Обратная связь.*

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы

чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## **Занятие 12**

*Тема:* Самомассаж

*Ресурсы:* -

*Цель:* Способствовать релаксации участников тренинга.

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы познакомимся с приветствием, принятым у русских до революции.

Ведущий тренинг показывает приветствие, принятое у русских до революции: поясной поклон с взмахом правой руки.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Массаж – прекрасное средство улучшения настроения и улучшения физического состояния. И вам даже не придется тратить уйму денег, чтобы чувствовать себя хорошо. Ваши собственные руки – это то, что нужно, чтобы начать уменьшать головные боли, мышечные боли, устранять бессонницу, напряжение и стресс. Исследования показали, что растирание мягких тканей тела приносит большую пользу для здоровья, от мышечного расслабления до улучшения циркуляции крови и улучшения пищеварения. Массаж может напрямую облегчить физические симптомы стресса и улучшить эмоциональное состояние. Сегодня мы познакомимся с самомассажем рук. В современном обществе люди испытывают все больше напряжения в руках из-за стационарных компьютеров и карманных компьютеров, а также из-за других повторяющихся действий, которые постепенно увеличивают напряжение в руках и пальцах.

## **Упражнение «Самомассаж»**

### *Инструкция:*

1. Одной рукой гладьте заднюю поверхность другой руки, двигайтесь от запястья вверх и обратно.
2. Помните руку ладонью и пальцами другой руки.
3. Разомните каждый палец и большим пальцем помассируйте круговым движением каждый сустав.
4. Ухватитесь за каждый палец у его основания и слегка потяните, чтобы растянуть.
5. Большим пальцем помассируйте сухожилия руки.
6. Переверните руку, поддерживая сзади пальцами, и сильными круговыми движениями помассируйте ладонь и запястье.
7. Положите руку на колено и надавливайте на нее другой рукой.
8. Повторите те же действия с другой рукой.

### *Как массировать шею и плечи*

1. Одной рукой помассируйте противоположное плечо, повторяю рукой контуры шеи и плеча.
2. Потяните рукой вниз основание шеи и плечи.
3. Делайте пальцами круговые движения вокруг позвоночника и на шее.
4. Помните плечо, сжимая и разжимая руку.

### *Обратная связь.*

#### *Ведущий тренинга:*

– Давно известно, что если воздействовать на определенные точки человеческого организма, то возможно поднять тонус организма. Сегодня я расскажу вам о расположении этих точек.

## **Упражнение «Активные точки»**

### *Инструкция:*

1. Круговыми движениями разотрите виски до горячего состояния.
2. Указательными пальцами до горячего состояния разотрите уголки носа.
3. Разотрите до горячего состояния мочки ушей.
4. Разотрите до горячего состояния точку над бровями.
5. Разотрите до горячего состояния впадинку у основания шеи

### *Обратная связь.*

### *Круг завершения*

#### *Ведущий тренинга:*

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.



## **Занятие 13**

*Тема:* Волна

*Ресурсы:* -

*Цель:* способствовать формированию умений расслабляться и концентрировать внимания на экзаменах.

*Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Давайте сегодня вспомним то приветствие, которое запомнилось вам больше всех.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

*Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

*Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы поговорим о тех техниках расслабления, которые можно использовать во время экзамена. Как вы думаете, какие требования предъявляются к этим техникам?

Ответ: быстрота выполнения, эффективность, простота.

– Сейчас я расскажу вам еще об одной технике быстрой релаксации, она называется «Волна».

**Упражнение «Волна»**

Вы можете еще больше расслабиться, сконцентрировавшись на своем дыхании. Дышите глубоко, сосредоточив мысль на вдыхаемом и выдыхаемом воздухе. Придерживайтесь медленного и равномерного ритма.

1. Сядьте поудобнее, не напрягая мышц. Не скрещивайте рук, ног или кистей рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.

2. Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно, через нос, пока легкие не наполнятся.

3. Выдохните плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите легкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайтесь и не выдыхайте все разом.

4. Начните новый цикл, прислушиваясь к своему дыханию, к тому, как ваши легкие раздуваются и затем плавно выпускают воздух. Непохоже ли это на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова откатывающихся назад (вдох) по прибрежному песку или гальке? Зримо воображайте в уме волны, их плеск, запах и вкус морской воды, легкое дуновение утреннего бриза и получайте наслаждение от этих мгновений. Именно на этой умиротворяющей картине вы должны фиксировать внимание во время упражнения.

Вы почувствуете себя так хорошо, что, возможно, вам будет трудно прервать это состояние.

*Обратная связь.*

Ведущий тренинга:

– Давайте поговорим о том, как избавиться от страха перед экзаменами.

1. Уменьшение беспокойства путем предвосхищения событий – заранее предвидеть все мелочи, которые могут возникнуть на экзамене – перестала писать ручка – что делать? Забыл правильный ответ – что делать? и т.д.

2. Вообразите худшее – вообразите самое худшее что может случиться с вами на экзамене – провал. Задумайтесь, так ли все плохо? Вы все равно будете живы, здоровы. Подумайте о том, как и что вы будете делать в этом случае.

3. Мыслите позитивно - предвосхищайте события, представляя себе всю ситуацию. Зримо нарисуйте в уме сцену, лица, контекст и то, как вы будете одеты. Скажите себе: «Я готов к ответу на любые вопросы и к какой угодно реакции публики или собеседников, ибо я заранее к этому подготовился. Вообразите себя спокойным и полностью владеющим собой, с легкостью отвечающим на все вопросы или уверенно защищающим свою точку зрения. Если вы будете видеть себя таким, каким вы хотите быть, это поможет вам, когда придет время действовать. Переход мыслей в позитивное русло умножит ваши способности и приведет к успеху. Победители на соревнованиях и в жизни постоянно прибегают к этому приему.

Ведущий тренинга:

– А теперь давайте вспомним упражнение «Воздушный шарик». Кто уже пользуется им?

**Техника «Воздушный шарик»**

*Инструкция:*

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

– Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

*Обратная связь:*

Участников тренинга просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

*Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы

чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

#### **Занятие 14**

*Тема:* Круг исполнения желаний.

*Ресурсы:* листы А4, карандаши, фломастеры, мелки, краски.

*Цель:* Способствовать развитию умения фиксации цели у учащихся.

#### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Давайте сегодня вспомним то приветствие, которое понравилось вам больше всех.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

#### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

#### *Информация для ведущего тренинга:*

На данном занятии проводится работа с мандалой. По этическим и эстетическим соображениям, для учащихся слово «мандала» заменяется на слово «круг», исходя из дословного перевода термина с санскрита на русский язык.

#### *Основной этап*

Ведущий тренинга:

– Мы уже делали с вами круг настроения. Сегодня я предлагаю использовать круг для исполнения желания. Рисуя этот рисунок, мы даем первый толчок исполнению нашего желания – мы ставим перед собой цель. Давайте сейчас закроем глаза и представим, что наша мечта сбылась. Что вы будете чувствовать в этот момент? Что будет вокруг вас? Запомните эти ощущения. А теперь открывайте глаза и приступайте к рисунку. Напоминаю главное правило – начинать работу следует с рисования круга. Рисунок может быть абстрактный или предметный. Работайте до тех пор, пока рисунок не начнет вам нравиться.

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Я предлагаю вам ответить по очереди на следующие вопросы: 1. Что вы

чувствуете сейчас? 2. Что вам было легко делать? 3. Что сложно? 4. Что бы вы хотели добавить?

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

#### **Занятие 15**

*Тема:* Подведение итогов программы «Психологическая разгрузка и релаксация»

*Ресурсы:* старые газеты, журналы, фотографии, карандаши, фломастеры, склеенные вместе ватманы, клей ПВА.

*Цель:* подведение итогов курса «Психологическая разгрузка и релаксация».

#### *Ритуал приветствия*

Участники тренинга встают в круг.

Ведущий тренинга:

– Давайте сегодня вспомним то приветствие, которое вам запомнилось.

После того, как все поприветствовали друг друга, участникам предлагается занять их места.

#### *Круг начала*

Ведущий тренинга:

– С чем вы сегодня пришли на занятие? Как чувствуете себя? Готовы к работе?

Ведущий внимательно выслушивает каждого участника, при необходимости задает уточняющие вопросы. В конце каждого высказывания благодарит участника.

#### *Основной этап*

#### **Упражнение «Групповой коллаж»**

Ведущий тренинга:

– Сегодня мы завершаем наши встречи. Напоследок я предлагаю сделать групповой коллаж о том, как мы работали, что у нас было, запишем на этом коллаже пожелания друг другу и себе, покажем, какие чувства мы испытывали во время работы.

#### *Круг завершения*

Ведущий тренинга:

– Вот и подходит к концу наша последняя встреча. Давайте обменяемся впечатлениями. Сегодня ваши высказывания, пожелания – все в свободной форме.

#### *Ритуал прощания*

Участники тренинга встают в круг, ведущий первым вытягивает свою руку ладонью вперед и предлагает остальным участникам положить свои ладони сверху. После этого участникам предлагается произнести громко слово «Удачи!». На звук «Ууу...» руки опускаются вниз, на звуках «...дачи!» руки резко поднимаются вверх.

## 5 РАЗДЕЛ.

### ПРОГРАММА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ИННОВАЦИОННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

#### «Вектор успеха»

*Автор: Бухтоярова Елена Александровна,  
педагог-психолог  
МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»*

#### Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Вектор успеха» разработана в соответствии с Концепцией модернизации российского образования старшей ступени общеобразовательной школы, предусматривающей основной задачей профильное обучение, которая предполагает создание системы специализированной подготовки, ориентированной на индивидуализацию обучения и социализацию обучающихся с учетом реальных потребностей рынка труда.

Согласно п.6 ФГОС портрет выпускника основной школы ориентирован на становление личности, осознающей ценность труда, науки и творчества, важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способной применять полученные знания на практике, ориентирующейся в мире профессий, понимающей значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Выбор профессии основывается на соотнесении возможностей, способностей и интересов учащихся с оценкой состояния общественных потребностей в работниках тех или иных специальностей.

Программа «Вектор успеха» направлена на формирование у старшеклассников активного самопознания, способности к исследованию собственных личностных ресурсов и возможностей и способствует формированию готовности к осознанному выбору пути профессионального саморазвития на будущую жизнь.

Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Переход от детства к взрослости предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым индивид может трудиться, выполнять общественные функции и нести социальную ответственность, поэтому это период жизни старшеклассников воспринимается, как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого человека.

Так, по словам Д. Б. Эльконина, у подростков старшего школьного возраста (или в период ранней юности) ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, благодаря которой у старшеклассников формируются определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы ис-

следовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самосознание. Л. И. Божович в описании юношеского возраста акцентирует внимание на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влиянии на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание.

Социальное самоопределение старших школьников, формирование ими жизненной перспективы неразрывно связаны с построением, конструированием, уточнением и прояснением представлений о сферах и областях будущих взаимодействий.

Учебная деятельность в старших классах приобретает новую направленность и новое содержание, ориентированное на будущее. Речь идет об избирательном отношении к некоторым учебным предметам, связанным с планируемой профессиональной деятельностью и необходимым для поступления в вуз, о посещении подготовительных курсов, о включении в реальную трудовую деятельность в пробных формах, участие в социальных акциях.

Такой возможностью для старшеклассников в МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска» является предпрофильное и профильное обучение, обучение дополнительным профессиям вожатого и архиватора документов, освоение элективного курса «Индивидуальный проект», участие в олимпиадном движении, в освоении курсов внеурочной деятельности, участие в социальных практиках (акциях, в волонтерском движении и др. мероприятиях), психологическое сопровождение процесса профессионального самоопределения.

Материальным продуктом самопознания, освоения курса «Вектор успеха» становится дневник самопознания «Проект Я», который позволяет ребятам провести самоанализ образовательной деятельности, оценить совместно с педагогами -наставниками, с родителями собственные достижения, оценить сформированность метапредметных, личностных, коммуникативных универсальных учебных действий в соответствии с требованиями ФГОС, ООП ООО, определить возможные цели дальнейшего профессионального маршрута обучения.

Программа внеурочной деятельности «Вектор успеха» рассчитана на один год при двух уроках в неделю с элементами социально- психологического тренинга. На этих занятиях используются различные технологии и формы деятельности, направленные на диагностику, коррекцию, развитие и осознание личностных ресурсов, необходимых для дальнейшего укрепления позитивной Я-концепции старшеклассников. Используются психологические диагностики, деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской и проектной деятельности, средства арт-терапии, коуч-технологий.

Курс внеурочной деятельности «Вектор успеха» имеет социальную направленность – формирует у учащихся активную социальную позицию, которая предполагает, что профессионал-это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять все жизненно важные потребности, в том числе и высшие (самоуважение, самоактуализация). Основной задачей

курса является формирование адекватного представления о способностях, возможностях, ожиданиях, целях, потребностях личности и спецификой современных социокультурных характеристик современного рынка труда, о правилах и способах получения профессии.

### **Вид программы и ее направленность**

Программа внеурочной деятельности «Вектор успеха» имеет социальную направленность, формирует у обучающихся активную социальную позицию, которая предполагает, что профессионал – это человек, которому профессиональная деятельность помогает удовлетворять все жизненно важные потребности, в том числе и высшие (самоуважение, самоактуализация). Программа внеурочной деятельности «Вектор успеха» рассчитана на один год при двух уроках в неделю с элементами социально- психологического тренинга, с использованием диагностических методик, средств арт-технологий, элементов проектной деятельности, коучинговых технологий.

*Цель курса* – формирование у учащихся готовности к осознанному выбору образовательного маршрута через расширение границ самопознания, с учетом личностных особенностей.

*Задачами курса являются:*

– психологическое просвещение учащихся в процессе расширения поля знаний о мире профессий, рынке труда; получение основ правильного выбора профессии; ознакомление с классификацией, требованиями и условиями труда предпочитаемой профессии, возможностями обучения и трудоустройства;

– психологическая диагностика и самодиагностика внутренних ресурсов подростка (интересы, склонности, способности, мотивы, особенности темперамента);

– рефлексивный анализ соответствия личностных особенностей и требований «привлекательной» профессии;

– моделирование индивидуального маршрута образовательной деятельности.

### **Описание участников программы**

Программа разработана с учетом возрастных особенностей старших подростков, обучающихся в 9-10 классах. Старший школьный возраст – начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Переход от детства к взрослости предполагает не только физическое созревание, но также приобщение к культуре, овладение определенной системой знаний, норм и навыков, благодаря которым индивид может трудиться, выполнять общественные функции и нести социальную ответственность, поэтому это период жизни старшеклассников воспринимается, как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого человека.

Так, по словам Д. Б. Эльконина, у подростков старшего школьного возраста (или в период ранней юности) ведущей становится учебно-профессиональная деятельность, благодаря которой у старшеклассников формируются

определенные познавательные и профессиональные интересы, элементы исследовательских умений, способность строить жизненные планы и вырабатывать нравственные идеалы, самосознание. Л. И. Божович в описании юношеского возраста акцентирует внимание на развитии мотивационной сферы личности: определении своего места в жизни, формировании мировоззрения и его влиянии на познавательную деятельность, самосознание и моральное сознание.

Таким образом, становление самосознания является главным новообразованием в период юности. В этом возрасте происходит понимание своих внутренних стремлений и желаний, осознание себя как личности и своих индивидуальных особенностей. Формируется ощущение взрослости, понимание себя как женщины и мужчины.

### **Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Вектор успеха» представляет собой комплекс мероприятий, направленных на совершенствование системы профориентации в МАОУ «Образовательный центр № 2 г. Челябинска».

Программа разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Программы развития МАОУ «ОЦ №2 г. Челябинска»
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 № 1756-р «О Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
4. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

### **Структура и содержание программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Вектор успеха» разработана с использованием материалов Г. В. Резапкиной [1] и учебного пособия Г. К. Селевко [2] и предполагает:

- оказание психолого-педагогической помощи обучающимся в условиях МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»;
- консультирование родителей (законных представителей) обучающихся по вопросам профессиональной ориентации;
- разработка индивидуальных рекомендаций по организации профильного профессионального маршрута обучения старших подростков.

Реализация программы предполагает организацию работы в трех основных направлениях:

1. Диагностическое направление;
2. Коррекционно-развивающее;
3. Консультативно- просветительское направление.

**Диагностическое направление** работы по реализации целей программы предполагает диагностические мероприятия, направленные на психологическое изучение индивидуальных особенностей, профессионально значимых качеств, профессиональной пригодности, изучение личности в целях профориентации, профотбора, повышения эффективности обучения и воспитания.



На основании выявленных индивидуальных, личностных особенностей учащегося заполняется страница в дневнике самопознания «Я проект». (Приложение 1)

**Коррекционно-развивающее направление** осуществляется на основе психодиагностики личных ценностных ориентаций и установок в вопросе выбора профессии, личностных и психофизиологических особенностей, составлен личностный профиль обучающихся.

Во всех тематических разделах курсах включены игры, профориентационные игры, упражнения, направленные на моделирование процесса выбора и дальнейшего профессионального самоопределения. Профориентационные игры помогают старшеклассникам провести пробы нового профессионального целесообразного коммуникативного поведения в имитирующих профессиональную деятельность условиях.

**Программа имеет целевые установки:**

- определить личные ценностные ориентации и установки в вопросе выбора профессии;
- определить личностные и психофизиологические особенности для составления личностного профиля;
- формирование представлений о будущей профессии и построение профессиограммы
- использовать полученные данные для решения практических заданий, основанных на проблемных жизненных ситуациях;
- сопоставить свои способности, склонности и интересы с требованиями выбранной профессии;
- повысить уровень развития профессиональной мотивации.

**Программа состоит из нескольких тематических разделов:**

*Раздел 1. Самоопределение (6 часов).*

Познавательная беседа «Планирование профессиональной карьеры». Современный рынок труда. Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Тест «Определение мотивации» (Методика Е. Головахи [1] Игра «Оптимисты и скептики».

Навыки самопрезентации. Практическая работа «Вы -личность»

Познавательная беседа «Понятие и параметры выбора».

*Раздел 2. Познание себя (34 часа).*

Самооценка и уровень притязаний. Коллаж «Я – успешный!»

Как поживаете, мои «Я?». Я-концепция и субличности. Арт-упражнение «Мои субличности»

На распутье. Тест «Определились ли Вы в своих жизненных выборах? Ситуация – проба «Оценка».

Моя индивидуальность. Темперамент и профессия. Личностный опросник Г. Айзенка.

Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций [1].

Тренинг «У зеркала»[2].

Стресс и тревожность. Тест «Определение уровня тревожности» (Спилбергер-Ханин)

Тест «Определение типа мышления» [1]. Мои способности. Память. Внимание.

Психофизиологические особенности и работа с информацией. Способы восприятия и переработки информации. Темп работы с информацией.

Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Тесты.

Способности к интеллектуальным видам деятельности [1]. Тесты. Кейсы

Способности к профессиям специального типа [1]. Тесты. Кейсы.

Способности к офисным видам деятельности [1]. Тесты. Кейсы.

Способности к предпринимательской деятельности [1]. Тесты. Кейсы.

Артистические способности [1]. Тесты. Кейсы.

Уровни профессиональной пригодности. Тесты. Кейсы.

Уровень внутренней свободы. Уровень притязаний. Тест. Арт- работа «Мой психологический портрет». Арт-работа «Мои ресурсы».

*Раздел 3. Самовоспитание и самообразование (6 часов).*

Самовоспитание и самообразование. Тест «Что я знаю и чего не знаю?» [2].

Игра «Банка вредных глупостей» [2]. Тест «Снайдерса».

Викторина. Психологический кроссворд.

*Раздел 4. Социальное самоопределение (8 часов).*

Источники информации о человеке. Жесты. Позы. Впечатление.

Тест «Насколько вы притязательны?» [2], «Приятно ли со мной общаться?» [2]. Игра «Светский прием» [2]. Межличностное общение. Романтические отношения. Общение с родителями, взрослыми. Тест на совместимость [2]. «О чем молчат родители?» [2].

*Раздел 5. Профессиональное самоопределение (16 часов).*

Классификация профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии. Тесты. Профессия, специальность, должность. Формула профессии [1]. Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности [1]. Профессионально важные качества. Деловые игры. Кейсы. Профессия и здоровье. Беседа. Арт-работа «ЗОЖ» Составление профессиограммы выбранной профессии.

Занятия проводятся в течение одного года по 2 урока в неделю.

Предмет психолого-педагогической коррекции : познавательная, эмоциональная, коммуникативная и социальная сфера.

Участники программы: учащиеся 9-10 классов.

Форма работы: групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Показания к применению: профессиональная ориентация старших подростков.

Основное требование и условие эффективности программы: добровольное участие детей, родителей и педагогов.

*Структура занятия*

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и завершающей.

*Цель вводной части* – введение в тему занятия, актуализировать знания и умения по теме занятия, создать положительный эмоциональный фон, чувство безопасности, снизить психоэмоциональное напряжение.

*Используются:*

- упражнения-приветствия;
- игры-разминки
- психологические методики диагностики
- видеоролики, мультфильмы
- отрывки литературных произведений
- проблемные ситуации
- кейсы и др.

*В основной части используются:*

- упражнения на формирование коммуникативных, личностных компетенций
- работа с различными материалами: бумага, пластилин, песок, крупа, объемные фигуры и пр.
- работа в группах
- профориентационные игры
- кейсы
- мни-проекты

*Завершающая часть направлена на подведение итогов занятия.*

*Используются:*

- упражнения и игры на рефлекссию;
- арт-терапевтические упражнения (рисунки, танцы, этюды) на выражение эмоционального состояния детей, рефлексии, обратная связь.
- прощание – упражнения с использованием ритуалов прощания.

### **Консультативно-просветительское направление.**

Работа по данному направлению обеспечивает оказание педагогам, родителям, обучающимся помощи в организации образовательного пространства с учетом выявленных в ходе профориентационных мероприятий сведений, помощь в построении оптимального профессионального маршрута развития, выработка рекомендаций по его эффективной реализации. Основная форма работы по этому направлению- индивидуальное или групповое профконсультирование.

### **Методы и приёмы, технологии, используемые в работе.**

В ходе коррекционно-развивающей работы используется технология социально-психологического тренинга, информационные технологии (ИТ), личностно-ориентированные технологии, здоровьесберегающие технологии, арт-техники, коуч-техники.

Социально-психологический тренинг предполагает формирование способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В состав социально-психологической компетенции входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реали-

зовывать эти способы в процессе взаимодействия. Базовыми методами тренинга являются групповая дискуссия и ролевая игра в различных модификациях и сочетаниях.

**Информационные технологии** – это совокупность методов, производственных процессов и программно-технических средств, объединенных в технологическую цепочку, обеспечивающую сбор, обработку, хранение, распространение и отображение информации с целью снижения трудоемкости процессов использования информационного ресурса, а также повышения их надежности и оперативности. «Новая технология хранения и обработки информации совершила революцию в организации умственного труда подобно тому, как изобретение двигателя открыло эру автоматизации труда физического», – считает академик В. М. Глушков.

Информационные технологии характеризуются следующими основными свойствами:

- а) предметом (объектом) обработки (процесса) являются данные;
- б) целью процесса является получение информации;
- в) средствами осуществления процесса являются программные, аппаратные и программно-аппаратные вычислительные комплексы;
- г) процессы обработки данных разделяются на операции в соответствии с данной предметной областью;
- д) критериями оптимизации процесса являются своевременность доставки информации пользователю, ее надежность, достоверность, полнота.

Информационные технологии делят на три группы: *сберегающие, рационализирующие и создающие*. *Сберегающие* экономят труд, время, материальные ресурсы. *Рационализирующие* улучшают автоматические системы поиска, заказа и т. п. *Создающие* (творческие) информационные технологии включают человека в систему переработки и использования информации. Примером последних является технология организации телеконференций, на которых может осуществляться «мозговой штурм» определенной проблемы с использованием баз данных, вычислительных средств, моделирования и т.п. Технические средства ПИТ включают компьютерную технику, обеспечивающую хранение и переработку информации, и коммуникационную технику (телефон, телеграф, радио, телевидение, спутниковая связь, сети ЭВМ), передающую эту информацию на большие расстояния, доводящую ее до пользователей.

**Современные новые информационные технологии обучения (НИТО)**, исходя из принципов, сформулированных Б. Е. Патоном, В. И. Гриценко и Б. Н. Паньшиным, определяются как совокупность внедряемых (встраиваемых) в системы организационного управления образованием и в системы обучения принципиально новых систем и методов обработки данных, представляющих собой целостные обучающие системы, и отображение информационного продукта (данных, идей, знаний) с наименьшими затратами и в соответствии с закономерностями той среды, в которой они развиваются. Это синтез современных достижений педагогической науки и средств информационно-вычислительной техники. НИТО подразумевают научные подходы к ор-

ганизации учебно-воспитательного процесса с целью его оптимизации и повышения эффективности, а также постоянного обновления материально-технической базы образовательных учреждений.

**Личностно-ориентированные педагогические технологии** – технологии, основанные на личностном подходе к образовательному процессу. В центре внимания личностно-ориентированных технологий находится уникальная целостная личность, которая стремится к максимальной реализации своих возможностей, открыта для восприятия нового опыта, способна на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

**Своеобразие целей** личностно-ориентированных технологий заключается в ориентации на свойства личности, ее формирование, ее развитие не по чьему-то заказу, а в соответствии с природными способностями. Педагог-психолог должен оценивать учащегося не в сравнении с успехами других детей, а сравнивая прошлые и настоящие достижения учащегося. В основе технологий личностно-ориентированного обучения, находится триада «задача – диалог – игра».

Личностно-ориентированная технология обучения реализуется следующим образом:

1) представление элементов содержания образования в виде разноуровневых личностно осмысливаемых задач – таких задач, которые интересны ученику, значимы для него, а потому у него появляется желание их решать;

2) усвоение содержания в условиях педагогического диалога, который обеспечивает взаимослушание, взаимопонимание, стремление к пониманию другого, к поиску новой истины;

3) организация игровой деятельности, которая имитирует социально-ролевые и пространственно-временные условия и обеспечивает реализацию личности в ситуации конфликтности, состязания.

**Здоровьесберегающие технологии.** Под обобщенным понятием «здоровьесберегающие технологии» понимается совокупность приемов, методов, методик, средств обучения и подходов к образовательному процессу, при которых выполняется как минимум четыре требования:

- Учет индивидуальных (интеллектуальных, эмоциональных, мотивационных и других) особенностей ребенка.

- Исключение избыточной интеллектуальной, эмоциональной, нервной нагрузки при освоении материала.

- Поддержание благоприятного морально-психологического климата в коллективе, безусловное сохранение, поддержание и укрепление психического здоровья детей, исключение всех факторов, которые могут негативно повлиять на психическое состояние ребенка.

- Обучение ребенка самостоятельно защищать себя от стрессов, обид, оскорблений средствами психологической защиты.

**Техники арт-терапии,** использующиеся в программе- это техники деления на мини-группы, «Диалог», синквейн, рисунок по кругу, коллажи и ассамбляж, мини-проект, использование притч, сказок, метафор, МАК, основаны на таких психологических явлениях, как проекция, децентрация, игра.

Особое внимание при **проведении коучинга** в старшем школьном возрасте следует уделять определению частных целей (промежуточных результатов) и составлению плана их достижения. Коуч вместе с учеником должен осуществлять постоянный мониторинг процесса достижения промежуточных целей и оценку достигнутого, которая проводится после каждого этапа. На этой стадии учащийся должен найти для себя ответы на следующие ключевые вопросы: «Достигнуты ли поставленные цели?», «Какие изменения были внесены в планы и почему?», «Чему научил данный опыт?», «Что я сделаю теперь по-другому?» и т.д.

В результате ученик должен рассматривать свои ошибки и неудачи не как проигрыш или провал, а как ценный опыт, который позволит более эффективно продвигаться вперед.

Учебная деятельность будет являться эффективной лишь в том случае, когда учащийся примет на себя ответственность за ее результаты. Полезным здесь является совместное с коучем планирование процесса достижения цели и составление его плана. В этот план должны быть включены ответы на основные вопросы коучинга:

- Что именно мне необходимо достигнуть?
- Как это конкретно будет выглядеть?
- Зачем мне это нужно?
- Как я узнаю о том, что достиг желаемого?
- Когда я готов начать этот процесс?
- Когда этот процесс завершится?
- Что конкретно мне следует делать?
- Какие возможны препятствия на моем пути?
- и др.

#### **Ожидаемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения программы курса «Вектор успеха» формируются:

*Личностные результаты:*

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность учащихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие учащихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

*Метапредметные результаты:*

*Регулятивные УУД:*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

*Познавательные УУД:*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

*Коммуникативные УУД:*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Организационные условия реализации программы**

Реализация данной программы может быть осуществлена в деятельности педагога-психолога классов во внеурочной деятельности.

### **Материально-техническое оснащение**

Занятия проводятся в обычном классе, где есть окно, доска, учительский стол, шкаф для устройства тематических выставок, интерактивная доска, компьютер, проектор, а также парты и стулья по количеству учащихся. Только для занятий все парты сдвигаются на середину класса, образуя один большой общий стол.:

1. Уютность, камерность обстановки.
2. Отсутствие острых и тяжелых предметов, неустойчивой мебели.
3. Столы, стулья (по росту и количеству детей).
4. Демонстрационный экран, магнитная доска.

### **Гарантия прав, сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права учащихся и их родителей/законных представителей. Одно из основных прав – добровольное участие в реализации программы.

Педагог, реализующий программу, руководствуется в своей деятельности основными нормативно-правовыми актами Международного, Федерального, регионального уровня, Уставом МАОУ «ОЦ №2 г. Челябинска», «Этическим кодексом педагога-психолога».

Теоретические подходы авторов, которые были использованы при написании Программы, а также все методические материалы, необходимые для ее реализации, подробно изложены в литературных источниках представленных ниже.

### **Учебно-тематическое планирование по программе**

№	Название темы	Количество часов
<i>Раздел 1. Самоопределение. (6 часов)</i>		
1	Познавательная беседа «Планирование профессиональной карьеры». Современный рынок труда.	2
2	Мотивы и потребности. Ошибки в выборе профессии. Тест «Определение мотивации». Игра «Оптимисты и скептики»	2
3	Навыки самопрезентации. Практическая работа «Вы – личность»	2



№	Название темы	Количество часов
<i>Раздел 2. Познание себя (34 часа)</i>		
4	Самооценка и уровень притязаний. Коллаж «Я – успешный!»	2
5	Как поживаете, мои «Я?». Я-концепция и субличности. Арт-упражнение «Мои субличности»	2
6	На распутье. Тест «Определились ли вы в своих жизненных выборах? Ситуация – проба «Оценка».	2
7	Моя индивидуальность. Темперамент и профессия. Личностный опросник Г. Айзенка.	2
8	Чувства и эмоции. Тест эмоций. Истоки негативных эмоций. Тренинг «У зеркала»	2
9	Стресс и тревожность. Тест «Определение уровня тревожности»	2
10	Тест «Определение типа мышления». Мои способности. Память. Внимание.	2
11	Психофизиологические особенности и работа с информацией. Способы восприятия и переработки информации. Темп работы с информацией.	2
12	Способности общие и специальные. Способности к практическим видам деятельности. Тесты.	2
13	Способности к интеллектуальным видам деятельности. Тесты. Кейсы	2
14	Способности к профессиям специального типа. Тесты. Кейсы.	2
15	Способности к офисным видам деятельности. Тесты. Кейсы.	2
16	Способности к предпринимательской деятельности. Тесты. Кейсы.	2
17	Артистические способности. Тесты. Кейсы.	2
18	Уровни профессиональной пригодности. Тесты. Кейсы.	2
19	Уровень внутренней свободы. Уровень притязаний. Тест. Арт-работа «Мой психологический портрет»	2
20	Обобщающий. Арт-работа «Мои ресурсы»	2
<i>Раздел 3. Самовоспитание и самообразование (6 часов)</i>		
21	Самовоспитание и самообразование. Тест «Что я знаю и чего не знаю?»	2
22	Игра «Банка вредных глупостей» Тест «Снайдерса»	2
23	Обобщающий урок. Викторина. Психологический кроссворд	2
<i>Раздел 4. Социальное самоопределение (8 часов)</i>		
24	Источники информации о человеке. Жесты. Позы. Впечатление.	2
25	Тест «Насколько вы притязательны?», «Приятно ли со мной общаться?». Игра «Светский прием»	2
26	Межличностное общение. Романтические отношения. Общение с родителями, взрослыми. Тест на совместимость. «О чем молчат родители?»	2
27	Сила личности и коллектива. Дискуссия.	2

№	Название темы	Количество часов
<i>Раздел 5. Профессиональное самоопределение (16 часов)</i>		
28	Классификация профессий. Признаки профессии.	2
29	Определение типа будущей профессии. Тесты.	2
30	Профессия, специальность, должность. Формула профессии.	2
31	Интересы и склонности в выборе профессии. Тесты.	2
32	Определение профессионального типа личности. Тесты	2
33	Профессионально важные качества. Деловые игры. Кейсы	2
34	Профессия и здоровье. Беседа. Арт-работа «ЗОЖ»	2
35	Обобщающий. Составление профессиограммы выбранной профессии.	2
Всего		70

### Этапы реализации программы

Сроки реализации: 2017–2020 годы.

#### **I этап: проектный – 2017/2018 учебный год**

**Цель работы:** подготовить банк диагностических методик, подготовить условия для реализации программы.

#### **Задачи:**

1. Изучить нормативную базу.
2. Разработать, обсудить и утвердить программу по профориентации учащихся.
3. Проанализировать материально-технические, педагогические условия реализации мероприятий по направлениям профориентационной работы.
4. Подобрать диагностические методики по основным направлениям.

#### **II этап: практический – 2018–2020 учебные годы.**

**Цель:** реализация программы по профориентации.

#### **Задачи:**

1. Отработать содержание деятельности, наиболее эффективные формы и методы воспитательного воздействия.
2. Обогащать содержание профпросвещения..
3. Разработать методические рекомендации по профориентации
4. Проводить мониторинг реализации программы.

#### **III этап: аналитический – 2019/2020 учебный год.**

**Цель:** анализ итогов реализации программы.

#### **Задачи:**

1. Обобщить результаты работы по программе.
2. Провести коррекцию затруднений в реализации программы.
3. Спланировать работу на следующий период.

### **Система организации контроля реализации программы**

Контроль реализации программы осуществляется администрацией образовательного учреждения родителями в лице родительского комитета и педагогами, участвующими в программе.

### **Административный контроль включает:**

- утверждение программы директором образовательного учреждения, после принятия на педагогическом совете;
- проверку отчетной документации;
- сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы;
- разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации.
- принятие управленческих решений по результатам работы программы.

### **Родительский (общественный) контроль включает:**

- посещение занятий;
- знакомство с достижениями детей;
- разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы в вопросах совершенствования материальных условий.

**Педагогический** (методическое объединение) контроль и самоконтроль включает:

- экспертизу методических, дидактических, диагностических, контрольно-измерительных и других рабочих материалов по программе;
- утверждение рабочих материалов;
- разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации по рабочим материалам;
- проведение диагностических, промежуточных и итоговых срезов;
- сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы;
- корректировку индивидуальных маршрутов освоения программы на основе информации диагностических, промежуточных и итоговых срезов;
- самоанализ работы в программе.

### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

#### *Качественные:*

- применение на практике заявленных в программе педагогических технологий;
- применение на практике групповых и индивидуальных форм работы;
- увеличение информационного поля;
- сплочение детского коллектива;
- создание условий для формирования благоприятного психологического климата в классном коллективе;
- повышение квалификации педагогических работников;
- повышение уровня родительской компетентности.

#### *Количественные:*

- проведение коррекционных занятий в соответствии с учебным планом – 70 часов, 2 часа в неделю;
- составление методических рекомендаций по проведению занятий;
- проведение консультаций для родителей;

- обобщение опыта работы по программе на методическом объединении по темам;
- разработка рекомендаций для педагогов, родителей по организации оптимального маршрута профессионального развития обучающихся.

### **Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения**

Программа апробирована на базе «Образовательного центра № 2 г. Челябинска» в 2018–2020 годах. Количество старшеклассников, обучающихся в 9-10 классах, – 250 человек.

Цель курса – формирование у учащихся готовности к осознанному выбору образовательного маршрута через расширение границ самопознания, с учетом личностных особенностей, путем решения следующих задач:

– психологическое просвещение учащихся в процессе расширения знаний о мире профессий, рынке труда; получение основ правильного выбора профессии; ознакомление с классификацией, требованиями и условиями труда предпочитаемой профессии, возможностями обучения и трудоустройства);

– психологическая диагностика и самодиагностика внутренних ресурсов подростка (интересы, склонности, способности, мотивы, особенности темперамента);

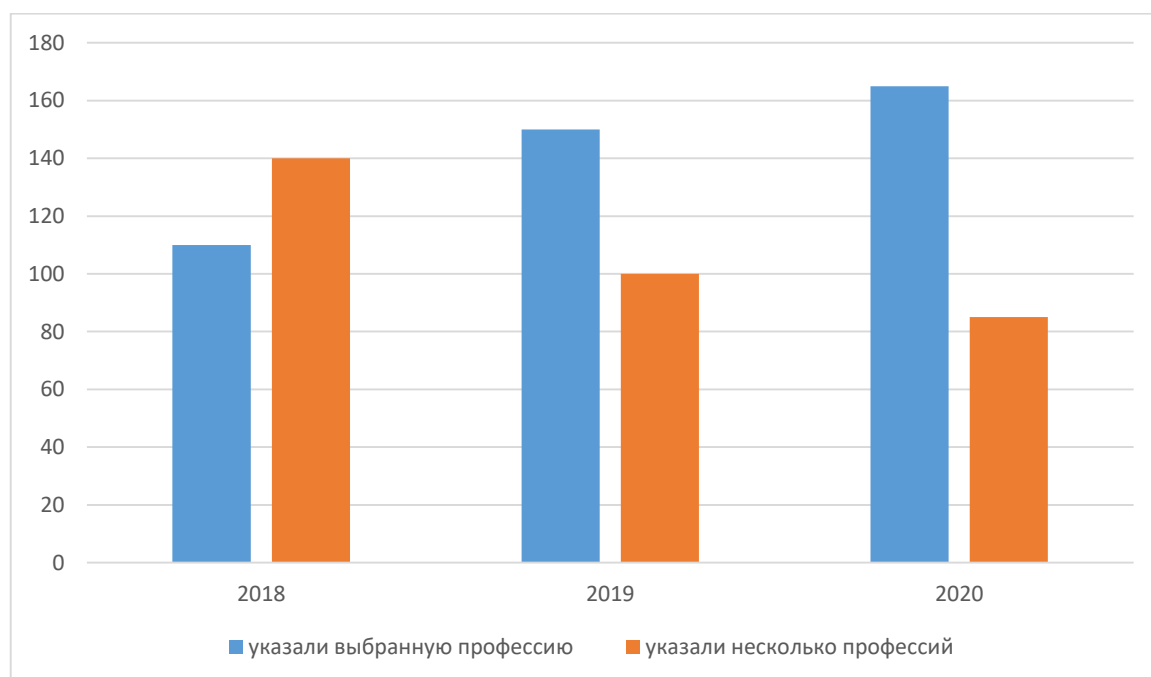
– рефлексивный анализ соответствия личностных особенностей и требований «привлекательной» профессии;

– моделирование индивидуального маршрута образовательной деятельности.

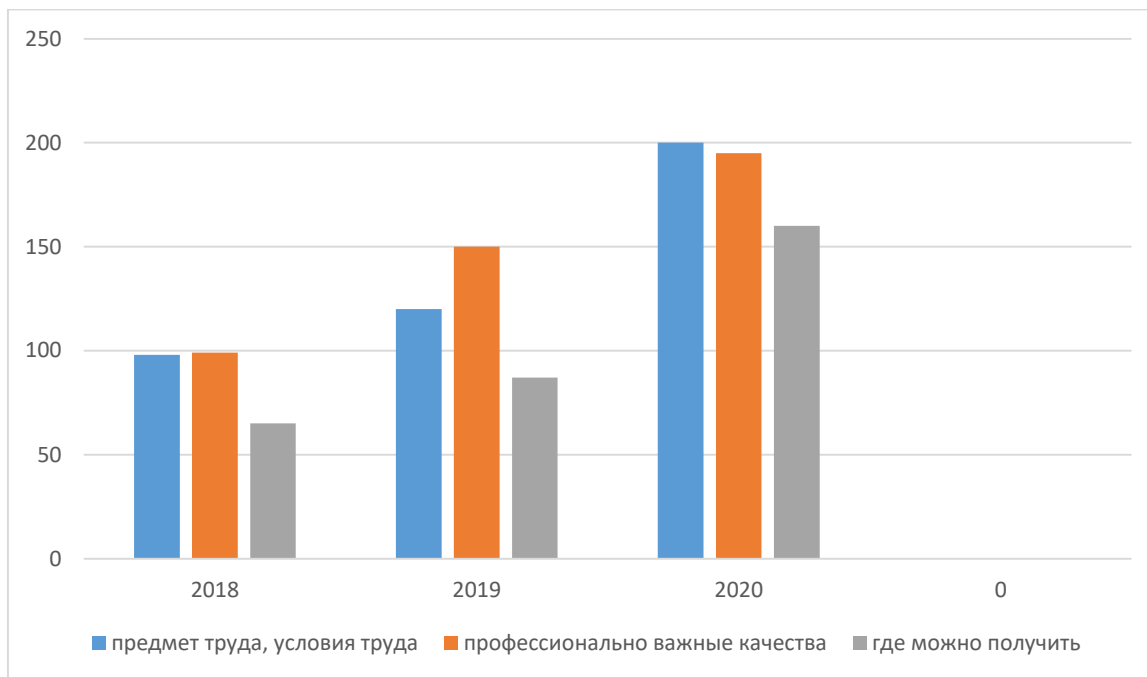
Для диагностики выявления уровня жизненного и профессионального самоопределения, использовалась анкета жизненного и профессионального самоопределения обучающихся 9-10 классов [4].

*Диаграмма 1.*

#### **Количество совершенных выборов**



### Представление о будущей профессии



По результатам обследования выявлено, что в 2017 г. только 48 % старшеклассников готовы к выбору дальнейшего профессионального маршрута развития, 38 % из них обладали знаниями о предмете, условиях труда будущей профессиональной деятельности. 40 % старшеклассников были знакомы с требованиями профессии к личности соискателя, 20 % обучающихся знали, в каких ОУ необходимо обучаться дальше.

В 2019/2020 учебном году выявлена положительная динамика в формировании готовности обучающихся к осознанному выбору будущей профессии, выбору образовательного маршрута через расширение границ самопознания, с учетом личностных особенностей.

Таким образом, можно сделать вывод, что за один год реализации программы наблюдается устойчивая положительная динамика развития профессионального самопознания старшеклассников, формирование готовности у старшеклассников к выбору дальнейшего образовательного маршрута профессионального развития.

Профконсультации с родителями и педагогами эффективно способствовали созданию психолого-педагогических условий по совершенствованию системы профориентации в МАОУ «Образовательный центр № 2 г. Челябинска».

#### Список литературы

1. Резапкина, Г. В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно- методическое пособие. – 7 изд. – М.: Генезис, 2015. – 208 с., ил.
2. Селевко, Г. К. Найди свой путь: учебное пособие для предпрофильного обучения/Г.К. Селевко, О.Ю. Соловьева, -2 изд., стер. – М.:ООО «ИМЦ Арсенал образования», 2008. – 176 с., ил

3. Черникова, Т. В. Профорientационная поддержка самоопределения старшеклассников: учеб.-метод. Пособие – 2 изд. Испр. И доп. – М: 2011. – 304 с.-(Профильная школа)

4. Психологический мониторинг уровня развития УУД у обучающихся 5–9 классов. Методы, инструментарий, организация оценивания. Сводные ведомости, карты индивидуального развития/ сост. И. В. Возняк и др.- Волгоград: Учитель. -79 с.

## Приложение 1

### Дневник самоопределения старшеклассника «Я проект»

#### Страницы для заполнения обучающимися

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Образовательный центр № 2 г. Челябинска"*



## ОЛИМПИАДЫ

(В КАКИХ ОЛИМПИАДАХ планирую участвовать)



Название олимпиады	ФИО научного руководителя	Ожидаемый результат	Качественная оценка полученного результата

## НАУЧНАЯ РАБОТА



Название проекта	ФИО научного руководителя	Ожидаемый результат	Качественная оценка полученного результата

## ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Название курсов внеурочной деятельности в ОЦ №2	Название курсов внеурочной деятельности вне ОЦ №2	Ожидаемый результат	Качественная оценка полученного результата

### СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ

Название акций, волонтерская деятельность и др.	Качественная оценка/Выводы



## САМОПОЗНАНИЕ

(Какой Я?)

Личностные характеристики	Качественная оценка/Выводы
Цель/ для чего я учусь в школе?	
Ценностные ориентации	
Направленность (исследовательской деятельности)	
Структура темперамента	
Характерологические особенности	
Способности	
Мотивы выбора профессии	
Потребности	
Самооценка	
Тревожность	
Волевые качества	
Индекс жизненной удовлетворенности	
Коммуникативные установки	
Будущая профессия	

### Приложение 2

#### Технологическая карта коррекционно-развивающего занятия с элементами тренинга

Участники: обучающиеся 9-10 классов.

Тема	Моя будущая профессия
Цель	Формирование мотивации к осознанному выбору профессии.
Задачи	Образовательные: уточнить представления о будущей профессии, осознание своих личностных особенностей, потребностей. Развивающие: развивать социально- активную жизненную позицию, укреплять Я-концепцию, творческие способности подростка. Воспитательные: формирование навыка рефлексии, самоконтроля, целеполагания, планирования, коррекции своих представлений.

#### Планируемые результаты:

##### *Личностные УУД:*

Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовность обучающихся к самопознанию, способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений.

*Регулятивные УУД:* анализировать собственное поведение в различных ситуациях, планировать свои действия по построению жизненного маршрута, умение самостоятельно определять цели жизненного пути, анализировать существующие и планировать будущие результаты; идентифицировать трудно-

сти; находить решения личностных трудностей, предвосхищать конечный результат; ставить цель деятельности на основе существующих возможностей, находить внутренний ресурс для выхода из затруднительной ситуации.

*Коммуникативные УУД:* определять цель общения, слушать собеседника, рефлексировать, формулировать собственное мнение и позицию, с точностью и достаточной полнотой выражать свои мысли, приобрести навык эффективного поведения, преодолеть коммуникативный барьер

*Познавательные УУД:* моделировать, прогнозировать последствия действий в разных ситуациях, строить стратегии поведения, дополнить представление о профессии, профессиональном успехе.

**Основные понятия:** профессия, цель, жизненный путь, успех.

**Межпредметные связи:** обществознание, психология.

**Оборудование и материалы:** изо-средства, журналы, ножницы, клей.

**Технология проведения:** игра, тренинг

## Структура и содержание занятия

Этапы работы	Виды, формы, приемы, методы работы	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Развиваемые УУД
1. Мотивационный этап	Метод незаконченных предложений.	В кругу доверия, предлагает завершить фразу : «Когда я услышал название занятия «Моя будущая профессия», я подумал...	Рассуждения, вербализация своих ожиданий от занятия, проговаривание своего понимания профессионального самоопределения.	Коммуникативные, личностные, познавательные, регулятивные.
2. Актуализация знания о профессии, целях жизненного пути, профессиональном успехе, современных условиях возникновения новых профессий.	Беседа с использованием побуждающего диалога с целью понимания основных понятий по теме.	Задает направления обсуждению основных понятий занятия: «Что значит быть профессионалом? Что для тебя успех? Какую функцию для общества выполняет выбранная тобой профессия? Какова социальная функция желанной профессии?»	Рассуждения, ответы	Коммуникативные, познавательные
2.1. Упражнение в самопрезентации	Ролевая игра «Собеседование с работодателем» Составление списка своих сильных сторон (качества, умения,	Введение в проблемную ситуацию, укрепление Я-концепции подростка. «Представь, что ты приступил к обучению	Называют качества, характеристики, умения, навыки и др.	Познавательные, личностные, коммуникативные, регулятивные.

Этапы работы	Виды, формы, приемы, методы работы	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Развиваемые УУД
	навыки, способностей, которые помогут устроиться на работу, справиться трудной ситуацией.	в чужом для тебя городе. Ты нуждаешься в дополнительном заработке. Какие свои достоинства, сильные стороны своей личности ты предъявишь и в какой форме работодателю? Смоделируй ситуацию и диалог с работодателем»		
2.2. Рефлексия после упражнения	Анализ новых знаний, полученных в ходе мозгового штурма	Поддержка, активное слушание	Высказываются	Регулятивные, коммуникативные, личностные
3. Поиск новых ресурсов, самоопределение	Арт-техника Соул коллаж Селены Фрост «Я –успешный..», используемый метод – коллажирование.	Определяет задачу, направляет.	Изготавливают карту «Я – успешный»	Личностные, регулятивные
3.1. Структурированный анализ работы. 3.2. Рефлексия чувств, переживаний в состоянии «Я-успешный»	Ролевой диалог «Говорящая карта»  Как мне в этом состоянии? Что я чувствую? Нравятся ли мне эти переживания?	Активное слушание, уточнение	Отвечает на вопросы по работе: Кто Я? _____ Мое имя _____ Моя профессия _____ Моя _____ цель _____ в жизни _____ Я хочу, чтобы _____.	Личностные, регулятивные, коммуникативные, познавательные.

Этапы работы	Виды, формы, приемы, методы работы	Деятельность учителя	Деятельность обучающегося	Развиваемые УУД
	Что мне еще нужно сделать, делать, чтобы достичь состояние «успеха»?		Я благодарен тебе за _____ Я прошу тебя, обрати внимание на _____	
4. Рефлексия занятия	Продолжи фразу: «Я сегодня понял, что...»	Активное слушание, фасилитация	Вербализирует свое внутреннее состояние, ощущение	Личностные, регулятивные, коммуникативные.

## Список литературы

1. Кухарчук, А. М., Лях, В. В., Макрова, С. Г. Тесты для выбирающих профессию. Минск: Современная школа, 2008 – 288 с.
2. Профорентация в школе / сост. С. В. Тарасевич, Н. А. Шалима, О. А. Купревич, Е. Н. Пастушкова. – Минск: Красико-Принт, 2007. – 114 с.
3. Ильина Л. В., Путеводитель по специальности. Москва: 2006 – 272 с.
4. Жук, Л. И. Шаг в профессию / ред.-сост. Л. И. Жук. – Минск: Красико-Принт, 2012. – 128 с.

## Список авторов сборника

1. **Белоусова Светлана Анатольевна**, доктор психологических наук, доцент кафедры «Психология», ЧелГУ, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска имени героя РФ А. В. Яковлева»;
2. **Билецкая Наиля Ханяфиевна**, заместитель директора по воспитательной работе МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска имени героя РФ А. В. Яковлева»;
3. **Бородулина Екатерина Васильевна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»;
4. **Бухтоярова Елена Александровна**, педагог-психолог высшей категории МАОУ «ОЦ № 2 г. Челябинска»;
5. **Голованова Татьяна Михайловна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска»;
6. **Гриневич Светлана Николаевна**, педагог-психолог МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска»;
7. **Диденко Светлана Ивановна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска»;
8. **Дунская Татьяна Павловна**, педагог-психолог МБУ «ЦППМСП Советского района г. Челябинска»;
9. **Колбина Светлана Васильевна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска»;
10. **Крюков Сергей Николаевич**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 74 г. Челябинска»;
11. **Кузяков Михаил Александрович**, педагог-психолог высшей категории МБОУ «СОШ № 39 г. Челябинска»;
12. **Ледкова Оксана Юрьевна**, педагог-психолог высшей категории МАОУ «СОШ № 56 г. Челябинска»;
13. **Логачева Наталья Евгеньевна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 13 г. Челябинска»;
14. **Ломова Ольга Юрьевна**, педагог-психолог высшей категории МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска»;
15. **Савельева Елена Николаевна**, педагог-психолог высшей категории МАОУ «Гимназия № 100 г. Челябинска»;
16. **Солодянкина Елизавета Геннадьевна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 21 г. Челябинска»;
17. **Тетюева Татьяна Александровна**, педагог-психолог МАОУ «СОШ № 108 г. Челябинска имени героя РФ А. В. Яковлева»;
18. **Хотенова Екатерина Александровна**, педагог-психолог МАОУ «Лицей № 35 г. Челябинска»;
19. **Чернева Светлана Павловна**, педагог-психолог высшей категории МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска»;
20. **Юмадилова Юлия Николаевна**, педагог-психолог, заместитель директора по УВР МАОУ «СОШ № 73 г. Челябинска».

**Комитет по делам образования города Челябинска**  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Центр развития образования города Челябинска»

**Психолого-педагогическое сопровождение  
образовательного процесса**

*Сборник психолого-педагогических программ*

Составители:

Алёна Александровна Потапова,  
Оксана Юрьевна Ледкова

Компьютерная вёрстка Е. В. Снимщикова

Отпечатано в информационно-издательском отделе  
МБУ ДПО «Центр развития образования города Челябинска»  
454007, г. Челябинск, ул. Первой Пятилетки, 57