МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАО НАЦИОНАЛЬНЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ «ӨРКЕН»

Коррекционно-развивающая работа с детьми

в помощь педагогу – психологу



Том 3

СОДЕРЖАНИЕ

	Введение	1
I.	Теоретические основы коррекционно-развивающей работы	3
II.	Организация коррекционно-развивающей работы	40
III.	Практические модели коррекционно-развивающих программ для различных возрастных групп обучающихся	51
	Заключение	254

Рекомендовано Научно-методическим советом НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» (протокол №6 от 4.06.2026 года)

Методические рекомендации для педагога-психолога по ведению коррекционно-развивающей работы с детьми. – Алматы: НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», 2026. – 280 с.

Методические рекомендации направлены на оказание методической поддержки в организации и реализации коррекционно-развивающей работы с обучающимися различных возрастных групп.

В рекомендациях раскрываются теоретические основы, цели, задачи и принципы коррекционно-развивающей деятельности, а также особенности построения программ с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей детей и подростков. Особое внимание уделено алгоритму разработки и реализации коррекционно-развивающих программ в условиях организации образования.

Практическая часть включает готовые шаблоны индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих программ для обучающихся 1–4, 5–7 (8), 9–11 классов, а также несовершеннолетних студентов 1–2 курсов колледжей. Представленные материалы могут использоваться педагогом-психологом как готовый инструмент в ежедневной работе и как основа для разработки собственных программ с учетом потребностей конкретной организации образования и особенностей обучающихся.

Пособие предназначено для педагогов-психологов организаций образования.

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня педагог-психолог все чаще сталкивается с ситуациями, когда ребенку или подростку недостаточно разовой консультации, профилактической беседы или диагностики.

За тревогой, замкнутостью, конфликтностью, неуверенностью в себе, эмоциональными вспышками или трудностями в общении нередко стоят более глубокие психологические сложности, требующие последовательной и целенаправленной работы. Именно поэтому коррекционно-развивающая деятельность занимает особое место в практике педагога-психолога.

Современные дети и подростки растут в условиях постоянного информационного потока, высоких требований к успеваемости, активного влияния социальных сетей и быстро меняющейся социальной среды. При этом многие из этих трудностей начинают проявляться уже в младшем школьном возрасте и могут сопровождать ребенка на протяжении всего периода обучения, если своевременно не оказать необходимую помощь.

Именно поэтому работа педагога-психолога выходит далеко за рамки выявления проблем. Важно не только увидеть трудность, но и помочь ребенку справиться с ней, научить его понимать себя, управлять своими эмоциями, выстраивать отношения с окружающими, верить в собственные силы и находить конструктивные способы решения жизненных задач. Именно эту задачу решает коррекционно-развивающая работа.

Цель пособия *– оказать методическую поддержку педагогам-психологам в организации и реализации коррекционно-развивающей работы с обучающимися различных возрастных групп в условиях организации образования.*

Основные задачи

1. Рассмотреть теоретические основы коррекционно-развивающей работы в деятельности педагога-психолога.
2. Определить цели, задачи и принципы организации коррекционно-развивающей работы с обучающимися.
3. Описать особенности построения коррекционно-развивающих программ с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей детей и подростков.
4. Представить алгоритм разработки и реализации коррекционно-

развивающих программ в условиях организации образования.
5. Предложить готовые шаблоны коррекционно-развивающих программ для различных возрастных категорий обучающихся.

Практическая часть содержит готовые шаблоны коррекционно-развивающих программ для различных возрастных групп обучающихся:

индивидуальная коррекционно-развивающая программа для обучающихся 1–4 классов (8 занятий);

групповая коррекционно-развивающая программа для обучающихся 1–4 классов (8 занятий);

индивидуальная коррекционно-развивающая программа для обучающихся 5–7 (8) классов (8 занятий);

групповая коррекционно-развивающая программа для обучающихся 5–7 (8) классов (8 занятий);

индивидуальная коррекционно-развивающая программа для обучающихся 9–11 классов (8 занятий);

групповая коррекционно-развивающая программа для обучающихся 9–11 классов (4 занятия);

индивидуальная коррекционно-развивающая программа для несовершеннолетних студентов 1–2 курсов колледжа (8 занятий);

групповая коррекционно-развивающая программа для несовершеннолетних студентов 1–2 курсов колледжа (8 занятий).

Особенностью пособия является его *практико-ориентированная направленность*. Представленные материалы могут использоваться педагогом-психологом как готовый инструмент в ежедневной работе, а также служить основой для разработки собственных коррекционно-развивающих программ с учетом потребностей конкретной организации образования и индивидуальных особенностей обучающихся.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ

1 Что такое коррекционно-развивающая работа?

Практически каждый педагог-психолог сталкивался с ситуацией, когда после диагностики возникает закономерный вопрос:

ЧТО ДЕЛАТЬ ДАЛЬШЕ?

Диагностика показывает наличие трудностей, помогает увидеть проблемные зоны, выявить причины переживаний или особенностей поведения ребенка. Однако сама по себе она не решает проблему.

Если у ребенка высокая тревожность, сложности в общении со сверстниками, низкая самооценка, эмоциональная неустойчивость или трудности самоконтроля, важно не только зафиксировать эти особенности, но и помочь ему постепенно освоить новые способы поведения, научиться справляться с эмоциями и поверить в собственные возможности.

Именно здесь начинается коррекционно-развивающая работа.

На практике чаще всего в кабинет приходят дети, которые боятся отвечать у доски, переживают из-за каждой ошибки, конфликтуют со сверстниками, не умеют выражать свои чувства или, наоборот, скрывают переживания настолько глубоко, что окружающие долго не замечают их внутреннего напряжения. Кто-то испытывает сложности с адаптацией к новым условиям обучения, кто-то переживает семейные трудности, а кто-то просто не знает, как справляться с сильными эмоциями.

За каждым таким случаем стоит не проблема, которую необходимо исправить, а *ребенок,* которому нужны поддержка, понимание и возможность приобрести новые жизненные навыки.

Именно поэтому современная коррекционно-развивающая работа значительно отличается от того представления о коррекции, которое существовало несколько десятилетий назад. Сегодня задача педагога-психолога заключается не в том, чтобы исправлять недостатки ребенка или подгонять его под определенные стандарты поведения. Гораздо важнее помочь ему раскрыть свои сильные стороны, научиться справляться с трудностями и развить те навыки,

которые помогут чувствовать себя увереннее в школе, дома и среди сверстников.

Коррекционно-развивающая работа *– это специально организованная система занятий и психологических мероприятий, направленных на то, чтобы помочь ребенку преодолеть имеющиеся трудности и одновременно развить личностные ресурсы, необходимые для успешного обучения, общения и адаптации.*

Особенность такой работы заключается в том, что она всегда направлена не только на устранение проблемы, но и на развитие.

Например, если ребенок испытывает тревогу, педагог-психолог работает не только над снижением уровня тревожности, но и помогает ему освоить навыки эмоциональной саморегуляции. Если возникают трудности в общении, работа строится не только вокруг конфликтов, но и вокруг формирования коммуникативных навыков. Если ребенок не уверен в себе, задача состоит не просто в уменьшении переживаний, а в формировании устойчивой позитивной самооценки и чувства собственной компетентности.

Именно поэтому в современной практике все чаще используется термин *коррекционно-развивающая работа,* который подчеркивает единство двух взаимосвязанных процессов: преодоления существующих трудностей и развития новых возможностей.

Общая цель

Обеспечение положительной динамики развития обучающегося через формирование личностных, эмоциональных и поведенческих навыков, развитие саморегуляции, эмоциональной устойчивости и осознанности, способствующих его успешной адаптации и эффективному взаимодействию в образовательной среде и повседневной жизни.

Достижение этой цели невозможно без учета возрастных особенностей ребенка, его индивидуального темпа развития, характера трудностей и уровня сформированности психических функций.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

ЗАДАЧА 1

Развитие эмоциональной сферы

Формирование способности распознавать, понимать и выражать свои эмоции, а также управлять ими в различных ситуациях.

ЗАДАЧА 2

Навыки саморегуляции

Развитие способности контролировать действия, поведение и реакции; навыки планирования, удержания внимания, доведения начатого до конца.

ЗАДАЧА 3

Коммуникативные навыки

Формирование умений выстраивать конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми, сотрудничать, разрешать конфликты.

ЗАДАЧА 4

Адекватная самооценка

Поддержка личностного развития, развитие уверенности в себе, реалистичное представление о своих возможностях.

ЗАДАЧА 5

Преодоление трудностей

Смягчение трудностей в эмоциональной, поведенческой и познавательной сферах; развитие сильных сторон личности.

ЗАДАЧА 6

Успешная адаптация

Помощь в освоении норм школьной жизни, формировании учебной мотивации, развитии навыков для жизни в коллективе.

Основные ориентиры работы

Прежде чем приступать к планированию занятий, важно понимать, на что именно должен ориентироваться педагог-психолог в своей работе. Ориентиры – это своеобразные «точки опоры», которые помогают выстраивать коррекционно-развивающую деятельность осознанно, последовательно и с учетом реальных потребностей ребенка. Они позволяют не сосредотачиваться только на трудностях, а видеть общую картину развития обучающегося и выбирать наиболее эффективные способы помощи.

1. Учитывать возрастные и индивидуальные особенности ребенка

Один и тот же метод может быть эффективным для одного ребенка и совершенно не подходить другому. Именно поэтому любая коррекционно-развивающая работа начинается с понимания того, кто находится перед педагогом-психологом.

Важно учитывать не только возраст обучающегося, но и его индивидуальные особенности: уровень развития, интересы, жизненный опыт, особенности характера, эмоциональное состояние и темп освоения новых навыков.

Например, младшему школьнику проще воспринимать материал через игру, движение и наглядность, тогда как подросткам важно обсуждение, возможность высказать собственное мнение и почувствовать уважение к своей самостоятельности.

Чем точнее педагог-психолог учитывает особенности конкретного ребенка, тем легче установить контакт и добиться положительных результатов.

2. Поддерживать развитие психических функций

Коррекционно-развивающая работа направлена не только на решение конкретной проблемы, но и на развитие тех способностей, которые помогают ребенку успешно справляться с жизненными задачами.

Во время занятий педагог-психолог помогает развивать:

✓ внимание;
✓ память;
✓ мышление;
✓ речь;
✓ эмоциональную саморегуляцию;
✓ навыки общения;
✓ способность понимать себя и других.

Важно помнить, что развитие происходит постепенно. Поэтому задача педагога-психолога – не требовать быстрых изменений, а создавать условия, в которых необходимые навыки будут укрепляться шаг за шагом.

Даже небольшие положительные изменения со временем становятся основой для более серьезных личностных достижений ребенка.

3. Создавать условия для активного развития

Ребенок развивается не тогда, когда его учат, а тогда, когда он сам активно участвует в процессе. Поэтому эффективная коррекционно-развивающая работа строится таким образом, чтобы обучающийся был не пассивным слушателем, а активным участником занятий.

Через игры, упражнения, обсуждения, творческие задания и практические ситуации ребенок получает возможность:

✓ пробовать новое поведение;
✓ учиться выражать эмоции;
✓ принимать решения;
✓ взаимодействовать с другими людьми;
✓ искать способы решения трудностей.

***Главная задача педагога-психолога** – создать безопасное пространство, в котором можно экспериментировать, ошибаться, получать поддержку и постепенно приобретать новый опыт.*

4. Помогать вовремя, не дожидаясь серьезных проблем

Чем раньше замечены трудности, тем проще и эффективнее с ними работать. Иногда достаточно небольшой поддержки на начальном этапе, чтобы предотвратить появление более серьезных проблем в будущем.

Например, вовремя оказанная помощь ребенку с повышенной тревожностью может предупредить развитие устойчивой неуверенности в себе, а работа с трудностями общения поможет избежать конфликтов и социальной изоляции.

Задача педагога-психолога *– замечать первые сигналы неблагополучия и своевременно организовывать сопровождение ребенка.*

Раннее начало работы позволяет быстрее увидеть положительную динамику и помогает ребенку легче справляться с возникающими трудностями.

5. Поддерживать всестороннее развитие личности

Коррекционно-развивающая работа не сводится к устранению отдельных проблем. Ее главная задача гораздо шире – помочь ребенку стать более уверенным, самостоятельным и психологически устойчивым.

Во время занятий важно не только работать с трудностями, но и замечать сильные стороны ребенка, его успехи, способности и достижения.

Когда ребенок начинает видеть свои возможности, у него постепенно формируются:

✓ уверенность в себе;
✓ позитивная самооценка;
✓ самостоятельность;
✓ ответственность за свои решения;
✓ готовность преодолевать трудности;
✓ способность строить здоровые отношения с окружающими.

Результатом качественной коррекционно-развивающей работы становятся не только уменьшение проблемных проявлений, но и личностный рост ребенка, который помогает ему успешнее справляться с жизненными задачами сегодня и в будущем.

2 На чем строится эффективная коррекционно-развивающая работа?

Когда педагог-психолог только начинает работать, может показаться, что главное в профессии – знать, как можно больше упражнений, техник и методик. Однако практика показывает: даже самые интересные упражнения не всегда дают результат, если специалист не понимает, зачем он их использует, и какую задачу они помогают решить.

Именно поэтому любая эффективная коррекционно-развивающая работа начинается не с выбора упражнений, а с понимания психологических закономерностей развития ребенка.

Теория в работе педагога-психолога – это не набор сложных терминов и научных определений. Это своеобразная карта, которая помогает понимать, почему ребенок ведет себя определенным образом, какие условия способствуют его развитию и как организовать работу так, чтобы она действительно приносила результат.

Например, один ребенок становится замкнутым после неудачи, а другой реагирует вспышками агрессии, один быстро включается в работу через игру, а другому важно обсудить свои переживания и получить поддержку.

Понимание психологических механизмов развития помогает специалисту увидеть не только внешние проявления проблемы, но и то, что стоит за ними.

Теоретические концепции дают педагогу-психологу важные профессиональные ориентиры. Они помогают понять:

- ✓ как происходит развитие личности ребенка;
- ✓ какую роль играют семья, школа и ближайшее окружение;
- ✓ почему эмоциональная безопасность является основой любых изменений;
- ✓ каким образом формируются новые навыки и модели поведения;
- ✓ почему одни методы оказываются эффективными, а другие не приносят ожидаемого результата.

По сути, теория отвечает на вопрос:

«ПОЧЕМУ ЭТО ТАК РАБОТАЕТ?»

А практика – на вопрос:

«ЧТО КОНКРЕТНО ДЕЛАТЬ?»

Когда эти две составляющие соединяются, работа педагога-психолога становится более осознанной, системной и результативной.

Давайте рассмотрим основные психологические концепции, которые легли в основу современной коррекционно-развивающей

работы. Несмотря на различия в подходах, все они помогают лучше понять особенности развития ребенка и выстраивать психологическую помощь более осознанно и эффективно.

Л. С. ВЫГОТСКИЙ

Культурно-историческая концепция

Коррекционная работа рассматривается как специально организованный опыт, в котором ребенок осваивает новые навыки и формы поведения.

Позволяет строить занятия как реальные ситуации, где ребенок активно учится решать задачи, развивать навыки общения и саморегуляции.

В. Н. МЯСИЩЕВ

Концепция личности в системе отношений

Личность формируется в системе значимых отношений; эффективная коррекция невозможна без включения окружения.

Акцентирует необходимость вовлечения родителей и педагогов в коррекционный процесс.

А. Н. ЛЕОНТЬЕВ

Теория деятельности

Развитие ребенка происходит через деятельность; коррекция эффективна, если воздействует на ведущую деятельность.

Позволяет выстраивать занятия через активные формы: игры, проекты, практические задания.

С. Л. РУБИНШТЕЙН

Психологический контакт

Эффективность работы определяется качеством психологического контакта между специалистом и ребенком.

Направляет педагога на создание доверительной атмосферы, где ребенок чувствует себя принятым.

Д. Б. ЭЛЬКОНИН

Коррекционный потенциал игры

Игра позволяет ребенку осваивать новые социальные роли, модели поведения и формы взаимодействия в безопасной среде.

Использование групповых игровых занятий развивает социальные навыки и умение решать конфликты.

К. РОДЖЕРС

Гуманистический подход

Развитие личности происходит в условиях принятия, поддержки и эмоциональной безопасности.

Подчеркивает важность безоценочного отношения к ребенку, развития уверенности в себе и создания психологически безопасной атмосферы на занятиях.

Рассмотренные теоретические концепции помогают понять общие закономерности развития личности ребенка и механизмы психологической помощи. Однако для практической деятельности

одного понимания теории недостаточно. Педагогу-психологу важно знать, как применять эти идеи в реальной работе при планировании занятий и взаимодействии с обучающимися.

Именно такую роль выполняют принципы коррекционно-развивающей работы. Они выступают своеобразными профессиональными ориентирами, которые помогают переводить теоретические знания в конкретные действия специалиста. Благодаря принципам педагог-психолог может выстраивать работу последовательно, учитывать индивидуальные особенности ребенка и выбирать наиболее эффективные формы и методы сопровождения.

3 Принципы организации работы

Принципы позволяют перевести теоретические идеи в конкретные профессиональные действия специалиста, выступая ориентиром при выборе форм, методов и способов взаимодействия.

ПРИНЦИП ГУМАНИЗМА	Признание ценности личности ребенка, вера в его возможности. Субъект-субъектное взаимодействие, уважительное отношение. Ориентация на поиск ресурсов и сильных сторон, а не на фиксацию на трудностях. ✓ *Позволяет выстраивать доверительные отношения, создавать безопасную среду. Помогает видеть в ребенке не проблему, а потенциал.*
ПРИНЦИП СИСТЕМНОГО ПОДХОДА	Рассматривает личность ребенка как целостную систему, учитывает влияние семейных, социальных, образовательных факторов. Опора на сохранные и компенсаторные возможности личности. ✓ *Дает возможность выстраивать комплексную работу, взаимодействовать с педагогами и родителями для получения долгосрочных результатов.*
ПРИНЦИП РЕАЛЬНОСТИ	Учет реальных возможностей ребенка, его актуального уровня развития и жизненной ситуации. Помощь в формировании адекватного восприятия себя и своих перспектив. ✓ *Позволяет ставить достижимые цели, избегать перегрузки. Способствует адекватной самооценке и уверенности.*

ПРИНЦИП ДЕЯТЕЛЬНОСТНОГО ПОДХОДА	Развитие ребенка происходит в процессе деятельности. Коррекционная работа строится с опорой на ведущий вид деятельности, характерный для возраста. ✓ *Помогает организовывать занятия в активной форме (игры, упражнения, практические задания), повышая вовлеченность.*
ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА	Учет особенностей каждого обучающегося: темпа развития, эмоционального состояния, уровня подготовки. В групповой работе воздействие адаптируется под каждого ребенка. ✓ *Обеспечивает адресность коррекционной помощи, позволяет гибко адаптировать методы и программы.*

Чтобы коррекционно-развивающая работа была эффективной, педагогу-психологу важно понимать основные направления своей деятельности. Именно они помогают определить цели работы, подобрать подходящие методы и выстроить занятия так, чтобы они соответствовали потребностям конкретного ребенка или группы обучающихся.

4 Что важно развивать в каждом возрасте?

Возраст играет важную роль в организации коррекционно-развивающей работы. На каждом этапе развития у обучающихся появляются свои потребности, задачи, интересы и возможные трудности, которые необходимо учитывать при планировании психологической помощи.

Младший школьный возраст (1–4 классы)

Класс	Возрастные особенности и ведущая деятельность	Что развивается?	Возможные трудности и направления коррекционно-развивающей работы
1 класс	Период адаптации к школе. Ведущей становится учебная деятельность, при этом сохраняется значимость игры и эмоциональной поддержки взрослого.	Произвольность поведения; внимание и самоконтроль; навыки учебного поведения; взаимодействие со сверстниками;	Возможны тревожность, трудности адаптации, импульсивность, утомляемость, сложности принятия правил и включения в коллектив. Коррекционная работа

	Ребенок осваивает роль ученика, правила поведения и новые требования.	положительное отношение к школе.	направлена на снижение тревожности, развитие саморегуляции и формирование чувства безопасности в школьной среде.
2 класс	Период стабилизации школьного обучения. Возрастает значимость учебных успехов и оценки учителя.	Учебная мотивация; устойчивость внимания; организованность; ответственность; уверенность в себе.	Возможны снижение интереса к учебе, страх ошибок, зависимость от оценки взрослого, невнимательность и эмоциональная чувствительность к неудачам. Работа направлена на развитие уверенности, самоконтроля и устойчивого отношения к учебным трудностям.
3 класс	Усиливается значимость общения со сверстниками и положения ребенка в коллективе. Возрастает чувствительность к отношениям и сравнению себя с другими.	Коммуникативные навыки; эмоциональная регуляция; сотрудничество; эмпатия; навыки разрешения конфликтов.	Возможны конфликты, обидчивость, словесная агрессия, соперничество и трудности самоконтроля. Коррекционно-развивающая работа направлена на снижение конфликтности, развитие навыков общения и формирование более доброжелательных отношений в коллективе.
4 класс	Завершающий этап младшего школьного возраста и подготовка к переходу в среднее звено. Возрастают требования к самостоятельности, ответственности и гибкости поведения.	Саморегуляция; самостоятельность; эмоциональная устойчивость; организованность; готовность к переходу в 5 класс.	Возможны тревожность в связи с переходом в среднее звено, неуверенность, эмоциональное напряжение и сложности адаптации к новым требованиям. Работа направлена на развитие самостоятельности, устойчивости к изменениям и психологической готовности к обучению в среднем звене.

Подростковый возраст (5–7 (8) классы – среднее звено)

Класс	Возрастные особенности и ведущая деятельность	Что развивается?	Возможные трудности и направления коррекционно-развивающей работы
5 класс	Период адаптации к среднему звену. Меняется система обучения: появляется большое количество педагогов, возрастает учебная нагрузка, усиливаются требования к самостоятельности и организованности. Для обучающегося становится значимой способность быстро переключаться между разными требованиями и условиями.	Учебная самостоятельность; организованность; навыки самоконтроля; адаптация к новым условиям; уверенность в себе; коммуникативные навыки.	Возможны тревожность, снижение уверенности, трудности адаптации, эмоциональное напряжение, ухудшение поведения и учебной мотивации. Коррекционно-развивающая работа направлена на поддержку адаптации, развитие саморегуляции, организованности и эмоциональной устойчивости.
6 класс	Усиливается значимость общения со сверстниками и положения в группе. Возрастают эмоциональная реактивность, чувствительность к критике и потребность в признании со стороны окружающих.	Навыки общения; эмоциональная регуляция; самоконтроль; способность к сотрудничеству; навыки разрешения конфликтов.	Часто проявляются импульсивность, словесная агрессия, конфликтность, формирование устойчивых микрогрупп и противопоставление «своих» и «чужих». Работа направлена на снижение агрессивных реакций, развитие эмпатии, коммуникативных навыков и формирование более безопасного взаимодействия в коллективе.
7 класс	Один из наиболее эмоционально напряженных периодов подросткового	Самоосознание; навыки социальной коммуникации; эмоциональная устойчивость;	Возможны выраженные конфликты, резкое разделение класса на группы, протестные реакции,

	возраста. Усиливаются процессы самоутверждения, возрастает стремление к независимости, повышается значимость статуса в группе сверстников.	способность к саморегуляции; ответственность за собственное поведение.	эмоциональная нестабильность, провоцирующее поведение и сложности принятия правил. Коррекционно-развивающая работа направлена на снижение межличностного напряжения, развитие навыков конструктивного общения, самоконтроля и безопасного выражения эмоций.
8 класс	Переходный этап к старшему подростковому возрасту. Возрастает стремление к самостоятельности, формированию собственной позиции и личностной идентичности. Усиливаются критичность мышления и чувствительность к отношению окружающих.	Самостоятельность; личностная ответственность; эмоциональная зрелость; навыки саморегуляции; способность к осознанному выбору и планированию.	Возможны эмоциональная нестабильность, протестное поведение, внутренние конфликты, сложности самоконтроля, снижение учебной мотивации, напряжение в отношениях со взрослыми и сверстниками. Работа направлена на развитие эмоциональной устойчивости, ответственности, навыков саморегуляции и подготовку к переходу в старшее звено.

Старший школьный возраст (8)9–11 классы)

Класс	Возрастные особенности и ведущая деятельность	Что развивается?	Возможные трудности и направления коррекционно-развивающей работы
9 класс	Этап активного личностного и образовательного самоопределения.	Личностное и учебное самоопределение; осознанный выбор;	Возможны тревожность перед экзаменами, страх ошибки,

	Центральной задачей становится выбор дальнейшего образовательного маршрута (колледж, 10 класс и др.). Усиливается значимость оценки собственных возможностей и будущих перспектив.	самооценка и рефлексия; ответственность за решения; стрессоустойчивость.	неуверенность в выборе, эмоциональное напряжение, снижение мотивации. Коррекционная работа направлена на развитие уверенности, навыков принятия решений, саморегуляции и психологической готовности к итоговой аттестации.
10 класс	Период адаптации к старшему школьному звену. Часто происходит формирование новых учебных коллективов (профили, объединение классов). Усиливается стремление к самостоятельности и «взрослой» позиции при недостаточной сформированности саморегуляции.	Адаптация к новому классному коллективу; эмоциональная зрелость; саморегуляция; коммуникативная компетентность; ответственность и самостоятельность.	Возможны трудности адаптации, напряжение в новом коллективе, колебания самооценки, эмоциональная нестабильность, трудности включения в учебный ритм. Работа направлена на развитие стрессоустойчивости, адаптацию в новом коллективе и формирование устойчивых навыков саморегуляции.
11 класс	Завершающий этап школьного обучения. Основной акцент смещается на профессиональное и жизненное самоопределение, подготовку к экзаменам и выходу во взрослую жизнь. Возрастает уровень ответственности и психологической нагрузки.	Профессиональное самоопределение; осознанный жизненный выбор; саморегуляция и стрессоустойчивость; эмоциональная зрелость; устойчивость самооценки.	Возможны экзаменационная тревожность, страх будущего, эмоциональное выгорание, напряжение в отношениях, колебания мотивации. Коррекционно-развивающая работа направлена на снижение тревожности, развитие уверенности, навыков саморегуляции и психологической готовности к итоговой

			аттестации и дальнейшему жизненному пути.
Общие особенности старшего школьного возраста	Период личностного и профессионального самоопределения, формирования мировоззрения и системы ценностей. Активно развиваются представления о будущем, значимость межличностных и особенно романтических отношений.	Формирование идентичности; ценностные ориентиры; эмоциональная зрелость; межличностные и романтические отношения; рефлексия и ответственность.	Характерны эмоциональная нестабильность, переживания в сфере отношений, тревожность, внутренние конфликты, давление ожиданий взрослых и неопределенность будущего. Коррекционная работа направлена на поддержку самоопределения, развитие эмоциональной зрелости, навыков общения и конструктивного переживания отношений.

Несовершеннолетние студенты (колледжи 1–2 курсы)

Курс	Возрастные особенности и ведущая деятельность	Что развивается?	Возможные трудности и направления коррекционно-развивающей работы
1 курс колледжа	Период адаптации к новой образовательной и социальной среде. Обучающиеся переходят в более самостоятельную систему обучения, меняется круг общения, возрастает личная ответственность. Часто студенты поступают из разных школ, городов и социальных условий,	Адаптация к условиям колледжа; самостоятельность и ответственность; навыки саморегуляции; коммуникативные навыки; учебная и профессиональная мотивация; навыки конструктивного взаимодействия.	Возможны трудности адаптации, чувство одиночества, тревожность, неуверенность, межличностные конфликты, элементы буллинга, группового давления и неформальной иерархии. Коррекционно-развивающая работа направлена на поддержку адаптации, формирование

	что влияет на особенности адаптации и взаимодействия в группе.		безопасной атмосферы в группе, развитие навыков общения, отстаивания личных границ и предупреждение деструктивных форм взаимодействия.
2 курс колледжа	Период более устойчивого включения в профессиональное обучение. Усиливается осознание выбранной специальности, возрастает значимость профессионального статуса и положения в коллективе.	Профессиональное самоопределение; ответственность; эмоциональная устойчивость; навыки самоконтроля; профессиональная мотивация; способность к сотрудничеству.	Возможны снижение учебной мотивации, эмоциональное выгорание, конфликты в группе, проявления агрессии, конкуренции и устойчивых микрогрупп. У части обучающихся могут сохраняться сложности адаптации и включенности в коллектив. Коррекционно-развивающая работа направлена на развитие профессиональной идентичности, навыков конструктивного взаимодействия, стрессоустойчивости и формирование более зрелой социальной позиции.

5 Основные сферы развития обучающегося

Направление коррекционно-развивающей работы *– это область развития ребенка или подростка, на которую в данный момент направлена помощь педагога-психолога.*

Отвечает на вопрос:

«С ЧЕМ ИМЕННО МЫ РАБОТАЕМ, И ЧТО ХОТИМ РАЗВИТЬ ИЛИ ИЗМЕНИТЬ?»

В реальной практике трудности редко затрагивают только одну сферу. Например, за конфликтным поведением могут стоять сложности в управлении эмоциями, а за низкой учебной мотивацией –

неуверенность в себе или страх неудачи. Поэтому коррекционно-развивающая работа обычно строится комплексно, помогая ребенку развивать сразу несколько взаимосвязанных навыков и ресурсов.

Эмоционально-личностное развитие

Развитие эмоциональной сферы, адекватной самооценки, эмпатии, снижение напряжения, внутренняя устойчивость.

Поведенческая сфера

Социально приемлемые формы поведения, самоконтроль, произвольность. Работа с импульсивностью и агрессией.

Коммуникативная сфера

Эффективное общение, сотрудничество, конструктивное взаимодействие, умение разрешать конфликты.

Познавательная сфера

Внимание, память, мышление, воображение, познавательная активность и учебная успешность.

Мотивационная сфера

Устойчивая учебная и внутренняя мотивация, целеполагание, самоопределение.

Социальная адаптация

Освоение норм поведения в коллективе, включенность в образовательную и социальную среду.

Саморегуляция и стрессоустойчивость

Управление эмоциональным состоянием, техники саморегуляции, снижение тревожности.

Ценностно-смысловая сфера

Жизненные ориентиры, ценности, представления о себе и будущем. Особенно актуально для подростков.

6 Формы коррекционно-развивающей работы

Формы коррекционно-развивающей работы *отражают организационную сторону деятельности. Формы определяют структуру, количество участников, продолжительность и особенности построения коррекционного процесса.*

Отвечает на вопрос:

«В КАКОМ ФОРМАТЕ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ РАБОТА?»

Возможности понимания методов и форм работы	**Практическое значение**
Осознанный подбор методов и инструментов в зависимости от целей и задач коррекционной работы	Педагог-психолог осуществляет выбор методов с учетом конкретной коррекционной задачи и ожидаемого результата.
Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при выборе методов и форм работы	При организации коррекционного процесса специалист учитывает возраст ребенка, уровень его психического развития, особенности эмоциональной сферы, мотивации, поведения, темпа деятельности и социального опыта.
Комбинирование различных методов в рамках одной формы работы	В процессе коррекционно-развивающего занятия педагог-психолог может сочетать несколько методов одновременно: элементы беседы, игровые упражнения, арт-терапевтические техники, упражнения на саморегуляцию, групповое взаимодействие и другие приемы.
Обеспечение гибкости и вариативности коррекционно-развивающего процесса	Понимание различий между методами и формами работы позволяет специалисту адаптировать содержание занятий в зависимости от текущего состояния обучающегося, динамики его развития и возникающих трудностей.
Построение логически последовательных и методически обоснованных программ	Четкое разграничение методов и форм работы помогает педагогу-психологу выстраивать коррекционно-развивающую программу как целостную систему взаимосвязанных этапов.

Эффективная коррекционно-развивающая работа должна сочетать ***индивидуальные*** и ***групповые формы занятий:*** индивидуальная работа позволяет всесторонне корректировать личностные особенности и трудности конкретного обучающегося, тогда как групповая работа способствует развитию социальных навыков, коммуникативной компетентности, навыков совместной деятельности и взаимопомощи.

Кроме того, воздействие на уровень группы создает возможность системной работы с образовательной средой, что усиливает устойчивый эффект коррекционных программ и повышает их практическую значимость.

Комплексное применение обеих форм способствует целостному развитию обучающегося и повышает результативность коррекционно-развивающего процесса.

При этом выбор соотношения индивидуальной и групповой работы определяется целями коррекции, характером трудностей и уровнем готовности обучающегося к взаимодействию. В ряде случаев индивидуальная работа выступает подготовительным этапом, обеспечивающим дальнейшее включение ребенка в групповое взаимодействие. Такая последовательность позволяет снизить уровень тревожности, повысить уверенность и создать условия для более успешной социализации.

Индивидуальная и групповая формы работы

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФОРМА	**ГРУППОВАЯ ФОРМА**
Цель: глубокая работа с личностными особенностями, выявление и коррекция индивидуальных трудностей	*Цель:* формирование социальных навыков, умения сотрудничать, развитие коммуникативной компетентности
Методы: арт-терапия, когнитивно-поведенческие техники, психологические игры, беседы	*Методы:* ролевые игры, групповые упражнения, командные задания, арт- и театральные методы
Плюсы: максимальная персонализация, комплексная работа с имеющимися затруднениями	*Плюсы:* формирование коммуникативных навыков, умения сотрудничать, социальная адаптация
Ограничения: ресурсозатратная; требует больше времени и внимания специалиста	*Ограничения:* сложнее учитывать индивидуальные особенности каждого; нужен контроль групповой динамики

Практика сопровождения обучающихся требует использования более широкого спектра организационных форм, позволяющих учитывать разнообразие задач, условий и особенностей образовательной среды. Расширение форм работы способствует повышению вариативности коррекционного процесса, активизации участия обучающихся и созданию условий для комплексного развития личности.

Включение различных форм организации деятельности позволяет педагогу-психологу гибко выстраивать коррекционно-развивающую работу, сочетая индивидуальный подход с возможностями групповой динамики и социального взаимодействия.

№	Форма работы	Краткое описание
1	Тренинговая форма	Специально организованные занятия, направленные на развитие конкретных навыков (общение, саморегуляция, уверенность и др.) через систему упражнений, обсуждений и практического опыта.
2	Игровая форма	Использование игры как основного средства коррекции; способствует естественному развитию, снижению эмоционального напряжения и формированию социальных навыков.
3	Занятие (коррекционно-развивающее)	Структурированная форма работы с четко определенными целями, задачами и этапами; может реализовываться как индивидуально, так и в группе.
4	Психологический практикум	Практико-ориентированная форма, направленная на закрепление и отработку конкретных умений и навыков через выполнение заданий и упражнений.
5	Мини-группа (коррекционная группа)	Целенаправленная работа с небольшой группой обучающихся со схожими трудностями; позволяет сочетать индивидуальный подход и групповую динамику.
6	Интерактивные занятия	Формы работы, предполагающие активное включение обучающихся (дискуссии, работа в парах и группах, упражнения), способствующие развитию рефлексии и взаимодействия.
7	Проектная форма	Организация деятельности через выполнение небольших проектов, направленных на развитие самостоятельности, ответственности и навыков сотрудничества.
8	Смешанная форма	Сочетание индивидуальной и групповой работы в рамках одной программы, обеспечивающее более устойчивый и комплексный результат.

9	Фестиваль	Массовая форма работы, направленная на развитие творческого самовыражения, формирование позитивного эмоционального фона и укрепление социальной активности обучающихся.
10	Праздники, утренники, вечера	Организованные мероприятия, способствующие развитию эмоциональной сферы, коммуникативных навыков, сплочению коллектива и формированию позитивного опыта взаимодействия.
11	Круглый стол	Форма группового обсуждения, направленная на обмен мнениями, развитие навыков аргументации, рефлексии и уважительного взаимодействия.
12	Викторины	Игровая форма познавательной активности, направленная на развитие мышления, внимания, быстроты реакции, а также повышение интереса к теме.
13	Конференция	Форма представления и обсуждения информации, способствующая развитию навыков самопрезентации, критического мышления и осознанного отношения к различным вопросам.
14	Киноклуб	Форма работы, основанная на просмотре и последующем обсуждении фильмов или их фрагментов, направленная на развитие эмоционального интеллекта, ценностных ориентиров и навыков рефлексии. Позволяет обучающимся через анализ ситуаций и поведения героев осмысливать собственный опыт, развивать критическое мышление и коммуникативные навыки.
15	Книжный клуб	Форма работы, предполагающая совместное чтение и обсуждение художественных произведений с целью развития мышления, воображения, ценностно-смысловой сферы и навыков выражения

		собственного мнения. Способствует формированию эмпатии, пониманию социальных ситуаций и развитию речевой и коммуникативной компетентности. В отличие от уроков литературы, где содержание определяется образовательной программой, книжный клуб ориентирован на интересы самих обучающихся: для обсуждения могут выбираться современные форматы и тексты, близкие детям, включая мангу, комиксы, истории из социальных сетей и другие актуальные источники. Такая форма работы повышает вовлеченность и делает обсуждение более личностно значимым.
16	Конкурс	Форма, направленная на развитие мотивации достижения, уверенности в себе и навыков самопрезентации. Способствует раскрытию творческого и личностного потенциала обучающихся.
17	Олимпиада	Интеллектуальная форма работы, развивающая познавательные процессы, логическое мышление, самостоятельность и учебную мотивацию.
18	Экскурсия	Познавательно-развивающая форма, расширяющая социальный опыт, формирующая наблюдательность, коммуникативные навыки и познавательный интерес.
19	Походы	Совместная форма деятельности, способствующая развитию командного взаимодействия, ответственности, саморегуляции и стрессоустойчивости в условиях реальной деятельности.
20	Стенгазета	Коллективная творческая форма, направленная на развитие креативности, сотрудничества,

		самовыражения и закрепление социально значимой информации.
21	Выставки	Форма презентации результатов деятельности, способствующая формированию адекватной самооценки, уверенности и навыков публичного представления результатов.
22	Встречи с интересными людьми (гостевые диалоговые площадки)	Форма расширения социального и профессионального опыта обучающихся, способствующая формированию ценностных ориентиров, мотивации и профориентационного интереса.
23	Акции	Социально ориентированная форма работы, направленная на развитие эмпатии, ответственности, гражданской позиции и включенности в коллективную деятельность.
24	Челленджи (психолого-педагогические)	Краткосрочные мотивирующие задания, направленные на формирование полезных привычек, развитие саморегуляции, активности и вовлеченности.
25	КВН	Игровая творческая форма, развивающая коммуникативные навыки, креативное мышление, чувство юмора, уверенность и навыки командного взаимодействия.
26	Чаепитие	Форма психолого-педагогической работы, направленная на создание доверительной и эмоционально комфортной атмосферы в группе. В процессе совместного чаепития формируются навыки общения, поддержки и неформального взаимодействия между обучающимися и взрослым, что способствует снижению напряжения и укреплению межличностных связей.
27	Соревнования	Форма организации деятельности, основанная на элементе соперничества между участниками или

		командами с целью достижения определенного результата. Данный формат способствует развитию мотивации, целеустремленности, самоконтроля, умения работать в условиях ограничения времени и формированию навыков командного взаимодействия при сохранении правил уважительного общения.
28	Школьная ярмарка	Форма социально-игровой деятельности, в рамках которой обучающиеся моделируют простейшие экономические и социальные взаимодействия через создание, обмен и «продажу» изделий, игрушек или продуктов творчества. Такая форма способствует развитию коммуникативных навыков, ответственности, понимания ценности труда и опыта взаимодействия в коллективе.

ВАЖНО!

При выборе литературы или кинофильма педагогу-психологу важно быть готовым к тому, что в выбранных материалах могут затрагиваться сложные и чувствительные темы, такие как смысл жизни, отношения, переживания утраты и др. В этой связи его задача заключается в том, чтобы мягко направлять обсуждение, создавать безопасное пространство для высказываний и обеспечивать корректное, доступное возрасту понимание поднимаемых вопросов, не осуждая и стигматизируя важные темы.

7 Сундучок методов

Методы коррекционно-развивающей работы *– это способы и приемы психологического воздействия, направленные на изменение, развитие или формирование определенных психических процессов, состояний и форм поведения обучающегося.*

Отвечает на вопрос:

«КАК ИМЕННО ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ВОЗДЕЙСТВИЕ?»

В практике педагога-психолога существует большое количество методик, техник и приемов работы, и их число постоянно расширяется. В работе важно иметь устойчивую профессиональную опору – *набор*

базовых инструментов, на которые можно уверенно опираться в самых разных ситуациях.

В связи с этим выделены 55 основных ***методов коррекционно-развивающей работы.*** Это тщательно отобранное ядро практики. При их выборе учитывались возрастные и психологические особенности обучающихся, а также реальная эффективность методов в работе с разными запросами и трудностями. Эти методы универсальны: они подходят для индивидуальной и групповой работы, для разных уровней развития и разных типов задач.

Это является «рабочей базой» педагога-психолога. Она помогает выбирать нужные инструменты, комбинировать их и на их основе выстраивать живые, гибкие упражнения и занятия, адаптированные под конкретного ребенка, группу и ситуацию.

Методы коррекционно-развивающей работы

№	Группа методов	Краткая характеристика
1	Вербально-коммуникативные и когнитивно-развивающие	Методы, направленные на развитие общения, обсуждение переживаний, формирование навыков взаимодействия, рефлексии, анализа ситуаций, развития мышления и формирования конструктивных способов реагирования.
2	Игровые и ролевые	Методы, основанные на игровой деятельности, моделировании социальных ситуаций, освоении новых форм поведения и развитии навыков взаимодействия.
3	Арт-терапевтические, проективные и диагностико-развивающие	Методы творческого самовыражения и символического отражения внутреннего мира, способствующие эмоциональной разгрузке, исследованию переживаний, особенностей личности и межличностных отношений.
4	Телесно-ориентированные, двигательные и сенсорно-релаксационные	Методы, направленные на снижение мышечного и эмоционального напряжения, развитие саморегуляции, осознания телесных реакций и восстановление психоэмоционального состояния через движение и сенсорное воздействие.
5	Методы эмоциональной саморегуляции	Методы, способствующие развитию навыков управления эмоциями, снижению тревожности,

		внутреннего напряжения и формированию устойчивых способов самопомощи.

1. Вербально-коммуникативные и когнитивно-развивающие методы

Беседа. Психологическая беседа с ребенком или группой для обсуждения проблем, переживаний и поиска решений. В отличие от консультации, которая носит более индивидуализированный и запросный характер, беседа строится вокруг заранее определенной темы и направлена на ее обсуждение, осмысление и формирование общего понимания.

Педагог-психолог выполняет роль модератора, помогая формулировать мысли и чувства, развивает рефлексию, навыки общения, умение выражать позицию.

Открытый микрофон. Свободное публичное высказывание по заданной или свободной теме. Снижает страх публичных выступлений, развивает уверенность в себе.

Важным условием является поддерживающая и безопасная атмосфера без оценивания личности выступающего.

Метод открытого микрофона способствует развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной открытости, навыков самопрезентации и формированию уважительного отношения к мнению других участников.

Дебаты. Организованное обсуждение с разделением на позиции и аргументированным отстаиванием точки зрения.

Данный формат направлен на развитие критического мышления, умения анализировать информацию, формулировать и обосновывать собственную позицию, а также учитывать альтернативные взгляды.

Важным компонентом является соблюдение правил уважительного общения и регламентированного обмена мнениями, что формирует культуру конструктивного диалога.

Метод дебатов способствует развитию коммуникативной компетентности, уверенности в публичных выступлениях, эмоциональной устойчивости в ситуации спора, а также формирует навыки осознанного и аргументированного принятия решений.

Метод рефлексии. Осознание и анализ собственных действий, эмоций и реакций. Данный метод способствует развитию навыков самонаблюдения, понимания причин своего поведения и осмысленного отношения к происходящему.

Рефлексия может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме, в конце занятия или после значимых событий.

Вопросы

- Что чувствовал?
- Почему поступил так?
- Из-за чего решил поступить именно так?
- Что можно было сделать иначе?
- Что в этой ситуации было самым трудным?
- Как твои действия повлияли на других людей?
- Что ты хотел бы изменить в своем поведении в похожей ситуации?
- Как ты чувствуешь сейчас?

Кейс-анализ. Разбор конкретных жизненных или смоделированных ситуаций: анализ поведения участников, поиск решений, прогнозирование последствий.

Данный метод позволяет обучающимся учиться рассматривать ситуацию с разных сторон, понимать причинно-следственные связи и осознавать влияние собственных решений на результат.

В основе метода лежит анализ описаний учебных, семейных и межличностных ситуаций, максимально приближенных к реальному жизненному опыту детей и подростков.

Метод проблемного обучения (PBL). Решение реальных или смоделированных проблемных ситуаций. В рамках PBL могут использоваться как краткосрочные задания, направленные на решение конкретной ситуации в пределах одного или нескольких занятий, так и долгосрочные проекты, предполагающие поэтапную работу, распределение ролей и постепенное достижение результата. Такой формат позволяет формировать у обучающихся навыки планирования, сотрудничества и последовательного выполнения задач.

Особое значение метод приобретает в условиях междисциплинарного взаимодействия, когда в решение задач могут быть включены педагоги, педагоги-психологи, социальные педагоги и другие специалисты. Это обеспечивает более комплексный подход к сопровождению ребенка, развивает

навыки коммуникации и способствует более глубокому пониманию причин и способов решения возникающих трудностей.

Метод «6 шляп». Направлен на развитие структурированного мышления, умения рассматривать ситуацию с разных позиций и формировать более осознанное отношение к принятию решений. В основе метода лежит распределение «шести шляп», каждая из которых задает определенный ракурс восприятия ситуации:

- ✓ белая шляпа – факты и информация (что известно, что произошло, какие есть данные);
- ✓ красная шляпа – эмоции и чувства (что я чувствую, какая эмоциональная реакция возникает);
- ✓ черная шляпа – риски и трудности (что может пойти не так, какие есть опасности и ограничения);
- ✓ желтая шляпа – позитивные стороны (какие есть плюсы, возможности, сильные стороны ситуации);
- ✓ зеленая шляпа – креативные идеи (какие есть альтернативы, новые решения, нестандартные подходы);
- ✓ синяя шляпа – управление процессом мышления (подведение итогов, выводы, что делать дальше).

«Кто возьмет миллион?» Игровая форма с поэтапными вопросами нарастающей сложности. Данный формат направлен на развитие логического мышления, памяти, концентрации внимания и навыков принятия решений в условиях ограниченного времени и выбора.

Метод способствует развитию познавательной активности, устойчивости внимания, уверенности в собственных знаниях и формированию навыков осознанного принятия решений, что делает его эффективным инструментом в работе с детьми и подростками различных возрастных групп.

«Что? Где? Когда?» Интеллектуально-игровая форма коррекционно-развивающей работы, основанная на решении командных логических и проблемных задач в условиях ограниченного времени. Данный формат направлен на развитие познавательных процессов, способности к анализу информации, концентрации внимания и логического мышления.

В процессе игры участникам предлагаются вопросы или ситуации, требующие обсуждения, выдвижения гипотез, аргументации и совместного принятия решения. Особое значение имеет командное взаимодействие, распределение

ролей, умение слушать других и учитывать разные точки зрения при поиске ответа.

Метод способствует развитию интеллектуальной активности, коммуникативных навыков, стрессоустойчивости в ситуациях ограниченного времени, а также формирует опыт конструктивного сотрудничества и совместного решения задач.

Storytelling (рассказывание историй). Использование рассказов для обсуждения переживаний и моделей поведения.

В практике педагога-психолога данный метод может включать обсуждение реальных жизненных историй, ситуаций из школьной жизни, а также материалов из социальных сетей, фильмов или медиапространства, актуальных для детей и подростков. Важно, чтобы такие истории были близки возрасту и жизненному опыту обучающихся, тогда они вызывают эмоциональный отклик и стимулируют обсуждение.

В процессе работы осуществляется анализ поведения героев, их чувств, мотивов и последствий поступков, а также поиск альтернативных, более конструктивных вариантов решений. Это позволяет формировать у обучающихся навыки рефлексии, эмпатии, социального понимания и осознанного выбора поведения в реальных жизненных ситуациях.

Проективные рассказы. Ребенку предлагается продолжить историю или составить рассказ на заданную тему. Метод позволяет выявить особенности восприятия жизненных ситуаций, эмоциональные реакции и типичные модели поведения. Педагог-психолог может задавать начало сюжета, персонажей или ситуацию для развития. Анализируются содержание рассказа, развитие сюжета и способы решения трудностей. Метод способствует развитию воображения, речи, рефлексии и помогает глубже понять внутренние переживания обучающегося.

Метод «Эссе». Метод основан на свободном письменном изложении ребенком своих мыслей, переживаний и жизненного опыта. Используется для развития рефлексии, самоанализа и эмоциональной осознанности. Темы могут быть

связаны с личными ситуациями и отношением к себе и другим. При этом акцент делается на содержании, а не на грамотности.

Целеполагание. Метод направлен на формирование у ребенка навыков постановки целей и планирования шагов их достижения. Способствует развитию произвольности поведения, ответственности, мотивации и саморегуляции через осмысление конкретных, реалистичных и достижимых целей.

Хобби-деятельность. Метод основан на использовании индивидуальных интересов и увлечений ребенка как ресурса развития. Через значимую для ребенка деятельность формируются саморегуляция, усидчивость, ответственность, коммуникативные навыки, а также повышается мотивация и самооценка.

Смысло-ориентированная работа (логотерапия). Метод направлен на помощь ребенку в осмыслении жизненных событий и поиске личностных смыслов. Способствует развитию ценностно-смысловой сферы, внутренней устойчивости, осознанности и способности находить ресурсы и опыт в сложных ситуациях.

Метод критического восприятия кумиров. Метод направлен на формирование у ребенка осознанного и критического отношения к значимым медийным фигурам и кумирам. Развивает критическое мышление, личностную позицию, снижает импульсивное подражание и помогает формировать более осознанный выбор моделей поведения.

2. Игровые и ролевые методы

Игровая терапия. Использование игровых методов и упражнений как безопасной формы коррекционной работы, где ребенок может пробовать новые модели поведения и проживать различные ситуации без страха ошибки. Применяется в любом возрасте и включает настольные, подвижные, сюжетно-ролевые, коммуникативные и импровизационные игры.

Ролевая игра. Моделирование жизненных ситуаций через распределение социальных ролей для развития общения, сотрудничества и навыков поведения в разных обстоятельствах. Позволяет ребенку безопасно примерять разные роли и отрабатывать конструктивные способы взаимодействия.

Драматизация. Проигрывание заранее заданных сцен и ролей с прописанным сценарием, репликами и действиями. Помогает развивать самовыражение, эмоциональную регуляцию и освоение социальных моделей поведения.

Моделирование поведения. Демонстрация педагогом-психологом или описание социально приемлемых моделей поведения с последующим их воспроизведением ребенком. Метод основан на обучении через пример и наглядное закрепление новых способов реагирования.

Сказкотерапия. Использование сказочных сюжетов для осмысления жизненных ситуаций, эмоций и поведенческих моделей. Реализуется через чтение, обсуждение, сочинение и театрализацию сказок.

Социально ориентированная деятельность. Включение ребенка в полезную для общества деятельность, направленную на помощь другим и участие в социальных проектах. Способствует развитию ответственности, эмпатии и социально одобряемых форм поведения.

Шефствование (наставничество среди сверстников). Организация взаимодействия, при котором более успешные обучающиеся помогают своим сверстникам в учебе и адаптации. Развивает сотрудничество, эмпатию и формирует позитивный психологический климат в коллективе.

Наставничество. Поддерживающее взаимодействие ребенка со значимым взрослым, который выступает источником помощи, модели поведения и эмоциональной опоры. Способствует личностному развитию, снижению трудностей и укреплению доверительных отношений.

3. Арт-терапевтические, проективные и диагностико-развивающие методы

Творческое рисование. Метод выражения эмоциональных состояний через рисунок и визуальные образы. Используются различные техники: пальцевое рисование, эбру (на воде), работа на стекле, природные материалы, штампы, нити и смешанные техники. Способствует снижению эмоционального напряжения, развитию воображения и более свободному самовыражению ребенка.

Лепка. Работа с пластилином, глиной и другими пластичными материалами как способ эмоциональной разрядки и саморегуляции. Через тактильное взаимодействие снижается напряжение, развиваются моторика, усидчивость и способность к длительной концентрации.

Мандала-терапия. Создание и раскрашивание круговых символических изображений (мандал) в свободной или заданной форме. Используются краски, карандаши, природные материалы, нитки, крупы и текстиль. Метод снижает тревожность, стабилизирует эмоциональное состояние и развивает внутреннюю концентрацию.

Рукоделие (декоративно-прикладная деятельность). Включает вышивку, вязание, шитье, плетение и другие виды ручного труда. Монотонная структурированная деятельность способствует снижению тревожности, формированию усидчивости, аккуратности и эмоциональной устойчивости.

Написание стихов и песен. Творческое выражение переживаний через поэтические и песенные формы. Помогает структурировать эмоции, развивает образное мышление и является эффективным способом самовыражения для чувствительных и творческих детей.

Творческая мастерская. Интегративный метод, объединяющий арт-практики (рисование, лепка, аппликация, коллажи, конструирование). Занятия строятся вокруг темы, позволяя одновременно развивать эмоциональную сферу, мышление и навыки сотрудничества.

Проективные рисунки. Свободное или тематическое рисование для выявления внутренних переживаний и личностных особенностей. Используются темы «Я и мой мир», «Мои эмоции», «Мои страхи», «Моя семья». Анализируются символика, цвет и композиция без оценки художественности.

Фото и видеорефлексия. Метод фиксации и анализа опыта через фото и видео. Позволяет осмыслять поведение, эмоции и достижения, развивает рефлексию и формирует более объективное самовосприятие. Особенно эффективен при трудностях вербализации.

Ведение блога. Цифровая форма самовыражения в безопасной среде (закрытые платформы, школьные аккаунты). Используются тексты, фото, рисунки, мини-эссе. Способствует развитию саморегуляции, структуры мышления и позитивной самооценки.

Ассоциативные (метафорические) карты. Работа с изображениями, вызывающими ассоциации и эмоциональные отклики. Используются открытые и закрытые форматы, разные тематические наборы (эмоции, отношения, ресурсы). Развивает воображение, рефлексию и эмоциональную осознанность.

Формирование образа «Я» (Я-концепция). Метод осознания собственных качеств, возможностей и ограничений через упражнения «Я-реальный» и «Я-идеальный», коллажи и самоописание. Способствует развитию самопринятия, уверенности и устойчивой самооценки.

Жизненный сценарий. Метод проектирования будущего через анализ и моделирование жизненных путей. Используются задания «Мой путь через 5 лет», «Мои цели», «Возможные выборы». Формирует ответственность, целеполагание и снижает тревожность перед будущим.

4. Телесно-ориентированные, двигательные и сенсорно-релаксационные методы

Телесная терапия. Метод, основанный на осознании телесных ощущений как ресурса эмоциональной саморегуляции. Используются дыхательные практики,

сканирование тела, растяжки и техники заземления через опору и контакт с поверхностью. Способствует снижению тревожности, стабилизации эмоционального состояния и развитию навыков самоконтроля.

Психогимнастика. Использование двигательных и мимико-пантомимических упражнений для эмоциональной разгрузки и осознания связи между телом и эмоциями. Включает имитацию эмоциональных состояний, расслабление и напряжение мышц, игровые двигательные задания. Помогает снижать напряжение, улучшать концентрацию и эмоциональную регуляцию.

Метод релаксации. Система техник для снижения психоэмоционального и мышечного напряжения. Используются дыхательные упражнения, мышечное расслабление и простые визуализации спокойных образов. Способствует восстановлению равновесия, снижению тревожности и формированию навыков самопомощи.

Танцевальная терапия. Метод свободного движения под музыку для выражения эмоций и снятия телесных зажимов. В отличие от хореографии, не предполагает оценки техники и правильности движений. Способствует эмоциональной разрядке, развитию телесной свободы и снижению внутреннего напряжения.

Двигательная (кинестетическая) терапия. Использование двигательной активности для стабилизации психоэмоционального состояния и развития саморегуляции. Включает ритмические упражнения, игры, ходьбу, координационные и расслабляющие задания. Особенно эффективна при тревожности, нарушениях сна и эмоциональной нестабильности.

Регулируемая двигательная активность (структурированная ходьба). Специально организованная ходьба в спокойном ритме с акцентом на дыхание и осознанность движений. Используются задания на внимание к телу и окружающей среде. Помогает снизить тревожность, упорядочить мысли и стабилизировать эмоциональное состояние.

Сенсорная интеграция. Метод гармонизации работы сенсорных систем через специально организованные стимулы. Используются сенсорные комнаты,

тактильные материалы, балансировочные и антистресс-игрушки. Развивает внимание, координацию и эмоциональную устойчивость.

Водная терапия. Взаимодействие с водой как мягкой сенсорной средой для снижения напряжения. Используются переливание, игры с предметами в воде и тактильные упражнения. Способствует расслаблению, концентрации и эмоциональной стабилизации.

Музыкальная терапия. Использование музыки для эмоциональной регуляции и стабилизации состояния. Включает прослушивание музыки, ритмические упражнения и игру на простых инструментах. Развивает эмоциональную выразительность и снижает внутреннее напряжение.

Песочная терапия. Работа с песком и миниатюрными фигурками для символического выражения переживаний. Используются свободные манипуляции, создание композиций и рисование на песке. Обеспечивает снижение тревожности, развитие самовыражения и эмоциональной регуляции.

5. Методы эмоциональной саморегуляции

Метод аутотренинга. Метод коррекционно-развивающей работы, направленный на формирование у ребенка навыков саморегуляции через самовнушение и использование простых формул («Я спокоен», «Я могу справиться»). В работе используется сочетание речевых формул с дыхательными упражнениями и элементами релаксации, что облегчает освоение навыка. Постепенное применение метода формирует эмоциональную устойчивость и внутренний контроль.

Метод визуализации. Метод, основанный на использовании воображения для создания мысленных образов эмоциональных состояний и жизненных ситуаций. Ребенку предлагается представить «спокойное место», «ситуацию успеха» или «преодоление трудности» с помощью направляющих вопросов педагога-психолога. Метод способствует снижению напряжения, развитию уверенности и поиску внутренних ресурсов.

Метод самоконтроля. Метод направлен на развитие способности ребенка отслеживать и регулировать свое поведение и эмоциональные реакции. Используются приемы самонаблюдения, шкалы настроения, чек-листы и краткие самоотчеты. Постепенно формируется произвольность, снижается импульсивность и наблюдается более осознанное поведение.

Метод самопомощи. Метод формирования у ребенка навыков самостоятельного восстановления эмоционального состояния. Используются дыхательные техники, расслабление, самомассаж и простые бытовые способы восстановления (прогулки, отдых, тепло). Это формирует устойчивый навык саморегуляции и снижает зависимость от внешней поддержки.

Метод «Журнал эмоций». Метод развития эмоционального самосознания через регулярную фиксацию чувств в письменной или графической форме. Используются дневники, «колесо эмоций», рисунки и отметки телесных ощущений. Это помогает ребенку лучше понимать свои эмоции и причины их возникновения.

Метод ведения дневника. Метод, предполагающий регулярное описание ребенком событий, мыслей и переживаний. Записи могут дополняться рисунками или схемами для облегчения выражения опыта. Метод способствует рефлексии, снижению напряжения и развитию самопонимания.

Метод ведения дневника снов. Метод фиксации и анализа сновидений для работы с тревогами и внутренними переживаниями. Ребенок записывает или зарисовывает сны сразу после пробуждения, отмечая эмоции и образы. Это способствует снижению тревожности и осознанию внутренних состояний.

Метод световой регуляции психоэмоционального состояния. Метод основан на дозированном пребывании ребенка в условиях естественного освещения для стабилизации эмоционального состояния. Используются прогулки, дыхательные упражнения и наблюдение за природой в безопасных условиях. Метод снижает утомляемость и улучшает общее психофизиологическое состояние.

В практике педагога-психолога используется широкий арсенал методов и техник, охватывающих когнитивные, эмоциональные,

поведенческие, социальные и творческие направления работы. Каждая из методик может быть эффективной при правильном подборе и адаптации к индивидуальным особенностям ребенка: его возрасту, уровню развития, интересам, эмоциональному состоянию и характеру трудностей.

Важно, чтобы выбор методов соответствовал конкретным целям и задачам коррекционно-развивающей работы: какие психические или поведенческие функции требуют поддержки, какие навыки необходимо развивать, и какие ресурсы ребенка можно задействовать.

8 Роль педагога-психолога

Немаловажным фактором эффективности коррекционно-развивающей работы является ***профессионализм педагога-психолога.***



Роль педагога-психолога в коррекционно-развивающей работе многогранна и выходит далеко за рамки проведения занятий. По сути, специалист выступает как организатор, сопровождающий и «опора» для ребенка в процессе его изменений и развития.

Одна из ключевых функций – ***организация коррекционного процесса.*** Педагог-психолог не просто проводит отдельные встречи, а выстраивает целостную систему работы: определяет цели, подбирает содержание, планирует последовательность занятий, отслеживает динамику и при необходимости корректирует маршрут сопровождения. Это позволяет сделать работу не случайной, а продуманной и действительно результативной.

Не менее важна поддержка и развитие личности ребенка. В центре внимания всегда находится не проблема, а *сам ребенок:* его возможности, сильные стороны, потенциал. Задача педагога-психолога заключается в том, чтобы помочь обучающемуся лучше понимать себя,

постепенно развивать уверенность, эмоциональную устойчивость, навыки общения и саморегуляции. По сути, это сопровождение процесса взросления и укрепления внутренней опоры ребенка.

Отдельно стоит выделить ***посредническую функцию.*** Педагог-психолог помогает выстраивать взаимодействие между всеми участниками образовательного процесса: ребенком, педагогами и родителями. Часто именно здесь появляется возможность изменить ситуацию: когда взрослые начинают действовать согласованно, понимать причины трудностей и поддерживать ребенка в одном направлении. В этом смысле педагог-психолог становится связующим звеном, которое помогает наладить диалог и уменьшить напряжение в системе «ребенок – взрослые».

Еще одно важное направление – ***методическое обеспечение работы.*** Педагог-психолог подбирает диагностические и коррекционные методики, разрабатывает программы, адаптирует материалы под возраст и особенности детей, оценивает эффективность проводимой работы. Это «инструментальная» часть профессии, без которой невозможно качественное сопровождение.

И самая тонкая и одновременно самая важная роль педагога-психолога – это ***быть носителем безопасной и принимающей позиции.*** Именно в этом пространстве у ребенка появляется возможность быть собой: без страха оценки, критики или сравнения. Здесь он может ошибаться, пробовать, говорить о своих чувствах и получать поддержку. Такая атмосфера доверия становится основой любых позитивных изменений: только там, где ребенок чувствует себя в безопасности, он готов открыто говорить о своих переживаниях, осваивать новые способы поведения и принимать помощь.

II. Организация коррекционно-развивающей работы педагога-психолога

Алгоритм составления программы, документация и сопровождение

Организация коррекционно-развивающей работы педагога-психолога *представляет собой важный и ответственный этап профессиональной деятельности, требующий системного и научно обоснованного подхода.* Данная деятельность не может осуществляться произвольно, поскольку направлена на изменение и развитие личностных, эмоциональных, поведенческих и когнитивных характеристик обучающегося. В этой связи особое значение приобретает предварительное понимание особенностей ребенка, его актуального состояния, ресурсов и трудностей, на основании которых выстраивается дальнейшая работа.

Эффективность коррекционно-развивающей работы во многом определяется качеством первичного анализа и изучения индивидуальных особенностей обучающегося. Грамотно выстроенное понимание ситуации позволяет определить приоритетные и важные направления работы, подобрать эффективные методы и формы воздействия, а также сформировать реалистичные и достижимые цели программы.

Следует отметить, что коррекционно-развивающая работа требует не только методической грамотности, но и *четкой структурированности всех этапов ее реализации.* От этапа анализа запроса и определения задач до составления программы, ведения документации и последующего сопровождения обучающегося – каждый шаг имеет значение для достижения устойчивого результата.

В этой главе мы будем двигаться по следующим направлениям и блокам.

Блок	Содержание
Диагностико-аналитический алгоритм	5 этапов – от первичной диагностики до составления программы
Основания для включения в работу	Запросы, учет, результаты диагностики
Документация	Состав папки, реестр, план, программа
Структура программы	9 обязательных разделов с описанием содержания

Блок «Алгоритм диагностико-аналитического сопровождения»

Перед составлением коррекционно-развивающей программы педагог-психолог проходит 5 последовательных этапов изучения и анализа ситуации обучающегося.

Этап 1	***Первичная диагностика и анализ.*** Осуществляется первичное изучение психоэмоционального состояния и особенностей развития обучающегося. Педагог-психолог использует первичные диагностические методики, наблюдение поведения в образовательной среде. Определение зон риска и ресурсов.
Этап 2	***Углубленная диагностика и индивидуальная беседа.*** На основании первичной диагностики и наблюдения проводится углубленная диагностика и беседа с ребенком. Данный этап позволяет педагогу-психологу определить предполагаемые причины возникших у обучающегося трудностей, проверить и подтвердить первоначальные предположения в процессе дальнейшей диагностики либо выявить новые факторы, влияющие на формирование проблемы.
Этап 3	***Сбор информации от педагогического коллектива.*** Получение дополнительной информации от классного руководителя, учителей и при необходимости других специалистов. Изучаются особенности поведения ребенка в различных учебных и внеучебных ситуациях, динамика его включенности в коллектив, учебная активность и межличностные взаимодействия. Также анализируются анамнестические сведения: особенности развития, семейная ситуация, условия воспитания, значимые жизненные события. Следует отметить, что данный этап не является обязательным и реализуется в зависимости от целей диагностики, запроса и конкретной ситуации сопровождения ребенка.
Этап 4	***Комплексный анализ всех данных.*** Интеграция результатов всех этапов. Психолого-педагогическое заключение. Определение направлений работы, приоритетных задач, сильных сторон ребенка.
Этап 5	***Составление коррекционно-развивающей программы.*** Разработка индивидуальной или групповой программы: цели, задачи, направления, методы, структура занятий.

ВАЖНО!

Об этике на этапе 3. *Сбор информации осуществляется с соблюдением профессиональной этики, конфиденциальности и недопустимости передачи личной информации об обучающемся посторонним лицам.*

Блок «Основания для включения в коррекционно-развивающую работу»

Включение обучающегося в работу должно быть обоснованным. Существуют три главных группы оснований.

Основание	Описание	Важно учитывать
Запрос от родителей или педагогов	Взрослые замечают изменения в поведении, эмоциях, учебе.	Запрос – не диагноз, а повод для углубленного изучения.
Учет (внутришкольный, ИДН и др.)	Обучающиеся группы системного сопровождения.	Требует комплексного и межведомственного подхода.
Результаты диагностики и наблюдения	Педагог-психолог самостоятельно фиксирует проявления риска.	Решение принимается на основе анализа данных, не интуиции.

> ***Главный принцип*** *– помощь должна быть адресной, обоснованной и направленной на реальные потребности ребенка, а не на формальное выполнение плана.*

Блок «Документальное оформление сопровождения»

Организация коррекционно-развивающей работы с обучающимися «группы повышенного внимания» («красной зоны») требует от педагога-психолога четкой системности, индивидуального подхода и рациональной организации документационного сопровождения. При этом важно учитывать, что выбор конкретной формы хранения и структурирования материалов может варьироваться в зависимости от условий организации образования, количества обучающихся, а также внутренней логики работы специалиста. Однако ключевым принципом остается обеспечение доступности, упорядоченности и сохранности информации по каждому ребенку, включенному в коррекционную работу.

Требования к организации ведения индивидуальной папки обучающегося

В целях повышения эффективности сопровождения каждому обучающемуся, включенному в группу повышенного внимания, необходимо формировать ***индивидуальную папку (психологическое дело ребенка).***

Данная папка выступает как систематизированный комплект материалов, отражающих динамику психолого-педагогического

состояния обучающегося, результаты диагностики, план коррекционной работы, промежуточные наблюдения и итоговые выводы специалиста. Формирование отдельной папки по каждому ребенку позволяет педагогу-психологу обеспечивать адресность сопровождения, отслеживать индивидуальную динамику развития, а также оперативно корректировать содержание и методы коррекционно-развивающей работы.

С точки зрения организации хранения, папки обучающихся могут структурироваться по различным принципам в зависимости от удобства и внутреннего регламента организации образования. Наиболее распространенными вариантами являются *систематизация по классам, параллелям либо формирование единого архива («коронной папки» или централизованного хранилища), в* котором хранятся все материалы по обучающимся группы повышенного внимания.

Выбор модели хранения определяется количеством сопровождаемых детей, объемом документации и условиями работы специалиста. При этом обязательным остается принцип упорядоченности и возможности быстрого доступа к информации.

> ***Конфиденциальность:*** *папки хранятся в закрытых шкафах или сейфах. Допускается кодировка персональных данных. Доступ имеет только педагог-психолог.*

В «коронной папке» (централизованном хранилище) обязательным структурным элементом является *наличие общего списка всех обучающихся,* отнесенных к группе повышенного психолого-педагогического внимания (группе риска). Данный список выполняет функцию реестра сопровождения и обеспечивает систематизацию контингента, контроль актуальности данных, а также оперативное отслеживание динамики включения или исключения обучающихся из системы сопровождения.

Единый список всех детей группы повышенного внимания *выполняет функцию реестра – обеспечивает контроль актуальности данных и отслеживание включений / исключений.*

Список обучающихся, состоящих в группе психолого-педагогического сопровождения

Ф.И.О. обучающегося	Дата рождения	Класс	Социальный статус	Основание	Форма работы	Примечание
(ФИО или код)					Индивидуальная / групповая	Период, продление и др.

Следует отметить, что подобный подход соответствует общим требованиям к ведению психолого-педагогической документации в системе образования, где подчеркивается необходимость системного

учета результатов деятельности педагога-психолога, обеспечения конфиденциальности информации и ее структурированного хранения.

В соответствии с принципами профессиональной этики психолога и требованиями к организации психолого-педагогического сопровождения документация должна быть защищена, недоступна для посторонних лиц и использоваться исключительно в целях профессиональной деятельности.

Состав индивидуальной папки

В структуре документационного обеспечения коррекционно-развивающей работы педагога-психолога особое место занимает ***содержание индивидуальной папки обучающегося, включенного в группу повышенного внимания.*** Данная папка представляет собой *систематизированный пакет материалов, отражающих полный цикл психолого-педагогического сопровождения ребенка – от первичной диагностики до итогового анализа динамики развития.*

Документ	Функция
Титульный лист	Содержит основные сведения об обучающемся: Ф.И.О. или код, класс, сведения о педагоге-психологе, учебный год
Психолого-педагогическая характеристика	Отражает особенности эмоционального состояния, поведения, общения, учебной деятельности, семейной ситуации и социальной адаптации обучающегося
Утвержденный план коррекционно-развивающей работы	Определяет направления, этапы, сроки, формы организации и содержание сопровождения обучающегося
Программа коррекционно-развивающей работы	Является основной содержательной и методической базой сопровождения, определяет цели, задачи, методы и ожидаемые результаты работы
Индивидуальный коррекционный маршрут	Отражает индивидуальные особенности ребенка, конкретные задачи сопровождения и последовательность коррекционно-развивающей работы
Конспекты занятий и методические материалы	Обеспечивают системность, последовательность и воспроизводимость практической деятельности педагога-психолога

Документ	Функция
Рекомендации педагогам и родителям	Содержат практические рекомендации по поддержке ребенка в образовательной и семейной среде
Памятки и консультационные материалы	Используются для профилактической, просветительской и поддерживающей работы с участниками образовательного процесса
Диагностические материалы	Включают протоколы обследований, бланки методик, карты наблюдения, результаты диагностики
Психологические заключения	Содержат анализ результатов обследования, предполагаемые причины трудностей и выводы специалиста

Психолого-педагогическая характеристика

В папку включаются характеристики обучающегося, составленные педагогом-психологом, а также (при необходимости) характеристики и заключения других специалистов организации образования (классного руководителя, социального педагога, заместителя директора по воспитательной работе и иных участников сопровождения). Это позволяет сформировать целостное междисциплинарное представление о ребенке.

№	Раздел	Как заполнять?
1	Общие сведения	Указываются возраст, класс, условия обучения, краткие сведения об образовательном маршруте и значимая информация.
2	Семья и социальная ситуация	Описание формируется на основании бесед, наблюдений и информации от педагогов и родителей. Данные подаются нейтрально, без оценочных суждений.
3	Здоровье и развитие	Включаются только подтвержденные сведения из медицинской документации или со слов родителей (законных представителей), значимые для сопровождения.
4	Учебная деятельность	Описание строится на результатах наблюдения и диагностики: успеваемость, мотивация, учебная активность, особенности включения в учебный процесс. Без личностных оценок.

№	Раздел	Как заполнять?
5	Познавательная сфера	Описываются особенности внимания, памяти, мышления и речи на основе наблюдения и диагностических данных в контексте деятельности обучающегося.
6	Эмоционально-личностные особенности	Отражаются наблюдаемые эмоциональные реакции, способы выражения чувств, особенности эмоционального реагирования на ситуации. Без диагностических ярлыков.
7	Поведение	Описываются особенности поведения в учебных и внеучебных ситуациях на основе наблюдений и данных педагогов без оценочных характеристик личности.
8	Коммуникативная сфера	Характеризуются особенности взаимодействия со сверстниками и взрослыми, способы установления и поддержания контакта, включенность в коллектив.
9	Трудности и ресурсы	Указываются трудности и сильные стороны на основе комплексного анализа наблюдений и диагностики с опорой на факты и данные.
10	Выводы	Краткое обобщение результатов психолого-педагогического изучения и направления дальнейшего сопровождения при необходимости.
11	Подпись и дата	Оформление документа: подпись специалиста и дата составления.

План коррекционно-развивающей работы

Обязательным элементом документации является ***план коррекционно-развивающей работы,*** в котором фиксируются *основные направления, цели, задачи и сроки реализации сопровождения.* Данный план подлежит утверждению руководителем организации образования, что обеспечивает его соответствие нормативным требованиям и согласованность с общей системой воспитательно-образовательной деятельности школы.

Наличие утвержденного плана позволяет структурировать деятельность педагога-психолога, определить последовательность коррекционных мероприятий и обеспечить системность психолого-педагогического сопровождения обучающегося. Кроме того, данный документ служит основанием для последующего мониторинга реализации намеченных задач, анализа эффективности проведенной работы и внесения необходимых корректировок в программу сопровождения.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____(Ф.И.О)

«___» _____ 202_ г.

План коррекционно-развивающей работы

на 20__–20__ учебный год

№	Содержание работы	Цель	Направление	Срок	Ответственные	Форма отчетности

Подпись и Ф.И.О педагога-психолога

Что содержит план коррекционно-развивающей работы?

Столбец	Что указывается?
№	Указывается порядковый номер мероприятия. Используется для систематизации плана, удобства навигации и учета деятельности педагога-психолога в течение учебного года.
Содержание работы	Указывается конкретное наименование мероприятия, методики или формы работы (диагностика, занятие, консультация, профилактика и т. д.). Формулировка должна быть точной, краткой и отражать суть деятельности без общих обозначений.
Цель	Определяется ожидаемый результат или направленность деятельности. Формулируется с позиции психологического воздействия (развитие, коррекция, профилактика и др.), должна быть конкретной и измеримой.
Направление	Указывается вид психолого-педагогической работы: диагностическое, коррекционно-развивающее, профилактическое, консультативное, просветительское.
Срок	Определяется временной период выполнения работы (дата, месяц, четверть, полугодие). Обеспечивает системность и планомерность деятельности.
Ответственные	Указываются специалисты, участвующие в реализации мероприятия (педагог-психолог, классный руководитель, социальный педагог, администрация и др.).

Столбец	Что указывается?
Форма отчетности	Указывается документальное подтверждение выполнения работы (протокол, аналитическая справка, журнал учета, диагностические материалы, заключение, план-конспект и др.).

Блок «Коррекционно-развивающая программа»

Коррекционно-развивающая программа *– структурированный документ, определяющий цели, задачи, содержание, методы, формы и последовательность психолого-педагогического воздействия, направленного на коррекцию выявленных трудностей и развитие характеристик обучающегося.*

Для кого разрабатывается? Программа разрабатывается адресно на одного обучающегося. Допускается использование в работе с другими детьми при совпадении возрастной группы и схожей проблематики.

Возрастная группа	Классы / курсы
Начальное звено	1–4 классы
Среднее звено	5–7 (8) классы
Старшее звено	(8) 9–11 классы, 1–2 курсы ТиПО

Особое внимание – 8 класс: *переходный возраст. Ориентироваться не на формальный класс, а на уровень психологического развития и актуальные потребности ребенка.*

ВАЖНО!

Использование одной программы для разных обучающихся возможно только при:

- ✓ *сходстве проблематики (тревожность, агрессия, нарушения саморегуляции и др.);*
- ✓ *принадлежности к одной возрастной группе.*

Но даже при таких схожих условиях в каждом конкретном случае программа подлежит индивидуальной адаптации.

Особую значимость приобретает ***четкая структурированность коррекционно-развивающей программы.*** Системно выстроенная структура обеспечивает логическую последовательность всех этапов работы, позволяет выстраивать целенаправленное психолого-

педагогическое воздействие и сохранять целостность профессиональной деятельности специалиста.

Наличие продуманной структуры облегчает планирование, реализацию и последующий анализ эффективности программы, а также обеспечивает прозрачность и обоснованность проводимой работы как для самого педагога-психолога, так и для администрации организации образования и других участников сопровождения. Структурированность программы выступает необходимым условием ее управляемости, воспроизводимости и соответствия профессиональным требованиям психолого-педагогической практики.

Структура индивидуальной коррекционно-развивающей программы

№	Раздел	Содержание
1	Титульный лист	Содержит гриф утверждения (директор, дата), наименование организации, название документа (индивидуальная коррекционно-развивающая программа), Ф.И.О. обучающегося (или код), класс, Ф.И.О. педагога-психолога.
2	Пояснительная записка	Включает основание для разработки программы (результаты диагностики, запрос, решение консилиума и др.), краткую характеристику проблемы, актуальность и обоснование необходимости коррекционно-развивающей работы.
3	Цель и задачи	Определяется общая цель коррекционно-развивающей работы и формулируются конкретные задачи (3–6), раскрывающие направления достижения цели.
4	Направления работы	Описываются основные направления: эмоционально-личностное развитие, поведенческая регуляция, коммуникативные навыки, развитие познавательных процессов.
5	Условия реализации	Указываются продолжительность и периодичность занятий, особенности организации (кабинет, оборудование, режим), а также взаимодействие с педагогами и родителями.
6	Тематический план	Включает структуру занятий: номер и тема занятия, цель, содержание, используемые методы и упражнения.
7	Ожидаемые результаты	Описываются ожидаемые изменения в поведении, эмоциональном состоянии и навыках, а также критерии оценки достижения результатов.

№	Раздел	Содержание
8	Мониторинг и оценка	Включают методы отслеживания динамики (диагностика, наблюдение, беседы) и этапы контроля (входная, промежуточная, итоговая диагностика).
9	Заключение	Содержит анализ эффективности программы, общие выводы и рекомендации по дальнейшему сопровождению обучающегося.

Организация коррекционно-развивающей работы педагога-психолога представляет собой *целостную, поэтапно выстроенную систему профессиональной деятельности, включающую диагностику, анализ, проектирование, документирование и сопровождение обучающегося.* Рассмотренные в данной главе алгоритмы составления программы, требования к ведению документации, а также подходы к структурированию коррекционной деятельности позволяют обеспечить научно обоснованный, системный и управляемый характер психолого-педагогической помощи. Особое значение имеет не только содержание работы, но и ее правильная организационная форма, отраженная в документах, обеспечивающих преемственность, контроль и оценку эффективности проводимых мероприятий.

Организационные положения, представленные в данной главе, требуют дальнейшей конкретизации на уровне практического применения. В продолжение изложенных теоретико-организационных положений осуществляется переход к рассмотрению практических моделей коррекционно-развивающих программ, составленных с учетом возрастных особенностей обучающихся и специфики их психического развития.

III. Практические модели коррекционно-развивающих программ для различных возрастных групп обучающихся

Шаблоны коррекционно-развивающих программ

Прежде чем приступать к разработке коррекционно-развивающей программы, важно еще раз обратиться к основным принципам ее построения. Любая программа начинается не с подбора упражнений, а с *анализа результатов диагностики, определения актуальной проблемы, постановки цели и задач, выбора направлений работы и продумывания логики сопровождения обучающегося или группы.* Именно поэтому качественная коррекционно-развивающая работа всегда строится по принципу:

«ОТ ЗАПРОСА – К РЕШЕНИЮ»

В данной главе представлены примерные модели индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих программ для различных возрастных категорий обучающихся. Они разработаны на основе наиболее распространенных запросов, с которыми педагоги-психологи сталкиваются в своей практической деятельности: тревожность, эмоциональные и поведенческие трудности, конфликты в коллективе, проблемы адаптации, рискованное поведение подростков, профессиональное самоопределение, эмоциональное выгорание, снижение учебной мотивации и другие актуальные вопросы психологического сопровождения.

Представленные материалы являются шаблоном. Их основная задача – показать возможную структуру программы, логику ее построения, варианты формулировки основных разделов и подходы к организации коррекционно-развивающей работы. Каждая из программ может служить для специалиста своеобразной опорой, которую при необходимости можно адаптировать под результаты диагностики, особенности конкретного обучающегося, группы или организации образования.

Используйте данные программы как ориентир, основу для профессионального творчества и источник практических идей. В реальной работе содержание, количество занятий, методы и формы взаимодействия всегда определяются актуальными потребностями детей и профессиональным решением педагога-психолога. Именно такая гибкость позволяет сделать коррекционно-развивающую работу действительно адресной, эффективной и полезной для каждого ребенка.

Перечень примерных коррекционно-развивающих программ для различных возрастных категорий обучающихся

№	Вид программы	Возрастная группа	Для кого разработана?	Краткое описание программы	Количество занятий
1	Индивидуальная коррекционно-развивающая программа	1–4 классы	Учащиеся 3 класса («красная зона» психолого-педагогического сопровождения)	Снижение тревожности и агрессивных проявлений, развитие саморегуляции, эмоционального контроля и навыков общения.	8
2	Групповая коррекционно-развивающая программа	1–4 классы	Учащиеся 4 класса с конфликтами и признаками буллинга в коллективе	Профилактика буллинга, снижение конфликтности, развитие эмпатии, конструктивного общения и сплоченности класса.	8
3	Индивидуальная коррекционно-развивающая программа	5–7(8) классы	Учащиеся 7 класса, состоящие на внутришкольном учете и учете ИДН	Профилактика аддиктивного и рискованного поведения, развитие самоконтроля, ответственности и конструктивных способов самореализации.	8
4	Групповая коррекционно-развивающая программа	5–7(8) классы	Учащиеся 8 класса, испытывающие трудности в выстраивании личных границ	Формирование представлений о личных границах, развитие уверенного поведения, навыков отказа и безопасного взаимодействия.	8
5	Индивидуальная коррекционно-развивающая программа	9–11 классы	Учащиеся 10 класса с признаками эмоционального выгорания и высокой тревожности	Снижение эмоционального выгорания, развитие стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и защиты личных границ.	8
6	Групповая коррекционно-	9–11 классы	Учащиеся 11 класса в период подготовки к	Развитие стрессоустойчивости,	4

	развивающая программа		выпускным экзаменам	профессионального самоопределения, уверенности в себе и психологической готовности к экзаменам.	
7	Индивидуальная коррекционно-развивающая программа	1–2 курс колледжа	Студенты 1 курса, испытывающие трудности адаптации после переезда из сельской местности	Психологическая поддержка в период адаптации, преодоление чувства одиночества, развитие уверенности и коммуникативных навыков.	8
8	Групповая коррекционно-развивающая программа	1–2 курс колледжа	Студенты 2 курса с низкой учебно-профессиональной мотивацией и профессиональной неопределенностью	Формирование профессиональной идентичности, развитие мотивации к обучению, профессионального самосознания и командного взаимодействия.	8

Далее представлены *практические шаблоны коррекционно-развивающих занятий.*

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 1–4 КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (ФИО)

«___» _____ 202_ г.

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа

для учащегося 3 класса *(указывается конкретный класс)*

Пишется либо Ф.И.О полностью, либо кодируется

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_ *(год реализации программы)*

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа разработана на основе результатов психолого-педагогической диагностики, наблюдения, а также информации от педагогов и родителей. По итогам обследования выявлены эмоционально-поведенческие трудности, признаки тревожности и эмоционального напряжения. Обучающийся отнесен к группе повышенного психолого-педагогического внимания («красная зона»).
Краткая характеристика проблемы	У учащегося наблюдаются повышенная тревожность, эмоциональное напряжение, импульсивность, агрессивные реакции, трудности самоконтроля и общения со сверстниками. Выявлены сложности эмоциональной регуляции и социальной адаптации.
Актуальность коррекционной работы	Коррекционная работа необходима для своевременного преодоления эмоциональных и поведенческих трудностей, развития саморегуляции, эмоциональной устойчивости и навыков конструктивного взаимодействия.
Цель программы:	снижение тревожности и агрессивных проявлений, развитие навыков саморегуляции, эмоционального контроля и конструктивного общения.
Задачи программы:	снижение тревожности и эмоционального напряжения; развитие эмоциональной регуляции и самоконтроля; коррекция импульсивного поведения; развитие коммуникативных навыков; повышение уверенности в себе.
Направления коррекционно-развивающей работы:	развитие эмоциональной регуляции; коррекция тревожности и агрессивности; развитие самоконтроля; формирование коммуникативных навыков; укрепление личностных ресурсов.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в индивидуальной форме в течение учебного года с учетом поэтапного включения обучающегося в коррекционно-развивающую работу.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	Период адаптации. Проведение комплекса диагностических мероприятий. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	1	Начальный этап реализации программы, включение в коррекционно-развивающую работу.
Ноябрь	1	Продолжение работы, закрепление первичных навыков саморегуляции и взаимодействия.
Декабрь	1	Стабилизация участия в программе, постепенное углубление содержания занятий.

Январь	1	Усиление интенсивности работы, развитие навыков эмоциональной и поведенческой регуляции.
Февраль	1	Закрепление сформированных навыков, отработка поведенческих стратегий.
Март	1	Поддерживающий этап, развитие устойчивости сформированных умений.
Апрель	1	Активизация коррекционно-развивающей работы, практическая отработка навыков.
Май	1	Завершающий этап программы, подведение итогов и закрепление результатов.

Занятия с обучающимся проводятся в кабинете педагога-психолога, оснащенном необходимыми диагностическими и коррекционно-развивающими материалами.

При необходимости отдельные занятия могут проводиться за пределами кабинета: на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях или в спортзале. Выбор места проведения занятия осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося и его состояния на момент занятия, а также при его согласии.

При организации работы вне кабинета обязательно соблюдается *принцип конфиденциальности и психологической безопасности:* исключается присутствие посторонних лиц, обеспечиваются условия, не нарушающие приватность взаимодействия. Предварительно оценивается уместность и безопасность выбранного пространства и принимается решение о возможности проведения занятия в данных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Территория спокойствия»

Раздел	Содержание
Цель:	создание доверительного психологического контакта с обучающимся, снижение стартового внутреннего напряжения, формирование положительной мотивации к участию в коррекционных занятиях, первичное включение ребенка в упражнения на саморегуляцию и контроль поведения.
Задачи занятия:	снизить тревожность, связанную с индивидуальной коррекционной работой; создать атмосферу психологической безопасности и принятия; развивать навыки следования инструкции и самоконтроля в игровой форме; начать формирование способности замечать собственное телесное напряжение; повысить интерес к дальнейшим занятиям с педагогом-психологом.

Материалы:	мяч, карточки с забавными заданиями, лист бумаги формата А4, цветные карандаши / фломастеры, смайлики настроения, наклейка или жетон поощрения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Упражнение «Здесь можно выдохнуть»	3–5 мин.	Встреча ребенка, создание безопасной атмосферы, снижение тревожности	*Сегодня у нас не урок и не проверка… Здесь можно немного отдохнуть голове… От тебя сегодня нужно только одно – пробовать.* ***Важно говорить легко, с полуулыбкой, чтобы убрать ожидание «сейчас будут воспитывать».***
Игровое упражнение «Нелепые команды»	5 мин.	Ребенок выполняет задания только при слове «Пожалуйста». Тренировка внимания и торможения импульса	*Сейчас я буду просить тебя выполнить разные задания. Ты выполняешь, только если я говорю слово «Пожалуйста». Погнали!* *Дотронься до стула, пожалуйста.* *Подпрыгни три раза.* *Пожалуйста, повернись, как робот.* *Покажи сердитого тигра.* *Пожалуйста, сядь на корточки.* *Улыбнись, как человек, который съел лимон, и т. п.* ***Необходимо добавлять поддерживающие реплики:*** *Ого, мозг уже включился! Сегодня учим наш быстрый моторчик иногда притормаживать.*
Телесная техника «Сердитый еж – спокойный еж»	7 мин.	Сжатие / напряжение тела → расслабление (3–5 повторов)	*Сейчас мы попробуем почувствовать, где в теле живет напряжение. Повторяй за мной:* *сильно-сильно сжать кулаки;* *поднять плечи;* *нахмуриться, как сердитый еж;* *задержать на 5 секунд;* *затем резко расслабиться.* ***Рефлексия***

			Когда был сердитый еж, тело какое? А когда спокойный?
Рисунок «Моя территория спокойствия»	12 мин.	Перед рисованием проводится короткое погружение: ребенок закрывает глаза, слушает спокойную музыку, представляет безопасное место, затем переносит образ на бумагу.	*Сейчас мы немного замедлимся… Сделай спокойный вдох и выдох… Представь место, где тебе абсолютно спокойно и безопасно… Ты можешь туда прийти, когда захочешь… Посмотри, как оно выглядит… Теперь просто перенеси это на бумагу… Рисуй так, как чувствуешь…* ***Рефлексия*** *Что там есть?* *Кто туда может входить?* *Что помогает там успокаиваться?* *Есть ли там защита от злости и шума?*
Нейроигра «Стоп – можно»	5 мин.	Педагог-психолог кидает мяч. Ребенок ловит мяч, если звучит команда «Можно», и не ловит, если звучит команда «Стоп». Далее усложнение: вместо команд используются слова-сигналы («арбуз» – ловить, «кактус» – не ловить). Игра направлена на тренировку самоконтроля и переключения внимания.	***Рефлексия*** *Иногда руки быстрее, чем голова. Мы тренируем голову быть капитаном.*
Мини-беседа «Итог занятия»	3 мин.	Короткое обсуждение опыта занятия без анализа эмоций	**Рефлексия** *Что сегодня было самым смешным?* *Самым легким?* *Что запомнилось?* ***Формируем положительный опыт завершения.***
Домашняя работа:	7–10 мин.	Ребенку дается набор мягких ежедневных	*Ты теперь секретный агент. Твоя задача – просто*

секретный пакет миссий до следующей встречи:	(инструкция)	наблюдений и заданий без оценки результата. Миссии выполняются в свободном режиме в течение недели.	*замечать, что с тобой происходит*
Миссия 1 «Секретный наблюдатель»	–	Наблюдение за моментами злости и внутреннего напряжения (спор, раздражение, импульсивные реакции). Без попытки остановки – только фиксация и осознание.	*Иногда внутри появляется сердитый ежик или вулкан… Просто скажи себе: «О, сердитый еж появился…»*
Миссия 2 «Моя кнопка спокойствия»	–	Поиск индивидуальных способов саморегуляции (что помогает успокоиться в разных ситуациях).	*Попробуй заметить, что помогает тебе стать чуть спокойнее… Просто запомни это.*
Миссия 3 «Коллекция хороших моментов»		Фиксация приятных событий дня (маленькие позитивные моменты).	*Замечай хорошие моменты дня – даже самые маленькие.*
Ритуал завершения	2–3 мин.	В конце занятия ребенок получает символический знак (наклейка / жетон). Краткое закрепление опыта занятия через позитивное завершение и ощущение успеха.	*Сегодня ты справился с первой секретной тренировкой. Это знак, что ты умеешь наблюдать, пробовать и справляться. До следующей встречи он будет напоминать тебе об этом.*

Занятие №2. Тема «Как я превращаюсь в вулкан?»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у ребенка навыка распознавания телесных и поведенческих признаков нарастающего раздражения, тревоги и внутреннего напряжения до момента эмоционального срыва.
Задачи:	актуализировать и укрепить доверительный контакт с педагогом-психологом; обсудить результаты домашних наблюдений без оценивания; научить ребенка замечать ранние сигналы злости и напряжения в теле;

	ввести представление о «степенях закипания»; освоить первые простые способы остановки на начальной стадии возбуждения.
Материалы:	листы бумаги формата А4, цветные карандаши.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие + мягкое включение в контакт	5 мин.	Педагог-психолог встречает ребенка в доброжелательной, спокойной манере, используя элементы юмора и уже знакомые ребенку символы с прошлого занятия. В начале встречи не используются формальные вопросы типа «Как дела?» Вместо этого психолог помогает ребенку мягко включиться в контакт через безопасное обсуждение общего состояния за прошедший период.	*Привет! Мой секретный агент вернулся. Я тут целый месяц ждал важные разведданные.* *Как поживал мой исследователь?* *Что у тебя за этот месяц было: больше скучного, смешного или нервного?* *Были ли у сердитого ежика рабочие дни?*
Обсуждение домашнего задания «Миссии агента»	5–7 мин.	Педагог-психолог обсуждает наблюдения ребенка без оценивания и проверки правильности выполнения заданий. Основная задача – поддержать навык самонаблюдения и снизить тревогу, связанную с ошибками или «неидеальным» выполнением миссий. Если ребенок не выполнял задания, педагог-психолог спокойно нормализует ситуацию и сохраняет поддерживающий контакт.	*Удалось ли тебе что-нибудь замечать?* *Когда сердитый ежик чаще просыпался?* *А хорошие моменты попадались?* *Нашел ли ты хотя бы одну кнопку спокойствия?* *Это нормально. Иногда агент тоже отдыхает. Сегодня будем собирать новые подсказки.*
Основное упражнение «Термометр вулкана»	10 мин.	Педагог-психолог вместе с ребенком рисует большой вертикальный термометр от 1 до 5. Каждая цифра обозначает	*Оказывается, люди не злятся резко за одну секунду. Обычно внутри все начинается постепенно: сначала появляется маленькое*

		степень внутреннего напряжения: 1 – спокойствие, расслабленное состояние; 2 – легкое раздражение, внутренний дискомфорт, первые признаки напряжения; 3 – выраженное эмоциональное напряжение, ощущение «закипания», желание спорить, резко отвечать или защищаться; 4 – сильное внутреннее возбуждение, состояние близкое к эмоциональному срыву, когда становится трудно контролировать реакции; 5 – эмоциональный «взрыв», потеря самоконтроля, резкая поведенческая реакция. Далее совместно обсуждаются телесные ощущения, мысли, поведение и реакции ребенка на разных уровнях «закипания». Педагог-психолог помогает ребенку замечать постепенное нарастание напряжения, а не только момент срыва. При необходимости ребенок может записывать, рисовать или обозначать ощущения символами.	*напряжение, потом оно становится сильнее, а если его не заметить, может случиться настоящий «взрыв». Давай посмотрим, как это происходит именно у тебя.* *Когда напряжение только начинается, что ты обычно замечаешь первым? Хочется молчать, спорить или уйти?* *Когда внутри уже сильнее «закипает», что происходит с руками, лицом, голосом?* *Когда злость становится очень сильной, хочется кричать, что-то бросить, уйти или резко ответить?* *А что происходит потом, уже после «взрыва»? Становится легче, тяжелее или появляется усталость?*
Телесная игра «Где живет злость?»	7 мин.	Педагог-психолог предлагает ребенку найти, в каких частях тела чаще всего ощущаются злость, напряжение или раздражение. Ребенку выдается контур человечка, на котором он может закрасить или отметить зоны	*А теперь давай найдем, где сердитый вулкан вообще прячется в теле. У кого-то злость живет в кулаках, у кого-то – в животе, у кого-то – в плечах. Интересно, где находится твой «штаб»?*

		напряжения: руки, живот, плечи, голову, ноги, челюсть и др. Во время упражнения педагог-психолог помогает ребенку лучше осознавать связь эмоций и телесных ощущений.	
Практическая техника «Стоп до взрыва»	8 мин.	Педагог-психолог объясняет ребенку, что эмоции легче остановить на раннем этапе напряжения. Далее проводится обучение двум простым способам саморегуляции. *Упражнение 1 – «Холодная вода внутри»:* ребенок делает медленный вдох и на выдохе мысленно представляет, как внутри становится прохладнее, а плечи слегка расслабляются. *Упражнение 2 – «Кулак – лимон»:* ребенок сильно сжимает кулаки на 5 секунд, затем резко расслабляет. Упражнение повторяется несколько раз.	*Самое интересное – сильные эмоции легче остановить не тогда, когда уже произошел «взрыв», а чуть раньше, когда внутри только начинает «нагреваться».* *Сейчас попробуем несколько способов, которые помогают телу становиться спокойнее.* *Представь, будто внутри слишком горячо, как у вулкана. Сделай медленный вдох… А теперь медленный выдох и представь, как внутри становится прохладнее. Будто прохладная вода медленно остужает тебя изнутри.* *Как ты себя чувствуешь?* *Получилось?* *Плечи можно немного опустить вниз. Тело тоже умеет отдыхать.* *А теперь представь, что в руках у тебя очень кислые лимоны. Сожми их сильно-сильно… еще сильнее… держим…* *А теперь резко отпускаем. Пальцы отдыхают, руки становятся мягче.* *Давай попробуем еще раз и заметим, как тело умеет расслабляться после напряжения.*

Мини-рефлексия «Что я сегодня узнал про себя?»	3 мин.	Педагог-психолог помогает ребенку спокойно завершить занятие и обратить внимание на новые наблюдения о себе, своем теле и эмоциях. Вопросы задаются мягко, без давления и без поиска «правильных» ответов.	*На какой цифре ты чаще бываешь? Где у тебя живет злость? Какое упражнение понравилась больше всего?*
Домашняя работа: миссия «Ловец вулкановых цифр»	3–5 мин.	Ребенку предлагается в течение месяца замечать степень своего внутреннего напряжения и мысленно определять, на какой «цифре вулкана» он находится в разные моменты дня. Важно не требовать постоянного контроля или записей. Задача заключается в постепенном развитии навыка самонаблюдения.	*Теперь ты не просто агент, а настоящий ловец вулкановых цифр. Твоя задача – иногда замечать, я сейчас на какой цифре? Не нужно делать это идеально или постоянно. Даже если вспомнишь иногда – уже хорошо.*
Домашняя работа: миссия «Охота на спокойствие»	3–5 мин.	Ребенку предлагается попробовать использовать технику «Холодная вода внутри» в моменты раздражения или напряжения, а также продолжить искать способы, которые помогают телу успокаиваться и восстанавливаться.	*Попробуй проверить, помогает ли тебе техника «Холодная вода внутри». А еще попробуй найти новые вещи, после которых тело становится спокойнее. Это может быть что угодно: музыка, вода, движение, отдых, рисование или что-то свое. А потом со мной поделишься.*

Занятие №3. Тема «Кто управляет моим вулканом?»

Раздел	Содержание
Цель:	выявление особенностей эмоционального реагирования, уровня внутреннего напряжения, способов поведения в конфликте и развитие навыков осознания собственных реакций через сказкотерапевтическую и песочную деятельность.
Задачи:	провести мягкую проективную диагностику эмоционального состояния ребенка; выявить ведущие внутренние роли (нападающий, защитник, тревожный, обиженный и др.);

	способствовать символическому выражению переживаний через песок и образы; развивать способность говорить о трудных ситуациях в непрямой форме; подготовить основу для коррекционной работы следующего занятия.
Оборудование и материалы:	песочница для песочной терапии, кинетический или кварцевый песок, набор мини-фигурок (люди, животные, рыцари, драконы, монстры, деревья, дома, башни, заборы, мосты, природные объекты и др.), листы бумаги формата А4, цветные карандаши / фломастеры или восковые мелки, простой карандаш, салфетки для рук, спокойная фоновая музыка (при необходимости).

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие	3–4 мин.	Педагог-психолог встречает ребенка в спокойной доброжелательной манере, создает атмосферу безопасности и вовлеченности через игровую сказочную подачу. Ребенку предлагается представить, что занятие будет происходить в необычном волшебном пространстве, связанном с внутренним миром человека.	*Привет! Сегодня у нас будет необычная работа. Мы будем не просто разговаривать, а попадем в одно волшебное королевство. Но самое интересное, что это королевство очень похоже на человека.*
Обсуждение домашней миссии	3 мин.	Педагог-психолог мягко обсуждает наблюдения ребенка за эмоциональными «кнопками» и реакциями в течение месяца. Беседа проводится без оценивания и давления. Если ребенок не выполнял задания, педагог-психолог спокойно принимает это и сохраняет поддерживающий контакт.	*Удалось замечать «кнопки»? Какая нажималась чаще всего? Бывали моменты, когда «дракончик» начинал просыпаться?*
Основное диагностико-коррекционное упражнение «Песочное королевство»	15 мин.	Ребенку предлагается построить из песка и фигурок свое внутреннее «волшебное королевство». В процессе ребенок свободно размещает	*Представь, что этот песок – волшебное королевство, которое живет внутри человека.*

		персонажей, строения, защитников, опасности, тайники и другие элементы. Педагог-психолог наблюдает особенности взаимодействия с пространством, количество защитных конструкций, наличие конфликтов, разрушений, доминирующих фигур и эмоциональных символов. После завершения постройки проводится мягкая беседа о происходящем в «королевстве» и ролях его жителей.	*Построй его так, как тебе хочется. Здесь могут жить кто угодно: защитники, драконы, смелые герои, тревожные жители, тайники, башни или даже опасные существа. Кто здесь самый главный? Кто чаще злится? Кто здесь самый сильный? Кто кого защищает? Что происходит в королевстве, когда кто-то мешает или нарушает правила?*
Сказко терапевтическая беседа «Вулкановый дракон»	8 мин.	Педагог-психолог переводит обсуждение эмоциональных реакций в символическую форму через образ дракона. Ребенку предлагается представить дракона, который иногда выпускает огонь, злится или теряет контроль. Через обсуждение поведения дракона исследуются причины раздражения, тревоги, страха, потребности в защите и способы эмоционального реагирования. При необходимости педагог-психолог сохраняет дистанцию через позицию «наблюдателя», если ребенку сложно связывать образ с собой напрямую.	*Мне кажется, в некоторых королевствах живет дракон, который иногда начинает пыхтеть огнем. Как ты думаешь, есть ли здесь такой? Что его обычно злит? Он сразу нападает или сначала пытается предупредить? Его кто-нибудь понимает? Он сам хочет быть таким? Если бы ты оказался в королевстве, где живут разные драконы, какими бы они были? Бывают ли драконы, которые просто очень долго держат огонь внутри? Как жители понимают, что дракон сейчас может вспыхнуть? Что можно сделать, чтобы помочь дракону успокоиться?*

Арт-упражнение «Герб моего королевства»	7 мин.	После работы с песком ребенку предлагается нарисовать герб своего королевства. В рисунке ребенок может символически обозначить главные качества, защиту, силу, настроение или особенности своего внутреннего мира. Педагог-психолог не оценивает рисунок и поддерживает свободное самовыражение.	*А теперь давай создадим герб этого королевства. Какой знак подойдет ему больше всего? Что должно быть изображено на гербе, чтобы показать силу или характер этого места?*
Завершение урока	3 мин.	Педагог-психолог подводит эмоциональный итог занятия, помогает ребенку почувствовать завершенность работы и сохранить ощущение безопасности. Акцент делается на том, что внутренний мир можно постепенно изучать и менять.	*Сегодня мы увидели, кто живет в твоем внутреннем королевстве. На следующей встрече попробуем понять, как сделать так, чтобы в королевстве стало больше спокойствия, порядка и силы.*
Домашняя работа: секретная миссия до следующей встречи	3–4 мин.	Ребенку предлагается в течение месяца замечать моменты, когда «внутренний дракон» начинает просыпаться: что происходит вокруг, какие слова или ситуации запускают напряжение, как реагирует тело и настроение. Задание подается как игровое наблюдение без контроля и оценивания.	*Теперь у тебя будет новая миссия наблюдателя. Иногда замечай: когда внутренний дракон начинает просыпаться, что происходит вокруг? Какие слова, ситуации или люди могут разбудить его огонь? Ничего специально менять не нужно. Пока мы просто учимся замечать.*

Занятие №4. Тема «Учимся делать дело вместе»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у ребенка навыков произвольной регуляции поведения, следования инструкции, выдержки и конструктивного взаимодействия со взрослым в совместной практической деятельности.
Задачи:	развивать умение слушать и принимать пошаговую инструкцию;

	формировать выдержку при выполнении задания; снижать импульсивность и раздражительность в ситуации затруднения; тренировать сотрудничество со взрослым без конфликта и спора; формировать опыт завершения начатого действия.
Оборудование и материалы:	кубики, конструктор LEGO, счетные палочки или бумажные стаканчики для конструирования, карточки с надписями: «СТОП», «ПОДУМАЙ», «ДЕЛАЙ», простые задания для самоконтроля (лабиринты, задания на поиск отличий, образцы конструкций), листы бумаги формата А4, простой карандаш, цветные карандаши / фломастеры, материалы для совместного мини-задания (стаканчик, цветная бумага, клей, ножницы), заранее подготовленные карточки / смайлики для упражнения «Проверка настроя».

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие	3 мин.	Педагог-психолог встречает ребенка в спокойной, доброжелательной манере, создает рабочий игровой настрой и вводит образ «строительной команды», где важно не соревнование, а спокойствие, выдержка и совместная работа.	*Сегодня у нас будет необычное занятие. Мы превращаемся в настоящую строительную команду. Но строители у нас не простые – спокойные и терпеливые.*
Короткое включение «Проверка настроя»	2 мин.	Ребенку предлагается выбрать карточку или смайлик, который больше всего похож на его текущее состояние. Педагог-психолог помогает ребенку через игровой образ назвать свое настроение и внутренний настрой.	*Какой ты сегодня «строитель»: торопыжка, ворчун, спокойный мастер или разрушитель?*
Основное психолого-педагогическое задание «Строим башню по инструкции вдвоем»	15 мин.	Педагог-психолог и ребенок совместно строят конструкцию из кубиков, LEGO, стаканчиков или другого материала. Работа ведется строго по пошаговой инструкции. Педагог-психолог	*Сейчас мы строим башню, но есть одно правило: мы строим ее только по плану и только спокойно. Сначала выбери основание. Теперь поставь два*

		наблюдает, насколько ребенок способен слушать инструкцию, выдерживать ожидание, спокойно реагировать на ошибки и продолжать деятельность после неудачи. В процессе специалист может специально создавать небольшие трудности или паузы для наблюдения за эмоциональной реакцией ребенка. Фиксируются особенности самоконтроля, реакция на ошибку, готовность просить помощь и способность завершать начатое действие.	*элемента. Не спешим, сначала проверяем. Если что-то упало – ничего страшного, строители просто продолжают работу дальше.*
Упражнение «Стоп – подумай – делай»	8 мин.	Педагог-психолог выкладывает перед ребенком карточки «СТОП», «ПОДУМАЙ», «ДЕЛАЙ» и объясняет алгоритм самоконтроля. Далее ребенку предлагаются короткие задания, требующие выдержки и предварительного планирования. Перед выполнением задания ребенок учится останавливаться, проговаривать план действий и только потом приступать к выполнению. Педагог-психолог помогает возвращаться к алгоритму при импульсивных реакциях или ошибках.	*Знаешь, я заметила одну интересную вещь: когда человек очень хочет сделать что-то быстро, иногда руки начинают работать быстрее головы. И тогда появляются ошибки, злость или ощущение: «У меня не получается». Но у спокойных и сильных людей есть один секретный прием. Они делают не сразу, а проходят три ступеньки. Первая ступенька – СТОП. Это значит: не начинай сразу, руки отдыхают, голова включается. Вторая ступенька – ПОДУМАЙ. Что сейчас нужно сделать? С чего лучше начать? И только потом третья ступенька – ДЕЛАЙ. Когда голова уже*

			знает путь, рукам работать легче. Подожди, кажется, мы перескочили одну ступеньку. Давай снова: стоп…, подумай…, а теперь делай спокойно.
Совместное трудовое мини-задание «Собираем полезную вещь»	7 мин.	Педагог-психолог и ребенок совместно изготавливают небольшую практическую поделку – карандашницу, закладку, коробочку или другую простую вещь. Работа распределяется между взрослым и ребенком. Основная задача – формирование опыта спокойного совместного действия, выдержки и доведения работы до конца.	*Сейчас мы будем делать одну полезную вещь вместе. Я сделаю одну часть, а ты – другую. Здесь важно не торопиться, а спокойно закончить работу.*
Подведение итогов	3 мин.	Педагог-психолог помогает ребенку проанализировать собственное состояние во время занятия, обратить внимание на моменты выдержки и самоконтроля. Акцент делается не на ошибках, а на процессе и усилиях ребенка.	*Что сегодня оказалось труднее: ждать, слушать или не сердиться? Где получилось быть спокойным мастером?*
Домашнее задание «Одно дело до конца»	2 мин.	Ребенку предлагается выбрать дома одно небольшое дело и попробовать спокойно довести его до завершения, наблюдая за своими эмоциями и желанием бросить задание.	*За неделю выбери одно маленькое дело дома и попробуй спокойно доделать его до конца. И просто замечай: хотелось бросить или получилось продолжить спокойно.*

Занятие №5. Тема «Сказка о Лисенке, который всегда спешил»

Раздел	Содержание
Цель:	закрепление навыков самоконтроля, умения останавливаться перед импульсивным действием, развитие произвольной регуляции поведения в типичных жизненных ситуациях.
Задачи:	формировать у ребенка умение замечать момент возникновения сильного желания действовать импульсивно (схватить, перебить, накричать, обидеться, отказаться ждать); развивать навык остановки нежелательной поведенческой реакции через проигрывание жизненных ситуаций в безопасной игровой форме; учить выбирать более приемлемый способ поведения вместо немедленного эмоционального действия; развивать способность понимать последствия собственных поступков для себя и окружающих; закреплять элементы самоконтроля, произвольности и терпения через включение в сюжетно-ролевую сказочную деятельность.
Оборудование и материалы:	игрушки или фигурки персонажей (Лисенок, Сова, Медвежонок, Зайчик, Белочка), кубики или конструктор для постройки башни, ковер или свободное пространство для двигательной разминки, спокойная фоновая музыка, карточки с текстом реплик Лисенка (для ребенка), небольшой стол или игровая поверхность для разворачивания сказочного сюжета.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Разминка «Маленький котенок»	5 мин.	Ребенок располагается на ковре. Под спокойную музыку педагог-психолог предлагает представить себя маленьким котенком. Ребенок выполняет плавные движения: потягивается, умывается, осторожно двигает «лапками», «царапает» коврик. После упражнения внимание ребенка переводится на ощущение спокойствия и расслабления в теле.	*Представь, что ты маленький котенок, который лежит на теплом солнышке. Потянись медленно… Котенок никуда не спешит. Его движения мягкие и спокойные.*
Введение в игровую сказку	3 мин.	Педагог-психолог показывает игрушечных персонажей: Лисенка, Сову, Медвежонка, Зайчика и Белочку. Ребенку предлагается выбрать	*Сегодня мы попадем в лесную историю. Здесь живет Лисенок, который очень любит все делать*

		Лисенка и управлять им во время сказки. Педагог-психолог объясняет, что сегодня герои будут учиться справляться со спешкой, злостью и трудностями.	*быстро и сразу. Посмотрим, что с ним происходит, и чему он сможет научиться.*
Сказко терапевтическая игра «Что случалось с Лисенком?»	15 мин.	Педагог-психолог разыгрывает сказочный сюжет с помощью фигурок и конструктора. Ребенок от имени Лисенка показывает импульсивные действия: хватает детали, торопится, злится, бросает работу. Педагог-психолог обсуждает последствия поведения героя, обращает внимание на чувства других персонажей и самого Лисенка.	*Покажи, как Лисенок хватает кубики… Как он сердится, когда башня падает? Как ты думаешь, что почувствовали его друзья? Стало ли Лисенку веселее, когда он остался один?*
Появление Совы и обучающий момент	5 мин.	В сюжет вводится Сова – персонаж, который помогает Лисенку учиться останавливаться, думать и действовать спокойно. Ребенок снова проигрывает ситуации, но уже с подсказками Совы: делать паузу, ждать очередь, говорить словами, а не действовать резко.	*Стоп! Замри на секунду. Что ты сейчас хочешь сделать? Не спеши. Сначала посмотри, потом делай. Что можно сделать вместо того, чтобы выхватить?*
Смена ролей «Теперь ты Сова»	10 мин.	Ребенок получает роль Совы, а педагог-психолог начинает играть импульсивного Лисенка. Педагог-психолог специально показывает торопливость, раздражение и отказ ждать. Задача ребенка – останавливать Лисенка и подсказывать ему способы спокойного поведения.	*Что сейчас нужно сказать Лисенку? Как помочь ему не торопиться? Что можно сделать вместо того, чтобы сердиться и все бросать?*
Итоговая беседа	5 мин.	Педагог-психолог вместе с ребенком обсуждает сказку, поведение Лисенка и способы самоконтроля. Закрепляется правило занятия: сначала остановиться, затем подумать и только потом действовать.	*Когда Лисенок торопился, что происходило? А когда он стал действовать спокойно? В каких ситуациях тебе может помочь правило: остановись, –*

			посмотри, сделай спокойно?
Домашнее задание	2 мин.	Ребенку предлагается в течение недели замечать ситуации, когда хочется резко ответить, схватить предмет, отказаться ждать или бросить дело. В такие моменты необходимо мысленно вспоминать Сову и ее правило самоконтроля.	*Если захочется все сделать сразу или резко ответить, попробуй вспомнить, что сказала бы Сова: остановись, посмотри и сделай спокойно.*

Сказка «Что случалось с Лисенком?»

В одном лесу жил маленький Лисенок. Он был добрый, веселый, любил играть с друзьями. Но у него была одна особенность – ему всегда хотелось все сразу: сразу взять, сделать, получить. Ждать Лисенок совсем не любил…

Однажды утром Лисенок пришел на полянку, а там Медвежонок, Зайчик и Белочка решили построить красивый лесной домик. Медвежонок сказал:

– Друзья, давайте строить по очереди. Тогда домик получится высокий и крепкий.

Зайчик кивнул:

– Сначала один кубик ставит Белочка, потом я, потом Медвежонок, а потом Лисенок.

Но Лисенок даже не стал дослушивать. Ему очень захотелось начать первым. Он быстро схватил сразу много кубиков.

– Я сам! Я быстрее всех построю!

Лисенок торопился, ставил кубики один на другой все быстрее и быстрее. Но вдруг – бах! Башня рассыпалась, кубики раскатились по всей полянке...

Белочка испуганно воскликнула:

– Ой! Все упало!

Медвежонок вздохнул:

– Мы хотели сделать вместе, а теперь придется начинать сначала...

Через некоторое время Зайчик принес красивое блестящее окошко для домика.

– Смотрите, какая деталь! Сейчас будет моя очередь ее поставить.

Лисенку очень понравилось окошко. Ждать ему совсем не хотелось.

– Нет, я хочу сейчас!

Лисенок выхватил деталь из лап Зайчика. Зайчик опустил ушки.

– Мне очень обидно… Я тоже хотел строить.

Белочка тихо сказала:

– Если Лисенок все забирает, играть неинтересно…

Медвежонок отошел в сторону:

– Наверное, мы пока посидим без игры...

На полянке стало тихо. Лисенок держал красивое окошко в лапах совсем один. Потом друзья все-таки решили дать Лисенку новое задание – построить маленькую башенку самостоятельно. Лисенок начал строить. Один кубик поставил, второй…, а третий все время падал. Лисенок нахмурился:

– Не хочу! Не получается! Брошу все!

Медвежонок посмотрел на Лисенка и сказал:

– Кажется, наш Лисенок не злой. Просто он очень спешит, не любит ждать и расстраивается раньше времени.

Белочка добавила:

– Наверное, ему нужно научиться делать не все сразу, а постепенно и спокойно.

Зайчик кивнул:

– Тогда и домики будут крепче, и друзей рядом будет больше…

Занятие №6. Тема «Спокойствие в теле»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у ребенка навыков телесной саморегуляции, снижение мышечного и эмоционального напряжения, развитие умения замедляться, чувствовать свое тело и контролировать импульсивные действия.
Задачи:	помочь ребенку осознавать телесные проявления напряжения и возбуждения; формировать умение переключать тело из состояния сжатости в состояние расслабления; развивать навыки остановки, осторожности, доверия и произвольного контроля через игровые двигательные упражнения; снижать общий уровень внутреннего напряжения через телесно-ориентированные методы.
Оборудование и материалы:	коврик или мягкое покрытие для двигательных упражнений, мягкие модули / подушки / кубики / стулья для организации маршрута «Скала», повязка на глаза, спокойная фоновая музыка, свободное безопасное пространство для выполнения телесно-ориентированных упражнений.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Разминка «Колючий ежик»	5 мин.	Педагог-психолог предлагает ребенку представить себя маленьким ежиком, который испугался и свернулся в колючий клубочек. Ребенок группируется, напрягает тело, прячет руки и голову. Через несколько секунд психолог предлагает «ежику» расслабиться, распрямиться и потянуться. Упражнение повторяется несколько раз с чередованием напряжения и расслабления.	*Сейчас ежик услышал шорох и испугался. Он быстро сжимается в маленький колючий клубочек, прячет лапки, напрягает спинку, делает себя очень маленьким. А теперь опасность ушла. Ежик может развернуться, потянуться к солнышку, расправить спинку, вытянуть лапки и спокойно подышать. Видишь, тело умеет быть колючим и напряженным, а потом снова мягким и спокойным.*
Игровое упражнение «Делай, как я»	7 мин.	Педагог-психолог показывает ребенку различные движения и одновременно дает словесные инструкции. Сначала команды совпадают с движениями, затем педагог-психолог специально начинает путать: показывает одно движение, а говорит другое. Ребенку необходимо ориентироваться не на движения педагога-психолога, а на словесную инструкцию, контролируя импульсивное желание автоматически повторить увиденное действие.	*Сейчас я буду показывать движения и говорить, что нужно делать. Но слушать нужно очень внимательно, потому что иногда мои слова и мои движения будут разными. Делать надо не то, что видят глаза, а то, что слышат уши. Не торопись. Сначала услышь, потом подумай и только потом сделай.*
Игра на доверие и замедление «Скала»	8–10 мин.	В кабинете психолога организуется безопасный маршрут	*Представь, что ты маленький кораблик, а вокруг большие скалы.*

		между мягкими предметами и препятствиями. Ребенку завязывают глаза. Под голосовые инструкции педагога-психолога ребенок медленно проходит путь, стараясь двигаться осторожно и не задевать препятствия. После прохождения проводится короткое обсуждение ощущений и трудностей.	*Твоя задача – пройти между ними и не задеть ни одну. Здесь не получится бежать быстро. Здесь нужно идти спокойно и слушать. Шаг вперед… чуть левее… стоп… теперь медленно вправо… очень аккуратно. Когда хотелось пойти быстрее? Что помогло тебе двигаться осторожно?*
Телесно-ориентированная игра «Автомойка»	7 мин.	При согласии ребенка на тактильный контакт педагог-психолог мягко и аккуратно проводит ладонями по его плечам, рукам, спине и голове, сопровождая действия спокойными комментариями. Если ребенок не готов к прикосновениям, выполняется вариант самоуспокоения, когда ребенок самостоятельно повторяет движения по инструкции педагога-психолога.	*Сейчас ты будешь машиной, которая много работала, очень устала и запылилась. А я – мойщик машин. Помыли крышу… помыли дверцы… помыли колеса… сдули пыль… машина становится чистой, теплой и спокойной.*
Заключительное расслабление «Любопытная Варвара»	5 мин.	Ребенок садится удобно на коврик. Педагог-психолог медленно показывает движения головой и шеей. Ребенок повторяет движения под ритмичный текст. Все движения выполняются плавно, без напряжения и резкости.	*Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо…, а потом вперед – тут немного отдохнет. Шея не напряжена, и расслаблена она. Любопытная Варвара смотрит вверх повыше всех… возвращается обратно – расслабление приятно. А теперь посмотрим вниз… Мышцы шеи напряглись… Возвращаемся обратно – расслабление приятно.*

Итог занятия	3 мин.	Педагог-психолог обсуждает с ребенком телесные ощущения после упражнений, помогает обратить внимание на изменения в теле и эмоциональном состоянии.	*Какое упражнение помогло телу стать спокойнее? Где сейчас тело мягче, чем в начале? Что тебе понравилось больше всего? Сегодня мы увидели, что тело тоже умеет помогать: останавливаться, расслабляться и становиться спокойнее.*
Домашнее задание	2 мин.	Ребенку предлагается утром после пробуждения выполнять упражнение «Колючий ежик»: сначала напрягать тело, а затем расслабляться и спокойно дышать.	*Утром после пробуждения попробуй представить себя маленьким ежиком, который сначала пугается и сжимается, а потом понимает, что опасность ушла, расслабляется и спокойно дышит.*

Занятие №7. Тема «Телесно-ориентированная коррекция»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие произвольного контроля, внимания, телесной сдержанности и умения управлять импульсивными реакциями через телесно-ориентированные, двигательные и сенсомоторные упражнения.
Задачи:	снижать мышечное и эмоциональное напряжение; развивать способность быстро переключать внимание и тормозить автоматические движения; формировать выдержку, усидчивость и контроль над телом в условиях игровой активности; развивать невербальные способы самовыражения и самоконтроля.
Оборудование и материалы:	коврик для занятий, мелкие предметы для сортировки (пуговицы, фасоль, макароны разной формы), пластиковый стаканчик, бутылочка с узким горлышком, небольшие игрушки или предметы для просьбы (мяч, карандаш, коробочка и др.), свободное пространство в кабинете для двигательных игр.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Упражнение на расслабление «Теплое солнышко»	5 мин.	Ребенок удобно садится или ложится на коврик. Выполняет медленное расслабление тела под образное сопровождение. Педагог-психолог поочередно направляет внимание ребенка на части тела: лоб, щеки, плечи, руки, спину, ноги. Ребенок дышит спокойно, старается почувствовать тепло и расслабление.	*Представь, что на тебя светит мягкое, теплое солнышко. Оно касается лба – лоб становится спокойным. Касается щек – щеки отдыхают. Касается плеч – плечи опускаются. Солнышко идет по рукам, по ладошкам, по спине, по ногам. Все тело становится теплым, мягким и спокойным. Почувствуй, как дыхание становится медленным и ровным.*
Проверка предыдущего занятия	3–5 мин.	Короткая беседа с ребенком о предыдущих упражнениях. Педагог-психолог помогает вспомнить, что делали, что получилось, что понравилось. При необходимости ребенок показывает одно из упражнений.	*Какие упражнения с телом ты помнишь? Что помогало тебе расслабляться? Пробовал ли ты дома что-то делать, когда злился или спешил? Покажи, если хочешь, то, что тебе запомнилось больше всего.*
Игра на внимание и торможение «Великаны и карлики»	7 мин.	Ребенок выполняет движения по сигналу. При слове «карлики» быстро приседает. При слове «великаны» встает на носочки или подпрыгивает. Затем добавляются отвлекающие слова и неверные движения педагога-психолога, чтобы ребенок учился не реагировать автоматически, а слушать внимательно.	*Когда я говорю «карлики», быстро приседаем. Когда я говорю «великаны», встаем высоко на носочки. Слушай очень внимательно, не торопись глазами, слушай ушами. Теперь я буду иногда тебя путать, но ты реагируй только на правильное слово.*

Сенсомоторное упражнение «Золушка»	10 мин.	Ребенок сортирует мелкие предметы по правилам: крупные предметы в стаканчик, мелкие – в бутылочку. Работа выполняется спокойно, без спешки. Педагог-психолог наблюдает за темпом, аккуратностью, импульсивностью, реакцией на ошибки.	*Сегодня ты будешь, как Золушка, которой нужно разобрать все предметы аккуратно и внимательно. Большие предметы кладем в стаканчик, маленькие – в бутылочку. Не торопись, сначала посмотри, потом реши, куда положить.*
Игра «Длинный хвост»	7 мин.	Ребенок стоит в центре кабинета. Педагог-психолог называет животных. При назывании животных с длинным хвостом ребенок двигается, при коротком – замирает. Упражнение требует постоянного контроля и переключения внимания.	*Если у животного длинный хвост, можно двигаться. Если хвост короткий или его нет, нужно сразу замереть. Слушай внимательно, не угадывай, а именно слушай.*
Коммуникативное упражнение «Попроси игрушку» (невербально)	8 мин.	Ребенок просит предметы без слов, только жестами, мимикой, движениями тела. Педагог-психолог реагирует только на понятные просьбы. Упражнение развивает торможение импульсивного поведения (не брать сразу, а просить).	*Сначала говорить нельзя. Попроси предмет только глазами, руками, жестами. Покажи, что ты хочешь. Подумай, как можно объяснить без слов. Попробуй еще раз, чтобы я поняла твою просьбу.*
Итог занятия	3 мин.	Короткое обсуждение: что было сложным, где пришлось больше всего контролировать себя, что получилось лучше всего.	*Где сегодня было сложнее всего не торопиться? В какой игре пришлось больше всего себя контролировать? Что получилось лучше, чем в начале? Сегодня ты учился не только двигаться, но и останавливаться, слушать и делать спокойно.*

Занятие №8. Тема «Мой день побед»

Раздел	Содержание
Цель:	эмоциональное завершение коррекционного курса, закрепление сформированных навыков самоконтроля и саморегуляции, повышение уверенности ребенка в собственных возможностях, формирование личных рекомендаций на каникулярный период.
Задачи:	создать у ребенка чувство переживания успеха и значимости пройденного пути; помочь осознать изменения в своем поведении и эмоциях; закрепить индивидуальные способы успокоения и контроля; передать ребенку доступные задания и памятки для самостоятельного использования летом.
Оборудование и материалы:	карточки с навыками («Я умею…»), небольшая коробка / конверт («коробка побед»), диплом / грамота / медаль, наклейки, листы бумаги, ручки, карандаши, карточки или «следы» для «путешествия», памятки для летнего периода («летний чемоданчик спокойствия»), по желанию: воздушный шар, маленький сувенир.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Торжественное приветствие «Сегодня особенный день»	3–5 мин.	Педагог-психолог встречает ребенка в праздничной атмосфере (наклейка, шар, карточка, медаль). Формируется ощущение значимости занятия и завершения курса.	*Сегодня у нас не просто занятие. Сегодня день, когда мы вспомним, чему ты научился за все это время. Это твой личный день побед. Сегодня ты увидишь, какой путь уже прошел.*
Расслабляющее упражнение «Солнышко просыпается»	3 мин.	Легкая телесная разминка: поднятие рук, потягивание, расслабление плеч, дыхание. Формируется спокойное состояние.	*Подними руки вверх, как будто солнышко тянет лучики. Медленно опусти. Сделай глубокий вдох. Потряси кистями. Расправь плечи. Улыбнись. Почувствуй, как тело становится спокойным. Сегодня мы вспоминаем все спокойные силы, которые живут внутри тебя.*
Игра-путешествие «12 шагов героя»	10 мин.	На полу / столе размещаются карточки-шаги. Ребенок отвечает на	*Что тебе нравилось на наших занятиях?* *Что было трудным?*

		вопросы и делает шаг вперед. Формируется осознание прогресса.	*Что ты теперь умеешь делать лучше? Когда ты стал спокойнее? Что помогает, когда начинаешь злиться? Что делать, если что-то не получается? Чем ты гордишься? Посмотри, сколько шагов ты прошел. Ты растешь.*
Упражнение «Коробка моих побед»	10 мин.	В коробку складываются карточки с освоенными навыками. Каждая карточка обсуждается и связывается с опытом ребенка.	*Я умею останавливаться. Я умею думать. Я умею ждать. Я умею говорить словами. Я умею успокаивать тело. Я умею пробовать снова. Помнишь, как мы это тренировали? Где это тебе уже помогало?*
Личный праздник «Награждение героя»	5 мин.	Вручение диплома / медали. Подчеркиваются реальные достижения ребенка.	*Я хочу отметить, что ты стал более внимательным к себе. Ты стал чаще останавливаться и думать. Ты научился не бросать сразу, если трудно. Это твой результат.*
Выдача «летнего чемоданчика спокойствия»	8–10 мин.	Передача памяток и материалов для самостоятельного использования летом. Обсуждение их применения.	*Это твой «летний чемоданчик спокойствия». Здесь есть подсказки, что делать, если ты злишься или устаешь. Ты можешь пользоваться этим сам, когда захочешь.*
Финальная беседа «Что я беру с собой?»	3–5 мин.	Ребенок подводит итог, что запомнил и чему научился.	*Что ты возьмешь с собой с наших занятий? Что тебе запомнилось больше всего? Какая твоя самая сильная новая привычка? Все, чему ты научился, теперь остается с тобой.*
Прощальный ритуал	2 мин.	Символическое завершение (рукопожатие, наклейка, хлопок, сувенир).	*Наши занятия заканчиваются, но твои помощники остаются с тобой. Теперь они живут внутри тебя. Ты справился.*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	Предполагается снижение уровня тревожности и эмоционального напряжения у обучающегося, развитие навыков саморегуляции и произвольного контроля поведения. Ожидается формирование первичных умений распознавать и обозначать собственные эмоциональные состояния, а также использование простых способов самопомощи в стрессовых ситуациях. Предполагается повышение устойчивости внимания, снижение импульсивных реакций и улучшение качества взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка	Оценка эффективности проводилась на основе динамического наблюдения, анализа поведенческих проявлений на занятиях, обратной связи от педагога и частичной рефлексии самого обучающегося. В процессе реализации программы фиксировалось постепенное улучшение произвольного контроля, снижение импульсивности, повышение устойчивости к фрустрирующим ситуациям. На отдельных этапах сохраняются трудности в ситуациях эмоционального перегруза, однако ребенок уже способен возвращаться в состояние равновесия при поддержке взрослого.
Заключение	Реализация программы демонстрирует частично устойчивый положительный эффект. Наиболее выраженные изменения наблюдаются в сфере эмоциональной регуляции и начальных навыках самоконтроля. Обучающийся включается в коррекционную работу, проявляет интерес к заданиям и постепенно использует освоенные стратегии в повседневных ситуациях. Для закрепления результатов рекомендовано продолжение работы с акцентом на перенос сформированных навыков в учебную и социальную среду, а также постепенное снижение внешней поддержки со стороны взрослого.

ГРУППОВАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 1–4 КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Групповая коррекционно-развивающая программа для учащихся 4 «А» класса *(пишется класс, литер)*

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_*(год реализации программы)*

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа разработана на основании обращений педагогов и родителей, связанных с ухудшением психологического климата в классе, конфликтами, словесной агрессией и проявлениями буллингового поведения. Психолого-педагогическое обследование выявило разделение класса на микрогруппы, низкий уровень сплоченности и трудности конструктивного взаимодействия, что обусловило необходимость групповой коррекционно-развивающей работы.
Краткая характеристика проблемы	В классе наблюдаются межличностные конфликты, взаимные обиды, словесная агрессия, игнорирование и отдельные проявления буллинга. У части обучающихся отмечаются эмоциональная реактивность, импульсивность, трудности самоконтроля и недостаточно развитые коммуникативные навыки. Диагностика показала низкий уровень сплоченности и снижение чувства психологической безопасности в коллективе.
Актуальность коррекционной работы	Программа направлена на снижение межличностной напряженности, профилактику буллинга и улучшение психологического климата в классе. Особую значимость работа приобретает в 4 классе как в переходный период перед обучением в среднем звене, когда важно формировать навыки сотрудничества, уважительного общения и мирного разрешения конфликтов.
Цель:	снижение уровня конфликтности и межличностной напряженности, профилактика буллингового поведения, развитие навыков конструктивного общения и повышение групповой сплоченности обучающихся.
Задачи:	снижение конфликтных и агрессивных форм взаимодействия; профилактика буллинга и социальной изоляции; развитие эмпатии и навыков конструктивного общения;

	развитие самоконтроля и умения мирного разрешения конфликтов; повышение доверия и сплоченности классного коллектива.
Направления коррекционно-развивающей работы:	эмоционально-личностное; поведенческое; коммуникативное; социально-групповое.

Условия реализации программы

Программа реализуется в групповой форме и рассчитана на обучающихся 4 класса. Коррекционно-развивающая работа проводится в течение учебного года после завершения диагностического этапа и анализа социально-психологической ситуации в классе.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	*Диагностико-организационный этап.* Наблюдение за классом, сбор информации от педагогов и родителей, проведение психолого-педагогической диагностики межличностных отношений и уровня групповой сплоченности. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	1	*Начало реализации программы.* Запуск групповой коррекционно-развивающей работы, формирование первичного доверия и включенности в совместную деятельность.
Ноябрь	1	*Продолжение работы.* Развитие навыков взаимодействия и первичное снижение напряженности в межличностных отношениях.
Декабрь	1	Закрепление навыков группового взаимодействия, усиление чувства принадлежности к коллективу.
Январь	1	Поддержка сформированных навыков, развитие конструктивных способов общения в группе.
Февраль	1	Отработка навыков сотрудничества и саморегуляции в межличностных ситуациях.
Март	1	Стабилизация групповых процессов, укрепление позитивного взаимодействия между обучающимися.
Апрель	1	Активизация коррекционно-развивающей работы, углубление навыков конструктивного общения и снижения конфликтности.
Май	1	*Завершающий этап программы.* Подведение итогов, закрепление результатов, укрепление групповой сплоченности.

Коррекционно-развивающие занятия проводятся преимущественно в кабинете класса либо в просторном учебном помещении, позволяющем организовать групповую работу в кругу, подвижные командные упражнения и совместные игровые задания. При необходимости отдельные занятия или элементы занятий могут

проводиться в спортивном, актовом зале, на территории школы либо на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях.

Организация занятий осуществляется по предварительному согласованию с администрацией школы и классным руководителем. При планировании времени проведения рекомендуется выбирать часы с минимальной учебной нагрузкой (классный час, внеурочная деятельность, творческие дисциплины), что позволяет включить в работу весь класс без ущерба для освоения основных предметов. Проведение занятий после окончания учебного дня не рекомендуется ввиду снижения работоспособности и групповой включенности обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие №1. Тема «Мы открываем друг друга заново»

Раздел	Содержание
Цель:	снижение межличностного напряжения в классе, создание безопасной атмосферы группового взаимодействия, формирование первичного позитивного опыта сотрудничества и доверительного контакта между обучающимися.
Задачи:	снизить уровень скованности, настороженности и эмоционального напряжения между детьми; создать условия для нового знакомства обучающихся вне привычных микрогрупп; развивать интерес друг к другу через игровые формы взаимодействия; формировать первые элементы доверия, телесной согласованности и группового единства; подготовить детей к дальнейшей коррекционно-развивающей работе.
Оборудование и материалы:	конусы / ориентиры для площадки, ленточки или мелкие предметы для обозначения маршрута, по желанию: свисток или колокольчик как сигнал ведущего.
Место проведения:	на открытом воздухе.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Разминка «Смешной повторяшка»	5–7 мин.	Дети повторяют движения педагога-психолога. Есть одно запрещенное движение: если ребенок ошибается, он	*Сейчас я буду показывать движения, а вы быстро за мной повторяете. Но есть одно запрещенное движение – нельзя закрывать голову руками. Если кто-то*

		не выбывает, а делает смешной хлопок и продолжает игру.	*случайно повторил его, он не выбывает, а делает смешной хлопок над головой и продолжает игру.*
Упражнение «Паровоз неожиданных встреч»	7 мин.	Дети становятся паровозиком. По сигналу «Стоп!» первые участники знакомятся, затем состав пар меняется.	*Сейчас мы превращаемся в веселый паровоз. По команде «Стоп, поломка!» первые «вагоны» поворачиваются друг к другу и знакомятся. Потом паровоз снова едет и встречает новых друзей.*
Упражнение «Прогулка с компасом»	10 мин.	В парах: один с закрытыми глазами («турист»), второй («компас») ведет через препятствия, мягко направляя за плечи. Затем смена ролей.	*Сейчас это не соревнование. Наша задача – спокойно провести товарища, чтобы ему было безопасно и спокойно. «Компас» помогает движениями плеч, а «турист» доверяет и идет медленно.*
Игра «Маленькие привидения»	5–7 мин.	Дети изображают «привидений», издают звук «У-у-у», интенсивность зависит от хлопков педагога-психолога. Затем возвращение в спокойное состояние.	*Сейчас мы превращаемся в добрых привидений. Если хлопок тихий – звук тихий, если громкий – громкий. Потом привидения улетают, и к нам возвращаются обычные дети.*
Релаксация «Потянулись к солнышку»	5 мин.	Дети медленно тянутся вверх, расслабляют руки, плечи, делают дыхательные упражнения и мягкие движения.	*Представьте, что мы цветы после дождя. Сейчас выглянуло солнышко, и мы тянемся к нему. Солнышко греет плечи, ладошки, ножки, и тело становится легким и спокойным.*
Рефлексия «Одним словом»	3–4 мин.	Каждый ребенок говорит одно слово о своем состоянии или занятии.	*Скажи одним словом: какой ты сейчас? Или что тебе больше всего запомнилось?*
Домашнее задание «Мое плохое настроение знает причины»	2–3 мин.	Дети записывают причины плохого настроения в течение недели (10 пунктов).	*В течение недели попробуйте записать, из-за чего у вас обычно портится настроение дома или в школе. На следующем занятии мы разберем это вместе.*

Занятие №2. Тема «Мы – один пазл»

Раздел	Содержание
Направление:	постепенное осознание ценности каждого ученика класса, снижение скрытого напряжения между микрогруппами, формирование первичного опыта сотрудничества.
Цель:	создание условий для мягкого осмысления детьми существующих трудностей во взаимоотношениях и формирование представления о классе как о едином коллективе, где каждый участник значим.
Задачи:	снизить эмоциональную настороженность и мышечное напряжение; актуализировать тему различий и сходства между обучающимися; помочь детям увидеть ценность каждого члена коллектива; начать формировать установку на сотрудничество вместо противопоставления; развивать навыки группового обсуждения и безопасного высказывания.
Оборудование и материалы:	мягкий мяч, элементы для пазла (разрезанная картинка), стаканчики / кубики / конструктор, стикеры, маркеры, доска или флипчарт, музыкальная колонка, спокойная ритмичная музыка.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога / просторный класс.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Разогревающее упражнение «Веселый хомяк»	5 мин.	Участники стоят в кругу. Педагог-психолог задает игровой образ хомяка и показывает простое движение руками. Далее каждый участник по очереди повторяет фразу, добавляет движение, а следующий повторяет все сказанное и показанное до него и добавляет свое новое движение. Игра идет в быстром, но безопасном темпе. Ошибки не исправляются и не оцениваются, а	*У меня дома живет хомяк, и у него вот такие лапы!* (Показывает движение руками.) *У меня дома живет хомяк, и у него вот такие лапы, а еще вот такие уши!* (Добавляет движение.) Каждый следующий участник повторяет все сказанное и добавляет свое движение.

		принимаются как часть игры и вызывают общий смех, что снижает напряжение и скованность.	
Основное упражнение «Собери картину класса»	8 мин.	Педагог-психолог заранее готовит большую картину, разрезанную на пазлы (25–30 частей по количеству детей). Каждому ребенку дается одна деталь. Дети совместно собирают картину на полу или на столе. После завершения проводится обсуждение значимости каждой части. Упражнение направлено на формирование понимания ценности каждого участника группы и важности вклада каждого в общий результат.	*Сейчас у каждого из вас в руках только маленький кусочек. Если смотреть только на него, непонятно, что это вообще такое. Но если соединить все вместе, получится одна общая картина. Попробуем? Было бы возможно собрать картину без какой-то одной детали? Что происходит, если один кусочек потерялся? Можно ли сказать, что какой-то пазл важнее остальных? Наш класс очень похож на такую картину. Каждый здесь – отдельный кусочек. Кто-то шумный, кто-то спокойный, кто-то быстрый, кто-то упрямый, кто-то веселый. Но если начать кого-то выталкивать, общая картина начинает ломаться.*
Тренинговое упражнение «Чем мы похожи, чем отличаемся?»	10 мин.	Дети сидят полукругом. Педагог-психолог по очереди бросает мягкий мяч и задает вопросы. Дети отвечают «Да» и делают шаг вперед или поднимают руку. Вторая часть направлена на выявление интересов и различий. Упражнение помогает детям увидеть общность эмоциональных реакций и различия в интересах без	*У кого в классе настроение утром бывает плохим? Кто любит, когда с ним соглашаются? Кто злится, когда его перебивают? Кто любит, чтобы его выбирали в команду? Кто обижается, когда с ним не хотят сидеть? Кто иногда хочет побыть один? Кто любит рисовать? Кто любит футбол? Кто живет рядом со школой? Кто любит тишину? Кто любит быть главным? Смотрите, мы очень разные. Но чувства у нас часто одинаковые. Значит,*

		оценивания и сравнения.	*понять друг друга все-таки можно.*
Ситуационное упражнение «Новый человек в нашем чате»	10 мин.	Педагог-психолог предлагает представить общий школьный чат и появление нового ученика. Дети обсуждают его чувства, возможные реакции класса и варианты поддержки. Далее делятся на мини-группы и придумывают сообщения, которые помогут новичку адаптироваться. После обсуждения группы озвучивают варианты.	*Представьте, что у вашего класса есть общий чат. И туда добавили нового ученика. Он никого не знает. Пишет первое сообщение: «Привет! Можно я с вами?» Что он сейчас чувствует? Что может случиться, если его проигнорируют? Какие ответы ему помогли бы? Какие сообщения сделали бы больно?* Задание: придумать 3 сообщения, которые помогут новичку почувствовать себя частью класса. Например: «Привет! Садись с нами. Давай вместе. Хочешь в команду? Мы тебе покажем. Расскажи о себе». *Иногда человеку не обязательно говорить плохие слова, чтобы ему стало одиноко. Достаточно сделать вид, что его нет. Это тоже чувствуется очень сильно.*
Кооперативная игра «Башня, которая держится только вместе»	7 мин.	Дети строят башню из материалов (стаканчики / кубики / листы). Строительство происходит по одному предмету за ход и только в молчании. При нарушении согласованности конструкция разрушается или становится неустойчивой. После завершения проводится обсуждение взаимодействия в группе.	*Что мешало? Хотелось ли делать все самому? Получилось ли без согласования? Когда стало лучше получаться? Когда каждый хочет только по-своему, общее дело «падает». Когда начинаем замечать друг друга, получается крепче.*

Рефлексия «Невидимые ранки»	10 мин.	Педагог-психолог зачитывает анонимные высказывания детей о ситуациях, которые вызывают неприятные чувства в классе. После каждого блока делается пауза для осмысления. Акцент делается на том, что подобные переживания могут быть у многих детей и не относятся к одному человеку. Формируется понимание общности эмоционального опыта.	*Когда не зовут в игру. Когда перебивают. Когда не отвечают. Когда смеются над ошибкой. Когда не замечают. Когда приходится долго ждать. Когда не понимают с первого раза.* *Обратите внимание, что это не про одного человека. Это про то, что может чувствовать почти каждый в разные моменты. У каждого есть свои «невидимые ранки». Снаружи человек может выглядеть спокойно, но внутри ему может быть неприятно или обидно. Многие из нас реагируют на похожие вещи. Значит, мы можем лучше понимать друг друга, если будем внимательнее.*
Упражнение «Общий ритм»	5–7 мин.	Дети свободно двигаются под современную ритмичную музыку. Движения не задаются жестко, допускается свободное включение. Постепенно темп замедляется, переходя в спокойное состояние. Завершается упражнение остановкой и дыхательной паузой.	*Сейчас мы не обсуждаем и не анализируем. Мы просто возвращаемся в тело и в общий ритм группы. Представьте, что мы не класс, а один общий живой поток. Не нужно делать одинаково. Не нужно делать идеально. Просто подхватываем общий ритм и двигаемся так, как удобно телу. И сейчас замедляемся…, останавливаемся…, делаем один спокойный вдох и выдох…, и просто стоим в тишине…*
Завершение «Теплый пазл»	3 мин.	Каждый ребенок получает стикер-пазл и пишет одно слово, описывающее желаемое состояние класса. Затем все стикеры приклеиваются в общую картину на	*Каким ты хочешь видеть свой класс? Сегодня мы не решали все проблемы сразу. Но начали собирать картину заново.*

		доске, формируя единый образ класса.	
Домашнее задание «Мой школьный раздражитель»	2 мин.	Дома дети письменно фиксируют ситуации, которые вызывают у них злость, обиду или дискомфорт в классе. Листы не подписываются и используются анонимно на следующем занятии.	*Что меня чаще всего злит в классе? Что меня чаще всего обижает? Когда мне в классе бывает особенно неприятно? Что мне хотелось бы изменить?* Листы подписывать не нужно. На следующем занятии они будут использоваться анонимно.

ВАЖНО!

В процессе групповой работы педагог-психолог избегает оценивания и сравнения обучающихся между собой, а также вопросов о том, кто справился лучше или хуже. Внимание уделяется не личности конкретного ребенка, а обсуждению типичных ситуаций, возникающих в коллективе: трудностей общения, способов реагирования на напряжение, причин конфликтов и факторов, влияющих на психологический комфорт в классе.

Такой подход помогает обучающимся безопасно осознавать собственные трудности во взаимодействии с окружающими, не испытывая чувства вины или стыда. Постепенно дети начинают понимать, какие навыки общения, самоконтроля и сотрудничества важно развивать для более спокойного, уважительного и комфортного взаимодействия в классе.

Занятие №3. Тема «Секретный отряд 4 класса»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у обучающихся представления о значимости каждого участника коллектива через совместную игровую деятельность, развитие сплоченности, взаимопомощи и навыков командного взаимодействия.
Задачи:	формировать у детей понимание важности вклада каждого участника в общее дело; развивать навыки сотрудничества, согласования действий и взаимной поддержки; снижать межличностное напряжение и соревновательное противопоставление между микрогруппами; развивать способность замечать сильные стороны одноклассников; формировать позитивный эмоциональный опыт совместного преодоления трудностей; закреплять навыки конструктивного общения и командного взаимодействия; создавать условия для проявления инициативы, ответственности и чувства принадлежности к коллективу.

Оборудование и материалы:	карточки / повязки/ ободки с супергеройскими атрибутами, конверты с заданиями, пазлы, карточки с ребусами, шифрами, лабиринтами, зеркало, распечатанные карты класса, сундук / коробка с замком, игрушка барашек, наклейки или небольшие призы, музыкальная колонка, ноутбук / телефон для видеозаставки, бумага, маркеры, скотч, секундомер или таймер.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога/учебный кабинет с возможностью работы в кругу и свободного обсуждения.

Содержание занятия

Квест «Супергеройский патруль: миссия выполнима»

Блок 1. Лидеры и Tactics (координация и управление)

Эти роли помогают сплотить команду, координировать действия и направлять общую энергию в нужное русло.

Имя супергероя	Краткое описание роли для ребенка
Железный человек	Гениальный изобретатель. Твоя задача – запускать процессы и предлагать общую стратегию спасения.
Бэтмен	Мрачный, но гениальный тактик. Твоя суперсила – составить четкий план действий, когда вокруг паника.
Капитан Америка	Настоящий лидер и голос совести. Ты следишь, чтобы команда шла вместе, действовала честно, и никто не отставал.
Капитан Марвел	Обладает космической энергией. Ты берешь на себя управление отрядом в самые сложные моменты квеста.
Профессор Икс	Сильнейший телепат. Твоя задача – распределять обязанности: кому искать, а кому разгадывать шифры.
Ник Фьюри	Директор организации Щ.И.Т. Ты собираешь всех «мстителей» в круг, если команда начинает отвлекаться от цели.
Аквамен	Король Атлантиды. Ты управляешь бурным потоком мыслей класса и направляешь обсуждение в верное русло.
Циклоп	Лидер людей Икс с лазерным взглядом. Твоя суперсила – фокусировать внимание команды на одной главной задаче.
Чудо-женщина	Бесстрашная амазонка. Ты вдохновляешь команду личным примером и ведешь всех за собой на штурм испытания.
Звездный Лорд	Капитан Стражей Галактики. Ты координируешь действия отряда весело, с юмором, музыкой и драйвом.

Блок 2. Аналитики и мудрецы (логика, шифры, идеи)

Роли для тех, кто будет «мозгом» команды. Они помогают задействовать интеллект, логику и нестандартное мышление.

Имя супергероя	Краткое описание роли для ребенка
Доктор Стрэндж	Верховный маг. Ты видишь миллионы вариантов развития событий и помогаешь выбрать один правильный путь.

Брюс Беннер	Великий ученый (Халк в очках). Твоя суперсила – щелкать сложные логические уравнения и ребусы как орешки.
Киборг	Получеловек-полукомпьютер. Ты мгновенно сканируешь текст подсказки и находишь в нем скрытый цифровой смысл.
Зеленый фонарь	Обладатель кольца силы. Ты способен силой своей мысли «подсветить» верное решение для запутавшейся команды.
Вижен	Андроид с камнем разума. Твоя суперсила – хладнокровно, без лишних эмоций и паники анализировать зацепки.
Оракул	Главный хакер вселенной DC. Ты – скрытый мозг команды, способный взломать любой зашифрованный конверт.
Шури	Юный гений Ваканды. Ты придумываешь самые нестандартные и креативные способы, как использовать подсказки.
Марсианский охотник	Мудрый пришелец. Ты буквально читаешь мысли похитителя и понимаешь скрытую логику квеста.
Ракета	Боевой Енот и инженер. Ты – главный мастер по взлому замков, кодов, шифров и поиску лазеек в правилах.
Железное сердце	Молодая изобретательница. Ты замечаешь такие технологические детали, которые упустили взрослые.

Блок 3. Следопыты и разведчики (внимательность и поиск)

Эти супергерои отвечают за сканирование пространства класса. Идеально, чтобы помочь ребятам проявить наблюдательность.

Имя супергероя	**Краткое описание роли для ребенка**
Человек-паук	Твое «паучье» чутье подскажет команде, в каком углу класса спрятан нужный секретный конверт.
Флэш	Самый быстрый человек на Земле. Ты первым добегаешь до места подсказки, но открываешь ее только с командой.
Росомаха	Обладает обостренными чувствами. Ты буквально «чуешь» зацепки, тайники и скрытые ловушки на расстоянии.
Черная вдова	Секретный шпион. Ты умеешь незаметно и тщательно проверять самые труднодоступные места в кабинете.
Соколиный глаз	Обладает идеальным зрением. Твоя суперсила – замечать мелкие детали, скрытые знаки на доске или под партами.
Ртуть	Суперскоростной мутант. Ты проводишь молниеносный осмотр территории и проверяешь все углы за секунды.
Зеленая стрела	Мастер точечных ударов. Твоя задача – точно указывать пальцем на место, где находится тайник.
Женщина-кошка	Грациозная и ловкая. Ты способна заглянуть и залезть в любой потайной уголок (верхняя полка, шкаф).
Человек-муравей	Способен уменьшаться. Твоя суперсила – замечать самые крошечные знаки, буквы и микрометки на предметах.
Дэдпул	Непредсказуемый наемник. Ты ищешь подсказки в самых неожиданных, странных и абсурдных местах (за шторой, под ковром).

Блок 4. Миротворцы и дипломаты (эмпатия и сплочение)

«Клей» для команды. Эти роли учат детей слушать друг друга, гасить споры и поддерживать тех, кто растерялся.

Имя супергероя	**Краткое описание роли для ребенка**
Супермен	Человек из стали с добрым сердцем. Ты защищаешь тех, кого не слушают, и даешь высказаться каждому.
Мантис	Эмпат Стражей Галактики. Ты чувствуешь настроение команды, мягко гасишь споры, обиды и разногласия на корню.
Тор	Бог грома. Ты используешь свою мощную харизму и авторитет, чтобы помирить спорящих в пылу игры «супергероев».
Шазам	Подросток с силой богов. Ты возвращаешь команде детскую радость, легкость и веселье, если все начали уставать.
Грут	Добрый древесный великан. Ты говоришь мало, но умеешь вовремя обнять, подбодрить и поддержать в трудную минуту.
Алая ведьма	Обладает магией хаоса. Твоя суперсила – «магически» превратить любой назревающий конфликт в добрую шутку.
Старфайер	Инопланетная принцесса. Ты заряжаешь команду чистым позитивом и искренней верой в то, что мир будет спасен.
Ночной змей	Добродушный телепат. Ты вовремя «перемещаешься» между спорящими ребятами и переключаешь их внимание.
Сокол	Верный напарник. Ты оказываешь дружескую поддержку и подставляешь плечо тому, кто запутался или приуныл.
Черная пантера	Мудрый король Ваканды. Ты сохраняешь королевское спокойствие и призываешь команду к взаимному уважению.

Блок 5. Хранители времени и энергии (динамика и мотивация)

Роли для контроля тайминга. Помогают держать темп игры (30 минут) и не дают команде застревать на одном месте.

Имя супергероя	**Краткое описание роли для ребенка**
Доктор Фэйт	Маг, владеющий древними артефактами. Ты – повелитель времени квеста, следишь за главными часами.
Джарвис / Пятница	Искусственный интеллект Тони Старка. Твоя задача – каждые 5 минут громко сообщать команде статус времени.
Огненный шторм	Человек-реактор. Твоя суперсила – «поджигать» энергию команды и подгонять всех, если процесс пошел медленно.
Локи	Бог обмана и шалостей. Ты добавляешь элемент здорового хаоса, чтобы встряхнуть команду, если ее члены заскучали.
Танос	Обладатель перчатки бесконечности. Ты грозно щелкаешь пальцами, напоминая всем, что время неумолимо истекает.
Небула	Четкий киборг-воительница. Ты строго и по делу подгоняешь команду: «Быстрее, у нас мало минут!»

Джон Константин	Детектив-мистик. Ты следишь за тем, чтобы команда не тратила драгоценную энергию на пустые споры.
Кейбл	Солдат, прибывший из будущего. Ты точно знаешь, сколько секунд осталось до финала, и контролируешь темп отряда.
Гамбит	Азартный игрок. Ты добавляешь квесту драйва, риска и подталкиваешь команду действовать решительнее.
Зум	Мастер запредельной скорости. Ты постоянно напоминаешь отряду, что скорость – главный залог успеха спецоперации.

Содержание квеста

Предварительная подготовка для педагога-психолога	
Договоренность с коллегами	Зайдите к библиотекарю и учителям учительского кабинета. Объясните, что проводится психологический квест на сплочение и развитие уверенности у детей.
Передача реквизита	Передайте учителю соседнего кабинета конверт №2. Библиотекарю передайте конверт №3 (с вопросами) и поставьте на полку коробку-сундук с кодовым замком. Назовите коллегам имена скромных детей, которые к ним придут, и попросите встретить их максимально тепло и доброжелательно.
Подготовка карточек	Распечатайте названия супергероев, их реплики и обязанности на карточках, которые затем прикрепляются к ободкам на голову для каждого ребенка.

Сводный реестр ролей и атрибутики для всего класса

Педагог-психолог распределяет роли заранее, учитывая психологические особенности детей. Текст из таблицы распечатывается и выдается каждому ребенку.

Имя супергероя	**Коронная реплика в игре**	**Простая атрибутика**
Железный человек	*У меня есть план! Слушаем мою команду!*	Очки в строгой оправе или светящийся круг на груди.
Бэтмен	*Я – ночной дозор этого класса. Без паники, действуем по схеме.*	Черная полумаска на глаза.
Капитан Америка	*По коням, мстители! Главное – держимся вместе!*	Круглый щит (из картона).
Капитан Марвел	*Вспышка справа! Я беру это испытание на себя!*	Звезда на ободке или яркий браслет.
Профессор Икс	*Я чувствую, у кого-то есть отличная мысль. Выскажись!*	Жест пальцами у виска (телепатия).
Ник Фьюри	*Так, спецотряд, внимание! Мы теряем фокус. Собрались!*	Черная повязка на один глаз.
Аквамен	*Не шумите, вы сбиваете меня с волны! Говорим по очереди.*	Игрушечный или нарисованный трезубец.
Циклоп	*Я вижу цель! Все смотрим строго в эту сторону.*	Красные или спортивные очки.

Чудо-женщина	*Мы сильнее, чем думаем. Вперед, на штурм конверта!*	Золотистый ободок (тиара) или скакалка-лассо.
Звездный Лорд	*Главное – делать это стильно! Включаем супер-скорость!*	Бутафорские наушники на шее.
Доктор Стрэндж	*Я вижу 14 миллионов исходов..., и только один верный!*	Накидка-плащ или глаз Агамотто на шее.
Брюс Беннер	*Спокойно, не злите меня, дайте мне 10 секунд над шифром.*	Игрушечные очки для умного вида.
Киборг	*Система запущена. Сканирую текст на наличие ошибок.*	Наклейка в виде светящегося глаза.
Зеленый фонарь	*Во тьме ночной, при свете дня... Идея появилась у меня!*	Зеленое кольцо на пальце.
Вижен	*Мой интеллект подсказывает, что правильный ответ близок.*	Желтый кристалл / наклейка на лбу.
Оракул	*База данных взломана! Я знаю, что делать дальше.*	Блокнотик и ручка для записей кодов.
Шури	*Опять вы действуете по старинке. Смотрите, как надо!*	Бумажные «когти» или яркий браслет.
Марсианский охотник	*Я прочитал мысли похитителя. Нам нужно искать логику.*	Зеленый элемент одежды (лента, значок).
Ракета	*Так, расступитесь, сейчас я вскрою этот кодовый замок!*	Игрушечный гаечный ключ или хвостик.
Железное сердце	*Вы мыслите, как взрослые, а надо смотреть проще!*	Старый телефон (в качестве рации).
Человек-паук	*Мое паучье чутье покалывает! Подсказка где-то рядом!*	Перчатка или нарисованная паутина на руке.
Флэш	*Я проверю вон тот угол со скоростью света! Бегу!*	Картонные молнии на обуви или ободке.
Росомаха	*Я чую запах приключений! Проверяю шкаф.*	«Когти» Росомахи, вырезанные из картона.
Черная вдова	*Разведка докладывает: в этом секторе чисто. Ищем в другом.*	Черные перчатки.
Соколиный глаз	*Вижу цель! Вон там, под партой, что-то чернеет!*	Игрушечный лук или жест «смотрю в оба».
Ртуть	*Вы слишком медленные! Я уже осмотрел всю стену!*	Серебряная или серая лента на руке.
Зеленая стрела	*Мой прицел никогда не врет. Проверяем это место!*	Капюшон от худи, накинутый на голову.
Женщина-кошка	*Мяу! Я незаметно проскользну вон туда и все проверю.*	Ободок с кошачьими ушками.
Человек-муравей	*Я уменьшаюсь и исследую самую мелкую щелочку.*	Лупа (увеличительное стекло) в руках.
Дэдпул	*А что если подсказка на потолке? Кто меня подбросит?*	Две скрещенные линейки за спиной (как мечи).
Супермен	*Тише, друзья! Если мы будем спорить, похититель победит.*	Красный плащ или красная лента на плече.
Мантис	*Я чувствую, что мы начинаем уставать. Давайте улыбнемся!*	Две забавные антеннки на ободке.

Тор	*Клянусь Одином, мы отличная команда! Руку другу!*	Игрушечный поролоновый молот.
Шазам	*Эй, это же просто игра! Главное – чтобы было весело!*	Большой значок в виде молнии на груди.
Грут	*Я есть Грут!*	Маленькая веточка в руках или коричневый браслет.
Алая ведьма	*Магия дружбы творит чудеса. Обнимемся для подзарядки!*	Красный ободок или перчатки без пальцев.
Старфайер	*Вы такие замечательные! У нас обязательно все получится!*	Блестящие наклейки на лице или ободке.
Ночной змей	*Оп-ля! Изменяем грустное настроение на веселое!*	Синяя ленточка или забавный бумажный хвост.
Сокол	*Я прикрою! Если кто-то сомневается в ответе, я помогу.*	Вырезанные из бумаги крылья на спине.
Черная пантера	*Ваканда навеки! Уважение и спокойствие – наша сила.*	Скрещенные на груди руки (фирменный жест).
Доктор Фэйт	*Время неумолимо течет! Осталось совсем немного!*	Золотая маска из картона / песочные часы.
Джарвис / Пятница	*Внимание, мстители! Внутренний таймер запущен!*	Беспроводной наушник в ухе.
Огненный шторм	*Быстрее-быстрее! Набираем обороты, активируем скорость!*	Ярко-оранжевый или красный шарф.
Локи	*Хватит скучать! А ну-ка давайте попробуем быстрее!*	Ободок с золотыми рожками Локи.
Танос	*Один щелчок пальцев – и время исчезнет! Поторопитесь!*	Большая перчатка (можно зимнюю обклеить стразами).
Небула	*Разговоры в сторону. Меньше слов, больше дела. Время идет!*	Металлический или серый браслет на руке.
Джон Константин	*Мы тратим драгоценные секунды на ерунду. Бегом к цели!*	Строгий воротничок или галстук.
Кейбл	*В моем будущем мы справились быстрее. Соответствуйте!*	Повязка на руку или крупные часы.
Гамбит	*Ставлю свою любимую карту, что мы успеем! Погнали!*	Колода карт в руках.
Зум	*Быстрее звука, быстрее молнии! Двигаемся, двигаемся!*	Черная лента на голове или молния на футболке.

Ход проведения квеста

1. *Организационный момент (2 мин.).* Педагог-психолог встречает детей на входе в кабинет, надевает каждому на голову ободок с супергероем и атрибутику.

Психолог. Здравствуйте, ребята! Сегодня вы переступаете порог этого кабинета не как обычные ученики. Сегодня вы – спецотряд мстителей, Лига справедливости нашего класса. На вашей голове написана ваша супергеройская роль, а в руках у вас – ваша суперсила. Посмотрите друг на друга. Запомните: у каждого из вас есть секретная

реплика на карточке. Как только в игре наступит сложный момент, или вам понадобится сила вашей фракции, громко и уверенно произнесите свои слова.

Этап 1. Видеозавязка (3 мин.). Педагог-психолог включает на проекторе заранее записанное им видео (в маске или очках секретного агента) или зачитывает текст сам под тревожную музыку.

Слова педагога-психолога (или видеоролик). Внимание, спецотряд! Произошло дерзкое и коварное преступление. Наш главный хранитель спокойствия Барашек был похищен прямо из этого кабинета. Злоумышленник запер его в секретном боксе. У вас есть ровно 25 минут, чтобы пройти испытания на командную работу и спасти его. Если вы начнете ругаться, спорить или разделитесь, вы проиграете, и Барашек останется в заточении. Только объединив силы всех пяти фракций, вы добьетесь успеха. Ваше время пошло! Первые конверты с заданиями уже ждут вас на столах команд.

Этап 2. Сборка кодовой фразы (5 мин., место проведения – классный кабинет). Дети делятся на 5 групп по своим супергеройским блокам. Каждая группа решает свое мини-задание. Результатом каждого задания становится одно слово.

Команда	**Материал задания**	**Суть задания для детей**	**Ответ (слово)**
Команда 1 «Лидеры»	Разрезанный на 10–15 частей пазл с щитом Капитана Америки.	Быстро собрать пазл всей командой. На обратной стороне собранной картинки дети увидят слово.	Тайная
Команда 2 «Мудрецы»	Карточка со словесной схемой: ПО + СКРИПИЧНЫЙ КЛЮЧ (без букв ЛЮЧ) + буква А + слово ДОМ (где буква Д заменяется на З).	Разгадать ребус по инструкции: из названия ключа убрать буквы ЛЮЧ (останется СКРИ), а в слове ДОМ заменить первую Д на З (останется ЗОМ).	Подсказка
Команда 3 «Следопыты»	Разрезанный на 10–15 частей пазл с изображением Человека–паука.	Быстро собрать пазл всей командой. На обратной стороне	Спрятана

		собранной картинки дети увидят слово.	
Команда 4 «Миротворцы»	Карточка с номерами букв алфавита: 3 / 21 / 25 / 10 / 20 / 6 / 13 / 30 / 19 / 12 / 16 / 10.	Пользуясь стандартной азбукой (где А=1, Б=2, В=3 и т. д.), перевести цифры в буквы и узнать место.	В учительской
Команда 5 «Хранители времени»	Карточка со строкой букв-паразитов: ХУХХХЗЗЗЗКХУХЗУ ЗАРЗХРЗУРХУЗТХУЗЗУУЗА.	Найти и полностью вычеркнуть из строки все повторяющиеся лишние буквы: Х, У и З.	Карта

Дети складывают слова и зачитывают вслух общую фразу: «Тайная подсказка – карта спрятана в учительской».

Педагог-психолог: Отлично, мстители! А теперь соединяем ваши слова по порядку номеров команд и читаем громко, что у нас получилось: «Тайная подсказка – карта спрятана в учительской»! Вперед, за пределы класса, но помним про дисциплину!

План перемещений за пределы класса

Название этапа, локация	**Действия команды (все вместе)**	**Миссия для скромного ученика (развитие уверенности)**	**Результат этапа и переход**
Этап 3. Дипломатическая миссия Локация – коридор и кабинет сопредельного учителя	Весь класс организованно выходит в коридор и доходит до двери кабинета (учительской). Внутрь заходить толпой нельзя. Команда лидеров следит за тем, чтобы все стояли тихо, а хранители времени шепотом	Роль: Человек-муравей (Оракул) Педагог-психолог указывает на застенчивого ребенка. Ребенок один (или с одним другом-миротворцем для поддержки) стучится, заходит в чужой кабинет к учителю и вежливо говорит:	Учитель тепло улыбается, хвалит ребенка за вежливость и смелость, после чего выдает ему конверт №2. Если дети не выполнили главное условие –вежливость и «пожалуйста» – учитель может подыграть и не

	ведут отсчет минут.	*«Здравствуйте! Извините, пожалуйста, за беспокойство. Спецотряд мстителей ищет тайную подсказку. Помогите нам спасти Барашка, пожалуйста!»*	дать следующую подсказку, пока дети не исправят ошибку. Ребенок возвращается в коридор к классу. Педагог-психолог просит всех похлопать ему за успешно выполненную миссию.

Этап 4. Сборка пазлов

Команда	**Что нарисовано на пазле? (Картинка)**	**Психологический смысл образа**	**Ответ команды**
Команда 1 «Лидеры»	Большая стопка разноцветных школьных учебников и сказочных книг.	Книги – главный символ читального зала.	Книги
Команда 2 «Мудрецы»	Большие деревянные полки (стеллажи), уставленные коробками и папками.	Стеллаж – место, где будет спрятан сундук.	Стеллажи
Команда 3 «Следопыты»	Перечеркнутый красный круг, внутри которого нарисованы гамбургер, пицца и стакан газировки.	Знак запрета еды, висящий при входе в библиотеку.	Нельзя есть
Команда 4 «Миротворцы»	Смайлик или человечек, который прижал указательный палец к губам (знак «Тсс!»).	Главное правило поведения в этой локации.	Тишина
Команда 5 «Хранители времени»	Читательский билет (карточка с надписью «Билет» и фотографией супергероя) или формуляр книги.	Документ, который выдают только в одном месте школы.	Читательский билет

Логическое слияние. Дети собирают свои картинки на полу в коридоре и раскладывают их в один ряд.

Педагог-психолог. Отличная работа, мстители! Ваши глаза вас не подвели, все пазлы собраны. А теперь посмотрите на эти пять картинок

вместе: книги, стеллажи, значок нельзя есть, знак тишины и читательский билет. В каком единственном месте в школе соединяются все эти предметы? Куда нам нужно держать путь? Правильно! Это библиотека! Выдвигаемся туда, но помним про знак тишины.

Название этапа, локация	**Действия команды (все вместе)**	**Миссия для скромного ученика (развитие уверенности)**	**Результат этапа и переход**
Этап 5. Сканирование библиотеки Локация – школьная библиотека	Все учащиеся идут в библиотеку. В каждой команде есть один супергерой, который следит за дисциплиной.	Роли: Мантис и Черная пантера Выбираются еще два скромных ученика. Они должны на цыпочках подойти к библиотекарю и шепотом произнести секретный супергеройский пароль: *«Ваканда навеки! Мы пришли за финальным кодом от сундука»*.	Библиотекарь кивает, достает из-под стола и выдает детям конверт №3 с финальными вопросами, а также указывает на полку, где стоит запертый на кодовый замок сундук.
Этап 6 «Финальный суперкод» Локация – возвращение в базовый класс	Дети забирают сундук и конверт №3, возвращаются в свой кабинет, чтобы не нарушать тишину библиотеки. Класс садится в круг. В конверте лежат 5 карточек с вопросами по вселенным комиксов.	Вся команда вместе Каждая фракция берет свою карточку и мгновенно вычисляет свою цифру кода. Капитаны подбегают к замку и вводят общие цифры.	Каждая команда дает свою цифру. Собирается код: 6 3 2 3 5. Замок открывается. Барашек спасен! На дне коробки лежат супергеройские наклейки.

Вопросы для финального кода (в конверте №3 из библиотеки)

Команда	**Вопрос на карточке** (распечатать и выдать команде)	**Правильный ответ для педагога-психолога**	**Цифра кода и ее позиция**
Команда 1 «Лидеры»	Сколько камней бесконечности собирал Танос для своей золотой перчатки?	6 камней	6 – первая цифра

Команда 2 «Мудрецы»	Сколько всего фильмов вышло в главной серии про команду «Мстители» (от самой первой части до знаменитого фильма «Мстители: Финал»)?	4 фильма	4 – вторая цифра
Команда 3 «Следопыты»	Сколько ног у Человека-паука, когда он находится в своем супергеройском костюме?	2 ноги (потому что он обычный человек)	2 – третья цифра
Команда 4 «Миротворцы»	Сколько букв в имени самого сильного скандинавского бога из команды мстителей, который управляет громом?	3 буквы (Тор)	3 – четвертая цифра
Команда 5 «Хранители времени»	Если наш квест длится 40 минут, а до конца игры на часах осталось 15 минут, сколько минут мы уже провели в пути? Нам нужна только последняя цифра этого числа!	25 минут – последняя цифра 5	5 – пятая цифра

Финал

Капитаны команд по очереди называют свои цифры. На доске или на бланке собирается итоговая комбинация. Код от замка: 6 – 4 – 2 – 3 – 5. Капитаны выставляют этот код на замке, раздается щелчок, и сундук открывается.

Внутри сундука дети находят мягкую игрушку – очаровательного и дружелюбного Барашка. В копытцах у него лежит красивая записка. Педагог-психолог достает Барашка, показывает его всему классу и зачитывает текст.

Педагог-психолог. Мстители, смотрите! Код подошел, и сундук открыт! Но кто это внутри? Это же Барашек! Похитители заперли его здесь, но вы пришли на помощь. Послушайте, что он вам пишет: «Ура! Спецотряд, вы спасли меня из этого темного бокса! Ваша главная суперсила – это то, что вы умеете слушать друг друга, действовать дружно и не побоялись выйти за пределы класса ради общего дела. Вы – самая настоящая и сплоченная Лига справедливости! В знак моей огромной благодарности я приготовил для вас памятные подарки.

Педагог-психолог заглядывает на дно сундука и достает оттуда супергеройские наклейки или памятные сувениры.

Ребята, наш благодарный Барашек дарит каждому из вас эти классные сувениры! Давайте бережно возьмем их.

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Рефлексия «Почему работать в команде лучше, быстрее и эффективнее?»	6 мин.	После завершения квеста педагог-психолог организует короткое обсуждение. Дети делятся впечатлениями: что помогало справляться с заданиями, было ли сложно договариваться, что происходило, когда команды помогали друг другу. Педагог-психолог подводит детей к пониманию, что совместная работа часто оказывается эффективнее, чем действия по отдельности.	*Удалось бы пройти квест одному человеку? Что происходило, когда команды начинали слушать друг друга? Почему в команде получается больше, чем поодиночке? У каждого была своя суперсила, и только вместе они сработали.*
Упражнение «Слова благодарности»	4 мин.	Команды по очереди говорят друг другу короткие слова благодарности, поддержки или отмечают сильные стороны других участников. Важно, чтобы благодарность была конкретной: за помощь, внимательность, поддержку, идеи, скорость, спокойствие и др.	*Сейчас супергерои благодарят друг друга за помощь. Попробуйте вспомнить, что хорошего сделала другая команда. Настоящая команда умеет замечать сильные стороны друг друга.*

Занятие №4. Тема «В гостях у Луки и Альберто»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у обучающихся доброжелательного отношения друг к другу через осмысление тем дружбы, принятия, страха быть отвергнутым и поддержки сверстников на примере мультфильма «Лука».
Задачи:	развивать способность понимать эмоциональные переживания других людей; снижать межличностную настороженность и эмоциональное напряжение между обучающимися; формировать представление о значимости поддержки, принятия и дружеского отношения в коллективе; развивать навыки безопасного группового обсуждения и выражения собственного мнения; помочь детям осознать влияние насмешек, исключения и одиночества на эмоциональное состояние человека;

	укреплять атмосферу доверия, взаимопонимания и эмоциональной сплоченности в классе.
Оборудование и материалы:	ноутбук / компьютер, проектор или интерактивная доска, колонки, фрагменты мультфильма «Лука», удобные стулья для просмотра, мягкий мяч или игрушка для рефлексии, листы бумаги, ручки / карандаши.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие «Сегодня мы будем смотреть историю о дружбе».	3–4 мин.	Дети садятся полукругом перед экраном. Педагог-психолог создает спокойную и доброжелательную атмосферу. Кратко объясняет, что сегодня занятие будет необычным: через мультфильм дети попробуют понять чувства героев и заметить, почему людям бывает трудно доверять друг другу.	*Сегодня у нас необычное занятие. Мы будем смотреть историю не просто про приключения, а про дружбу, страх быть непонятым, поддержку и принятие. Во время просмотра важно замечать не только то, что делают герои, но и то, что они чувствуют.*
Просмотр фрагмента №1 «Первое знакомство Луки и Альберто»	5–6 мин.	Рекомендуемый фрагмент: момент знакомства Луки и Альберто на поверхности, когда Лука сначала боится нового мира, а Альберто помогает ему чувствовать себя свободнее и увереннее. После просмотра проводится короткое обсуждение.	*Как Лука чувствовал себя в начале? Почему ему было страшно? Что сделал Альберто, чтобы Лука почувствовал себя увереннее? Бывало ли у вас, что рядом с кем-то вам становилось спокойнее?*
Просмотр фрагмента №2 «Дружба и совместные мечты»	5–7 мин.	Рекомендуемый фрагмент: сцены совместных поездок, разговоров о мечтах, катания на велосипеде, подготовки к соревнованию. Важно показать, как дети начинают действовать вместе и поддерживать друг друга.	*Почему героям было хорошо вместе? Что меняется, когда рядом есть человек, который тебя поддерживает? Почему людям важно чувствовать, что они не одни?*
Просмотр фрагмента №3 «Страх быть отвергнутым»	7–8 мин.	Рекомендуемый фрагмент: сцена раскрытия тайны морских существ, испуг окружающих, переживания Луки и Альберто, чувство	*Что чувствовал Лука, когда другие начали его бояться? Почему людям бывает страшно показывать*

		одиночества и стыда. После просмотра обсуждаются переживания героев.	*себя настоящими? Что человек чувствует, когда его отвергают или над ним смеются? Как можно поддержать человека в такой ситуации?*
Просмотр финального фрагмента «Принятие и поддержка»	5–6 мин.	Рекомендуемый фрагмент: финальные сцены принятия, поддержки друзей, прощания и сохранения дружбы, несмотря на изменения. После просмотра проводится основная рефлексия.	*Что помогло героям сохранить дружбу? Что изменилось в отношениях между героями к концу истории? Почему человеку важно, чтобы его принимали таким, какой он есть?*
Групповая рефлексия «Что помогает дружбе?»	8–10 мин.	Дети по очереди высказываются. При желании можно передавать мягкую игрушку или мяч как символ слова. Педагог-психолог помогает детям формулировать простые выводы о дружбе, поддержке и отношении друг к другу в классе.	*Какие поступки делают дружбу крепче? Что разрушает доверие между людьми? Что помогает человеку чувствовать себя своим среди других? Какой момент мультфильма запомнился вам больше всего?*
Завершение «Одно доброе слово классу»	3–4 мин.	Каждый ребенок по желанию говорит одно слово или короткую фразу о том, каким он хотел бы видеть свой класс: дружный, спокойный, веселый, поддерживающий, добрый, без насмешек и т. д.	*Иногда атмосфера в классе зависит не от чего-то большого, а от маленьких поступков каждого человека. Сегодня мы увидели, как сильно человеку нужны поддержка и принятие.*

Занятие №5. Тема «Учимся уважительно относиться друг к другу»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у обучающихся представлений о взаимоуважении, терпимом отношении к различиям между людьми, развитие навыков конструктивного взаимодействия в коллективе.
Задачи:	развивать понимание важности уважительного отношения к окружающим; формировать навыки мирного взаимодействия и терпимого отношения к различиям между людьми;

	способствовать осознанию собственных положительных качеств и зон личностного роста; развивать способность замечать положительные качества других людей; развивать навыки самовыражения через письменные и творческие формы работы; создать безопасную атмосферу для размышления и обсуждения межличностных отношений.
Оборудование и материалы:	листы бумаги формата А4, ручки, простые и цветные карандаши, фломастеры, презентация или карточки с примерами положительных качеств, доска / экран для демонстрации примеров, папка или коробка для сбора работ, спокойная фоновая музыка.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога/учебный кабинет с возможностью индивидуальной письменной работы, обсуждения и творческой деятельности.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вступительная беседа «Что такое уважительное отношение?»	5–7 мин.	Педагог-психолог зачитывает текст о взаимоуважении и проводит короткое обсуждение. Обучающиеся размышляют, почему важно спокойно относиться друг к другу даже без дружбы, какие поступки делают общение комфортным, и что помогает людям мирно сосуществовать в коллективе.	*Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим на важную тему.*
Мини-сочинение «Каким человеком важно быть рядом с другими?»	10–12 мин.	Детям предлагается написать небольшое сочинение о качествах, которые помогают людям спокойно взаимодействовать друг с другом. Дополнительно обучающиеся размышляют, какие качества уже есть у них, а какие им хотелось бы развивать.	*Подумайте, какие качества помогают человеку жить среди других людей спокойно и уважительно. Что уже есть у вас? А чему вам хотелось бы научиться в общении с окружающими? Здесь нет правильных или неправильных ответов – важно ваше мнение.*

Проективное упражнение «Мое хорошее качество»	7–10 мин.	Каждый участник пишет на листе одно свое положительное качество, затем заворачивает лист так, чтобы другие не видели написанное. Педагог-психолог собирает листы, зачитывает качества без указания авторства, после чего проводится короткое обсуждение значимости этих качеств для общения и взаимодействия между людьми.	*Сейчас каждый из вас напишет одно свое хорошее качество. Это может быть доброта, честность, спокойствие, чувство юмора, заботливость или что-то другое.* (На экране качества.) *Не нужно подписывать свое имя. После этого мы посмотрим, сколько хороших качеств есть в нашем классе.*
Арт-терапевтическое упражнение «Как выглядит уважение?»	10–15 мин.	После обсуждения обучающимся предлагается нарисовать то, как они представляют уважительные и спокойные отношения между людьми. В рисунке можно использовать ситуации, символы, цвета, людей или любые образы, которые ассоциируются с комфортным и доброжелательным общением.	*Попробуйте через рисунок показать, как выглядит уважительное отношение между людьми. Это необязательно должны быть люди, можно рисовать символы, цвета, ситуации или любые образы, которые у вас ассоциируются со спокойным и хорошим отношением друг к другу.*
Рефлексия «Что я понял сегодня?»	5 мин.	В завершении занятия обучающиеся кратко отвечают на вопросы педагога-психолога и сдают рисунки и сочинения. Проводится спокойное подведение итогов занятия без оценивания и сравнения работ.	*Что нового вы сегодня поняли? Какие качества помогают людям лучше понимать друг друга? Что вам хотелось бы развивать в себе для более спокойного общения с окружающими? Спасибо за вашу работу и мысли сегодня.*

Педагог-психолог о взаимоуважении. Каждый человек отличается своим характером, интересами, привычками и взглядами. Мы не обязаны дружить со всеми, но можем учиться относиться друг к другу уважительно и спокойно. Важно помнить, что рядом с нами

находятся люди, которые тоже могут переживать, волноваться, ошибаться или нуждаться в поддержке.

Хорошие отношения в классе строятся не только на дружбе, но и на умении слушать, договариваться, не унижать и учитывать чувства другого человека. Даже если люди не близки друг другу, они могут общаться вежливо, помогать в сложных ситуациях и сохранять уважение. Когда в классе меньше насмешек, грубости и конфликтов, всем становится спокойнее и комфортнее.

Умение уважительно относиться к другим – это важный навык, который помогает человеку и в школе, и во взрослой жизни. Иногда достаточно простых вещей: говорить спокойно, не перебивать, не смеяться над ошибками другого и помнить, что каждый человек заслуживает нормального отношения.

Качества, способствующие уважительному общению	
Доброжелательность	Смелость
Честность	Отзывчивость
Общительность	Справедливость
Чувство юмора	Искренность
Ответственность	Трудолюбие
Спокойствие	Уважительность
Внимательность	Вежливость
Умение слушать	Надежность
Дружелюбие	Тактичность
Аккуратность	Терпимость
Открытость	Самостоятельность
Уверенность	Доброта

Занятие №6. Тема «Команда головного отдела»

Раздел	**Содержание**
Цель:	формирование у обучающихся понимания ценности различных эмоциональных состояний как основы саморегуляции и уважительного отношения к эмоциональным проявлениям других людей, развитие навыков эмпатии и конструктивного взаимодействия в коллективе (классе).
Задачи:	формировать представление о значимости различных эмоций в поведении человека; развивать навыки эмоциональной рефлексии и осознания собственных состояний; формировать уважительное отношение к эмоциональным проявлениям других людей (гнев, страх, грусть, радость и др.); снижать тенденцию к подавлению или обесцениванию эмоций; развивать навыки группового взаимодействия и совместного обсуждения;

	способствовать снижению конфликтности и обвинительной позиции в коллективе; формировать понимание различий между людьми как нормального и естественного явления.
Оборудование и материалы:	интерактивная доска / проектор, презентация по мультфильму «Головоломка», отрывки из мультфильма (сцены с эмоциями и управлением пультом), раздаточные листы (бумага формата А4 для групповой работы), маркеры, карандаши, стикеры или карточки для распределения ролей (эмоций), доска или флипчарт для фиксации ответов.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога / класс, оборудованный для групповой работы и просмотра визуального материала.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Введение в тему через мультфильм «Головоломка»	5 мин.	Педагог-психолог включает обсуждение знакомого мультфильма, актуализирует знания детей об эмоциях. Проводится короткий диалог о роли радости и других эмоций, задается вопрос о том, правильно ли Радость поступала, пытаясь управлять всеми эмоциями самостоятельно.	*Ребята, помните мультфильм «Головоломка»? Какие эмоции там проявлялись? А помните, как Радость сначала не разрешала Печали участвовать в работе? Как вы думаете, правильно ли это было – решать, что одна эмоция важнее других?*
Сказка-метафора «Секретный бунт в головном отделе»	10 мин.	Педагог-психолог читает авторскую сказку-метафору, основанную на сюжете мультфильма. В процессе чтения делаются смысловые паузы для усиления эмоционального восприятия. Дети слушают историю о том, как эмоции перестали взаимодействовать, и к чему это привело.	*Сейчас я прочитаю вам историю о том, что произошло, когда в голове осталась только одна эмоция. Слушайте внимательно и попробуйте представить, что чувствовала Райли в каждой ситуации.*
Обсуждение сказки	10 мин.	После прочтения проводится групповое обсуждение. Дети отвечают на вопросы о роли эмоций, причинах конфликтов внутри «головного отдела» и значении каждой эмоции. Формируется понимание,	*Почему Радость решила, что она главная? Что произошло, когда другие эмоции ушли? Зачем человеку нужен Гнев? А зачем Страх и Печаль? Можно ли сказать, что все*

		что все эмоции важны и выполняют свою функцию.	*эмоции одинаково важны?*
Групповая работа «Круглый стол эмоций»	15 мин.	Класс делится на группы по эмоциям (Гнев, Страх, Радость, Печаль, Брезгливость). Каждая группа обсуждает свою эмоцию и отвечает на два вопроса: за что эту эмоцию нужно уважать, и как с ней правильно взаимодействовать. Затем группы презентуют свои ответы.	*Сейчас каждая группа будет представлять одну эмоцию. Ваша задача – понять, зачем она нужна человеку, и почему ее важно уважать. Подумайте: за что вашу эмоцию можно уважать, и как с ней лучше обращаться.*
Рефлексия «Наш класс – это команда»	2–3 мин.	Педагог-психолог подводит итог занятия. Дети делают вывод о важности уважения к эмоциям других людей и различий в классе. Завершается занятие обобщением.	*Наш класс – это тоже команда, где у каждого бывают разные эмоции. Но если мы будем уважать чувства друг друга, нам будет легче понимать и поддерживать друг друга.*

Занятие №7. Тема «Команда головного отдела: эмоции у пульта управления»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у обучающихся понимания роли различных эмоций в поведении человека, развитие способности уважительно относиться к эмоциональным проявлениям окружающих и искать более конструктивные способы реагирования в сложных ситуациях.
Задачи:	развивать у обучающихся способность распознавать и различать эмоциональные состояния; формировать понимание того, что все эмоции выполняют важные психологические функции; снижать тенденцию к осуждению и обесцениванию эмоциональных реакций других людей; развивать навыки эмоциональной саморегуляции и совместного поиска решений; формировать уважительное отношение к личным границам и переживаниям окружающих; способствовать развитию эмпатии, рефлексии и способности понимать причины поведения человека; создавать безопасное пространство для эмоционального и ролевого самовыражения обучающихся.
Оборудование и материалы:	интерактивная доска / проектор, презентация по мультфильму «Головоломка», отрывки из мультфильма, карточки с

	названиями эмоций, листы с описанием сценок, бумага и маркеры для рефлексии, свободное пространство для мини-постановок.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога / учебный кабинет с возможностью свободного перемещения и ролевого взаимодействия.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Введение в тему «Эмоции у пульта»	5 мин.	Педагог-психолог обсуждает с детьми мультфильм «Головоломка», предлагает вспомнить эмоции и их роль в жизни человека. Подчеркивается мысль о том, что ни одна эмоция не является «плохой» или «лишней».	*Ребята, в мультфильме каждая эмоция пыталась помочь Райли по-своему. Как вы думаете, может ли человек жить только с одной эмоцией? А зачем человеку нужны страх, грусть или даже гнев?*
Обсуждение «Когда эмоции берут пульт»	7 мин.	Педагог-психолог предлагает детям вспомнить ситуации, когда эмоции будто «управляли» ими: хотелось закричать, убежать, заплакать или спрятаться. Формируется понимание связи эмоций и поведения.	*Бывало ли у вас такое, что эмоция словно сама нажимала кнопки внутри? Что человек делает, когда у руля сильный страх? А когда сильный гнев?*
Инструкция к ролевым мини-сценкам	5 мин.	Педагог-психолог объясняет правила работы. Дети получают роли эмоций и разыгрывают их максимально ярко и эмоционально. Подчеркивается, что это игровое пространство, где можно безопасно преувеличивать реакции.	*Сегодня мы не играем «хороших» или «плохих» людей. Мы играем эмоции внутри человека. Здесь можно переигрывать, смешно кривляться и показывать эмоции очень ярко, как в мультфильме.*
Ролевые мини-сценки «Эмоции у пульта»	25–30 мин.	Дети разыгрывают мини-сценки в парах и тройках. В процессе педагог-психолог может останавливать действие («Стоп-кадр») и обсуждать с классом, какая эмоция сейчас «захватила пульт», почему герой так реагирует, и как эмоции могут «договориться» между собой.	*Стоп-кадр! Как вы думаете, кто сейчас управляет пультом? Что чувствует герой? Может ли другая эмоция помочь ему справиться спокойнее?*

Групповая рефлексия	7–10 мин.	После сценок дети обсуждают, какие эмоции было играть легче или сложнее, что нового они поняли о себе и других людях. Делается вывод о важности уважительного отношения к чувствам окружающих.	*Было ли сложно играть страх или грусть? Почему люди иногда прячут свои настоящие чувства за злостью или шутками? Что помогает человеку чувствовать себя спокойнее рядом с другими?*
Итог занятия	2–3 мин.	Педагог-психолог подводит итог о том, что все эмоции нужны человеку, а понимание чувств других помогает строить более спокойные и уважительные отношения.	*Даже если люди очень разные и чувствуют по-разному – это не делает кого-то плохим или неправильным. Когда мы понимаем эмоции друг друга, нам легче договариваться и поддерживать друг друга.*

Ролевые мини-сценки «Эмоции у пульта»

Название сценки	Содержание
Сценка 1 «У доски»	*Ситуация:* обучающегося вызывают к доске, но он забыл правило. Эмоции Страх и Радость спорят у пульта управления: Страх паникует и хочет «сбежать», а Радость пытается поддержать и подбодрить.
Сценка 2 «Несправедливое обвинение»	*Ситуация:* учитель обвиняет ученика в списывании, хотя он решал самостоятельно. Гнев требует защищать свои границы, а Печаль убеждает сдаться и перестать спорить.
Сценка 3 «Чужой телефон»	*Ситуация:* одноклассник без разрешения взял чужую вещь. Брезгливость реагирует на нарушение личных границ, а Гнев требует немедленно восстановить справедливость.
Сценка 4 «Проигрыш в игре»	*Ситуация:* команда проиграла соревнование на уроке физкультуры. Печаль переживает чувство поражения, а Страх боится осуждения и потери статуса среди одноклассников.
Сценка 5 «Новенький в классе»	*Ситуация:* в класс приходит новый ученик, который выглядит необычно. Брезгливость и Отторжение предлагают держаться подальше, а Радость хочет познакомиться и принять нового человека.
Сценка 6 «Секрет»	*Ситуация:* обучающийся случайно узнает секрет о сюрпризе для друга. Страх переживает, что тайна раскроется, а Гнев жестко контролирует поведение и требует молчания.

Занятие №8. Тема «Капсула времени»

Раздел	Содержание
Цель:	создание условий для эмоционального завершения групповой работы, укрепления позитивных воспоминаний о совместном опыте и формирования у обучающихся чувства ценности собственного пути, достижений и отношений внутри класса.
Задачи:	способствовать эмоциональному сплочению класса; создать безопасную атмосферу для выражения теплых чувств и воспоминаний; развивать навыки саморефлексии и осознания собственного опыта; формировать позитивный образ будущего; укреплять чувство принадлежности к коллективу; завершить цикл занятий в эмоционально благоприятной и поддерживающей атмосфере.
Оборудование и материалы:	красивая коробка, банка или пластиковая бутылка для «капсулы времени», крафтовая бумага, ленточки, бечевка, наклейки для оформления, листы бумаги для писем, ручки, фломастеры, маркеры, музыкальная колонка, спокойная, подвижная музыка, двусторонний скотч (при необходимости), декоративные материалы для оформления капсулы, пластилин, скотч или символическая «печать» для закрытия капсулы.
Место проведения:	кабинет педагога-психолога/учебный кабинет с возможностью свободного передвижения детей и организации круга.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Телесно-ориентированная игра «Живой замок»	10 мин.	Класс хаотично двигается по кабинету под быструю музыку. Когда музыка останавливается, ведущий называет число и часть тела, которой нужно соприкоснуться: «Замок из трех локтей», «Замок из пяти коленей», «Замок из двух спин». Дети быстро объединяются в группы и выполняют задание. В финале весь класс объединяется в один большой круг, соприкасаясь плечами. Упражнение помогает	*Сейчас мы будем строить необычные живые замки. Пока играет музыка, двигаемся свободно. Как только музыка остановится, я назову число и часть тела, которой нужно соединиться.* *Например: «Замок из трех локтей!» – значит, нужно быстро объединиться в тройки и соединиться локтями.* *А теперь один огромный замок всего класса! Соединяемся плечами.*

		снять напряжение, повысить групповую сплоченность и создать эмоциональный настрой на совместную деятельность.	*Почувствуйте, какая у нас плотная, сильная и дружная стена. Этот живой замок никто не разрушит. Мы готовы.*
Вход в атмосферу и легенда «Капсула времени»	5 мин.	Педагог-психолог показывает детям заранее подготовленную «капсулу времени» – украшенную коробку, банку или бутылку. Детям рассказывается легенда о том, что сегодня они создадут послание самим себе в будущее. Формируется атмосфера значимости момента и эмоционального завершения занятий.	*Ребята, сегодня наше последнее занятие. Мы многому научились: спорили, договаривались, примеряли разные роли, учились понимать друг друга. И сегодня мы запечатаем все самое важное в специальную капсулу времени. Но это послание не для меня и не для школы. Это письмо для вас самих – тех, какими вы станете через несколько лет. Открыть этот замок сможет только время.*
Практика «Письмо будущему Я»	15 мин.	Каждый ребенок получает лист бумаги и оформляет личное письмо самому себе в будущее. На доске размещаются вопросы-подсказки: «Кто мой лучший друг сейчас?», «Моя любимая песня / игра / хобби?», «Чему я научился на наших занятиях?», «Что я хочу пожелать себе в будущем?» После завершения дети сворачивают письмо в свиток и перевязывают ленточкой. Упражнение способствует развитию саморефлексии, осознанию собственного опыта и формированию позитивного образа будущего.	*Напишите сверху: «Привет, это я из 4 класса!» А дальше ответьте на вопросы на доске. Вспомните, что для вас сейчас важно, что вы любите, чему научились и каким хотите стать дальше. Это очень личное письмо. Его никто не будет читать: ни я, ни родители, ни одноклассники. Это ваш секрет для будущего себя.*

Творческое оформление капсулы времени	10 мин.	После написания писем дети совместно оформляют капсулу. Каждый участник оставляет на ней рисунок, подпись, теплое пожелание, наклейку или декоративный элемент. Формируется ощущение коллективного вклада и общего символического пространства класса.	*Теперь наша капсула времени станет особенной. Каждый из вас оставит на ней свой след: рисунок, подпись, теплое слово или символ. Пусть на ней останется частичка каждого из вас и всего нашего класса.*
Ритуал запечатывания капсулы	3 мин.	Каждый ребенок по очереди подходит и опускает свой свиток в капсулу. После этого педагог-психолог торжественно закрывает ее и символически «запечатывает». Проводится эмоциональное завершение цикла занятий.	*Сейчас каждый из вас по очереди положит свое письмо в капсулу времени. Капсула времени официально закрыта. Мы передадим ее вашему классному руководителю или сохраним в надежном месте. Вы откроете ее уже совсем взрослыми. Помните: все тепло, поддержка и сила, которые появились у нашего класса за это время, теперь навсегда останутся здесь и будут с вами. Спасибо вам за этот путь. Вы просто невероятные!*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	Предполагается снижение уровня межличностной напряженности в классном коллективе, уменьшение проявлений конфликтного и агрессивного поведения, включая вербальную агрессию и элементы буллинга. Ожидается повышение уровня групповой сплоченности, формирование навыков конструктивного общения и сотрудничества. Предполагается развитие эмпатии, взаимного уважения, а также формирование более устойчивого чувства психологической безопасности в классе.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка	Оценка эффективности программы осуществлялась на основе наблюдения за динамикой внутригрупповых отношений, анализа поведения обучающихся в совместной деятельности, а также обратной связи от классного руководителя. В процессе реализации отмечаются изменения в характере взаимодействия между обучающимися: снижение частоты открытых конфликтов, уменьшение вербальной агрессии, постепенное формирование более устойчивых парных и групповых взаимодействий. При этом отдельные эпизоды импульсивного поведения и ситуативной напряженности сохраняются, но носят менее выраженный и более управляемый характер.
Заключение	Реализация программы демонстрирует положительную динамику в развитии групповых процессов. В классе наблюдается постепенное улучшение психологического климата, рост уровня доверия и включенности обучающихся в совместную деятельность. Отмечается снижение конфликтности и повышение готовности к конструктивному взаимодействию. Для закрепления достигнутых результатов рекомендуется продолжение работы в направлении развития коммуникативной культуры и профилактики повторного усиления групповой напряженности в переходный период обучения в среднем звене.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 5 – 7 (8) КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____(Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа для учащегося 7 класса

(класс, Ф.И.О. полностью либо кодируется)

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_ *(год реализации программы)*

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа разработана на основании рассмотрения поведения ученицы 7 класса на внутришкольном совете профилактики, а также результатов психолого-педагогического наблюдения и сопровождения. Обучающаяся состоит на внутришкольном учете и учете ИДН с начала 7 класса в связи с приводом по факту курения. В ходе наблюдения выявлены признаки склонности к аддиктивному и девиантному поведению, выраженная ориентация на более старший круг общения, демонстративные формы поведения, стремление к самоутверждению через рискованные модели социальной активности, а также недостаточно сформированные навыки самоконтроля и критической оценки собственных поступков.
Краткая характеристика проблемы	У обучающейся наблюдается опережающее эмоционально-личностное развитие по отношению к сверстникам, выраженное стремление к общению со старшими подростками и ориентация на более взрослые формы поведения. Отмечаются признаки завышенной самооценки, склонность к противопоставлению себя сверстникам, демонстративность, повышенная потребность в признании и принадлежности к более «статусной» группе. Также фиксируются трудности критической оценки собственных поступков, склонность к рискованному поведению и формирование аддиктивных тенденций, включая курение. Выявленные особенности оказывают влияние на поведение обучающейся, систему межличностных отношений и процесс социальной адаптации.
Актуальность коррекционной работы	Актуальность программы обусловлена необходимостью своевременной профилактики закрепления рискованных и аддиктивных форм поведения в подростковом возрасте. Период раннего подросткового развития характеризуется активным формированием самооценки, системы ценностей, стремлением к самостоятельности и поиску социальной идентичности, что повышает уязвимость к внешнему влиянию и деструктивным моделям поведения. Организация индивидуальной коррекционно-развивающей работы направлена на развитие навыков саморегуляции, критического мышления, ответственного отношения к собственному поведению и формирование более устойчивых и конструктивных способов самореализации.
Цель программы:	коррекция рискованных форм поведения, профилактика аддиктивных тенденций, развитие эмоциональной осознанности, навыков саморегуляции и формирование более конструктивных способов самореализации и взаимодействия с окружающими.

Задачи программы:	развитие навыков осознания и анализа собственных эмоций и поведения; формирование критического отношения к рискованным формам поведения; профилактика аддиктивных тенденций и зависимого поведения; развитие навыков самоконтроля и эмоциональной регуляции; коррекция демонстративных и социально-провокационных форм поведения; формирование адекватной самооценки и более конструктивных способов самоутверждения; развитие навыков безопасного и ответственного взаимодействия с окружающими.
Направления коррекционно-развивающей работы:	развитие эмоциональной осознанности и саморегуляции; профилактика аддиктивного и рискованного поведения; развитие самоконтроля и ответственности за собственные действия; формирование конструктивных навыков общения и безопасного взаимодействия; коррекция демонстративных форм поведения и развитие адекватной самооценки; укрепление личностных ресурсов и позитивных способов самореализации.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в *индивидуальной форме* в течение учебного года с учетом поэтапного включения обучающегося в коррекционно-развивающую работу.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	Проведение психолого-педагогического обследования, наблюдение за особенностями поведения обучающейся, анализ факторов рискованного и аддиктивного поведения. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	1	Установление доверительного контакта, мотивация к участию в коррекционной работе, первичное обсуждение последствий рискованного поведения и влияния социального окружения.
Ноябрь	1	Развитие эмоциональной осознанности, анализ собственных поступков и способов реагирования в сложных ситуациях.
Декабрь	1	Формирование навыков самоконтроля, развитие способности критически оценивать собственное поведение и влияние окружения.

Январь	1	Работа с самооценкой, потребностью в признании и способами самоутверждения без рискованных форм поведения.
Февраль	1	Развитие навыков конструктивного общения, личных границ и безопасного взаимодействия со сверстниками.
Март	1	Профилактика аддиктивного поведения, формирование ответственного отношения к собственному здоровью и выбору поведения.
Апрель	1	Закрепление навыков эмоциональной регуляции, стрессоустойчивости и принятия решений в социально значимых ситуациях.
Май	1	*Итоговый этап:* подведение результатов работы, укрепление личностных ресурсов и формирование дальнейших позитивных ориентиров поведения.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Безопасное пространство»

Раздел	**Содержание**
Цель:	выявление особенностей эмоционально-личностной сферы обучающейся, причин рискованного поведения, особенностей самооценки, мотивации общения со старшими подростками и уровня критичности к собственным поступкам.
Задачи:	установить доверительный контакт и снизить сопротивление в общении; изучить особенности круга общения и потребности, удовлетворяемые через взаимодействие со старшими подростками; выявить психологические причины и функции курения; исследовать особенности самооценки, потребность в признании и демонстративные тенденции; оценить уровень самоконтроля, эмоциональной регуляции и критичности к последствиям собственных действий; определить основные направления дальнейшей коррекционно-развивающей работы.
Метод:	полуструктурированное интервью.

Сценарий полуструктурированного интервью

Блок 1. Вводный (установление раппорта и снятие напряжения)	
Цель:	снизить уровень тревоги и сопротивления, объяснить правила игры.
Реплики педагога-психолога	*Привет! Садись, располагайся. Я знаю, что тебя направили ко мне после Совета профилактики. Наверняка ты ждешь, что я сейчас начну читать нотации про вред курения или говорить, как правильно жить. Сразу скажу: этого не будет. Мой кабинет – это безопасное место. Все, о чем мы говорим, останется между нами, если это не угрожает твоей жизни и жизни других людей. Мне искренне хочется*

	понять, как ты сама видишь всю эту ситуацию, что ты чувствуешь, и чего хочешь ты, а не школа или инспекторы. Готова попробовать пообщаться?
Блок 2. Исследование особенностей значимого окружения и ориентации на общение со старшими подростками	
Цель:	понять, какую потребность закрывает общение со старшими подростками (безопасность, статус, признание, романтизация).

Вопросы для беседы

1. *Расскажи про твою компанию. С кем ты сейчас чаще всего проводишь время? Кто там задает тон, какие они?*
2. *Чем эта компания отличается от других? Из-за чего тебе хочется быть именно с ними? Что в них есть такого особого, цепляющего?*
3. *Если сравнить твоих друзей и твоих одноклассников, в чем самая большая разница? Почему в классе по-другому?*

4. *В этой компании ты чувствуешь, что тебя воспринимают как своего человека, на равных? Как к тебе относятся твои друзья? Чувствуешь ли ты, что к твоему мнению прислушиваются, или тебе приходится как-то завоевывать их внимание?*

Проявление в ответах	**Возможный психологический смысл**	**Основное направление коррекции**
Поиск защиты и «своего круга»	За внешней самостоятельностью могут скрываться тревожность, чувство небезопасности и потребность в принятии. Старшая компания воспринимается как источник поддержки и защищенности.	Развитие чувства внутренней безопасности, навыков самоподдержки и поиска безопасных опор в семье и школе.
Ориентация на статус и «авторитет» старших	Стремление к признанию и уважению может компенсировать внутреннюю неуверенность и дефицит значимости. Курение и принадлежность к старшей компании становятся способом самоутверждения.	Формирование адекватной самооценки и поиск конструктивных способов самореализации и признания.
Обесценивание сверстников	Демонстративная «взрослость» может выступать защитной реакцией при трудностях общения и страхе непринятия среди ровесников.	Развитие коммуникативных навыков, эмпатии и способности выстраивать равные отношения со сверстниками.
Акцент на привлекательности для старших подростков	Потребность в подтверждении собственной значимости через внимание со стороны старших может сочетаться с недостаточной	Формирование навыков безопасного поведения, личных границ и

	сформированностью личных границ и критичности.	уважительного отношения к себе.
Блок 3. Изучение самооценки и потребности в демонстративности		
Цель:	проверить, действительно ли ее самооценка завышена, или это компенсация, скрывающая уязвимость.	
Вопросы для беседы		**На что обратить внимание? (Анализ ответов)**
1. *Если бы тебе нужно было описать себя человеку, который тебя вообще не знает, какие 3 главных качества ты бы назвала?* 2. *А как тебя видят учителя в школе? Как думаешь, почему их мнение отличается от твоего?* 3. *Бывают ли ситуации, когда тебе очень важно оказаться в центре внимания? Что ты чувствуешь, если тебя игнорируют или не замечают твоих успехов?* 4. *Представь, что в компании кто-то начинает вести себя ярче и круче, чем ты. Какая будет твоя реакция?*		Скрытый смысл: истинная высокая самооценка стабильна. Если девочка начинает бурно защищаться, злиться или демонстративно обесценивать учителей / сверстников, ее самооценка хрупкая, компенсаторная (ей больно, когда ее не признают, и она нападает первой).
Блок 4. Критичность к ситуации и уровень самоконтроля		
Цель:	оценить, способна ли девочка прогнозировать последствия своих действий, и насколько развит внутренний локус контроля.	
Вопросы для беседы		**На что обратить внимание? (Анализ ответов)**
1. *Что ты испытала (какие мысли и эмоции были), когда тебя поймали, и дело дошло до учета и Совета профилактики?* 2. *Как ты сама изнутри видишь всю эту ситуацию? По твоим ощущениям, взрослые (родители, школа) отреагировали понятно и за дело, или они слишком сильно затревожились и преувеличили проблему?* 3. *Бывает ли так, что ты сначала делаешь что-то на эмоциях (например, споришь, рискуешь), а потом жалеешь об этом? Приведи пример, если помнишь.* 4. *Как ты думаешь, этот учет в ИДН может как-то повлиять на твои планы на будущее, или тебе все равно?*		Скрытый смысл: полное отрицание вины («Они придрались») говорит об инфантилизме и отсутствии критичности. Признание («Да, глупо вышло, подставилась») – хороший прогностический признак, есть опора для коррекции.
Блок 5. Рефлексия и подведение итогов беседы		
Цель:	снижение эмоционального напряжения после обсуждения личных тем, формирование чувства психологической безопасности, закрепление доверительного контакта и позитивного отношения к дальнейшей коррекционной работе.	
Вопросы для беседы / завершение беседы		
На сегодня остановимся здесь.		

Было ли что-то, о чем тебе оказалось неожиданно легко или сложно говорить? С каким настроением уходишь?
Спасибо за разговор. Все, что мы обсуждаем, помогает лучше понять не только проблему, но и твои сильные стороны, на которые можно опираться дальше.

Экспресс-карта фиксации результатов первого занятия (интервью)

Параметр наблюдения	Варианты проявления / поведенческие маркеры (что видим и слышим)	Психологический контекст и скрытый смысл (Что это значит?)
1. Динамика входа в контакт	*Настороженный / закрытый:* односложные ответы, закрытая поза, избегание взгляда. *Демонстративно-ироничный:* ухмылки, сарказм, попытки «срезать» педагога-психолога, бравада. *Враждебный / протестный:* прямой вызов, резкие реплики, демонстрация скуки. *Продуктивный:* спокойный, открытый, адекватный ситуации диалог.	Отражает базовое отношение к авторитетным взрослым и уровень готовности защищать свои личные границы. Показывает, насколько силен страх очередного осуждения.
2. Реакция на тему курения, ИДН и учета	*Внешняя бравада:* «Ну поймали и поймали… Мне вообще все равно, зато весело». *Агрессия / проекция:* «Они сами виноваты, прицепились ко мне, делать им нечего». *Истинное безразличие:* полное отсутствие эмоций, апатия, уход от темы. *Скрытая тревога / Стыд:* суетливость, частая смена позы, соматические реакции (краснеет, теребит одежду).	*Бравада и агрессия* – это защитный фасад (компенсация страха показаться слабой или виноватой). *Стыд / тревога* – признаки сохранной критичности, маркер того, что ситуация задевает.
3. Особенности эмоционального фона	*Стабильный:* адекватные эмоциональные реакции. *Лабильный:* резкие скачки от смеха к обиде или замкнутости в пределах 5 минут. *Маскируемая тревожность:* непрерывный тихий смех, шутки невпопад, «забалтывание» сложных тем. *Эмоциональная уплощенность:* «замороженность», монотонный голос.	Показывает ресурсность нервной системы. Высокая лабильность или маскируемая тревога говорят о том, что девочка находится в состоянии хронического стресса и не справляется с нагрузкой пубертата.
4. Ведущие психологические	*Отрицание:* «Проблемы нет, курят все – это нормально».	Позволяет понять, как именно ее психика

защиты (предположение)	*Обесценивание:* «Да этот учет ничего не значит! Школа – это ерунда». *Проекция:* «Это учителя / родители меня доводят, поэтому я так поступаю». *Рационализация:* попытки логически объяснить девиантные поступки взрослением.	справляется с чувством вины или несостоятельности. Пробивать эти защиты «в лоб» нельзя – их нужно мягко обходить через легализацию чувств.

Возможная коррекционная гипотеза	Основные маркеры	Предполагаемый вектор коррекционной работы
Дефицит признания и самоценности	Демонстративность, стремление к статусу среди старших подростков, ориентация на внешние признаки «взрослости», потребность в признании и внимании.	Формирование устойчивой самооценки, развитие конструктивных способов самореализации, перевод стремления к лидерству и демонстративности в социально одобряемую деятельность.
Дефицит автономии и протестное поведение	Негативная реакция на контроль взрослых, стремление к независимости через рискованное поведение, сопротивление ограничениям и правилам.	Развитие навыков ответственного поведения, обучение экологичным способам отстаивания личных границ и выражения самостоятельности.
Дефицит эмоциональной безопасности и высокая тревожность	Внутреннее напряжение, эмоциональная нестабильность, поиск поддержки в старшей компании, использование курения как способа снижения стресса.	Развитие навыков эмоциональной регуляции, обучение способам совладания со стрессом и укрепление чувства психологической безопасности.

Занятие №2. Тема «Настоящая взрослость»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование представлений о различии между внешними атрибутами «взрослости» и внутренней психологической зрелостью.
Задачи:	развивать критическое отношение к внешним формам демонстрации «взрослости»; формировать представления о психологической зрелости и ответственности; развивать навыки самоанализа и осознания собственных ценностей; способствовать формированию более конструктивных способов самоутверждения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная часть «Мостик доверия»	5 мин.	Установление эмоционального контакта, снижение напряжения, мягкое введение в тему занятия через обсуждение стремления подростков к взрослости и самостоятельности.	*Привет! Рада тебя видеть. На прошлом занятии мы много говорили о твоей компании, о том, что тебе интересно со старшими. И это абсолютно нормально: в 7 классе дико хочется поскорее вырасти, стать независимой, чтобы никто не указывал, что делать. Быть взрослой – это круто. Давай сегодня как раз разберемся, а что это вообще такое – быть по-настоящему взрослым человеком?*
Упражнение «Два полюса взрослости»	15 мин.	Педагог-психолог использует два листа бумаги. На первом листе вместе с обучающейся фиксируются внешние атрибуты «взрослости» (сигареты, тусовки, взрослые компании, вызывающий внешний вид и т. д.). На втором листе формируется образ внутренней зрелости: ответственность, самоконтроль, независимость мышления, способность отвечать за свои решения и поступки. В ходе обсуждения педагог-психолог помогает разделить внешнюю демонстрацию взрослости и реальные качества зрелого человека.	*Давай набросаем критерии. Как маленькие дети или пятиклассники понимают, что человек взрослый?* *Что они видят со стороны?* *А теперь представь человека, которого ты сама по-настоящему уважаешь. Не просто «он прикольный», а на которого можно положиться, который сильный и независимый. Какими качествами он обладает внутри?* *Если такой человек пообещал и не сделал, он взрослый?* *Если у него истерика из-за пустяка или он лезет в драку, когда его просто задели словом, – это взрослый поступок?* *Зависит ли он от мнения толпы или может сказать: «Мне это не надо», даже если все вокруг это делают?*
Техника «Смена фокуса»	10 мин.	Два листа размещаются рядом. Педагог-психолог организует обсуждение различий между «внешней взрослостью»	*Слушай, давай посмотрим на эти два списка как исследователи. Первый лист – это внешние фишки (вейп, сигареты, тусовки,*

		и «внутренней зрелостью». Обучающаяся анализирует, какие действия требуют минимальных усилий, а какие связаны с настоящей личностной силой и ответственностью.	*взрослый вид). Второй лист – внутренние (умение отвечать за свои слова, не зависеть от чужого мнения, сохранять самообладание). Как тебе кажется, почему в подростковом возрасте первый список становится таким популярным? Почему почти все начинают именно с него, а не со второго?* *Если прикинуть, сколько усилий нужно вложить в первый и во второй список... Что из этого, по твоему мнению, дается человеку легко, почти само собой? А ради чего приходится реально напрягаться, прокачивать себя, ломать какие-то внутренние барьеры?*
Рефлексия «Мой личный маркер взрослости»	5 мин.	*Итоговое обсуждение занятия.* Обучающаяся выбирает качества зрелого человека, которые уже присутствуют у нее, а также определяет качества, которые ей хотелось бы развивать дальше.	*Посмотри на второй лист с качествами взрослого человека. Какое из этих качеств у тебя уже есть прямо сейчас?* *А какое качество тебе хотелось бы развить в себе сильнее всего? В течение недели попробуй понаблюдать за людьми вокруг: в школе, дома, среди знакомых, и замечать: кто просто выглядит взрослым, а кто действительно ведет себя как взрослый человек.*
Завершение и домашнее задание	5 мин.	Ученице предлагается в течение недели понаблюдать за проявлениями «внешней» и «внутренней» взрослости у окружающих людей.	*В течение недели попробуй понаблюдать за людьми вокруг и замечать: кто просто выглядит взрослым, а кто действительно ведет себя как взрослый человек. Спасибо тебе за сегодняшний разговор. Мне понравилось, как глубоко ты рассуждала.*

Занятие №3. Тема «Кто я без чужого мнения?»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков осознания собственной идентичности, снижение зависимости от внешнего одобрения и формирование более устойчивой самооценки (разбор фильма «Леди Берд»).
Задачи:	развитие способности анализировать влияние социального окружения на поведение и самооценку; формирование понимания различий между внешним образом и внутренними переживаниями; развитие навыков саморефлексии и осознания собственных эмоциональных потребностей; снижение ориентации на внешнее одобрение как основной источник самоценности; формирование представлений о более конструктивных способах самопринятия и самоутверждения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
«Ледокол»	5 мин.	Педагог-психолог вводит обучающуюся в тему занятия через обсуждение фильма «Леди Берд». Обсуждается образ главной героини, ее стремление казаться «круче», принадлежать к статусной компании и соответствовать чужим ожиданиям. При возможности демонстрируется трейлер или отдельные фрагменты фильма.	*Привет! Сегодня мы не будем делать стандартные тесты. Я хочу обсудить с тобой одну киноисторию. Фильм называется «Леди Берд». Главная героиня Кристина учится в школе, и ей кажется, что ее настоящая жизнь – серая и скучная. Чтобы казаться круче, она придумывает себе новое имя, красит волосы, бросает старую верную подругу и изо всех сил пытается влиться в компанию «элиты» школы – богатых, популярных и независимых ребят. Давай посмотрим, что из этого вышло.*
Кейс-метод	20 мин.	Обсуждение ключевых сцен фильма и психологических мотивов поведения героини. Анализируются страх отвержения, стремление к признанию, зависимость от	***Сцена 1. Маска ради статуса*** *Как ты думаешь, почему Кристине было так страшно показать им свой настоящий дом и рассказать о себе настоящей? Чего именно она боялась?* ***Сцена 2. Цена одобрения*** *Бывало ли у тебя ощущение, что ты находишься в компании, где вроде бы все круто, но тебе*

		чужого мнения и эмоциональная цена постоянного притворства.	*приходится постоянно «фильтровать» свои слова и притворяться, чтобы не испортить впечатление? Стоит ли популярность того, чтобы постоянно контролировать каждый свой шаг?* ***Сцена 3. Возвращение к себе*** *Леди Берд тратила кучу энергии на то, чтобы нравиться тем, кому до нее нет дела. Как ты думаешь, в какой момент человек понимает, что чужое мнение больше не имеет над ним власти? Что должно произойти внутри?*
«Мои социальные роли»	10 мин.	На листе рисуются 3 концентрических круга. Во внешнем круге обучающаяся описывает свой образ для школы и случайного окружения, в среднем – образ для близких друзей и компании, в центре – свои настоящие чувства, переживания и внутренние состояния, которые скрываются от окружающих. Педагог-психолог помогает разделить социальную маску и подлинное «Я».	*Внешний круг – это то, какой тебя видят в школе или среди знакомых. Какую маску ты там надеваешь?* *Средний круг – какая ты среди близких друзей или компании.* *А теперь центр – какая ты сама для себя, когда никто не видит. Какие мысли и чувства ты обычно прячешь?* *Смотри, это нормально, что мы разные в разных ситуациях. Леди Берд из фильма чуть не потеряла себя, потому что ее внешний круг полностью стер ее центр. Наша задача – сделать так, чтобы твоя внутренняя опора была настолько устойчивой, чтобы тебе не нужно было заслуживать одобрение сигаретой или чужими правилами. Ты ценна сама по себе.*
Рефлексия	5 мин.	Подведение итогов занятия, осмысление личных выводов через проекцию на героиню фильма.	*Если бы ты встретила Кристину (Леди Берд) в начале фильма, какой один совет ты бы ей дала, чтобы она меньше мучилась?* *Спасибо тебе за сегодняшний разговор. Мне понравилось, как глубоко ты рассуждала, и какие*

			важные мысли сегодня прозвучали.

Занятие №4. Тема «Мои границы и чужое влияние»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков осознания личных границ, устойчивости к внешнему давлению и формирование более уверенного поведения в ситуациях социального влияния.
Задачи:	развитие способности распознавать нарушение личных границ; формирование навыков уверенного отказа и безопасного отстаивания собственного мнения; развитие телесной осознанности и способности замечать сигналы внутреннего дискомфорта; укрепление чувства внутренней опоры и психологической защищенности; снижение зависимости от давления со стороны компании и социального окружения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная часть «Настройка на тело»	5 мин.	Педагог-психолог предлагает обучающейся сосредоточиться на ощущениях собственного тела и постепенно вводит в тему личных границ и внутреннего пространства человека.	*Привет! Сегодня у нас необычное занятие. Мы не будем много говорить. Мы будем исследовать твое личное пространство.* *У каждого человека есть невидимая «буферная зона» – его границы. Давай проверим, где они находятся у тебя.*
Телесно-ориентированное упражнение «Стоп-шаг»	10 мин.	Ученица встает у одной стены кабинета, педагог-психолог – у другой. Педагог-психолог медленно начинает двигаться в сторону девочки. Задача обучающейся – внимательно отслеживать свои телесные ощущения, и в тот момент, когда появится внутренний дискомфорт или желание увеличить	*Я сейчас начну медленно идти в твою сторону. Твоя задача – внимательно прислушиваться к своему телу. Как только ты почувствуешь, что я подошла слишком близко, и тебе захочется сделать шаг назад, или появится легкий дискомфорт, ты должна твердо сказать мне: «Стоп!» Не кричать, а сказать уверенно, веско. И выставить руку вперед ладонью ко мне.*

		дистанцию, уверенно сказать «Стоп!» и выставить руку вперед ладонью. После выполнения упражнения проводится обсуждение ощущений, реакции тела и сложности удерживания дистанции.	*Что ты почувствовала в теле, когда я приближалась? В какой момент пришло понимание, что пора сказать «Стоп»? Легко ли было выставить руку и остановить меня?*
Арт-терапевтическое упражнение «Мой личный щит / Моя броня»	20 мин.	Обучающейся выдается лист бумаги и материалы для рисования. Девочке предлагается создать собственный защитный щит как символ внутренней опоры и способности сопротивляться чужому давлению. Щит делится на 3 части: фундамент (то, что дает силу), защита (внутреннее качество, помогающее говорить «нет») и суперсила (личная фраза-отказ). После завершения рисунка проводится обсуждение символов и образов.	*Когда компания или обстоятельства начинают на нас давить, нам нужна внутренняя опора – то, что защитит наше «Я». Представь, что у тебя есть личный защитный щит. Нарисуй его форму. А теперь раздели его на 3 части и заполни их.* *Нижняя часть (фундамент): напиши или зарисуй то, что дает тебе силу.* *Средняя часть (защита): какое твое внутреннее качество помогает тебе говорить «нет»?* *Верхняя часть (твоя суперсила): твоя главная фраза-отказ, которую никто не сможет пробить.* *Посмотри на свой щит. Он выглядит надежным? Какая часть щита тебе нравится больше всего? Представь, что когда в компании тебе предлагают сделать то, чего ты на самом деле не хочешь, этот щит мысленно встает между тобой и ними. Что они увидят на этом щите?*
Завершение и закрепление в	5 мин.	Педагог-психолог предлагает обучающейся занять	*Почувствуй, как уверенно ты сидишь. Твое тело – это твоя крепость. Твои*

теле («Заземление»)		устойчивое положение на стуле, почувствовать опору под ногами и зафиксировать телесное ощущение устойчивости и безопасности. После упражнения проводится короткая рефлексия.	*границы принадлежат только тебе. Никто не может переступить их без твоего согласия. Запомни это ощущение устойчивости.* *С какими мыслями или ощущениями ты уходишь сегодня? Что из того, что мы сделали, запомнилось больше всего?*

Занятие №5. Тема «Эмоции, которые я прячу»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие эмоциональной осознанности, исследование внутреннего состояния и снижение потребности в защитно-демонстративном поведении.
Задачи:	развитие способности осознавать и выражать собственные чувства; исследование различий между внешним образом и внутренними переживаниями; выявление эмоциональных триггеров и скрытого напряжения; формирование навыков саморефлексии; поиск внутренних ресурсов и способов эмоциональной поддержки.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная часть «Ледокол»	5 мин.	Педагог-психолог знакомит обучающуюся с метафорическими ассоциативными картами (МАК), объясняет принцип проективной работы через образы и ассоциации.	*Привет! Мы сегодня поработаем с картами. Но это не гадальные карты, а психологические – на них изображены разные сюжеты и образы. Наш мозг устроен так, что в картинках он видит то, что сейчас происходит у нас внутри. Иногда нам сложно подобрать слова для своих чувств, и тогда карты становятся переводчиками. Давай попробуем?*
Техника «Проекция чувств». Карта «Мой фасад»	7 мин.	Девочка выбирает карту, которая отражает то, как ее воспринимают окружающие в школе или компании старших	*Выбери, пожалуйста, одну карту, которая ассоциируется с тем, какой тебя видят окружающие в школе или в компании старших.* *Какая ты снаружи?*

		подростков. Проводится обсуждение образа, эмоций и поведения персонажа.	*Что делает этот персонаж?* *Что он транслирует миру?* *Какое у него настроение?*
Техника «Проекция чувств» Карта «Мой внутренний мир»	7 мин.	Обучающаяся выбирает карту, отражающую ее внутреннее состояние, чувства и переживания, скрытые от окружающих.	*А теперь выбери вторую карту. Она про то, какая ты, когда остаешься совсем одна, когда не нужно держать марку, защищаться или казаться крутой.* *Что там за чувства? Что происходит на этой картинке?* *Чего хочет этот персонаж?* *Чего ему не хватает? Какая эмоция здесь главная?*
Техника «Проекция чувств» Карта «Мой триггер»	5 мин.	Девочка вытягивает карту вслепую. Карта обсуждается как символ внутренних переживаний, эмоционального напряжения или ситуаций, вызывающих протестное и рискованное поведение.	*Давай потянем карту вслепую. Это подсказка от твоего подсознания: из-за чего внутри чаще всего вспыхивает буря?* *Какая ситуация или эмоция заставляет тебя протестовать или искать способ расслабиться?* *Что ты видишь? Как это связано с твоей жизнью?* *Что на этой картинке вызывает самое большое напряжение?*
Техника «Проекция чувств» Карта «Моя внутренняя опора»	6 мин.	Обучающаяся вытягивает ресурсную карту, отражающую внутренние силы, поддержку или способы эмоционального восстановления.	*И последняя карта вслепую – твой тайный ресурс. Что может помочь этому ранимому персонажу со второй картинки почувствовать себя в безопасности и тепле без всяких масок?* *Какую силу или подсказку несет эта карта? Как ты можешь использовать это в реальной жизни?*
Интеграционный блок	5 мин.	Все карты раскладываются в единую последовательность.	*Посмотри, какая глубокая история получилась. Быть сильной и независимой снаружи – это отличный*

		Педагог-психолог помогает обучающейся увидеть связь между внешним образом, внутренними переживаниями, триггерами и ресурсами.	*навык. Но внутри тебя живет еще одна важная часть, которая иногда устает, тревожится или чувствует одиночество. И это не слабость, это нормальная человеческая уязвимость.*
Рефлексия	5 мин.	Подведение итогов занятия и обсуждение наиболее значимых образов и ощущений.	*Какая из карт сегодня зацепила тебя больше всего? Было ли что-то, что тебя удивило в твоих собственных ответах?*

Занятие №6. Тема «Риск и последствия»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование навыков осознанного принятия решений, развитие способности прогнозировать последствия собственных поступков и снижение склонности к импульсивному рискованному поведению.
Задачи:	развитие критического отношения к рискованным формам поведения; формирование способности анализировать последствия собственных решений; развитие навыков самоконтроля и торможения импульсивных реакций; обучение способам принятия более безопасных и ответственных решений; укрепление внутреннего локуса контроля и ответственности за собственный выбор.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Ледокол «Адреналиновый баланс»	5 мин.	Педагог-психолог вводит тему риска и адреналина, легализует стремление подростка к новизне и сильным эмоциям, переводя акцент на различие между конструктивным и деструктивным риском.	*Привет! Сегодня поговорим про драйв, риск и адреналин. Слушай, рисковать – это вообще-то нормальная тема. Если бы люди никогда не рисковали, мы бы до сих пор сидели в пещерах, никто не открывал бы новые земли, не запускал ракеты в космос и не создавал крутые тренды.*

			Риск – это энергия. Но риск бывает разным. Давай сегодня побудем аналитиками и разберем, какую цену мы платим за разные рискованные решения.
Метод «Психологические весы» Кейс «Татуировка»	10 мин.	Педагог-психолог предлагает разобрать ситуацию импульсивного решения через матрицу последствий: плюсы, минусы, последствия отказа и возможные риски. Обучающаяся самостоятельно анализирует краткосрочные выгоды и долгосрочные последствия поступка.	*Представь ситуацию. Твоя ровесница на эмоциях, назло родителям делает на дому у знакомого дешевую татуировку на всю руку. Ей кажется в этот момент, что она свободная и крутая. Давай взвесим это решение на «психологических весах».*
Метод «Психологические весы» Кейс «Приглашение на тусовку»	10 мин.	Разбор ситуации, приближенной к реальности обучающейся: давление старшей компании, желание получить признание и возможные последствия рискованного поведения. Педагог-психолог помогает увидеть разницу между кратковременной выгодой и реальной ценой поступка.	*А теперь давай разберем более жизненную ситуацию. Девочку-семиклассницу зовут на тусовку старшие ребята, которых она считает очень авторитетными. Там будут алкоголь и курение. Она знает, что если пойдет и «зажжет» с ними, то школа и родители снова устроят скандал, а ее могут жестко подставить. Но желание пойти и доказать, что она своя, огромное. Давай разложим это решение. Какая у этого поступка «краткосрочная*

			выгода» и какая «реальная цена»?
Инструментальный блок: техника «Светофор решений»	10 мин.	Обучающейся предлагается алгоритм самоконтроля для ситуаций импульсивного поведения: остановка, анализ последствий и осознанный выбор дальнейших действий.	*Когда внутри тебя вспыхивает импульс: «А ладно, сделаю, будь что будет!», твоя префронтальная кора засыпает. Чтобы ее включить, используй внутренний «светофор». Красный – замри. Сделай глубокий вдох. Скажи себе внутреннее «Стоп!» Желтый. Подумай о цене. Задай себе вопрос: «То, что я получу прямо сейчас, реально стоит тех проблем, которые начнутся завтра?» Зеленый. Действуй осознанно. Прими решение, за которое тебе не придется оправдываться или прятаться.*
Рефлексия	5 мин.	Обсуждение полученного опыта и формирование представления об осознанном контроле как признаке зрелости и внутренней силы.	*Как ты думаешь, умение вовремя включить «желтый свет» и прикинуться, сколько стоит твой поступок, – это признак слабости, или это как раз признак той самой сильной, взрослой независимости, о которой мы говорили?*

Занятие №7. Тема «Какая я на самом деле?»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование более устойчивого представления о собственной личности, ценностях и конструктивных способах самореализации.
Задачи:	развитие самопонимания и осознания собственных ценностей; укрепление позитивной самооценки и чувства внутренней опоры; развитие представлений о собственных сильных сторонах и ресурсах;

	формирование конструктивных способов самовыражения и самоутверждения; снижение потребности в демонстративном и рискованном поведении как способе получения признания.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная часть «Настройка»	5 мин.	Педагог-психолог вводит тему ценностей, внутреннего стержня и личностных ориентиров, создавая атмосферу принятия и доверия.	*Привет! Мы прошли с тобой большой путь, разобрали много разных ситуаций, масок и эмоций. Сегодня мне хочется поговорить о том, что составляет твой внутренний стержень.* *У каждого человека есть система ценностей – это как внутренний компас. То, что для нас по-настоящему важно: свобода, верность, творчество, сила, красота. Когда мы знаем свои ценности, нами невозможно манипулировать. Давай сегодня найдем твои истинные ценности.*
МАК-техника «Ценности за фасадом»	15 мин.	Обучающаяся выбирает 3 карты, отражающие то, что для нее действительно важно и ценно. Проводится обсуждение изображений, скрытых смыслов и жизненных ориентиров, которые стоят за выбранными образами.	*Выбери из колоды 3 карты, которые вызывают у тебя самое теплое чувство, на которых изображено то, что ты по-настоящему ценишь в людях, в жизни или в отношениях. То, без чего ты не будешь счастлива. Что происходит на этой картинке?* *Какая ценность здесь спрятана?* *Как эта ценность проявляется в твоей жизни уже сейчас?* *Если бы тебе пришлось выбирать, какая из этих трех ценностей – самая главная?*
Арт-терапевтическое упражнение	20 мин.	Девочке предлагается создать рисунок дерева как символа собственной	*А теперь давай перенесем твои ценности и твою силу на бумагу.*

«Дерево моих ценностей»		личности. В корнях обозначаются главные ценности, в стволе – сильные качества характера, в ветвях и листьях – способы самореализации и проявления себя в жизни. После выполнения проводится обсуждение рисунка.	*Нарисуй дерево. Но непростое, это дерево – ты сама, твоя личность. Корни – это твои ценности, твоя опора. Ствол – твоя сила характера, качества, которые помогают тебе выстоять.* *Ветви и листья – это то, как ты хочешь проявлять себя в мире, где ты хочешь блистать и реализовывать себя.*
Интеграция и рефлексия	5 мин.	Рассмотрение готового рисунка, обсуждение внутренних ресурсов, ценностей и новых способов проявления себя без саморазрушительных моделей поведения.	*Посмотри, какое мощное и красивое дерево. В нем очень много настоящей, природной силы. Твой протест и курение – это была попытка этого дерева защитить себя и пробиться сквозь асфальт. Но теперь ты видишь, что твои ценности и твой характер могут давать тебе силу и без саморазрушения.* *Какая ты на самом деле, если посмотреть на этот рисунок?* *Какое чувство у тебя возникает, когда ты смотришь на это дерево? Где в школе или в жизни ты позволишь ему «расти» и цвести уже на следующей неделе?*

Занятие №8. Тема «Мой выбор и мое будущее»

Раздел	Содержание
Цель:	закрепление сформированных навыков саморегуляции, ответственности и конструктивного планирования собственного поведения и жизненных целей.
Задачи:	укрепление позитивного образа будущего и личностных перспектив; развитие навыков осознанного выбора и самоконтроля; формирование конструктивных способов получения ярких эмоций и самореализации; закрепление навыков эмоциональной рефлексии; повышение чувства личной ответственности за собственные решения и последствия поведения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная часть «Настройка на лето и свободу»	5 мин.	Педагог-психолог обсуждает с обучающейся тему свободы, самостоятельности и личной ответственности за выбор своего поведения в период летних каникул.	*Привет! Вот мы и дошли до финала. Впереди три месяца полной свободы – лето! Школы нет, контроля меньше, времени полно. Это классное время, и только от тебя зависит, каким оно станет: крутым шагом вперед к твоим мечтам или возвращением к старым разборкам и советам профилактики. Я знаю, что ты хочешь от этого лета максимума.* *Давай сегодня создадим твою личную Карту желаний на эти три месяца и на будущий год.*
Создание «Карты желаний»	20 мин.	Обучающаяся создает визуальную карту желаний и целей, отражающую ее ценности, планы, способы самореализации и представления о будущем. Работа проводится по 4 зонам: «Мой стиль и проявление», «Мои люди», «Мои победы», «Мои впечатления».	*Разделим лист на 4 зоны. В центре размести то, что символизирует тебя саму.* *Зона «Мой стиль и проявление» – как ты хочешь выглядеть, какие навыки и интересы хочешь развивать.* *Зона «Мои люди» – отношения, в которых есть уважение, искренность и безопасность.* *Зона «Мои победы» – чего ты хочешь добиться в новом учебном году.* *Зона «Мои впечатления» – яркие эмоции и моменты без саморазрушения.*
Передача «летнего дневника мыслей, действий и чувств»	10 мин.	Педагог-психолог знакомит обучающуюся с дневником самонаблюдения и саморегуляции как инструментом эмоционального контроля и осознанного принятия решений в сложных ситуациях.	*Лето – это круто, но иногда будут моменты, когда эмоции будут зашкаливать или в компании возникнет ситуация выбора. Меня рядом не будет, но у тебя будет вот этот инструмент. Это твой личный Дневник осознанности. Он устроен очень просто: «Мысль ➔ чувство ➔ действие».* *Если внутри штормит или тянет сделать глупость, просто открой его и заполни одну строчку.* *Этот дневник – только твой. Никто в школе или дома его не*

			прочитает. Это твое безопасное пространство, чтобы оставаться хозяйкой своей жизни.
Финал и напутствие	5 мин.	Подведение итогов программы, закрепление позитивного образа себя и поддержка чувства личностного роста и самостоятельности.	*Ну что, Карта желаний готова, дневник у тебя в руках. Ты полностью готова к этому лету. Я тобой искренне горжусь. Ты пришла сюда «девочкой с проблемой», а уходишь сильной девушкой, у которой есть характер, цели и понимание себя.* *Сентябрь ты встретишь уже совсем другой. Счастливого и крутого тебе лета!* *Что ты чувствуешь прямо сейчас, глядя на свою Карту желаний и держа в руках этот блокнот?*

Раздел	**Содержание**
Ожидаемые результаты	Предполагается развитие навыков эмоциональной осознанности и саморегуляции, формирование более устойчивого критического отношения к рискованным формам поведения. Ожидается снижение проявлений демонстративного и импульсивного поведения, укрепление навыков принятия решений с учетом последствий. Также предполагается формирование более адекватной самооценки, развитие конструктивных способов самореализации и снижение влияния негативного социального окружения.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	**Содержание**
Мониторинг и оценка	Оценка эффективности осуществлялась на основе динамического наблюдения, анализа поведенческих проявлений в учебной и внеучебной среде, а также данных бесед с обучающейся и педагогами. В процессе реализации программы отмечаются отдельные позитивные изменения: повышение уровня осознанности собственных действий, частичное снижение демонстративных реакций, эпизодическое использование более конструктивных способов поведения в стрессовых ситуациях. При этом сохраняется тенденция к импульсивным решениям и зависимость от значимого окружения, что требует дальнейшего сопровождения.

Заключение	Реализация программы показала частичную положительную динамику в эмоционально-поведенческой сфере обучающейся. Отмечается повышение уровня осознанности, отдельные случаи более взвешенного поведения и попытки анализа последствий собственных действий. Вместе с тем сохраняются устойчивые проявления рискованного поведения, выраженная зависимость от социального окружения и недостаточно сформированные навыки самоконтроля. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости продолжения индивидуальной коррекционно-развивающей работы с акцентом на укрепление саморегуляции, развитие критического мышления и формирование устойчивых личностных опор.

ГРУППОВАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 5–7 (8) КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О)

«___» _____ 202_ г.

Групповая коррекционно-развивающая программа
для учащихся 8 «Б» класса
(класс, литер)

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_*(год реализации программы)*

Раздел	Содержание раздела
Пояснительная записка	Программа групповой коррекционно-развивающей работы разработана для учащихся 8 классов на основе запроса родителей (законных представителей) и с учетом психолого-возрастных особенностей подросткового периода. Программа ориентирована на формирование у подростков психологической грамотности в сфере межличностного взаимодействия, осознание собственного «Я» и уважения к личности окружающих.
Краткая характеристика проблемы	В возрасте 13–14 лет (8 класс) происходит активный процесс суверенизации личности. Однако у большинства подростков отсутствует четкое понимание структуры психологических границ. Наблюдаются две крайности: либо размытые границы, ведущие к ведомости и неумению сказать «нет»; либо чрезмерно жесткие (ригидные) границы, проявляющиеся в деструктивной категоричности, агрессии и изоляции. Подростки часто не

	умеют гибко реагировать на контекст ситуации, что приводит к межличностным конфликтам как со сверстниками, так и со взрослыми (родителями, учителями).
Актуальность коррекционной работы	Актуальность обусловлена ведущей деятельностью возраста – *интимно-личностным общением.* Без сформированных представлений о личных границах подросток становится уязвим для манипуляций, давления группы и буллинга. Своевременное обучение гибкости границ (понимание того, где необходима категоричность для защиты безопасности, а где – компромисс для сохранения отношений) напрямую влияет на успешную социализацию, снижение уровня школьной тревожности и профилактику девиантного поведения.
Цель программы	формирование у учащихся 8 класса системы представлений о психологических границах личности, а также развитие навыков гибкого и безопасного взаимодействия с социумом.
Задачи программы	ознакомить участников с понятием *личные границы,* их видами и функциями; сформировать представление о гибких границах как об инструменте эффективной адаптации и конструктивного диалога; научить различать ситуации, требующие жестких / категоричных границ (ситуации угрозы здоровью, ценностям, безопасности), и ситуации, требующие гибкости и компромисса; развить навыки уверенного поведения, умение экологично отказывать и отстаивать свои интересы без агрессии; воспитывать уважение к личным границам других людей.
Направления коррекционно-развивающей работы	когнитивное направление: изучение теоретических основ (что такое *границы,* типы границ: жесткие, размытые, гибкие; маркеры их нарушения); эмоционально-личностное направление: развитие самосознания, рефлексии собственных чувств (обида, злость как сигналы нарушения границ), принятие своей уникальности; поведенческое (коммуникативное) направление: отработка навыков аргументации, экологичного отказа, разбор кейсов с категоричным и компромиссным поведением в зависимости от контекста.

Условия реализации программы

Программа реализуется в *групповой форме* и рассчитана на обучающихся 8 класса. Коррекционно-развивающая работа проводится в течение учебного года после завершения диагностического этапа, анализа социально-психологической ситуации в классе и получения информированных согласий от родителей (законных представителей).

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	*Диагностико-организационный этап.* Наблюдение за классным коллективом, сбор информации от классного руководителя и родителей (запрос на коррекцию). Проведение психолого-педагогической диагностики межличностных отношений, уровня конфликтности и представлений подростков о личных границах. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	1	*Начало реализации программы.* Запуск групповой коррекционно-развивающей работы. Знакомство с базовыми понятиями программы, принятие правил группы, формирование первичного уровня доверия и безопасной атмосферы, первичное осознание понятия *личные границы* (физические и психологические).
Ноябрь	1	*Продолжение работы.* Развитие навыков самоанализа, маркеры нарушения личных границ.
Декабрь	1	*Закрепление навыков.* Изучение типов личных границ (жесткие, размытые, гибкие). Осознание собственных границ и первичное снижение уровня защитной агрессии или ведомости в межличностных отношениях.
Январь	1	*Поддержка сформированных навыков.* Развитие конструктивных способов выражения отказа (навык говорить «нет») и защиты своего психологического пространства без перехода в конфликт.
Февраль	1	*Отработка навыков сотрудничества.* Обучение гибкости границ: разбор ситуаций, где необходима категоричность (безопасность), и ситуаций, где важен компромисс (сохранение отношений).
Март	1	*Стабилизация групповых процессов.* Формирование навыков экологичного разрешения конфликтов, развитие эмпатии и уважения к личным границам одноклассников и взрослых.
Апрель	1	*Активизация коррекционно-развивающей работы.* Углубление навыков уверенного поведения, отработка стрессоустойчивости и противостояния манипуляциям или давлению группы.
Май	1	*Завершающий этап программы.* Подведение итогов, рефлексия полученного опыта, закрепление результатов.

Коррекционно-развивающие занятия проводятся преимущественно в кабинете класса либо в просторном учебном помещении, позволяющем организовать групповую работу в кругу, подвижные командные упражнения и совместные игровые задания. При необходимости отдельные занятия или элементы занятий могут проводиться в спортивном, актовом зале, на территории школы либо на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях.

Организация занятий осуществляется по предварительному согласованию с администрацией школы и классным руководителем. При планировании времени проведения рекомендуется выбирать часы с минимальной учебной нагрузкой (классный час, внеурочная деятельность, творческие дисциплины), что позволяет включить в работу весь класс без ущерба для освоения основных предметов. Проведение занятий после окончания учебного дня не рекомендуется ввиду снижения работоспособности и групповой включенности обучающихся.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие №1. Тема «Мои границы и безопасное общение»

Раздел	Содержание
Цель:	создание безопасной атмосферы в группе, знакомство участников друг с другом и формирование первичного представления о личных границах.
Задачи:	способствовать установлению доверительных отношений между участниками группы; сформировать правила безопасного группового взаимодействия; познакомить подростков с понятием *личные границы;* развивать навыки уважительного общения и самовыражения; создать условия для осознания собственных психологических и физических границ.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Ритуал приветствия и упражнение «Правда или вымысел»	10 мин.	Участники и ведущий располагаются в кабинете так, как им удобно (в кругу на стульях, полукругом или в свободной рассадке), создавая комфортную и безопасную атмосферу для общения. Каждый по очереди называет свое имя и сообщает два факта о себе: один правдивый, другой выдуманный. Остальные участники пытаются определить, какой факт является правдой, а какой – вымыслом.	*Ребята, в этом году мы проведем цикл встреч, посвященных нам самим, нашему общению и тому, как чувствовать себя уверенно и безопасно в социуме.* *Чтобы нам было комфортно, давайте немного разомнемся. Пусть каждый по очереди назовет свое имя и два факта о себе: один правдивый, другой – выдуманный. Задача группы – угадать, где правда.*

		Педагог-психолог первым демонстрирует пример выполнения задания, задавая безопасный и доверительный тон общения.	
Принятие правил группы «Наш кодекс»	10 мин.	Участникам предлагается обсудить условия, при которых они смогут чувствовать себя в группе комфортно и безопасно. Все предложения фиксируются на ватмане или доске. После обсуждения принимаются основные правила работы группы: право на отказ («Стоп»), конфиденциальность, уважительное отношение друг к другу и использование «Я-высказываний». Правила принимаются общим согласием участников.	*Как вы думаете, какие правила помогут нам чувствовать себя здесь безопасно и спокойно? Что важно соблюдать, чтобы каждый мог открыто говорить о своих мыслях и чувствах?*
Доверительная беседа «Что такое *границы*?»	15 мин.	Один из участников становится напротив педагога-психолога. Педагог-психолог медленно приближается, а задача подростка – сказать «Стоп!», когда дистанция станет некомфортной. Затем упражнение может выполняться в парах. После упражнения проводится обсуждение физических и психологических границ человека. Педагог-психолог объясняет понятие	*Сейчас я буду медленно подходить к тебе. Твоя задача – сказать «Стоп!», когда почувствуешь, что расстояние становится для тебя некомфортным. Как вы поняли, что человеку пора остановиться? Физическую границу увидеть легко. А что такое психологическая граница? Как мы понимаем, что кто-то нарушил наши личные границы? Личные границы – это невидимая черта,*

		личных границ и приводит примеры их нарушения в повседневной жизни подростков.	*которая отделяет твое «Я» от «Я» других людей. Это понимание того, где заканчиваешься ты, и где начинается другой. Это правила, которые показывают окружающим, как с тобой можно поступать, а как – нельзя.* *На наших занятиях мы будем учиться эту черту видеть и беречь.*
Упражнение «Мой багаж» и ритуал прощания	7 мин.	Участники по кругу делятся своими впечатлениями от занятия, отвечая на вопросы ведущего. После обсуждения проводится ритуал прощания «Аплодисменты по кругу», позволяющий завершить встречу на позитивной ноте и укрепить чувство групповой поддержки.	*С каким чувством ты сегодня уходишь с занятия?* *Было ли что-то, что заставило тебя задуматься?* *Спасибо всем за работу. Давайте поддержим друг друга аплодисментами за успешное начало нашей совместной работы.*

ВАЖНО!

В 8 классе дети могут сначала демонстрировать безразличие, скепсис или напускное равнодушие. Не ломайте это сопротивление. Правило «Стоп!» и право быть пассивным на первом занятии как раз и покажут подросткам, что их границы здесь уважают. Как только они увидят, что их никто не заставляет насильно откровенничать, уровень доверия резко вырастет.

Номер слайда	Название и назначение	Содержание (текст для слайда)
1.	Титульный слайд	**Занятие №1. Мои границы и безопасное общение** Коррекционно-развивающая программа для обучающихся 8 класса. Педагог-психолог: _____
2.	Знакомство с темой занятия	Сегодня мы поговорим о важных вещах. Что такое *личные границы*? Почему важно уметь их защищать?

		Как понять, что границы нарушены? Как строить уважительное общение с окружающими? *Цель занятия:* создать безопасную атмосферу и научиться лучше понимать себя и других.
3.	Правило «Стоп!»	Каждый человек имеет право: ✓ отказаться отвечать на вопрос; ✓ не участвовать в упражнении; ✓ попросить остановиться; ✓ выразить свое несогласие; ✓ защищать свое личное пространство. Умение сказать «Стоп!» – это не грубость, а забота о себе.
4.	Наш кодекс группы	Мы договорились: • соблюдать конфиденциальность; • уважать мнение друг друга; • не высмеивать и не осуждать; • говорить от своего имени («Я думаю…», «Мне кажется…»); • соблюдать правило «Стоп!»; • поддерживать безопасную атмосферу общения.
5.	Подумай и ответь	*Вопросы для размышления* • Что помогает человеку чувствовать себя в безопасности? • В каких ситуациях тебе бывает трудно отстаивать свои границы? • Как ты понимаешь, что тебя уважают? • Почему важно уважать границы других людей?
6.	Зачем человеку нужны границы?	Личные границы помогают: ✓ чувствовать себя в безопасности; ✓ сохранять уважение к себе; ✓ выстраивать здоровые отношения; ✓ защищать свои интересы и потребности; ✓ понимать, за что отвечаю я, а за что отвечают другие люди.
7.	Что такое *личные границы*?	***Личные границы*** *– это невидимая психологическая черта, которая помогает человеку сохранять свою индивидуальность, чувства, убеждения и право выбора.* Границы показывают окружающим: ✓ как со мной можно обращаться; ✓ что для меня приемлемо; ✓ что причиняет мне дискомфорт или нарушает мое пространство.
8.	Какими бывают личные границы?	*Физические границы* – мое тело, мои вещи, личное пространство. *Эмоциональные границы* – мои чувства и переживания. *Коммуникативные границы* – право выбирать круг общения и темы разговора.

		Информационные границы – право не рассказывать о том, чем не хочется делиться.
9.	Признаки здоровых границ	Человек со здоровыми границами: ✓ умеет говорить «да» и «нет»; ✓ уважает свои потребности и потребности других; ✓ не позволяет унижать себя; ✓ может выражать свое мнение без агрессии; ✓ не чувствует постоянной вины за отказ.
10.	Когда границы нарушаются?	Нарушение границ происходит, когда: ✓ берут вещи без разрешения; ✓ читают личные переписки; ✓ высмеивают интересы или внешность; ✓ заставляют делать то, чего не хочется; ✓ оказывают давление через угрозы, ✓ насмешки или манипуляции; ✓ не принимают отказ.
11.	Как понять, что граница нарушена?	Возможные сигналы: ✓ внутреннее напряжение; ✓ раздражение или злость; ✓ желание отойти подальше; ✓ тревога или дискомфорт; ✓ ощущение, что на вас давят; ✓ чувство, что вас не слышат или не уважают. Наше тело часто первым сообщает о нарушении границ.
12.	Итоги занятия	Сегодня мы узнали: ✓ что такое *личные границы*; ✓ какие виды границ существуют; ✓ как распознавать нарушение границ; ✓ почему важно уметь говорить «Стоп!»; ✓ какие правила помогают создавать безопасное пространство общения. ***Беречь свои границы – значит уважать себя!***

Занятие №2. Тема «Мои границы и безопасное общение»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков самоанализа, формирование представлений о физических и психологических границах, обучение распознаванию телесных, эмоциональных и поведенческих сигналов (маркеров) нарушения личных границ.
Задачи:	познакомить подростков с понятием физических и психологических границ; сформировать представление о маркерах нарушения личных границ; развивать способность замечать и анализировать собственные эмоциональные и телесные реакции; формировать навыки распознавания ситуаций нарушения границ в повседневном общении;

	способствовать развитию уважительного отношения к своим и чужим границам; развивать навыки рефлексии и осознанного поведения в межличностном взаимодействии.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Упражнение «Камешек в ботинке»	7 мин.	Подросткам предлагается вспомнить ситуацию, когда маленький камешек в обуви сначала кажется незначительным, но со временем начинает причинять сильный дискомфорт. Через данную метафору участники подводятся к пониманию того, что игнорирование собственных чувств и нарушенных границ со временем может приводить к конфликтам и эмоциональному напряжению.	*Всем привет! Ребята, давайте продолжим нашу тему о личных границах.* *Вспомните, бывало ли так, что в ботинок попадал маленький камешек.* *Сначала он почти не мешает, но если долго его игнорировать, становится больно.* *То же самое происходит и с нашими границами. Сегодня мы будем учиться замечать такие «камешки» внутри себя.*
Мини-лекторий «Что такое *маркеры границ*?»	5 мин.	Педагог-психолог знакомит участников с понятием физических и психологических границ. Объясняет, что нарушение границ сопровождается определенными сигналами организма и психики.	*Наш организм очень часто замечает нарушение границ раньше, чем мы успеваем это осознать. Маркеры границ – это внутренние сигналы, которые помогают понять, что происходит что-то неприятное или некомфортное для нас.* *Группы маркеров:* ✓ *телесные (напряжение, учащенное сердцебиение, желание отстраниться);* ✓ *эмоциональные (злость, раздражение, обида, чувство вины);* ✓ *поведенческие (замкнутость,*

			оправдания, нервный смех, резкие реакции).
Практическое упражнение «Карта моего тела»	10 мин.	Каждому участнику выдается лист с силуэтом человека. Подросткам предлагается вспомнить ситуацию, когда кто-то нарушил их границы: взял вещь без спроса, вторгся в личное пространство, критиковал или обидел. После этого необходимо отметить на силуэте те части тела, где обычно возникают напряжение, дискомфорт или другие реакции. Затем проводится обсуждение получившихся карт.	*Вспомните ситуацию, когда вам было неприятно или некомфортно из-за действий другого человека.* *Где в вашем теле появляется эта реакция? Отметьте эти места на силуэте.* *Кто готов поделиться, где чаще всего включается ваша внутренняя «сигнализация»?*
Упражнение-кейс «Определи маркер»	8 мин.	Педагог-психолог зачитывает различные жизненные ситуации, связанные с возможным нарушением границ. Участники определяют, нарушены ли границы героя ситуации, какой вид границы затронут (физическая или психологическая), и какие эмоции или телесные реакции могут возникнуть в данной ситуации.	*Одноклассник без спроса берет ваш пенал и начинает им играть. Какие границы нарушены?* *Друг говорит: «Если ты не пойдешь со мной гулять, ты мне больше не друг».* *Что вы чувствуете в такой ситуации?* *Какие сигналы могли бы подсказать человеку, что его границы сейчас нарушаются?*
Интерактивная игра «Паутина связей»	7 мин.	Участники становятся в круг. Педагог-психолог удерживает конец клубка ниток и передает его одному из подростков, озвучивая пример взаимодействия между людьми. Каждый следующий участник удерживает свою часть нити и передает клубок дальше, создавая общую паутину связей. После формирования паутины	*Сейчас мы создадим сеть наших взаимодействий.* *Каждая нить будет обозначать определенное действие или отношение между людьми.* *Что произошло со всей паутиной, когда один человек резко потянул свою нить?*

		одному из участников предлагается резко потянуть нить на себя. Группа наблюдает, как изменение в одной точке влияет на всю систему взаимоотношений.	*Как это связано с нарушением границ в коллективе?*
Рефлексия и ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»	5–7 мин.	Участники по кругу отвечают на вопросы рефлексии. После обсуждения проводится ритуал прощания: педагог-психолог начинает аплодировать одному из участников, который передает внимание следующему человеку, пока вся группа не окажется вовлеченной в общее действие.	*Что нового вы сегодня узнали о себе и своих границах?* *Какой сигнал нарушения границ вы замечаете у себя чаще всего – телесный или эмоциональный?* *Спасибо за вашу работу и открытость. Давайте поддержим друг друга аплодисментами.*
Домашнее задание Микро-практика «Мои маркеры»		В течение недели понаблюдать за собой и обратить внимание минимум на 3 ситуации, в которых возникли телесные или эмоциональные сигналы, указывающие на возможное нарушение личных границ.	*На этой неделе я предлагаю вам стать исследователями самих себя. Не нужно ничего специально менять в своем поведении или пытаться сразу правильно реагировать. Ваша задача – просто наблюдать. Обращайте внимание на ситуации, когда внутри появляется какой-то сигнал: раздражение, обида, желание отойти подальше, напряжение в теле, чувство неловкости или злости. На следующем занятии мы обсудим не сами ситуации, а то, какие сигналы вы научились замечать у себя.*

Занятие №3. Тема «Архитектура моих границ»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование представлений о различных типах личных границ, развитие навыков осознанного выбора способов защиты своих границ в зависимости от ситуации общения.
Задачи:	познакомить подростков с понятиями жестких, размытых и гибких личных границ; способствовать осознанию собственных способов выстраивания отношений с окружающими; развивать навыки самоанализа и рефлексии; формировать понимание роли личных границ в обеспечении психологической безопасности; развивать способность различать ситуации, требующие жесткой защиты границ, и ситуации, в которых важно сохранять открытость и доверие; укреплять навыки уважительного взаимодействия с окружающими.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Ритуал приветствия «Комплимент-настроение»	5 мин.	Участники располагаются в кабинете в удобной для них форме. По кругу передают друг другу воображаемый подарок, называя имя соседа и предполагая, какого цвета сегодня его настроение. После выполнения упражнения участники кратко делятся своими впечатлениями.	*Давайте начнем нашу встречу с небольшого упражнения.* *Представьте, что вы можете подарить любой подарок своему соседу, назовите его по имени и предположите, какого цвета сегодня его настроение. Например: «Максат, я дарю тебе пиццу, потому что твое настроение, мне кажется, черное. Чтоб твое настроение поднялось».* *Посмотрим, насколько ваши предположения совпадут.*
Разминка «Замки и ключи»	5 мин.	Педагог-психолог напоминает материал предыдущего занятия и знакомит участников с понятием жестких, размытых и гибких границ через образ крепости, забора и ворот. Подростки обсуждают предложенные	*На прошлом занятии мы научились замечать сигналы нашего тела и эмоций, когда границы нарушаются. Кто хочет поделиться?* *Сегодня мы посмотрим, какие «крепости» мы строим вокруг себя. Границы бывают*

		метафоры и приводят собственные примеры.	*жесткие, размытые и гибкие. Попробуем разобраться, когда каждая из них помогает человеку, а когда может создавать трудности.*
Арт-терапевтическое упражнение «3 моих забора»	20–22 мин.	Каждый участник получает лист бумаги и делит его на 3 части. В первой колонке подростки изображают жесткие границы и отмечают ситуации, в которых такая защита необходима. Во второй колонке изображаются размытые границы и последствия их отсутствия. В третьей колонке участники рисуют гибкие границы с воротами, дверями или мостами и отмечают, какие возможности они дают человеку. После завершения рисунков педагог-психолог оказывает поддержку в осмыслении созданных образов.	*Возьмите лист и разделите его на 3 части.* *В первой колонке нарисуйте жесткие границы – такие, которые защищают вас в опасных ситуациях.* *Во второй колонке изобразите размытые границы и подумайте, что происходит, когда человек не умеет себя защищать.* *В третьей колонке нарисуйте гибкие границы – прочные, но позволяющие впускать в свою жизнь близких людей, поддержку и доверие.* *Не стремитесь рисовать красиво, важно передать смысл и ваши ассоциации.*
Групповое обсуждение рисунков	10 мин.	Участники по желанию представляют свои рисунки группе, рассказывают о наиболее значимых образах и отвечают на вопросы ведущего. Обсуждаются ситуации, в которых разные типы границ могут быть полезны или затруднять взаимодействие с окружающими.	*Какой забор получился у вас самым ярким или самым важным?* *На какой рисунок ушло больше всего времени?* *Легко ли было представить гибкие границы и нарисовать ворота или мосты?* *Кого вы готовы впустить через эти ворота в свою жизнь?* *Что нового вы поняли о своих границах во время выполнения упражнения?*
Рефлексия и ритуал прощания	5 мин.	Участники по кругу называют слово или короткую фразу,	*Ребята, сегодня мы увидели, что личные границы могут быть*

«Связующая нить»		отражающую их состояние после занятия. Затем все становятся в круг, кладут ладони друг на друга в центре круга и по команде педагога-психолога вместе произносят завершающую фразу.	*разными, и каждая их форма нужна человеку в определенных ситуациях. Главное – уметь выбирать подходящий способ защиты и помнить, что именно вы являетесь хозяевами своих границ. С каким чувством или мыслью вы уходите сегодня?*

Занятие №4. Тема «Формула умного «Нет!»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков конструктивного отказа, осознание последствий размытых границ и формирование умения защищать свое психологическое пространство без конфликтов и агрессии.
Задачи:	познакомить подростков с понятием жестких, размытых и гибких границ через анализ фильма; развивать умение распознавать ситуации давления и манипуляции; формировать навыки уверенного и экологичного отказа; обучить практическим техникам конструктивного выражения несогласия; отработать модели поведения в ситуациях социального давления; развивать уверенность в защите собственных интересов и личных границ.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Ритуал приветствия «Да / Нет»	5 мин.	Участники становятся в круг. По сигналу педагога-психолога каждый поворачивается к соседу справа, улыбается и доброжелательно говорит «Да!», затем поворачивается к соседу слева и спокойным уверенным голосом говорит «Нет!» После выполнения упражнения проводится короткое обсуждение ощущений.	*Сегодня мы начнем с очень простых слов – «да» и «нет». Попробуйте сказать их спокойно, уверенно и доброжелательно. Обратите внимание, какое слово вам произносить легче, а какое вызывает больше напряжения.*
Просмотр и обсуждение фрагмента 1 Жесткие	8 мин.	Участники смотрят фрагмент фильма, в котором Карл избегает общения и отказывается	*Комфортно ли Карлу в его «жестком заборе»? Почему он предпочитает избегать людей? Как вы*

границы и изоляция		от встреч с друзьями. После просмотра проводится обсуждение причин такого поведения и его последствий для отношений с окружающими.	*думаете, помогает ли ему такое поведение чувствовать себя лучше? Почему постоянные отговорки и ложь не являются здоровым способом сказать «нет»?*
Просмотр и обсуждение фрагмента 2 Размытые границы и использование	8 мин.	Участники смотрят эпизод, где герой начинает соглашаться абсолютно на все предложения окружающих. После просмотра анализируются последствия отсутствия личных границ и умения отказывать.	*В какой момент Карл перестал контролировать свою жизнь? Можно ли сказать, что окружающие начали пользоваться его безотказностью? Приходилось ли вам соглашаться на что-то только потому, что было неудобно отказать? Какие чувства вы испытывали после этого?*
Просмотр и обсуждение фрагмента 3 Поиск баланса	5 мин.	Участники смотрят финальный фрагмент фильма и обсуждают выводы, к которым приходит главный герой.	*К какому выводу пришел Карл? Почему важно иметь право, как соглашаться, так и отказываться? Чем гибкие границы отличаются от жестких и размытых?*
Практикум «Учим Карла говорить «Нет!»	7 мин.	Педагог-психолог знакомит участников с тремя способами конструктивного отказа: «отказ + причина»; «отказ + альтернатива»; «твердое «Нет!» Подростки разбирают предложенные примеры и обсуждают, когда каждая формула может быть полезна.	*Иногда отказать сложно не потому, что мы не хотим этого делать, а потому что не знаем, как сказать «нет» спокойно и уверенно. Давайте познакомимся с тремя формулами, которые помогают сохранить отношения и при этом защитить свои границы.*
Ролевая игра «Испытание для Карла»	10 мин.	Участники работают в парах. Один играет роль человека, который оказывает давление или о чем-то настойчиво просит, второй	*Ваша задача – отказаться спокойно, уверенно и без агрессии. Не оправдывайтесь слишком долго и не переходите на конфликт.*

		использует одну из формул отказа. После каждой ситуации проводится обсуждение наиболее удачных ответов.	*Помните: право сказать «нет» есть у каждого человека.*
Рефлексия «Плюс – минус»	5 мин.	Участники по очереди отвечают на вопросы и делятся впечатлениями от занятия.	*В каких ситуациях вы ведете себя, как Карл в начале фильма, и слишком закрываетесь от других?* *А в каких случаях соглашаетесь во вред себе?* *Что полезного вы заберете с сегодняшнего занятия?*
Ритуал прощания «Право выбора»	2 мин.	Участники становятся в круг. Педагог-психолог предлагает каждому по очереди закончить фразу.	*У каждого человека есть право выбора. Именно это право помогает нам защищать свои границы. Давайте по кругу завершим фразу: «Сегодня я выбираю...» и назовем то, что хотим взять с собой после нашей встречи.*

Занятие №5. Тема «Социальный тренажер»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков сотрудничества, гибкости личных границ и умения различать ситуации, требующие категоричного отказа, и ситуации, в которых возможен конструктивный компромисс.
Задачи:	формировать представления о жестких и гибких личных границах; развивать навыки анализа социальных ситуаций и выбора эффективной стратегии поведения; обучать конструктивному взаимодействию в условиях конфликта интересов; развивать умение отстаивать свою позицию без агрессии и нарушения отношений; формировать навыки сопротивления давлению сверстников и манипуляциям; развивать навыки безопасного поведения в цифровой среде; повышать ответственность за собственные решения и личную безопасность.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход работы	Реплики педагога-психолога
Вводная установка	3 мин.	Педагог-психолог знакомит участников с темой занятия и объясняет значение гибких и жестких границ в различных жизненных ситуациях.	*Ребята, сегодня мы превращаем наш класс в настоящий социальный тренажер. В жизни бывают ситуации, когда необходимо твердо стоять на своем, а бывают моменты, когда важно услышать другого человека и найти компромисс. Если быть слишком жестким со всеми, можно потерять отношения. Если быть слишком уступчивым, можно потерять себя. Сегодня мы будем учиться понимать разницу между этими ситуациями.*

Игра 1. Один против группы
Давление сверстников

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Компания подростков предлагает главному герою попробовать вейп или проникнуть на охраняемую стройку. Для давления используются насмешки, поддразнивания и попытки взять «на слабо».
Участники	1 главный герой, 3–4 участника в роли компании.
Задача героя	Отстоять свою позицию и отказаться от опасного предложения.
Тип границ	Жесткие границы
Ход игры	Участники по очереди убеждают героя присоединиться к компании, используя типичные подростковые фразы: «Да ты трус!», «Все идут», «Ничего не случится», «Будь нормальным». Герой должен удержать свою позицию без оправданий и агрессии.
Вопросы для анализа	Что помогало удерживать свою позицию? Что чувствовал герой под давлением группы? Какие способы давления использовала компания?
Вывод педагога-психолога	*Когда речь идет о здоровье, безопасности, законе или риске для жизни, компромисс невозможен. Здесь нужны твердые границы и уверенное «нет». Настоящая сила проявляется не в том, чтобы следовать за толпой, а в способности принимать самостоятельные решения.*

Игра 2. Родитель и ребенок
Семейное пространство

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Родитель требует немедленно выключить компьютер и начать уборку. Подросток играет важный командный онлайн-матч.
Участники	Родитель и подросток.

Задача участников	Найти решение, которое учитывает интересы обеих сторон.
Тип границ	Гибкие границы
Ход игры	Родитель выражает недовольство. Подросток пытается объяснить ситуацию и предложить вариант решения без конфликта.
Вопросы для анализа	Какие чувства испытывали участники? Что помогло договориться? Почему компромисс оказался эффективнее спора?
Вывод педагога-психолога	*Гибкие границы помогают сохранять отношения и одновременно уважать собственные интересы. Умение договариваться – это навык сильного человека, а не проявление слабости.*

Игра 3. Учитель и ученик

Справедливость без конфликта

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Учитель ошибочно обвиняет ученика в порче имущества и требует наказания.
Участники	Учитель и ученик.
Задача ученика	Отстоять правду уважительно и спокойно.
Тип границ	Уверенные гибкие границы
Ход игры	Учитель предъявляет обвинение. Ученик аргументированно объясняет свою позицию, не переходя на грубость и не соглашаясь с ложным обвинением.
Вопросы для анализа	Что сложнее: спорить или спокойно отстаивать свою позицию? Какие слова помогли сохранить уважение?
Вывод педагога-психолога	*Отстаивать свои права можно спокойно и достойно. Уверенность – это не крик и не агрессия, а способность говорить о фактах и уважать собеседника.*

Игра 4. Двое лидеров

Конфликт интересов

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Два ученика не могут договориться о формате школьного выступления.
Участники	Два лидера группы.
Задача участников	Найти решение, которое устроит обе стороны.
Тип границ	Гибкие границы
Ход игры	Каждый участник аргументирует свою позицию и ищет варианты объединения идей.
Вопросы для анализа	Что мешало услышать друг друга? Как удалось прийти к общему решению?
Вывод педагога-психолога	*Компромисс – это не проигрыш. Иногда лучший результат появляется тогда, когда люди объединяют свои идеи, а не пытаются победить друг друга.*

Игра 5. Толпа на толпу

Переговоры между группами

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Две группы класса спорят о месте проведения экскурсии.
Участники	Группа А и группа Б.
Задача участников	Найти решение, которое позволит учесть интересы большинства.
Тип границ	Гибкие границы и сотрудничество
Ход игры	Каждая группа представляет свои аргументы, выбирает переговорщиков и участвует в обсуждении.
Вопросы для анализа	Что помогло договориться? Что происходило, когда стороны только настаивали на своем?
Вывод педагога-психолога	*Умение договариваться особенно важно в коллективе. Настоящее сотрудничество начинается тогда, когда мы пытаемся понять потребности другой стороны.*

Игра 6. Незнакомец в сети

Цифровая безопасность и скрытые манипуляции

Раздел	Содержание
Контекст ситуации	Подростку пишет незнакомый человек в социальной сети и постепенно пытается войти в доверие.
Участники	Подросток и педагог-психолог в роли Незнакомца.
Задача подростка	Распознать признаки манипуляции и безопасно завершить общение.
Тип границ	Жесткие границы и правило «Стоп!»
Ход игры	Педагог-психолог демонстрирует типичный сценарий интернет-манипуляции: чрезмерная лесть, обещания особых возможностей, предложение сохранить общение в тайне, просьба прислать личные фотографии. Подросток должен определить момент, когда необходимо прекратить контакт.
Вопросы для анализа	Какие фразы вызвали подозрение? Что должно насторожить в подобном общении? Какие действия помогут защитить себя?
Вывод педагога-психолога	*Опасные люди редко начинают общение с угроз. Чаще всего они используют доверие, комплименты и обещания. В интернете важно помнить простое правило: если незнакомый человек просит скрывать общение от взрослых, требует личные фотографии или слишком быстро пытается стать «особенным другом» – это серьезный сигнал опасности.*

Маркеры цифровой опасности

Маркер	Пояснение
Чрезмерная лесть	Незнакомец постоянно подчеркивает, что подросток «особенный», «взрослый не по годам», «лучше остальных».
Создание тайны	Просьбы скрывать переписку от родителей, учителей или друзей.
Быстрое эмоциональное сближение	Попытки создать ощущение особой близости после нескольких сообщений.
Запрос личной информации	Вопросы о домашнем адресе, школе, распорядке дня, номере телефона.

Просьбы о фотографиях и видео	Любые просьбы прислать личные фотографии под видом кастинга, конкурса или дружеского интереса.
Давление и чувство вины	Фразы: «Ты мне не доверяешь?», «Я думал, мы друзья», «Ты меня расстроил…»

Заключительная часть

Упражнение	Время	Ход работы	Реплики педагога-психолога
Итоговое обсуждение	3 мин.	Участники вместе формулируют главный вывод занятия.	*Если ситуация угрожает нашей безопасности, здоровью, достоинству или ценностям, мы используем жесткие границы. Если речь идет о сотрудничестве, дружбе, семье или совместной деятельности, чаще помогают гибкие границы.*
Рефлексия	1 мин.	Участники отвечают на вопросы педагога-психолога.	*Какая ситуация сегодня показалась вам самой сложной?* *Где было легче всего понять, какую границу выбрать?*

Занятие №6. Тема «Конфликтный совет»

Раздел	Содержание
Цель:	стабилизация групповых процессов, развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов, формирование эмпатии, системного мышления и уважительного отношения к личным границам других людей посредством использования метода Эдварда де Боно «6 шляп мышления».
Задачи:	познакомить обучающихся с методом «6 шляп мышления» как инструментом анализа и решения конфликтных ситуаций; развивать способность рассматривать проблему с разных точек зрения; формировать навыки понимания эмоций и переживаний других людей; развивать умение прогнозировать последствия собственных действий и решений; обучать поиску конструктивных и взаимовыгодных способов разрешения конфликтов; формировать уважительное отношение к личным границам участников взаимодействия; развивать навыки командной работы, сотрудничества и принятия коллективных решений.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Введение в метод «6 шляп мышления»	4 мин.	Педагог-психолог знакомит участников с методом Эдварда де Боно и объясняет	*Ребята, сегодня мы освоим один из самых известных мировых инструментов для решения споров и*

		значение каждой шляпы. Участники получают цветные карточки или жетоны 6 цветов. Формируются рабочие группы.	*конфликтов – метод «6 шляп мышления». Обычно во время конфликта люди одновременно испытывают эмоции, спорят, обвиняют друг друга и не слышат собеседника. Метод «6 шляп» помогает разделить этот процесс на отдельные шаги и посмотреть на ситуацию с разных сторон.*
Знакомство с ролями 6 шляп	5 мин.	Каждая группа изучает памятку с описанием ролей. Педагог-психолог подробно объясняет функции каждой шляпы и приводит примеры.	***Белая шляпа** отвечает за факты и информацию. Что произошло на самом деле?* ***Красная шляпа** отвечает за эмоции и чувства участников ситуации.* ***Черная шляпа** ищет риски, опасности и возможные негативные последствия.* ***Желтая шляпа** помогает увидеть положительные стороны и ресурсы ситуации.* ***Зеленая шляпа** предлагает новые идеи, компромиссы и нестандартные решения.* ***Синяя шляпа** организует обсуждение и формулирует итоговое решение группы.*
Работа в командах с конфликтными кейсами	15 мин.	Каждая команда получает карточку с конфликтной ситуацией. Участники распределяют роли шляп и обсуждают проблему поэтапно. Синяя шляпа следит за последовательностью обсуждения и помогает группе прийти к общему решению.	*Ваша задача – не просто найти виноватого, а понять ситуацию целиком. Попробуйте посмотреть на конфликт глазами всех участников и найти такое решение, которое будет учитывать интересы каждой стороны.*

Кейс №1. Слухи в чате

Раздел	Содержание
Ситуация	В общем чате класса опубликована неудачная фотография одноклассницы. Под публикацией появляются насмешки и

	обидные комментарии. Девочка расстраивается и прекращает общение с классом. Возникает раскол между теми, кто считает ситуацию шуткой, и теми, кто воспринимает происходящее как травлю.
Задача группы	Найти способ остановить травлю, восстановить благоприятную атмосферу в коллективе и защитить психологические границы пострадавшей ученицы.
Основной акцент	Цифровая этика, уважение личных границ, профилактика буллинга и кибербуллинга.

Кейс №2. Сорванный урок

Раздел	**Содержание**
Ситуация	Несколько учеников систематически нарушали дисциплину во время урока. Учитель эмоционально отреагировал, наказав весь класс. В результате возник конфликт между обучающимися и педагогом.
Задача группы	Найти решение, которое позволит сохранить уважение к учителю, восстановить справедливость по отношению к ученикам и предотвратить дальнейшее обострение конфликта.
Основной акцент	Ответственность, уважение к авторитету, восстановление конструктивного диалога.

Кейс №3. Гиперопека

Раздел	**Содержание**
Ситуация	Родители устанавливают жесткий контроль над подростком, постоянно проверяют его местонахождение и требуют регулярных отчетов. Подросток воспринимает это как нарушение личных границ и начинает скрывать информацию.
Задача группы	Найти способ выстроить доверительные отношения между подростком и родителями, сохранив чувство безопасности и уважение к личному пространству обеих сторон.
Основной акцент	Баланс между заботой и контролем, доверие, семейные границы.

Кейс №4. Бойкот из-за отказа

Раздел	**Содержание**
Ситуация	Один из учеников отказался участвовать в сборе денег на подарок одноклассницам на 8 марта по личным причинам. После этого он столкнулся с осуждением, насмешками и исключением из общения со стороны части класса.
Задача группы	Защитить право человека на собственное решение, предотвратить групповое давление и восстановить уважительные отношения между одноклассниками.
Основной акцент	Право на отказ, уважение выбора другого человека, профилактика социальной изоляции.

Упражнение	**Время**	**Ход упражнения**	**Реплики педагога-психолога**
Презентация решений «Совет синих шляп»	15мин.	Каждая команда представляет результаты своей работы. Участники	*Сейчас каждая команда выступит в роли экспертов по разрешению конфликтов. Важно*

		поочередно озвучивают выводы своей шляпы. Синяя шляпа подводит итог и озвучивает окончательное решение группы.	*показать не только итоговое решение, но и ход ваших рассуждений. Помните, что каждая шляпа помогает увидеть ситуацию под новым углом.*
Рефлексия	3 мин.	Участники делятся впечатлениями от работы, обсуждают трудности и открытия, сделанные во время выполнения задания.	*Какая шляпа показалась вам самой сложной? Было ли трудно смотреть на конфликт глазами другого человека? Что нового вы узнали о способах решения споров?*
Подведение итогов	1 мин.	Педагог-психолог совместно с участниками формулирует основной вывод занятия.	*Конфликт не всегда означает что-то плохое. Очень часто он показывает проблему, которую необходимо решить. Если учитывать факты, эмоции, риски и интересы всех сторон, можно найти решение, которое поможет сохранить отношения и уважение друг к другу.*

Занятие №7. Тема «Встреча с тренером»

Раздел	Содержание
Важное методическое требование	Приглашенный эксперт должен быть действующим тренером (или авторитетным спортсменом) в видах спорта, наиболее популярных среди подростков данного класса (бокс, борьба, ММА, футбол, кроссфит). Он должен обладать высоким уровнем эмоционального интеллекта, чтобы перевести спортивные принципы на язык психологических границ.
Цель занятия:	углубление навыков уверенного поведения, развитие стрессоустойчивости, формирование способности противостоять групповому давлению и манипуляциям через осмысление спортивного опыта и его перенос в повседневную жизнь подростков.
Задачи занятия:	формировать представление о психологической устойчивости как важном жизненном навыке; развивать навыки уверенного и безопасного поведения в ситуациях давления со стороны окружающих; обучать способам саморегуляции эмоционального состояния в стрессовых ситуациях; способствовать развитию навыков принятия самостоятельных решений независимо от мнения группы; формировать уважительное отношение к собственным границам и границам других людей;

	познакомить подростков с опытом успешного преодоления трудностей через спортивную деятельность; укреплять уверенность в себе и способность сохранять самообладание в конфликтных ситуациях.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Встреча с гостем	5 мин.	Стулья располагаются полукругом. На видном месте размещается спортивный инвентарь (мяч, боксерские лапы, перчатки или другой спортивный атрибут). Педагог-психолог представляет приглашенного гостя и обозначает тему занятия.	*Ребята, сегодня у нас особенный день. Мы часто говорим о том, как отстаивать свои границы, сохранять уверенность в себе и не поддаваться давлению окружающих. В спорте эти качества называют характером, выдержкой и дисциплиной.* *Сегодня у нас в гостях человек, который ежедневно помогает спортсменам развивать именно эти качества. Давайте познакомимся с нашим гостем.*

Модерируемое интервью «Психология победы»

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вопрос 1. Защита границ и дисциплина	5 мин	Педагог-психолог предлагает тренеру рассказать о роли самоконтроля, дисциплины и способности защищать свою позицию в спорте. После его рассказа участники могут кратко поделиться своими мыслями.	*«В спорте есть понятия защиты и нападения. Если спортсмен умеет только атаковать, но не умеет защищаться, он быстро проигрывает».* *Как в спорте формируется умение защищать свои границы, и почему дисциплина является обязательным условием успеха?*
Вопрос 2. Стрессо устойчивость и самоконтроль	5 мин.	Тренер рассказывает о способах преодоления волнения перед соревнованиями и сохранения концентрации в сложных условиях.	*Перед важными соревнованиями спортсмены часто испытывают сильное волнение. Что помогает справиться со страхом и сохранить контроль над собой в решающий момент?*

Вопрос 3. Давление и провокации	5 мин.	Обсуждается тема психологического давления, провокаций со стороны соперников и способов конструктивного реагирования.	*В спорте бывают ситуации, когда соперник пытается вывести человека из равновесия словами или поведением. Почему умение сохранять спокойствие считается проявлением силы, а не слабости?*

Интерактивный блок «Психологический спарринг»

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики тренера и педагога-психолога
Ситуация 1. Насмешки и унижение	4 мин.	Тренер предлагает подросткам проанализировать ситуацию, в которой один человек пытается самоутвердиться за счет другого. Участники предлагают варианты ответов и обсуждают их эффективность.	*Представьте, что кто-то пытается высмеять вас при других людях. Что будет, если начать оправдываться или отвечать агрессией? Почему спокойствие часто оказывается более сильным ответом?*
Ситуация 2. Давление группы («на слабо»)	4 мин.	Подростки анализируют ситуацию группового давления и ищут способы отказа без оправданий и конфликтов.	*Когда человека берут «на слабо», им пытаются управлять. Как показать уверенность в себе и при этом не вступать в спор?*
Ситуация 3. Давление в социальных сетях	4 мин.	Обсуждается ситуация, когда подростка провоцируют в интернете, подталкивают к участию в опасных челленджах или унижают в комментариях.	*Можно ли считать силу количеством лайков и подписчиков? Что делать, если кто-то пытается управлять вашим поведением через интернет?*

Практический мастер-класс «Установка на прочность»

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики тренера
Техника «Уверенная стойка»	3 мин.	Тренер демонстрирует устойчивое положение тела: ровная осанка, расправленные плечи, уверенный взгляд, равномерное распределение веса на обе ноги. Участники повторяют движения и отслеживают изменения в собственном состоянии.	*Наше тело и наше состояние связаны между собой. Когда человек стоит уверенно, ему легче чувствовать внутреннюю устойчивость и спокойствие.*
Дыхательная техника «Выдох силы»	3–4 мин.	Участники осваивают простую технику дыхательной саморегуляции,	*Перед важным соревнованием спортсмену необходимо быстро снизить*

		используемую спортсменами перед стартом или выступлением. Выполняется несколько циклов вдоха и выдоха.	*напряжение и вернуть концентрацию. Попробуйте сделать глубокий вдох через нос и медленный уверенный выдох через рот. Обратите внимание, как меняется ваше состояние.*

Блиц-вопросы гостю

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Открытый микрофон	3 мин.	Участники задают тренеру вопросы о спорте, преодолении трудностей, страхе неудачи, мотивации и достижении целей.	*Сейчас у вас есть возможность задать любые вопросы нашему гостю. Возможно, вас интересует, как справляться с поражениями, сохранять мотивацию или преодолевать страх перед сложными задачами.*

Заключительная часть

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Рефлексия занятия	3 мин.	Участники делятся впечатлениями от встречи и отвечают на вопросы педагога-психолога.	*Что из сказанного сегодня запомнилось вам больше всего? Какие качества спортсменов могут быть полезны в обычной жизни? Что помогает человеку сохранять свои границы под давлением окружающих?*
Подведение итогов	1 мин.	Педагог-психолог совместно с участниками формулирует главный вывод занятия.	*Сегодня мы увидели, что настоящая сила заключается не в агрессии и не в умении заставить других подчиниться. Сила проявляется в способности сохранять самообладание, уважать себя, принимать осознанные решения и не терять контроль над своими эмоциями.*
Ритуал прощания «Стадионные аплодисменты»	1 мин.	Участники благодарят гостя громкими аплодисментами. По желанию организуется общее фото группы с приглашенным тренером.	*Давайте поблагодарим нашего гостя за время, опыт и полезные советы. Спасибо за встречу и вдохновляющий разговор!*

Занятие №8. Тема «Летний чемодан»

Раздел	Содержание
Цель:	закрепление знаний и навыков, полученных в ходе программы, развитие ответственности за собственную безопасность, формирование позитивного отношения к соблюдению личных границ и уважению границ других людей через совместную творческую деятельность.
Задачи:	обобщить знания подростков о личных границах, безопасном поведении и конструктивном общении; закрепить навыки распознавания опасных и безопасных социальных ситуаций; развивать умение применять полученные знания в повседневной жизни; формировать ответственность за собственные решения и поступки; развивать навыки сотрудничества, командной работы и взаимной поддержки; создать условия для позитивного завершения программы и осознания личных достижений участников; способствовать формированию позитивного эмоционального настроя перед летними каникулами.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Ритуал приветствия «Летний чемодан»	5–7 мин.	Участники располагаются в кабинете в удобном формате. По кругу каждый называет свое имя и одну вещь, качество, эмоцию или событие, которое хотел бы взять с собой в лето. Важно, чтобы ответы были позитивными и отражали ожидания участников от предстоящих каникул. Упражнение помогает создать теплую атмосферу, переключиться на творческую деятельность и настроиться на завершение программы.	*Сегодня наше последнее занятие. Предлагаю начать его с небольшого путешествия в лето. Представьте, что перед вами чемодан, в который можно положить все самое важное. Назовите свое имя и расскажите, что вы обязательно возьмете с собой в это лето: настроение, мечту, хобби, качество или что-то еще важное для вас.*
Вводная беседа «Наш путь за этот год»	2–3 мин.	Педагог-психолог предлагает участникам вспомнить основные темы программы. Обсуждаются наиболее полезные знания и навыки, которые подростки получили на занятиях.	*За этот год мы многое узнали о себе. Мы учились понимать свои чувства, замечать сигналы нарушения границ, говорить уверенное «нет»,*

			договариваться, разрешать конфликты и противостоять давлению. Сегодня у нас есть возможность передать этот опыт другим ребятам.
Творческая мастерская «Лето без границ и опасностей»	25–30 мин.	Участники работают над созданием общей стенгазеты для младших школьников. Класс может быть разделен на несколько творческих групп или работать как единая команда. Подростки самостоятельно распределяют роли: кто отвечает за оформление, кто пишет советы, кто рисует иллюстрации, комиксы, памятки или слоганы. Работа строится вокруг тематических рубрик: «Лето в сети», «Друзья и характер», «Летний компромисс с родителями», «Чилл и перезагрузка». Педагог-психолог поддерживает инициативы подростков, помогает структурировать идеи и стимулирует участие всех членов группы.	*Сегодня вы становитесь экспертами и наставниками для младших ребят. Подумайте, какие советы вы сами хотели бы услышать несколько лет назад. Что поможет провести лето интересно, безопасно и с уважением к себе? Используйте все, чему вы научились за этот год. Чем ярче и понятнее получится ваша стенгазета, тем больше пользы она принесет другим школьникам.*
Презентация стенгазеты «Советы от старших»	3–5 мин.	После завершения работы участники рассматривают готовую стенгазету. Несколько добровольцев представляют основные разделы и рассказывают о самых важных советах, которые они включили в проект. Остальные могут дополнять и комментировать.	*Посмотрите, какой большой и полезный проект у нас получился. Давайте расскажем друг другу, какие идеи вы считаете самыми важными, и почему именно они появились в нашей стенгазете.*
Итоговая рефлексия программы «Спасибо за этот год»	5 мин.	Каждому участнику выдаются стикеры. Подростки пишут на них одно слово, которое отражает главный результат участия в программе. Затем	*Наша программа подходит к завершению. Подумайте, что самого важного вы забираете с собой после этих*

		по очереди прикрепляют стикеры на общий ватман и при желании комментируют свой выбор. После этого участники могут поделиться словами благодарности группе, пожеланиями друг другу и воспоминаниями о наиболее значимых моментах программы.	*встреч. Напишите это одним словом на стикере и прикрепите его на наш общий ватман. Если захотите, расскажите, почему выбрали именно это слово.*
Круг пожеланий «Слова на дорогу»	2–3 мин.	Участники по желанию высказывают свои впечатления, пожелания группе, благодарят друг друга за совместную работу. Каждый может сказать несколько слов о том, что ему запомнилось за время занятий, и что он хотел бы пожелать одноклассникам на лето.	*Сейчас каждый может сказать несколько слов классу. Это может быть благодарность, пожелание, приятное воспоминание или напутствие своим одноклассникам. Говорите только то, чем действительно хочется поделиться.*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	Предполагается формирование у обучающихся более целостного представления о личных психологических границах и их роли в межличностном взаимодействии. Ожидается развитие навыков уверенного поведения, способности экологично отстаивать собственную позицию и уважать границы других людей. Предполагается снижение конфликтности, повышение осознанности в общении, развитие навыков конструктивного разрешения спорных ситуаций и противостояния негативному социальному влиянию.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка	Оценка эффективности программы осуществлялась посредством наблюдения за особенностями взаимодействия подростков в группе, анализа выполнения практических упражнений, рефлексивных обсуждений и обратной связи от классного руководителя. В ходе реализации программы отмечалось повышение активности обучающихся в обсуждении вопросов личных границ, более осознанное отношение к собственному поведению и поведению окружающих. У части подростков наблюдалось снижение категоричности суждений, повышение готовности к диалогу и поиску компромиссных решений в межличностных ситуациях.
Заключение	Реализация программы способствовала развитию психологической грамотности обучающихся в вопросах личных границ и межличностного взаимодействия. Отмечается

	положительная динамика в понимании собственных прав и ответственности в общении, формировании навыков уверенного поведения и уважительного отношения к окружающим. Вместе с тем отдельные подростки продолжают испытывать трудности в практическом применении полученных навыков в эмоционально значимых ситуациях. В связи с этим рекомендуется дальнейшее сопровождение обучающихся через классные часы, тренинговые занятия и мероприятия, направленные на развитие коммуникативной компетентности, эмоционального интеллекта и культуры взаимодействия.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 9–11 КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа
для учащегося 10 класса
(класс, Ф.И.О. полностью либо кодируется)

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_ ***(год реализации программы)***

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа индивидуальной коррекционно-развивающей работы разработана для учащегося 10 класса на основе его личного устного обращения (самозапроса). Программа учитывает психолого-возрастные особенности раннего юношеского периода, специфику подготовки к итоговой аттестации и экзаменам, а также социально-психологический статус старшего ребенка в многодетной семье. Работа ориентирована на сохранение ментального здоровья старшеклассника, стабилизацию его эмоционального состояния и оптимизацию детско-родительских отношений.
Краткая характеристика проблемы	Учащийся демонстрирует высокие академические успехи (является отличником), однако находится в состоянии острого эмоционального и интеллектуального выгорания. Ситуация осложняется возложением на старшего подростка чрезмерной родительской ответственности за воспитание и присмотр за младшими братьями и сестрами (в семье 5 детей). Со стороны родителей наблюдаются завышенные ожидания (категоричное требование поступления

	исключительно на образовательный грант). У подростка фиксируется высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, страх совершить ошибку (перфекционизм), хроническая усталость, дефицит личного времени и пространства, а также скрытое чувство вины за собственную усталость.
Актуальность коррекционной работы	Актуальность обусловлена высоким риском психосоматических расстройств и резкого спада когнитивных функций (памяти, внимания) на фоне хронического стресса в предвыпускном классе. Если своевременно не оказать психологическую поддержку, подростковый кризис самоопределения может перерасти в глубокий депрессивный синдром или вызвать протестную реакцию (отказ от учебы). Обучение подростка навыкам саморегуляции, тайм-менеджмента (с учетом семейной нагрузки) и психологической защиты от родительских манипуляций позволит сохранить его внутренний ресурс для успешной сдачи экзаменов без ущерба для психики.
Цель программы:	снижение уровня эмоционального выгорания и тревожности, восстановление внутренних ресурсов учащегося, а также формирование навыков экологичного отстаивания личных границ во взаимодействии с родителями.
Задачи программы:	исследовать точный уровень выгорания, преобладающие копинг-стратегии (способы справляться со стрессом) и тип детско-родительских отношений; обучить подростка методам экспресс-снятия стресса, стабилизации эмоционального состояния и профилактики психосоматики; сформировать навыки уверенного поведения и ведения конструктивного диалога с родителями о снижении уровня требований; помочь в оптимизации личного времени.
Направления коррекционно-развивающей работы:	когнитивное направление; эмоционально-личностное направление; поведенческое (деятельностное) направление.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в индивидуальной форме в течение учебного года с учетом поэтапного включения обучающегося в коррекционно-развивающую работу.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	*Диагностический этап.* Проведение первичной психологической диагностики, изучение уровня тревожности, эмоционального выгорания, особенностей семейной ситуации и актуальных запросов обучающегося.
Октябрь	1	Формирование доверительного контакта, осознание признаков эмоционального истощения и факторов стресса.
Ноябрь	1	Освоение базовых техник эмоциональной саморегуляции и восстановления психологических ресурсов.
Декабрь	1	Работа с тревожными мыслями, перфекционизмом и страхом ошибки.
Январь	1	Развитие навыков уверенного поведения и экологичного отстаивания личных границ.
Февраль	1	Отработка конструктивного взаимодействия с родителями и снижение чувства вины за собственные потребности.
Март	1	Осознание ценности личных ресурсов.
Апрель	1	Формирование навыка осознанного целеполагания.
Май	1	Подведение итогов работы, закрепление освоенных навыков и формирование индивидуального плана психологической поддержки на экзаменационный период.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Ревизия усталости»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование доверительного контакта и безопасного психологического пространства; первичная диагностика уровня эмоционального выгорания, тревожности и внутренних ресурсов подростка; развитие навыков осознания собственного эмоционального и физического состояния; снижение психоэмоционального напряжения.
Задачи:	установить доверительный контакт с обучающимся и создать атмосферу психологической безопасности; выявить основные источники эмоционального напряжения и хронического стресса; помочь подростку осознать связь между эмоциональным состоянием и телесными проявлениями усталости; провести первичную диагностику внутренних ресурсов и способов преодоления трудностей; способствовать развитию навыков самонаблюдения и эмоциональной рефлексии; познакомить подростка с базовыми приемами снятия мышечного и эмоционального напряжения;

	сформировать мотивацию к дальнейшему участию в коррекционно-развивающей работе.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная беседа и создание безопасного пространства	8–10 мин.	Педагог-психолог приветствует обучающегося, предлагает расположиться в кабинете максимально комфортно. Беседа проходит в спокойной, доверительной атмосфере. Обсуждаются текущее самочувствие подростка, настроение, события дня и причины обращения за психологической поддержкой. Особое внимание уделяется формированию ощущения безопасности и принятия. Педагог-психолог объясняет цели встречи и подчеркивает, что кабинет является пространством, свободным от оценок, критики и требований.	*Привет! Рада тебя видеть. Спасибо, что пришел на встречу. Здесь нет правильных и неправильных ответов, нет оценок и необходимости кому-то что-то доказывать. Это пространство, где можно спокойно говорить о том, что тебя беспокоит. Расскажи, пожалуйста, как ты себя чувствуешь сейчас?* *Как проходит твой день?* *Что в последнее время дается тебе особенно трудно?*
Телесная экспресс-диагностика выгорания «Сканирование тела»	7–10 мин.	Подростку выдается бланк с контурным изображением человека. После короткой настройки на самонаблюдение обучающийся отмечает на силуэте участки тела, где ощущает напряжение, усталость или дискомфорт. Для обозначения степени напряжения используются цвета: синий – легкая усталость, красный – выраженное напряжение. После	*Когда человек долго находится под нагрузкой, тело начинает подавать сигналы раньше, чем мы успеваем это осознать. Предлагаю на несколько секунд прислушаться к себе.* *Где сейчас в теле больше всего напряжения? Может быть, это плечи, шея, челюсть, грудная клетка или живот? Отметь эти места на силуэте человека.*

		выполнения упражнения проводится обсуждение полученной карты тела и возможной связи между эмоциональными переживаниями и физическими ощущениями.	*Мы попробуем понять, что именно пытается сообщить тебе твой организм.*
Проективная методика «Человек под дождем»	15 мин.	Подростку предлагается нарисовать человека под дождем. После завершения рисунка проводится беседа по его содержанию. Анализируются особенности изображения человека, сила дождя, наличие или отсутствие средств защиты, эмоциональное состояние персонажа, а также возможные ресурсы и способы преодоления трудностей. В ходе обсуждения подросток получает возможность символически выразить переживания, связанные с учебной нагрузкой, ожиданиями родителей и ответственностью за младших членов семьи.	*Нарисуй, пожалуйста, человека под дождем. Не думай о художественных способностях: здесь важно не качество рисунка, а то, каким получится образ.* Рефлексия *Как ты думаешь, что сейчас чувствует этот человек?* *Насколько сильный дождь идет вокруг него?* *Что помогает ему справляться с этой ситуацией?* *Если бы можно было добавить что-то, что облегчило бы его состояние, что бы это было?*
Упражнение «Ресурсное дыхание и мышечный сброс»	5–7 мин.	Педагог-психолог проводит короткую технику мышечной релаксации. Подросток поочередно напрягает и расслабляет основные группы мышц, концентрируясь на ощущении освобождения от напряжения. Упражнение сопровождается спокойным дыханием и направлено на снижение уровня тревоги и физического напряжения.	*Сейчас попробуем дать организму сигнал, что можно немного отдохнуть. Сделай медленный вдох, сильно сожми кулаки и подними плечи к ушам. Удерживай напряжение несколько секунд. А теперь медленно выдохни и полностью расслабь руки и плечи. Почувствуй разницу между напряжением и расслаблением. Давай повторим еще несколько раз.*

Рефлексия и подведение итогов встречи	3–5 мин.	Подросток делится впечатлениями от занятия, рассказывает о своем самочувствии после выполнения упражнений и отмечает наиболее полезные или неожиданные моменты встречи. Педагог-психолог подчеркивает значимость проделанной работы и формирует установку на дальнейшее участие в программе.	*Как ты себя чувствуешь сейчас по сравнению с началом встречи? Что оказалось наиболее интересным, полезным или неожиданным? Какие мысли или открытия появились во время занятия?*
Домашняя ресурсная практика	1–2 мин	Подростку предлагается в течение месяца ежедневно выделять не менее 15 мин. на отдых без учебы, обязанностей и внешних требований. Задача направлена на постепенное восстановление внутренних ресурсов и развитие навыка заботы о собственном состоянии.	*До нашей следующей встречи попробуй каждый день выделять себе хотя бы 15 минут личного времени. В это время не нужно учиться, помогать другим или решать какие-то задачи. Можно просто отдыхать, слушать музыку, гулять или смотреть в окно. Это не лень, а важная часть восстановления сил.*

Занятие №2. Тема «Аптечка саморегуляции»

Раздел	Содержание
Цель:	освоение базовых техник эмоциональной саморегуляции, снижение уровня ситуативной тревожности, формирование индивидуальной системы восстановления психологических ресурсов.
Задачи:	познакомить обучающегося с доступными способами управления стрессом и эмоциональным напряжением; научить распознавать признаки усталости и тревоги на уровне тела, мыслей и эмоций; отработать практические техники быстрого восстановления эмоционального равновесия; сформировать навык самостоятельного выбора подходящего способа саморегуляции в зависимости от ситуации; выявить индивидуальные ресурсы, помогающие восстанавливать силы и предотвращать эмоциональное выгорание; повысить уверенность подростка в способности справляться со стрессовыми ситуациями.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и обсуждение домашнего задания	5–7 мин.	Обсуждение самочувствия подростка за прошедший месяц и опыта выполнения рекомендации по ежедневному отдыху. Анализ изменений в эмоциональном и физическом состоянии.	*Рада тебя видеть! Как прошел этот месяц? Получалось ли находить время только для себя? Что ты замечал в своем состоянии после таких пауз?*
Введение в тему занятия	2–3 мин.	Педагог-психолог объясняет значение саморегуляции и знакомит подростка с идеей создания личной «аптечки психологической помощи».	*Сегодня мы будем собирать твою личную аптечку саморегуляции. Это набор техник, которые помогут быстро восстановить силы, когда становится слишком тяжело или тревожно.*
Техника 1. Прогрессивная мышечная релаксация	8–10 мин.	Подросток по инструкции последовательно напрягает и расслабляет различные группы мышц (стопы, ноги, руки, плечи, лицо), отслеживая разницу между напряжением и расслаблением. После выполнения проводится обсуждение ощущений.	*Попробуй максимально напрячь стопы и удерживать напряжение несколько секунд. А теперь полностью расслабь мышцы и обрати внимание на ощущения. Что изменилось в теле после расслабления?*
Техника 2. Заземление «5–4–3–2–1»	7–8 мин.	Подросток выполняет упражнение на концентрацию внимания через органы чувств: называет предметы, ощущения, звуки, запахи и вкусы. Обсуждаются изменения эмоционального состояния после выполнения техники.	*Сейчас попробуем вернуть внимание из тревожных мыслей в настоящий момент. Назови 5 предметов, которые ты видишь вокруг. Какие ощущения в теле ты замечаешь прямо сейчас? Удалось ли немного отвлечься от лишних мыслей?*
Техника 3. Визуализация «Безопасное место»	8–10 мин.	Под спокойную музыку подросток представляет место, где чувствует себя спокойно и защищенно. После визуализации	*Представь место, где тебе спокойно и безопасно. Что ты видишь вокруг? Какие звуки слышишь? Что*

		описывает увиденное, свои ощущения и эмоции.	*помогает тебе чувствовать себя там комфортно?*
Упражнение «Мой личный список сил»	5–7 мин	Подросток заполняет 3 категории ресурсов: способы восстановления за 5 мин., за 1 ч и за выходные. Затем обсуждает наиболее эффективные для себя варианты отдыха и восстановления.	*Давай составим список того, что действительно помогает тебе восстанавливать силы. Что можно сделать за 5 минут, чтобы почувствовать себя лучше? Какие занятия дают тебе больше всего энергии?*
Рефлексия занятия	3–4 мин.	Обсуждение полученного опыта, выбор наиболее полезной техники, подведение итогов занятия.	*Как тебе упражнения, получилось ли? С первого раза не всегда помогает, и кажется, что даже это глупо. Но кода ты делаешь это систематически, помогает.*
Домашнее задание	1–2 мин.	Подросток получает памятку с техниками и выбирает 1 или 2 практики для самостоятельного применения в течение месяца.	*Попробуй использовать понравившуюся технику тогда, когда почувствуешь усталость или тревогу. На следующей встрече обсудим, что оказалось самым полезным именно для тебя.*

Занятие №3. Тема «Мысли под прицелом»

Раздел	Содержание
Цель:	выявление и коррекция деструктивных мыслей, когнитивных искажений и страха ошибки; снижение уровня тревожности и перфекционизма посредством методов когнитивно-поведенческой терапии (КПТ).
Задачи:	ознакомить обучающегося с основными когнитивными искажениями, влияющими на эмоциональное состояние и самооценку; развить навыки распознавания автоматических негативных мыслей и их влияния на эмоциональные реакции; научить отличать факты от субъективных интерпретаций и тревожных предположений; сформировать умение оспаривать иррациональные убеждения и заменять их более реалистичными установками; снизить выраженность страха ошибки, чрезмерной самокритики и чувства вины;

	развить навыки самоподдержки и гибкого отношения к собственным достижениям и неудачам.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Проверка эмоционального состояния	5 мин.	Обсуждение прошедшего месяца и применения техник саморегуляции из предыдущего занятия.	*Привет! Рада тебя видеть! Как прошел месяц? Удалось ли использовать техники саморегуляции в напряженные моменты? Какая техника оказалась наиболее полезной?*
Мини-лекция «Кривые зеркала мышления»	7 мин.	Педагог-психолог знакомит подростка с наиболее распространенными когнитивными искажениями: катастрофизацией, долженствованием и черно-белым мышлением. Каждое искажение рассматривается на примерах из жизни обучающегося.	*Наш мозг не всегда показывает реальность такой, какая она есть. Иногда он словно смотрит в кривое зеркало и преувеличивает опасность. Сегодня мы научимся замечать эти ловушки мышления.*
Упражнение «Найди кривое зеркало»	5 мин.	Подростку предлагаются примеры тревожных мыслей. Необходимо определить, какое когнитивное искажение в них присутствует. Затем рассматриваются его собственные типичные мысли.	*Как тебе кажется, эта мысль больше похожа на факт или на предположение? Какое когнитивное искажение здесь проявляется?*
КПТ-упражнение «Суд над тревожной мыслью»	10 мин.	Выбирается наиболее актуальная тревожная мысль подростка. Проводится анализ доказательств «за» и «против», поиск альтернативных объяснений ситуации,	*Давай представим, что мы в суде. У нас есть тревожная мысль. Какие реальные доказательства подтверждают ее? А какие факты говорят об обратном? Что бы ты*

		оценка реалистичности опасений.	*сказал другу, если бы он оказался в такой ситуации?*
Заполнение КПТ-протокола (СМЭР)	8 мин.	Подросток совместно с педагогом-психологом заполняет таблицу: ситуация – мысль – эмоция – реалистичный ответ. Формулируются наиболее гибкие и поддерживающие установки.	*Попробуем заменить эту жесткую мысль на более реалистичную. Как можно сказать себе то же самое, но без давления и обвинений?*
Упражнение «Разрешение на ошибку»	3 мин.	Подросток формулирует собственную поддерживающую установку, которую сможет использовать в стрессовых ситуациях. Записывает ее на карточке.	*Что бы ты хотел напоминать себе в моменты тревоги? Какое разрешение ты можешь дать себе как человеку, который имеет право уставать и ошибаться?*
Рефлексия занятия	2 мин.	Обсуждение изменений в восприятии тревожной ситуации после выполнения упражнений.	*Что сегодня оказалось самым полезным? Стала ли тревожная мысль выглядеть менее убедительной? Что ты забираешь с собой после нашей встречи?*
Домашнее задание	1 мин.	Вести мини-дневник мыслей и заполнить не менее двух КПТ-протоколов по схеме: ситуация → мысль → эмоция → реалистичный ответ.	*Учимся замечать и корректировать тревожные мысли.*

Занятие №4. Тема «Как защитить себя от чужих ожиданий?»

Раздел	Содержание
Цель:	развитие навыков уверенного (ассертивного) поведения; обучение экологичным способам отстаивания личных границ и выражения собственных потребностей через анализ жизненных ситуаций и использование техник ассертивного общения.
Задачи:	познакомить обучающегося с различиями между пассивным, агрессивным и ассертивным стилями поведения; сформировать понимание последствий подавления собственных потребностей и чувств; развить навыки анализа ситуаций, связанных с нарушением личных границ и внешним давлением;

	обучить использованию техники «Я-высказывание» для конструктивного выражения своих чувств и потребностей; сформировать навыки уверенного взаимодействия с родителями без агрессии и конфронтации; повысить уверенность в праве на собственное мнение, отдых и личное пространство.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная беседа «Три стиля поведения»	7 мин.	Обсуждение понятий пассивного, агрессивного и ассертивного поведения на примерах жизненных ситуаций подростка. Анализ того, какой стиль чаще используется в общении с родителями. ***3 стиля защиты своих границ*** *Пассивный стиль* (стиль Нила): сказать отцу в лицо «Да, сэр, хорошо», наступить на горло собственным желаниям, а внутри сгорать от боли и выгорания. *Агрессивный стиль* (стиль его друга Чарли): идти на открытый конфликт, бунтовать, дерзить взрослым, разрушая отношения. *Ассертивный стиль* (стиль, которому учил профессор Киттинг): уверенно, аргументированно и честно говорить о своих чувствах и границах, уважая и себя, и родителей.	*Привет! Сегодня у нас необычное занятие – мы проведем глубокий психологический разбор одного культового фильма. Он называется «Общество мертвых поэтов». Это история про парня, очень похожего на тебя. Его зовут Нил Пэрри. Он круглый отличник, учится в престижной академии. Он очень любит своих родителей, но его отец спланировал его жизнь на 20 лет вперед и требует только одного – безупречного успеха и поступления на медицинский факультет.* *Иногда мы молчим и терпим, иногда спорим и конфликтуем, а иногда умеем спокойно и уверенно сказать о своих потребностях. Сегодня будем учиться именно третьему варианту.*
Анализ кейса «Нарушенные границы»	10 мин.	Совместный разбор ситуации героя фильма. Выявление эмоций, потребностей и	*Почему герою было сложно открыто говорить о своих чувствах? Что*

		последствий подавления собственных желаний. Поиск сходства с жизненной ситуацией обучающегося.	*происходило с его границами? Бывали ли в твоей жизни похожие ситуации, когда ты соглашался, хотя внутри был не согласен?*
Упражнение «Переписываем сценарий»	15 мин.	Подросток составляет альтернативный вариант диалога между героем и родителем, используя формулу ассертивного ответа: факт → чувство → просьба (предложение). Затем переносит технику на собственную жизненную ситуацию.	*Давай попробуем сказать о своих чувствах без обвинений и споров. Что бы ты хотел донести до родителей, чтобы они услышали тебя и поняли твое состояние?*
Ролевая игра «Я-высказывание»	5 мин.	Педагог-психолог играет роль родителя, подросток отрабатывает подготовленное ассертивное высказывание. Особое внимание уделяется спокойному голосу, открытому взгляду и уверенной позе.	*Говори спокойно и уверенно. Твоя задача – не доказать свою правоту, а рассказать о своих чувствах и потребностях так, чтобы тебя услышали.*
Техника «Психологическое айкидо»	3 мин.	Освоение приема частичного согласия с сохранением собственной позиции. Отработка ответов на типичные родительские фразы и ожидания.	*Можно признать правоту другого человека в чем-то важном и при этом остаться при своем мнении. Это не спор и не подчинение, а уважительный диалог.*
Рефлексия занятия	3 мин.	Обсуждение полученного опыта, эмоций и выводов. Определение готовности использовать новые навыки в реальной жизни.	*Что было самым полезным сегодня? Насколько уверенно ты чувствуешь себя сейчас, когда представляешь разговор с родителями?*
Домашнее задание	2 мин.	Подготовить и использовать в подходящей ситуации одно «Я-	*Попробуй выбрать спокойный момент и использовать подготовленное*

		высказывание» в общении с родителями или другими значимыми взрослыми. После разговора отметить свои чувства и результат беседы.	*сегодня высказывание. На следующей встрече обсудим, что получилось, и какие ощущения у тебя возникли после разговора.*

Занятие №5. Тема «Победа над чувством вины»

Раздел	Содержание
Цель:	отработка навыков конструктивного диалога с родителями на материале реальных жизненных ситуаций обучающегося; преодоление иррационального чувства вины за собственные потребности (отдых, личное время, право на ошибку); формирование навыков экологичного отстаивания личных границ в семье.
Задачи:	актуализировать и проанализировать типичные семейные ситуации, вызывающие эмоциональное напряжение и чувство вины; помочь обучающемуся осознать связь между чрезмерной ответственностью, эмоциональным выгоранием и снижением личных ресурсов; развить способность различать реальные обязанности и навязанные чувством долга; сформировать навыки ассертивного общения с родителями в ситуациях давления и завышенных ожиданий; обучить использованию техники ролевого обмена для развития эмпатии и понимания позиции другого человека; снизить выраженность иррационального чувства вины за удовлетворение собственных потребностей; укрепить уверенность в праве на отдых, личное пространство и соблюдение собственных границ.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Обсуждение домашнего задания и эмоционального состояния	7 мин.	Анализ опыта использования техники «Я-высказывания» в общении с родителями. Обсуждение возникающих трудностей, переживаний и эмоциональных реакций.	*Привет! Рада тебя видеть! На прошлом занятии мы учились говорить о своих чувствах и потребностях открыто и уважительно. Получилось ли попробовать это дома? Что оказалось самым сложным?*

Психообразование «Чувство вины и личные границы»	3 мин.	Обсуждение феномена иррационального чувства вины и его связи с ролью старшего ребенка в семье.	*Иногда нам кажется, что если мы отказываем, отдыхаем или просим о помощи, то поступаем неправильно. Но чувство вины не всегда говорит о том, что мы сделали что-то плохое. Очень часто оно появляется просто потому, что мы привыкли ставить чужие потребности выше своих.*
Конструирование личного кейса	7 мин.	Обучающийся подробно описывает недавнюю ситуацию, связанную с семейной нагрузкой, чувством долга, усталостью и переживаниями. Педагог-психолог помогает выделить ключевые события, мысли, эмоции и поведенческие реакции.	*Вспомни ситуацию за последнюю неделю, когда тебе было особенно тяжело. Что произошло? Что ты подумал в тот момент? Что почувствовал? Как поступил?*
Раунд 1. Диалог с родителем	8 мин.	Педагог-психолог играет роль родителя, а обучающийся отвечает от своего имени. Проигрывается типичная ситуация семейного давления. После завершения проводится анализ возникших чувств и реакций.	*Попробуй ответить так, как ответил бы в реальной жизни. Не подбирай идеальные слова – просто будь собой.*
Стоп-кадр и анализ реакции	3 мин.	Педагог-психолог останавливает ролевую игру и помогает выявить автоматические мысли, мешающие отстаивать свои границы.	*Что сейчас произошло внутри тебя? Какая мысль заставила тебя уступить? Чего ты опасался больше всего?*
Раунд 2. Смена ролей	7 мин.	Обучающийся занимает роль родителя, а педагог-психолог демонстрирует модель ассертивного	*Сейчас попробуй посмотреть на ситуацию глазами мамы.*

		поведения и конструктивного ответа.	*Что она чувствует? Чего боится? О чем переживает?*
Обсуждение опыта смены ролей	3 мин.	Анализ переживаний, возникших после проживания родительской позиции. Формирование более реалистичного взгляда на причины родительского поведения.	*Удалось ли увидеть, что за словами родителей часто стоят тревога, усталость и страх, а не желание причинить тебе вред?*
Повторная ролевая отработка ассертивного ответа	5 мин.	Обучающийся вновь проигрывает ситуацию, используя более уверенную позицию, прямой взгляд, спокойный голос и сформулированные ранее ассертивные фразы.	*Попробуй еще раз. Сейчас твоя задача – не оправдываться и не нападать, а спокойно обозначить свои возможности и ограничения.*
Упражнение «Весы вины»	5 мин.	На листе изображаются весы. На одной чаше – потребности семьи, на другой – потребности самого подростка. Совместно анализируются последствия постоянного отказа от собственных интересов.	*Если ты постоянно жертвуешь своим отдыхом и учебой ради других, кто в итоге пострадает? Что произойдет через несколько месяцев такой жизни?*
Формулирование нового убеждения	2 мин.	Подросток формулирует более реалистичную установку относительно своих обязанностей и права на отдых.	*Попробуй закончить фразу: «Я хороший сын даже тогда, когда ...»*
Рефлексия	3 мин.	Обсуждение эмоциональных изменений и полученного опыта. Анализ ощущений после ролевой работы и использования ассертивных фраз.	*Что ты почувствовал, когда смог спокойно обозначить свои границы? Изменилось ли что-то в теле, дыхании или настроении?*
Обсуждение домашнего задания «Договор на берегу»	1 мин.	Подготовка к реальному разговору с родителями о распределении времени, обязанностей и учебной нагрузки.	*Попробуй выбрать спокойный момент и обсудить с родителями твои часы учебы и отдыха. Важно говорить не о претензиях, а о том, что поможет тебе*

			сохранять силы и успешно учиться.
Завершение занятия	1 мин.	Подведение итогов встречи и эмоциональная поддержка обучающегося.	*Ты имеешь право заботиться о себе. Умение говорить о своих потребностях – это не эгоизм, а навык взрослого и ответственного человека.*

Занятие №6. Тема «Мои ресурсы»

Раздел	Содержание
Цель:	осознание ценности собственных ресурсов через арт-терапевтический образ; формирование бережного отношения к своим потребностям; развитие навыков поддержания внутреннего баланса между учебной нагрузкой, семейными обязанностями и личным восстановлением.
Задачи:	способствовать осознанию собственного эмоционального и ресурсного состояния; помочь обучающемуся визуализировать распределение сил между различными сферами жизни; развить понимание взаимосвязи между заботой о себе и возможностью эффективно помогать другим; снизить выраженность чувства вины, связанного с отдыхом и удовлетворением личных потребностей; сформировать представление о здоровом балансе между обязанностями и восстановлением ресурсов; укрепить навыки самоподдержки, самопринятия и бережного отношения к собственному эмоциональному состоянию.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и настрой на творческую работу	5–7 мин.	Создание спокойной и доверительной атмосферы. Обсуждение самочувствия обучающегося, выбор материалов для творчества.	*Привет! Сегодня мы немного отдохнем от разговоров о проблемах и попробуем посмотреть на свои силы через творчество. Выбери цвета, которые тебе сейчас нравятся больше всего.*
Введение в метафору «Два кувшина»	3 мин.	Педагог-психолог знакомит обучающегося с образом сосуда как символа жизненных сил и внутренних ресурсов.	*Представь, что каждый человек похож на сосуд, наполненный энергией. Чем наполнен этот сосуд, тем мы и делимся с окружающими. Если он*

			пустеет, становится трудно помогать другим и справляться со своими задачами.
Арт-терапевтическое упражнение «Кувшин моей реальности»	15 мин.	Обучающийся раскрашивает первый сосуд, отражая текущее распределение своих сил между учебой, подготовкой к экзаменам, семейными обязанностями, тревогами о будущем и личным отдыхом. После завершения проводится обсуждение рисунка.	*Подумай, сколько сил сейчас занимает учеба. Какой цвет ей подойдет? А сколько энергии уходит на помощь младшим? Осталось ли место для отдыха, сна, любимых занятий? Покажи это цветом внутри своего сосуда.*
Анализ рисунка «Кувшин моей реальности»	5–7 мин.	Совместное обсуждение получившегося изображения, выявление перегруженных сфер и дефицита ресурсов.	*Что ты замечаешь, когда смотришь на свой рисунок? Какие цвета занимают больше всего места? Есть ли здесь пространство для тебя самого? Как чувствует себя такой сосуд?*
Арт-терапевтическое упражнение «Сосуд гармонии»	8 мин.	Обучающийся создает второй рисунок, отражающий желаемое распределение жизненных сил и ресурсов, при котором сохраняются внутреннее спокойствие и эмоциональное благополучие.	*А теперь представь, каким должен быть твой сосуд, чтобы тебе было комфортно жить, учиться и помогать близким. Сколько места в нем должно быть для отдыха, восстановления и личного времени?*
Сравнение двух образов	3–4 мин.	Сопоставление рисунков «реальность» и «гармония», обсуждение возможных изменений в повседневной жизни.	*Какой из этих сосудов кажется тебе более устойчивым? Что можно изменить уже сейчас, чтобы твоя реальная жизнь стала немного ближе ко второму рисунку?*
Рефлексия и подведение итогов	3–5 мин.	Обсуждение чувств, возникших во время работы, формулирование личных выводов.	*Что было самым важным или неожиданным на сегодняшнем занятии? Как изменилось твое*

			отношение к отдыху и заботе о себе?
Домашнее задание	1–2 мин.	Обучающийся забирает рисунок «Сосуд гармонии» и использует его как напоминание о необходимости восполнять ресурсы.	*Сохрани этот рисунок. Когда почувствуешь усталость или перегрузку, посмотри на него и спроси себя: какого цвета мне сейчас не хватает, и что я могу сделать, чтобы добавить его в свой день?*

Занятие №7. Тема «Мой компас»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование навыков осознанного целеполагания; развитие внутренней мотивации к обучению и профессиональному самоопределению; отделение собственных жизненных целей от внешних ожиданий и требований окружающих.
Задачи:	способствовать осознанию обучающимся собственных жизненных ценностей, интересов и долгосрочных целей; помочь различать личные стремления и ожидания значимых взрослых; сформировать представление о связи текущих учебных усилий с будущими жизненными перспективами; развить навыки позитивного проектирования собственного будущего; способствовать трансформации внешней мотивации («надо», «должен») во внутреннюю мотивацию достижения («хочу», «выбираю»); сформировать умение выделять реалистичные и достижимые промежуточные цели на пути к желаемому будущему; повысить уровень субъектности, ответственности за собственный выбор и уверенности в своих возможностях.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и беседа «От слова *должен* к слову *хочу*»	5–7 мин.	Обсуждение текущего эмоционального состояния обучающегося. Введение в тему занятия через размышление о собственных желаниях и целях.	*Сегодня предлагаю ненадолго забыть про слово «должен». Давай попробуем посмотреть на твою жизнь через призму другого слова – «хочу». Чего хочешь именно ты?*
Визуализация «Мой идеальный день через 5 лет»	5 мин.	Подросток закрывает глаза и представляет себя через 5 лет: место проживания, учебу,	*Представь, что прошло 5 лет.* *Где ты просыпаешься? Чем занимаешься? Что*

		профессию, образ жизни, окружение, увлечения.	*приносит тебе удовольствие и чувство уверенности? Постарайся увидеть этот день максимально подробно.*
Арт-практика «Карта моего будущего»	10 мин.	Обучающийся схематично изображает или записывает основные элементы желаемого будущего на листе бумаги (можно сделать карту целей и желаний – более творческий вариант).	*Попробуй перенести на бумагу самые важные детали своего будущего. Здесь нет правильных или неправильных ответов – важно только то, что имеет значение лично для тебя.*
Упражнение «Мое и чужое»	10 мин.	На листе создаются 2 круга: «Цели родителей» и «Мои цели». Обучающийся распределяет жизненные цели и ожидания между двумя категориями, определяя зоны совпадения и различия.	*Давай посмотрим, какие цели действительно принадлежат тебе, а какие появились под влиянием ожиданий других людей. Где ваши интересы совпадают, а где различаются?*
Обсуждение внутренней мотивации	5 мин.	Анализ взаимосвязи между текущей учебной деятельностью и личными жизненными перспективами подростка.	*Если посмотреть на твой образ будущего, для кого на самом деле нужны знания, экзамены и поступление? Что изменится, если воспринимать учебу как шаг к собственной цели?*
Упражнение «Шаг за шагом»	3–5 мин.	Формулирование одной значимой личной цели на ближайший учебный год и определение первых шагов к ее достижению.	*Большие цели становятся понятнее, когда разбиваются на маленькие шаги. Какая цель сейчас для тебя действительно важна? Что ты можешь сделать уже в ближайшее время?*
Рефлексия	3–4 мин.	Обсуждение полученного опыта, новых выводов и изменений в восприятии собственных целей.	*Что нового ты сегодня понял о себе? Изменилось ли отношение к учебе, когда мы связали ее с твоими личными планами на будущее?*
Домашнее задание	1–2 мин.	Разместить карту будущего в доступном месте и использовать ее	*Сохрани этот лист. Когда станет тяжело или пропадет*

		как напоминание о собственных целях и мотивах.	*мотивация, посмотри на него и напомни себе: я делаю это не потому, что должен, а потому что выбираю свое будущее сам.*

Занятие №8. Тема «Мой дневник ресурса и целей»

Раздел	Содержание
Цель:	подведение итогов коррекционно-развивающей работы; рефлексия личностных изменений и приобретенных навыков; создание индивидуальной Карты психологической поддержки как инструмента самопомощи и саморегуляции в период обучения в 11 классе.
Задачи:	способствовать осознанию обучающимся собственного личностного роста и достигнутых результатов в ходе программы; актуализировать навыки эмоциональной саморегуляции, самоподдержки и стрессоустойчивости, освоенные на предыдущих занятиях; закрепить умение распознавать индивидуальные признаки эмоционального перенапряжения и выгорания; систематизировать наиболее эффективные способы восстановления психологических ресурсов и преодоления тревожных состояний; укрепить навыки конструктивного общения, отстаивания личных границ и использования «Я-высказываний»; сформировать индивидуальный алгоритм действий в ситуациях стресса и эмоциональной перегрузки; повысить уверенность обучающегося в собственных возможностях справляться с трудностями самостоятельно; создать персональный ресурсный инструмент для поддержания психологического благополучия в период подготовки к итоговой аттестации и профессионального самоопределения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Рефлексия пути «От октября до мая»	8–10 мин.	Педагог-психолог предлагает обучающемуся вспомнить начало коррекционной работы и сравнить свое состояние тогда и сейчас. Обсуждаются основные темы занятий: работа с выгоранием, тревогой, перфекционизмом, личными границами, чувством вины, навыками	*Привет! Сегодня наше заключительное занятие. Давай вспомним октябрь, когда ты впервые пришел в этот кабинет. Тогда ты был сильно уставшим, переживал из-за учебы, требований родителей и большой*

		саморегуляции и целеполагания. После рефлексии педагог-психолог знакомит подростка с идеей создания личного «Дневника ресурса и целей», который станет его опорой в 11 классе.	*ответственности дома. За этот год мы прошли большой путь: учились замечать признаки выгорания, справляться с тревогой, защищать свои границы, говорить о своих чувствах и искать собственные цели. Сегодня мы соберем весь этот опыт в один личный инструмент поддержки – твой Дневник ресурса и целей.*
Создание разворота «Мой компас: ради чего я это делаю?»	6–7 мин.	Подросток открывает первую страницу блокнота и оформляет раздел, посвященный своим жизненным ориентирам. В дневник записываются личные цели, мечты и представления о будущем, сформулированные на предыдущем занятии. Особое внимание уделяется отделению собственных стремлений от ожиданий родителей. В нижней части страницы подросток записывает напоминание о том, что образование и успешная сдача экзаменов нужны прежде всего ему самому для достижения личных целей.	*Вспомни наш разговор о будущем. Каким ты видишь себя через несколько лет? Что для тебя действительно важно? Запиши здесь не то, чего ждут родители или школа, а то, ради чего готов стараться именно ты. Пусть эта страница напоминает тебе, что подготовка к экзаменам нужна прежде всего для твоей независимости, свободы выбора и реализации собственных планов.*
Создание разворота «Карта поддержки: мои красные флажки»	5–6 мин.	Обучающийся делит страницу на 2 раздела: «Физические признаки» и «Эмоциональные признаки». В первую колонку заносятся телесные сигналы перегрузки и выгорания,	*За этот год ты научился замечать сигналы своего организма. Давай запишем их здесь. Эти признаки будут выполнять роль предупреждающих*

		выявленные в ходе программы (зажатость плеч, напряжение челюсти, головная боль, усталость, бессонница и др.). Во вторую колонку записываются эмоциональные проявления переутомления (раздражительность, чувство безысходности, тревожные мысли, снижение настроения, чувство вины).	*маячков. Как только ты заметишь их у себя в 11 классе, это будет сигналом остановиться, снизить нагрузку и воспользоваться способами самопомощи.*
Создание разворота «Саморегуляция»	6–7 мин.	На следующем развороте подросток оформляет памятку с наиболее эффективными способами саморегуляции, которые помогали ему в течение года. В дневник заносятся техника заземления «5–4–3–2–1», упражнения на мышечную релаксацию и снятие напряжения, формула «Я-высказывания» для общения с родителями, а также правило ежедневного личного времени для восстановления ресурсов.	*Когда тревога начинает управлять человеком, очень важно иметь готовый план действий. Давай соберем сюда техники, которые помогали тебе справляться со стрессом. Это будет твоя личная инструкция на случай перегрузки, тревоги или эмоционального напряжения.*
Создание разворота «Мои внутренние адвокаты»	5–6 мин.	Подросток оформляет страницу поддерживающих убеждений и фраз, которые помогают противостоять чувству вины, страху ошибки и перфекционизму. Записываются фразы, сформулированные в ходе предыдущих занятий: о праве на отдых, на ошибку, разделении ответственности между ним и родителями, ценности собственного	*Очень часто нас ранят не события, а жесткие слова, которые мы говорим сами себе. На этой странице будут жить твои внутренние помощники – фразы, которые поддерживают тебя в сложные моменты и помогают не скатываться в самокритику.*

		психологического здоровья.	
Презентация созданного дневника	3–4 мин.	После завершения оформления подросток просматривает все созданные страницы, рассказывает о наиболее значимых разделах, делится своими впечатлениями от проделанной работы. Педагог-психолог помогает увидеть взаимосвязь между всеми темами программы.	*Посмотри, сколько важных вещей ты собрал в одном месте. Здесь есть твои цели, твои ресурсы, способы поддержки и напоминания о том, что ты имеешь право заботиться о себе. Какая страница кажется тебе самой важной?*
Ритуал завершения программы «Передача контроля»	4–5 мин.	Педагог-психолог подводит итоги годовой работы, отмечает усилия и достижения подростка. После этого обучающийся закрывает готовый дневник и получает символический сувенир-якорь (ручку или маркер), который будет использовать для дальнейшего ведения дневника.	*Посмотри, эту книгу о себе ты создал своими руками. За этот год ты научился лучше понимать себя, замечать свои потребности, справляться с тревогой и выстраивать личные границы. Впереди 11 класс, и этот дневник станет твоим помощником. Возвращайся к нему тогда, когда станет трудно. Помни: забота о себе – это не слабость, а необходимое условие движения к своим целям.*

Раздел	**Содержание**
Ожидаемые результаты	Предполагается снижение уровня эмоционального напряжения и тревожности, связанной с учебной нагрузкой и семейными обязанностями. Ожидается развитие навыков саморегуляции, более бережного отношения к собственным ресурсам и формирование конструктивных способов преодоления стрессовых ситуаций. Предполагается укрепление навыков уверенного поведения, осознание личных границ и повышение способности выстраивать более экологичное взаимодействие с родителями и значимым окружением.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Мониторинг и оценка	Оценка эффективности программы проводилась на основе индивидуальных бесед, динамического наблюдения, анализа эмоционального состояния обучающегося и его субъективной оценки собственного самочувствия. В ходе реализации программы отмечалось снижение выраженности эмоционального истощения, повышение осознанности в отношении факторов стресса и собственных потребностей. Обучающийся стал чаще использовать освоенные техники саморегуляции, более реалистично оценивать учебные требования и собственные возможности. Вместе с тем в периоды высокой учебной нагрузки сохраняются отдельные проявления тревожности и перфекционистских установок.
Заключение	Реализация программы способствовала частичному восстановлению эмоциональных ресурсов обучающегося и снижению выраженности признаков эмоционального выгорания. Отмечается положительная динамика в развитии навыков саморегуляции, повышении осознанности личных потребностей и более конструктивном отношении к собственным достижениям и неудачам. Вместе с тем сохраняется влияние внешних факторов стресса, связанных с высокой учебной нагрузкой и семейными ожиданиями. Для закрепления достигнутых результатов рекомендуется продолжение психологического сопровождения в период подготовки к итоговой аттестации с акцентом на профилактику эмоционального истощения, поддержание ресурсного состояния и укрепление навыков стрессоустойчивости.

ГРУППОВАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 9–11 КЛАССОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Групповая коррекционно-развивающая программа

для учащихся 11 «Б» класса

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_ ***(год реализации программы)***

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа групповой коррекционно-развивающей работы разработана для обучающихся 11 класса и направлена на психологическое сопровождение процесса профессионального самоопределения, формирования жизненных смыслов и развития стрессоустойчивости в период завершения школьного обучения. Реализация программы осуществляется в групповой форме, что создает условия для обмена опытом, взаимной поддержки, развития навыков общения и совместного обсуждения актуальных для старшеклассников вопросов профессионального выбора и жизненного самоопределения. Содержание программы учитывает возрастные особенности ранней юности, связанные с поиском собственной идентичности, выбором жизненного пути, подготовкой к итоговой аттестации и переходом во взрослую жизнь.
Краткая характеристика проблемы	Для обучающихся выпускных классов характерны высокий уровень эмоционального напряжения, тревожность, связанная с предстоящими экзаменами, неопределенность профессионального будущего, страх совершить ошибку при выборе профессии и образовательного маршрута. Многие старшеклассники испытывают давление со стороны родителей, педагогов и социальных ожиданий, что может приводить к снижению уверенности в себе, внутренним конфликтам и эмоциональному истощению. В условиях высокой учебной нагрузки особую значимость приобретают вопросы сохранения психологического благополучия, развития устойчивости к стрессу и формирования осознанного отношения к собственному будущему.
Актуальность коррекционной работы	Актуальность программы обусловлена необходимостью оказания психологической поддержки выпускникам в период принятия жизненно важных решений и подготовки к итоговой аттестации. Групповая работа позволяет обучающимся увидеть, что многие переживания являются общими для сверстников, снижает чувство одиночества и тревоги, способствует развитию навыков взаимоподдержки и конструктивного взаимодействия. Программа направлена на профилактику эмоционального выгорания, развитие осознанного профессионального выбора, укрепление внутренней мотивации и повышение психологической устойчивости в условиях экзаменационного стресса.
Цель программы	создание условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, формирования системы жизненных смыслов и ценностей, а также развития стрессоустойчивости и навыков психологической саморегуляции в период подготовки к выпускным экзаменам и выбору дальнейшего образовательного и профессионального маршрута.
Задачи	способствовать осознанию обучающимися собственных интересов, способностей, склонностей и профессиональных предпочтений;

	развивать навыки анализа жизненных целей, ценностей и смысловых ориентиров; формировать готовность к ответственному профессиональному и жизненному выбору; способствовать развитию внутренней мотивации достижения и личной ответственности за собственное будущее; обучать эффективным способам преодоления экзаменационного стресса и эмоционального напряжения; развивать навыки эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости; формировать уверенность в собственных возможностях и позитивное отношение к будущему; совершенствовать навыки общения, сотрудничества и взаимной поддержки в группе; создавать условия для обмена опытом, обсуждения актуальных жизненных вопросов и расширения представлений о возможностях профессионального развития.
Направления коррекционно-развивающей работы	эмоционально-личностное; поведенческое; коммуникативное; социально-групповое.

Условия реализации программы

Программа реализуется в *групповой форме* и рассчитана на обучающихся 11 класса. ***Коррекционно-развивающая работа*** проводится в течение учебного года после завершения диагностического этапа и анализа социально-психологической ситуации в классе.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	*Период адаптации к новому учебному году.* Наблюдение за эмоциональным состоянием обучающихся, особенностями включения в образовательный процесс выпускного класса, уровнем учебной мотивации и психологической готовности к предстоящим учебным нагрузкам. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	0	*Диагностический этап.* Проведение психолого-педагогической диагностики профессиональных интересов, склонностей, учебной мотивации, уровня тревожности и стрессоустойчивости обучающихся. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Ноябрь	0	*Продолжение диагностической работы.* Исследование ценностных ориентаций, жизненных целей, особенностей профессионального самоопределения и отношения к будущему

		профессиональному выбору. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Декабрь	0	*Углубленный диагностический этап.* Анализ особенностей переживания экзаменационного стресса, выявление внутренних ресурсов и факторов психологического риска. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Январь	0	Обобщение результатов диагностики, определение актуальных потребностей группы, планирование содержания коррекционно-развивающей работы. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Февраль	1	*Начало реализации коррекционно-развивающей программы.* Формирование мотивации к профессиональному самоопределению и развитию стрессоустойчивости. Создание безопасной и доверительной атмосферы в группе.
Март	1	Развитие навыков осознанного профессионального выбора, исследование личностных ресурсов, жизненных целей и ценностей обучающихся.
Апрель	1	Формирование навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивости и конструктивного поведения в ситуации экзаменационной нагрузки и неопределенности будущего.
Май	1	*Завершающий этап программы.* Подведение итогов работы, осмысление личностных достижений, закрепление навыков самоподдержки, профессионального самоопределения и психологической устойчивости.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Начало»

Раздел	Содержание
Цель:	создание безопасной, принимающей и доверительной атмосферы в группе; знакомство обучающихся с форматом и правилами работы; формирование внутренней мотивации к профессиональному самоопределению и развитию стрессоустойчивости в период подготовки к выпускным экзаменам и выбору дальнейшего жизненного пути.
Задачи:	способствовать формированию психологически безопасной и доверительной атмосферы в группе; создать условия для знакомства участников и развития чувства групповой принадлежности; актуализировать эмоциональное состояние обучающихся и предоставить возможность открытого выражения переживаний, связанных с выпускным классом;

	снизить чувство одиночества в переживании экзаменационного стресса посредством осознания общности трудностей и переживаний сверстников; выявить основные страхи, опасения, ожидания и надежды обучающихся, связанные с профессиональным выбором и будущим; способствовать осознанию личной мотивации к достижению образовательных и профессиональных целей; актуализировать внутренние и внешние ресурсы, помогающие справляться со стрессовыми ситуациями; сформировать позитивный настрой на дальнейшее участие в коррекционно-развивающей программе.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и принятие правил группы	5 мин.	Педагог-психолог приветствует участников, знакомит с целью программы и особенностями предстоящей работы. Обсуждаются основные принципы взаимодействия в группе. На ватмане фиксируются правила: конфиденциальность, безоценочность, уважительное отношение друг к другу и право отказаться от ответа, если участнику трудно говорить о своих переживаниях.	*Приветствую вас, одиннадцатиклассники! Позади первое полугодие, диагностика, и сейчас мы выходим на финишную прямую перед экзаменами. Наш класс – это не просто учебная группа, а команда, которая вместе проходит важный жизненный этап. До мая мы будем встречаться, чтобы лучше понимать себя, свои цели, учиться справляться со стрессом и увереннее смотреть в будущее. Для того чтобы каждый чувствовал себя комфортно, нам важно договориться о нескольких правилах: все, что говорится здесь, остается в группе; мы не оцениваем и не высмеиваем переживания друг друга; каждый имеет право промолчать, если не готов делиться.*
Упражнение «Паутина»	10 мин.	Участники располагаются в кругу. Педагог-психолог держит клубок ниток, оставляет конец нити у себя и предлагает каждому по очереди назвать свое имя и	*Сейчас я предлагаю каждому назвать свое имя и одним словом или образом описать свое состояние прямо сейчас. Это может быть любое слово: «усталость», «надежда», «туман», «марафон», «бег с*

		описать одним словом или метафорой свое текущее состояние. После ответа участник передает клубок следующему человеку, удерживая часть нити. Постепенно между всеми участниками образуется паутина. После завершения упражнения группа рассматривает получившуюся конструкцию и обсуждает ее символическое значение. Затем клубок аккуратно сматывается обратно.	*препятствиями». Посмотрите на нашу паутину. Несмотря на то что каждый из вас переживает свою историю, нас объединяют похожие чувства и переживания. Кто-то тревожится из-за экзаменов, кто-то не уверен в выборе профессии, кто-то боится подвести родителей. Мы не одни в своих переживаниях. Мы в одной лодке, и именно поэтому можем поддерживать друг друга.*
Техника «Карта страхов и надежд»	12 мин.	На ватмане заранее обозначаются две зоны: «Что меня пугает в будущем?» и «Что меня вдохновляет, и к чему я стремлюсь?» Каждому участнику выдаются стикеры двух цветов. На одном цвете участники анонимно записывают свои страхи и тревоги, связанные с экзаменами, поступлением и будущим. На другом цвете фиксируют свои надежды, цели и ожидания. После размещения стикеров на ватмане проводится обсуждение наиболее часто встречающихся ответов.	*На синих стикерах напишите то, что вызывает у вас тревогу или страх, когда вы думаете о выпускном классе, экзаменах и будущем. На желтых стикерах напишите то, ради чего вы готовы преодолевать трудности, чего хотите достичь и что вас вдохновляет. Посмотрите, сколько похожих переживаний оказалось у нас в группе. Бояться сейчас – нормально. Это говорит о том, что вам важно ваше будущее. Но если смотреть только на страхи, сил двигаться вперед становится меньше. Поэтому так важно помнить и о своих целях, мечтах и причинах, по которым вы готовы прикладывать усилия уже сейчас.*
Групповое упражнение «Резонатор стресса»	13 мин.	Участники объединяются в небольшие группы по 4–5 человек. Каждая группа получает	*Представьте, что стресс – это соперник, который пытается лишить человека уверенности, спокойствия и сил. Какие у него слабые*

		задание представить стресс как условного соперника и определить его слабые стороны. Обсуждаются способы сохранения спокойствия и психологической устойчивости в сложных жизненных ситуациях. По итогам обсуждения каждая группа представляет свои идеи всему классу.	*места? Что помогает человеку не поддаваться панике, сохранять ясную голову и продолжать двигаться к цели? Обсудите это в группе и составьте список из 3 наиболее эффективных способов. Посмотрите, сколько полезных ресурсов вы уже знаете сами: поддержка друзей, четкий план действий, качественный отдых, умение переключаться и сохранять перспективу. На следующих занятиях мы будем развивать эти ресурсы и превращать их в устойчивые навыки.*
Итоговая рефлексия и завершение встречи	5 мин.	Участники делятся своими впечатлениями от занятия, рассказывают о том, что было наиболее полезным, интересным или неожиданным. Педагог-психолог подводит итоги первой встречи и кратко знакомит группу с содержанием следующего занятия.	*С каким чувством вы уходите с сегодняшней встречи? Что было для вас самым важным или неожиданным? Было ли полезно узнать, что ваши одноклассники переживают похожие эмоции и сталкиваются с похожими трудностями?* *Сегодня мы сделали важный шаг – признали свои переживания и увидели, что не остаемся с ними один на один. На следующей встрече мы будем говорить о ваших личных ресурсах, ценностях и о том, как делать осознанный выбор будущего профессионального пути.*

Занятие №2. Тема «Внутренний ресурс»

Раздел	Содержание
Цель:	снижение эмоционального напряжения методами арт-терапии и релаксации; исследование личностных ресурсов, жизненных целей и ценностей; развитие навыков осознанного планирования будущего.
Задачи:	создать условия для эмоционального расслабления и восстановления психологических ресурсов обучающихся; способствовать осознанию собственных источников силы и способов поддержания внутреннего равновесия;

	развивать навыки саморефлексии и понимания своих жизненных ценностей; содействовать осознанию связи между личными ценностями, сильными сторонами и профессиональным выбором; формировать внутреннюю мотивацию к профессиональному самоопределению; развивать навыки позитивного образа будущего и осознанного планирования жизненного пути; укреплять уверенность в собственных ресурсах и возможностях преодоления жизненных трудностей.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и создание атмосферы	5 мин.	В кабинете приглушается свет, включается спокойная медитативная музыка. Участники располагаются по кругу. Педагог-психолог знакомит обучающихся с тематикой встречи и создает атмосферу безопасности и доверия.	*Приветствую вас. Март – время, когда природа просыпается, но наши собственные «батарейки» часто оказываются на нуле. Сегодня мы не будем ничего зубрить или сдавать. Эти 45 минут посвящены вам самим. Наша задача – немного замедлиться, отдохнуть и прислушаться к себе.*
Дыхательная релаксация «Вдох – выдох»	5 мин.	Участники закрывают глаза и под спокойное сопровождение педагога-психолога выполняют несколько циклов глубокого дыхания, концентрируясь на ощущениях тела и снижении внутреннего напряжения.	*Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох носом и медленный выдох. На вдохе впускайте спокойствие, на выдохе отпускайте тревоги, усталость и лишние мысли. Позвольте себе несколько минут просто быть здесь и сейчас.*
Медитативное рисование «Мой остров стабильности»	12 мин.	Участники представляют безопасное и комфортное место, в котором чувствуют себя спокойно и уверенно. После визуализации переносят возникшие образы, цвета и	*Представьте место, где вам спокойно и безопасно. Там нет экзаменов, дедлайнов и тревог. Это ваш личный остров силы. Какого он цвета? Что находится вокруг? Перенесите эти ощущения на бумагу. Здесь нет правильных или*

		ощущения на бумагу с помощью красок или пастели. Работа выполняется под спокойную музыку в индивидуальном темпе.	*неправильных рисунков – важно только ваше внутреннее состояние.*
Проективная техника «Дерево моих ценностей»	13 мин.	На созданном фоне участники рисуют дерево. В корнях записывают свои жизненные ценности, на стволе – личные качества и сильные стороны, на ветвях и кроне – профессиональные цели и представления о будущем.	*Это дерево символизирует вашу будущую жизнь. Корни – то, что для вас действительно важно. Ствол – ваши сильные качества. Крона – ваши цели и мечты. Подумайте, какие ценности помогают вам двигаться вперед, и какую жизнь вы хотите построить на их основе.*
Групповое обсуждение рисунков	5 мин.	По желанию участники делятся впечатлениями от работы, рассказывают о своих ценностях, ресурсах и профессиональных ориентирах. Обсуждение проходит в атмосфере принятия и безоценочности.	*Удалось ли почувствовать расслабление во время рисования? Какие ценности оказались для вас наиболее важными? Есть ли связь между тем, что вы цените, и профессией, которую рассматриваете для себя?*
Подведение итогов и рефлексия	3 мин.	Педагог-психолог подводит итоги встречи, акцентируя внимание на значимости личных ценностей как основы профессионального выбора и жизненного пути.	*Посмотрите на свои деревья. Профессия – это не просто способ получить диплом или работу. Это возможность реализовать свои ценности и сильные стороны. Когда человек знает свои корни, ему гораздо легче выбирать направление движения. Ваши ресурсы уже находятся внутри вас.*
Ритуал завершения	2 мин.	Участники забирают рисунки с собой как напоминание о своих ресурсах и жизненных ориентирах.	*Сохраните этот рисунок. Пусть он напоминает вам о ваших сильных сторонах и целях. В следующий раз мы будем учиться превращать эти внутренние ресурсы в практические навыки*

			управления эмоциями и стрессом. *Спасибо за вашу работу и искренность!*

Занятие №3. Тема «Нейротехники саморегуляции»

Раздел	Содержание
Цель:	обучение инновационным экспресс-техникам эмоциональной саморегуляции и снижения уровня кортизола; формирование конструктивного поведения в условиях экзаменационного стресса и неопределенности.
Задачи:	расширить представления обучающихся о физиологических механизмах стресса и его влиянии на когнитивные процессы; сформировать понимание взаимосвязи эмоционального состояния и успешности учебной деятельности в экзаменационный период; обучить эффективным техникам быстрой эмоциональной саморегуляции и снижения уровня тревоги; развить навыки осознанного управления своим психоэмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях; сформировать умение распознавать и корректировать катастрофические мысли, связанные с экзаменами и будущим; повысить уверенность в собственных возможностях справляться с напряжением и неопределенностью; укрепить психологическую готовность к прохождению итоговой аттестации и профессиональному самоопределению.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие и нейробиологический ликбез «Как стресс блокирует знания»	7 мин.	Педагог-психолог знакомит участников с особенностями работы мозга в стрессовых ситуациях, объясняет влияние тревоги на память, внимание и способность воспроизводить изученный материал во время экзаменов.	*Привет! Апрель – финишная прямая. Вы много учили, но на экзамене часто происходит странное: открываешь тест, видишь сложный вопрос – и в голове абсолютная пустота. Знакомо? В этот момент мозг воспринимает ситуацию как угрозу и включает режим выживания. Наша задача сегодня – научиться быстро возвращать себе контроль над своим состоянием.*

Техника «Физиологический вздох»	10 мин.	Участники осваивают дыхательную технику быстрого снижения напряжения: глубокий вдох через нос, короткий дополнительный вдох и продолжительный расслабляющий выдох через рот. Выполняют несколько циклов и отслеживают изменения в самочувствии.	*Сделайте глубокий вдох носом почти до максимума, затем короткий дополнительный вдох. А теперь – длинный, спокойный выдох через рот. Повторите несколько раз и обратите внимание, как постепенно расслабляются мышцы и замедляется внутреннее напряжение. Эту технику можно использовать прямо во время экзамена.*
Соматическая техника «Сброс амигдалы»	10 мин.	Педагог-психолог демонстрирует способы активации парасимпатической нервной системы через работу с положением глаз, затылочной областью и ушными раковинами. Участники последовательно выполняют предложенные действия и наблюдают за изменениями своего состояния.	*Положите руки на затылок и посмотрите глазами максимально вправо, не поворачивая головы. Затем повторите влево. Обратите внимание на возможное желание зевнуть или глубоко вздохнуть – это сигнал расслабления нервной системы. Дополнительно мягко помассируйте мочки ушей и область за ушами. Эти движения помогают снизить уровень тревоги и вернуть ощущение устойчивости.*
КПТ / АСТ-техника «Расцепление с мыслью-катастрофой»	10 мин.	Участники учатся отделять себя от тревожных мыслей через последовательное изменение формулировки негативного убеждения. Отрабатывается навык наблюдения за мыслями без	*Подумайте о тревожной мысли, которая возникает перед экзаменами. Теперь добавьте фразу: «У меня есть мысль, что ...» Затем: «Я замечаю, что у меня есть мысль, будто ...» Почувствуйте разницу. Мысли не управляют вами. Они появляются и исчезают,*

		полного погружения в них.	*а вы можете продолжать действовать и двигаться к своим целям.*
Раздача памяток «Мой нейрощит»	3 мин.	Каждому участнику выдается карточка с описанием 3 освоенных техник саморегуляции для самостоятельного использования в стрессовых ситуациях.	*Эта карточка может стать вашим помощником во время подготовки и экзаменов. Храните ее в пенале или кармане и используйте как напоминание о том, что вы умеете управлять своим состоянием.*
Групповая рефлексия	3 мин.	Участники делятся впечатлениями о выполненных техниках, обсуждают наиболее эффективные для себя способы саморегуляции и осознают возможность управлять стрессом.	*Какая техника оказалась для вас наиболее полезной? Изменилось ли ваше представление о стрессе после сегодняшнего занятия? Что вы готовы попробовать использовать уже на этой неделе?*
Подведение итогов и анонс следующей встречи	2 мин.	Педагог-психолог подводит итоги занятия и сообщает о содержании завершающего занятия программы.	*Сегодня вы освоили инструменты, которые помогут сохранять спокойствие даже в напряженных ситуациях. На следующем занятии мы объединим все полученные знания, ресурсы и техники в единый личный инструмент самоподдержки, который поможет вам уверенно двигаться к своим целям.*

Занятие №4. Тема «В шаге от старта»

Раздел	Содержание
Цель:	интеграция полученного опыта, преодоление страха перед будущим, формирование внутренней готовности к осознанному выбору жизненного пути и мощной позитивной мотивации на достижение целей.

Задачи:	подвести итоги коррекционно-развивающей программы и закрепить навыки самоподдержки; способствовать преодолению синдрома «выпускного страха» через конструирование позитивного образа будущего; активизировать скрытые личностные ресурсы и усилить веру в собственные силы; сформировать чувство личной ответственности за свой жизненный сценарий; обеспечить эмоционально яркое, поддерживающее завершение групповой работы.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Приветствие «Энергетический компас»	5 мин.	Педагог-психолог приветствует выпускников, создавая праздничную и одновременно торжественную атмосферу. Участники стоят в кругу. Каждый по очереди делает шаг в центр, называет одну сильную черту характера, которую он развил за этот год, и показывает любой поддерживающий жест (например, жест победы), который группа синхронно повторяет.	*Приветствую вас, одиннадцатиклассники! Май. Финишная прямая осталась позади, вы уже на самом старте новой, взрослой жизни. Сегодня наше заключительное занятие, и оно необычное – это ваш персональный мотивационный старт. Мы здесь для того, чтобы заправить ваши внутренние моторы на максимум. Посмотрите друг на друга: за этот год вы выросли, стали сильнее, мудрее и ближе. Давайте вспомним, с каким багажом личной силы вы подошли к этому дню.*
Интерактивный интерактив «Капсула времени: разрушение мифов»	10 мин.	Педагог-психолог выносит коробку («капсулу времени») и зачитывает типичные «мифы-страшилки» выпускников (например: «Если я не наберу максимум баллов, жизнь кончена», «Ошибка в выборе вуза – это катастрофа»). Группа коллективно обсуждает, почему это	*Перед тем как сделать шаг вперед, нужно сбросить лишний балласт. Нас часто пугают: «Экзамены решают все!», «Один неверный шаг – и ты за бортом!» Давайте честно: это мифы. Любой экзамен – лишь один из жизненных этапов, который вы точно способны пройти. Ошибка в выборе – это не крах, а*

		не так. Затем каждый участник пишет на черновике свой личный самый глубокий страх перед будущим, комкает его и с силой выбрасывает в специальную урну «Утилизация прошлого».	*ценный опыт и смена маршрута. Напишите сейчас на листах то, что вас тормозит, ваш главный страх. Скомкайте его. А теперь выбрасываем это! Ваше будущее не принадлежит вашим страхам, оно принадлежит вам.*
Проективная коучинг-техника «Письмо из 2031 года»	13 мин.	Участникам выдаются красивые бланки. Включается вдохновляющая эпическая музыка. Педагог-психолог предлагает перенестись на 5 лет вперед. Задача – написать короткое мотивационное письмо самому себе в сегодняшний день от лица себя успешного, счастливого, реализовавшегося через 5 лет. В письме должны быть слова поддержки и главный совет – как пройти текущие испытания.	*Закройте глаза на секунду. Представьте, что прошло 5 лет. Вы – взрослый, уверенный в себе человек. Вы занимаетесь любимым делом, вас окружают классные люди, вы преодолели все, что сейчас кажется сложным. Откройте глаза. Напишите себе сегодняшнему письмо из этого успешного будущего. Что бы вы пожелали себе? Какой главный совет дали? Напишите это с позиции победителя, который точно знает – у вас все получилось.*
Групповой манифест «Цепная реакция веры»	10 мин.	Участники снова встают в круг, держа в руках свои письма. Педагог-психолог передает зажженную (светодиодную) безопасную свечу (или красивый светящийся артефакт) первому участнику. Тот поворачивается к соседу, называет его по имени и говорит мощную фразу-напутствие, подчеркивая его уникальность (например: «Мария, ты	*В каждом из вас есть уникальная искра. Сила одного человека велика, но сила группы, которая верит друг в друга, абсолютна. Передавая этот свет, посмотрите в глаза своему однокласснику и скажите то главное напутствие, которое поддержит его в ближайшие недели. Поделитесь своей уверенностью.*

		невероятно сильная, у тебя точно все получится!»). Свеча передается по кругу, пока не вернется к педагогу-психологу.	
Итоговая рефлексия и вручение «якорей успеха»	5 мин.	Педагог-психолог подводит итоги всей программы. Каждый участник получает финальный памятный сувенир: браслет, значок или карточку-мишень с надписью: «Ты – автор своего будущего. Действуй!» Участники делятся одним финальным словом-эмоцией, с которым они завершают программу.	*Наш курс завершен, но ваш главный путь только начинается. Помните: страх отступает перед действием. У вас есть все необходимое: ценности, которые вас направляют, нейротехники, которые защищают от стресса, и цели, которые вас вдохновляют. Не бойтесь совершать ошибки, бойтесь не попробовать. Вы готовы!* *Спасибо вам за этот путь! Я верю в каждого из вас!*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	В результате реализации программы предполагается повышение уровня осознанности обучающихся в вопросах профессионального самоопределения и планирования дальнейшего образовательного маршрута. Ожидается формирование более реалистичного представления о собственных интересах, способностях и профессиональных перспективах, развитие навыков постановки жизненных целей и принятия ответственных решений. Предполагается снижение уровня экзаменационной тревожности и эмоционального напряжения, развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости в условиях повышенной учебной нагрузки. Также ожидается повышение уверенности в собственных возможностях, укрепление внутренней мотивации достижения, развитие навыков конструктивного общения, взаимоподдержки и сотрудничества со сверстниками, а также формирование более позитивного и устойчивого отношения к своему будущему.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка эффективности	Оценка эффективности программы проводилась на основе динамического наблюдения за обучающимися, анализа их активности в ходе занятий, результатов рефлексивных упражнений, обратной связи от классного руководителя и самих участников программы. В ходе реализации программы отмечалось постепенное повышение

	осознанности в вопросах профессионального выбора, более реалистичное представление о собственных возможностях, ресурсах и перспективах дальнейшего обучения. Большинство обучающихся демонстрировали снижение выраженности экзаменационной тревожности, более уверенное отношение к предстоящей итоговой аттестации, повышение готовности к принятию самостоятельных решений относительно дальнейшего образовательного маршрута. Отмечалось развитие навыков эмоциональной саморегуляции, взаимной поддержки и конструктивного обсуждения личностно значимых вопросов. У части обучающихся сохранялись отдельные проявления высокой тревожности, неуверенности в собственных силах и трудности профессионального самоопределения, что потребовало дополнительного индивидуального психологического сопровождения.
Заключение	Реализация программы показала положительную динамику по основным направлениям коррекционно-развивающей работы. Большая часть обучающихся к завершению программы демонстрировала более высокий уровень уверенности в собственных возможностях, снижение эмоционального напряжения, связанного с предстоящими экзаменами, а также более осознанное отношение к вопросам профессионального и жизненного самоопределения. Участники отмечали, что освоенные способы саморегуляции помогают им справляться с волнением и сохранять работоспособность в период повышенной учебной нагрузки. Вместе с тем у отдельных обучающихся сохранялись выраженные признаки тревожности, неуверенности и внутреннего напряжения, в связи с чем они были включены в индивидуальное психологическое сопровождение и консультативную работу. Полученные результаты позволяют сделать вывод о частичной эффективности программы и необходимости дальнейшей адресной психологической поддержки отдельных выпускников в период подготовки и прохождения итоговой аттестации.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 1–2 КУРСОВ КОЛЛЕДЖА

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Индивидуальная коррекционно-развивающая программа для студентки 1 курса

(группа, в которой обучается, Ф.И.О. полностью либо кодируется)

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_ *(год реализации программы)*

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа индивидуальной коррекционно-развивающей работы разработана для психологического сопровождения студентки 1 курса, переживающей кризис адаптации к условиям колледжа и городской среды. Переход от привычного школьного и семейного уклада к самостоятельной студенческой жизни негативно отразился на ее эмоциональном состоянии. Индивидуальная форма работы позволяет создать максимально безопасную, доверительную атмосферу, необходимую для глубокой проработки эмоциональных состояний, преодоления чувства изоляции и постепенного выстраивания новых социальных связей. Содержание программы базируется на принципах безоценочности, конфиденциальности и поэтапного расширения адаптационных возможностей первокурсницы.
Краткая характеристика проблемы	По результатам первичной диагностики и интервью у студентки выявлен выраженный дезадаптационный синдром, проявляющийся в чувстве глубокого эмоционального одиночества. Ситуация осложняется резкой сменой социокультурной среды (переезд из сельского населенного пункта (аула) в крупный город) и территориальной удаленностью от семьи. Студентка сталкивается с разрушением привычной системы поддержки, бытовой дезориентацией и трудностями вхождения в новый, более динамичный и обезличенный городской коллектив. Это влечет за собой повышенную тревожность, фоновое снижение настроения, замкнутость и может спровоцировать снижение учебной мотивации.

Актуальность коррекционной работы	Актуальность программы обусловлена тем, что успешность адаптации на первом курсе напрямую определяет не только академическую успеваемость, но и психическое здоровье студента в будущем. Одиночество и тоска по дому в этот период – не просто временные эмоции, а серьезные факторы риска, способные привести к хроническому стрессу и психосоматическим расстройствам. Своевременная индивидуальная помощь помогает студентке экологично пережить разрыв с домом, трансформировать чувство одиночества в ресурс для личностного роста, освоить навыки самоорганизации в большом городе и предотвратить социальную дезадаптацию.
Цель программы	психологическая поддержка студентки в процессе социально-психологической адаптации к условиям обучения и городской жизни; снижение уровня психоэмоционального напряжения, преодоление чувства одиночества и формирование внутренних ресурсов для успешной самореализации в новой среде.
Задачи	снизить уровень тревожности, выраженность тоски по дому и семье; оказать поддержку в отреагировании негативных эмоциональных переживаний (грусть, страх несоответствия, одиночество); способствовать переосмыслению ситуации переезда как зоны личностного развития; помочь в актуализации внутренних ценностей, целей обучения и формирования позитивного «образа Я» в новом статусе; обучить базовым техникам саморегуляции и управления стрессом в условиях мегаполиса; развить навыки планирования времени и организации самостоятельного быта; сформировать и закрепить навыки уверенного поведения, инициации общения и преодоления барьеров в межличностном взаимодействии со сверстниками и преподавателями.
Направления коррекционно-развивающей работы	эмоционально-личностное: работа с чувствами; когнитивно-поведенческое: коррекция деструктивных мыслей; коммуникативное; социально-средовое (психопросветительское).

Условия реализации программы

Занятия проводятся в *индивидуальной форме* в течение учебного года с учетом поэтапного включения обучающегося в коррекционно-развивающую работу.

Период	Количество занятий			Содержание этапа
Сентябрь	0			*Период адаптации к новым условиям обучения и проживания.* Проведение психолого-педагогической диагностики, анализ результатов обследования. Коррекционно-развивающие занятия не проводятся.
Октябрь	1			Установление доверительного контакта, снижение тревожности, исследование круга общения и доступных ресурсов поддержки.
Ноябрь	1			Выявление сильных сторон личности, развитие позитивного отношения к себе и укрепление самооценки.
Декабрь	1			Формирование жизненных целей, развитие навыков целеполагания и планирования будущего.
Январь	1			Исследование интересов, способностей и профессиональных предпочтений, поддержка самоопределения.
Февраль	1			Осознание эмоциональных переживаний, развитие навыков самопонимания и эмоциональной рефлексии.
Март	1			Развитие коммуникативных навыков, уверенности в общении и конструктивного

				взаимодействия с окружающими.
Апрель	1			Формирование навыков самопрезентации, уверенного поведения и снижения тревожности в ситуациях публичного выступления.
Май	1			Подведение итогов работы, закрепление полученного опыта и определение личных ресурсов для дальнейшего развития.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Точка опоры»

Раздел	Содержание
Цель:	установление доверительного контакта, снижение сопротивления и тревожности, первичный сбор информации для проверки выдвинутых психологических гипотез и определения основных направлений дальнейшей коррекционной работы.
Задачи:	создать безопасную и принимающую атмосферу для построения доверительных отношений между педагогом-психологом и студенткой; снизить уровень тревожности, связанной с посещением педагога-психолога и прохождением психологического сопровождения; легализовать эмоциональные переживания, связанные с адаптацией к новым условиям обучения и проживания; выявить особенности социальной ситуации развития, значимые отношения и доступные источники поддержки; исследовать субъективное восприятие студенткой своего положения в группе и новой социальной среде; способствовать формированию более позитивного восприятия собственного опыта и личностных ресурсов; сформировать мотивацию к дальнейшему участию в коррекционно-развивающей программе.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная беседа. Снятие напряжения и легализация чувств	10 мин.	Педагог-психолог знакомится со студенткой, объясняет цель встречи, создает безопасную атмосферу и	*Привет! Проходи, располагайся, пожалуйста. Как добралась сегодня? Рада тебя видеть.* *Я знаю, что твой визит ко мне – это не твоя личная инициатива. Недавно вы всем*

		помогает снизить тревогу, связанную с посещением педагога-психолога. В ходе беседы исследуются первые впечатления от переезда, обучения и проживания в новом городе.	*курсом проходили психологическое тестирование. Моя работа – смотреть на результаты и предлагать поддержку тем, кому сейчас может быть непросто.* *Твои ответы показали, что ты сейчас можешь испытывать сильную нагрузку и, возможно, чувствуешь себя немного одиноко в новом городе.* *Сразу хочу сказать: здесь нет оценок, правильных или неправильных ответов. Все, что мы говорим, остается строго между нами. Я здесь не для того, чтобы «лечить» или «исправлять», а чтобы стать для тебя безопасным местом, где можно просто выдохнуть. Расскажи, пожалуйста, с какими мыслями ты шла сюда. Было страшно или, может, злилась?* *Понимаю тебя. Очень часто кажется, что если зовут к педагогу-психологу, то ты в чем-то виновата или с тобой что-то неправильно. Но это не так. И то, что ты устаешь, – это абсолютно нормально. Ты ведь переехала из другого места, верно? Откуда ты приехала?* *Ого, это довольно далеко. Слушай, а каково это – переехать из привычного, родного поселка в наш шумный город? Что было самым непривычным в первые недели?*
Техника «Мой социальный атом / Круги общения»	20 мин.	Студентке предлагается изобразить свою текущую социальную ситуацию в виде системы кругов, отражающих степень эмоциональной	*Чтобы нам было проще познакомиться и понять, как сейчас устроена твоя жизнь, давай сделаем небольшое упражнение.* *Рисовать красиво не нужно, это просто схема.* *Нарисуй в центре листа небольшой кружок и напиши в нем «Я». А теперь вокруг этого*

		близости с окружающими людьми. После выполнения рисунка проводится обсуждение социальной поддержки, чувства принадлежности и отношений со сверстниками.	*круга расположи другие кружки – это люди, которые тебя окружают в жизни. Чем ближе кружок к твоему центру, тем ближе, важнее и роднее для тебя этот человек. Чем дальше – тем меньше общения и доверия. Это могут быть родители, друзья из дома, новые одногруппники, соседи по общежитию, преподаватели. Напиши их имена или роли внутри кругов.* *Посмотри на свой рисунок. Получается, твое сердце, твоя главная поддержка (мама, близкие, друзья из дома) остались там, за сотни километров. А кто здесь, в городе, ближе всего к тебе на этой схеме?* *Какими тебе кажутся люди здесь, в колледже, по сравнению с теми, кто остался дома?* *Расскажи подробнее, какое чувство у тебя возникает, когда ты сидишь с ними в одной аудитории.*
Журнал эмоций	10 мин.	Педагог-психолог предлагает студентке вести личный Журнал эмоций, в котором фиксируются эмоционально значимые события дня. Записи рекомендуется делать в момент переживания эмоции или вечером, анализируя прошедший день. Каждая запись оформляется по 4 пунктам. 1. *Ситуация (что произошло?)*	*Сегодня мы много говорили о твоих переживаниях и чувствах. Чтобы они не накапливались внутри, я хочу предложить тебе упражнение – «Журнал эмоций».* *Это может быть блокнот, заметки в телефоне или любой удобный для тебя формат. Эти записи нужны только тебе.* *Когда почувствуешь сильную эмоцию, попробуй сделать небольшую запись по 4 шагам.* *Что произошло?* *Что я почувствовала?* *Как отреагировало мое тело?* *Что поддерживающего я могу сказать себе сейчас?* *Но это не строгое правило. Иногда можно просто писать так, как хочется именно тебе: мысли, переживания,*

		Краткое описание события или обстоятельств. 2. *Эмоция (что я почувствовала?)* Определение чувств и переживаний, возникших в данной ситуации. 3. *Телесный отклик (как отреагировало тело?)* Описание физических ощущений, сопровождающих эмоцию. 4. *Поддержка (что я могу сказать себе сейчас?)* Подбор поддерживающей фразы или внутреннего ответа самому себе.	*наблюдения за день, какие-то важные события или даже отдельные фразы. Главное – дать своим чувствам место и возможность быть выраженными.* *Здесь важно быть честной с собой и не оценивать свои чувства как правильные или неправильные.* *Попробуй сделать 2–3 записи за неделю. На следующей встрече обсудим, что нового ты заметила о себе.* *Как тебе такое упражнение?*
Подведение итогов и домашнее задание	5 мин.	Педагог-психолог включает фоном тихую музыку и предлагает студентке занять удобную позу. Аутотренинг построен как интерактивный диалог: педагог-психолог задает рамку и направляет расслабление, а девочка сама вслух описывает то, что видит, активизируя свои внутренние ресурсы.	*Сегодня мы проделали большую и непростую работу. Чтобы завершить встречу спокойно и бережно, я предлагаю небольшое упражнение.* *Сядь поудобнее, почувствуй опору под ногами. Если комфортно, прикрой глаза или просто смотри в одну точку перед собой.* *Сделай глубокий вдох... и медленный выдох. Еще раз вдох, и вместе с выдохом отпусти напряжение из плеч, шеи и рук.* *А теперь представь место, где тебе спокойно, уютно и безопасно. Место, где тебя принимают такой, какая ты есть. Возможно, это связано с родным домом, природой или каким-то важным воспоминанием.* *Когда образ появится, расскажи: где ты находишься?*

			Что видишь вокруг? Какая там погода, какие звуки и запахи? Почувствуй это место всеми ощущениями. Что происходит внутри тебя, когда ты находишься там? Какие чувства появляются? Запомни это ощущение спокойствия и безопасности. Это твоя личная точка опоры. Она всегда с тобой, где бы ты ни находилась. Если станет тревожно или одиноко, ты можешь мысленно возвращаться в это место и вспоминать это состояние. А теперь сделай глубокий вдох, почувствуй свои ладони и стопы, опору под ногами. Медленно возвращайся в эту комнату. Когда будешь готова, открывай глаза. Как ты себя чувствуешь сейчас?

Занятие №2. Тема «Мои сильные стороны»

Раздел	Содержание
Цель:	осознание эмоциональных переживаний, развитие навыков самопонимания; исследование структуры «Я-реальный» и «Я-идеальный»; интеграция внутренних ресурсов и формирование устойчивой самооценки посредством мандала-терапии и элементов цветотерапии.
Задачи:	актуализировать эмоциональный опыт студентки и результаты самостоятельных наблюдений за своими чувствами; способствовать осознанию собственного эмоционального состояния и особенностей восприятия себя; исследовать представления о себе в настоящем и желаемом будущем; выявить внутренние ресурсы, сильные стороны и личностный потенциал; снизить выраженность негативного самосравнения с окружающими; способствовать формированию позитивного отношения к себе и развитию устойчивой самооценки; укрепить веру в собственные возможности и перспективы личностного развития.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Анализ домашнего задания и настройка на работу	7 мин.	Педагог-психолог обсуждает со студенткой наблюдения, сделанные в течение недели, анализирует ведение Журнала эмоций и помогает настроиться на дальнейшую работу.	*Привет! Рада снова видеть тебя. Как прошла твоя неделя? Удалось ли замечать приятные вещи вокруг и делать записи в Журнале эмоций? Что нового ты заметила о себе? Сегодня мы продолжим знакомство с твоим внутренним миром через творческую работу и создадим личную мандалу, которая поможет увидеть твои чувства, ресурсы и цели.*
Мандала-терапия «2 круга моего Я»	30 мин.	Студентка создает мандалу из ниток и палочек. В процессе работы исследуются образы «Я-реальный» и «Я-идеальный», эмоциональные состояния, переживания, ресурсы и жизненные цели. На первом этапе плетения отражается текущее состояние студентки, на втором – желаемый образ себя и пути развития.	*Выбери цвета, которые отражают твое состояние сейчас. Центр мандалы – это твое настоящее Я. Если бы оно могло говорить, что бы оно рассказало о тебе? Какие качества помогают тебе справляться с трудностями? Какие страхи пока мешают чувствовать себя увереннее?* *Теперь перейдем к внешнему кругу. Это твое будущее «Я» – более уверенное, открытое и свободное. Какими цветами можно показать эту часть тебя? Что поможет тебе приблизиться к этому образу? Какие сильные стороны уже есть внутри тебя, но пока остаются незамеченными?*
Самоописание «Образ Я»	15 мин.	Готовая мандала помещается в центр листа. Слева студентка фиксирует свои реальные сильные стороны и ресурсы,	*Посмотри на свою мандалу. В ней уже есть история о тебе. Слева напиши свои сильные стороны и качества, которые помогают тебе сейчас.*

		справа – качества и цели, которые хочет развивать. После заполнения проводится обсуждение получившегося образа.	*Справа – качества и цели, к которым ты стремишься. Посмотри на результат. Твои будущие достижения вырастают именно из тех ресурсов, которые уже есть внутри тебя. Ты не хуже других: ты уникальна и ценна своим опытом, своими качествами и своим путем.*
Подведение итогов и домашнее задание	5 мин.	Проводится обсуждение впечатлений от занятия, эмоционального состояния и полученного опыта. Студентке предлагается продолжить ведение Журнала эмоций с акцентом на фиксацию собственных достоинств и ресурсов.	*Посмотри на свою работу. Что было самым важным или неожиданным для тебя сегодня? Какие мысли появились во время создания мандалы?* *На этой неделе продолжай вести Журнал эмоций. Если поймаешь себя на сравнении с другими людьми, попробуй записать фразу: «Они другие, но я ценна сама по себе. Мой плюс сегодня в том, что я ...» и продолжи ее любым своим качеством или достижением.* *Спасибо за твою открытость и творчество! До следующей встречи!*

Занятие №3. Тема «Мой личный проект»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование навыков целеполагания и личной ответственности за собственную жизнь; снижение тревожности перед будущим; моделирование жизненного сценария через осознание своих потребностей, ресурсов и создание образа успешного будущего.
Задачи:	помочь студентке осознать свои истинные потребности и жизненные цели; развивать навыки анализа собственных эмоциональных переживаний и их связи с личными желаниями; способствовать формированию позитивного образа будущего; снизить уровень тревожности, связанной с неопределенностью жизненного выбора; развивать навыки долгосрочного и краткосрочного планирования; формировать чувство личной ответственности за принимаемые решения;

	актуализировать внутренние ресурсы и мотивацию к достижению поставленных целей; укреплять уверенность в собственных возможностях и перспективах развития.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Анализ Журнала эмоций для выявления истинных потребностей	10 мин.	Педагог-психолог вместе со студенткой анализирует записи в Журнале эмоций. Особое внимание уделяется ситуациям, связанным с чувством одиночества, сравнением себя с другими людьми, переживаниями по поводу адаптации и общения. Через обсуждение эмоциональных реакций выявляются скрытые потребности студентки в признании, принятии, самовыражении, общении и реализации собственных интересов.	*Сегодня мы будем работать над твоим самым главным проектом – проектом собственной жизни. Но прежде чем строить будущее, важно понять, чего ты действительно хочешь. Давай посмотрим на записи в твоем журнале. Часто за грустью, обидой или завистью скрываются важные потребности. Например, если тебе грустно, когда ты видишь успешных людей в социальных сетях, возможно, внутри тебя живет желание быть замеченной, проявлять себя, делиться своими мыслями и получать отклик от других людей. Сегодня мы попробуем превратить эти желания в реальные жизненные цели.*
Визуализация «Ситуация успеха»	12 мин.	Под спокойную музыку проводится направленная визуализация. Студентке предлагается представить себя через несколько лет в ситуации личного успеха. Особое внимание уделяется профессиональной реализации, уверенности в себе,	*Устройся поудобнее, закрой глаза и сделай глубокий вдох. Представь, что прошло несколько лет. Ты уже справилась со всеми трудностями адаптации и находишься в ситуации своего успеха. Возможно, ты ведешь собственный блог, уверенно выступаешь перед аудиторией, проводишь прямой эфир или общаешься с людьми,*

		социальным контактам и самовыражению. После упражнения обсуждаются возникшие образы, чувства и ощущения.	*которые тебя ценят и поддерживают. Посмотри, какая ты в этом будущем. Как ты выглядишь? Как держишься? Что чувствуешь? Запомни это состояние уверенности, свободы и внутренней силы.*
Метод проектирования будущего «Мой путь через 5 лет»	25 мин.	Студентке предлагается заполнить бланк «Линия времени», разделенный на этапы: Я сейчас, Через 1 год, Через 3 года, Через 5 лет. Работа проводится последовательно по каждому этапу. Сначала определяется желаемый результат через 5 лет, затем выделяются промежуточные достижения и ближайшие шаги. Особое внимание уделяется развитию интереса к блогингу и самореализации через творчество и общение.	***Шаг 1. Через 5 лет.*** *Запиши, какой ты видишь себя через 5 лет. Например, я уверенно выступаю перед людьми, веду собственный блог, занимаюсь любимым делом, имею близких друзей и чувствую себя уверенно в городе.* ***Шаг 2. Через 3 года.*** *Подумай, что должно произойти к этому времени. Возможно, ты уже активно развиваешь блог, публикуешь материалы, проходишь обучение, участвуешь в мероприятиях или осваиваешь новые навыки общения и самопрезентации.* ***Шаг 3. Через 1 год.*** *Какие результаты могут появиться уже через год? Возможно, ты создашь собственную страницу или блог, начнешь писать тексты, публиковать первые материалы, познакомишься с новыми людьми по интересам.* ***Шаг 4. Я сейчас.*** *А теперь подумай, какие конкретные шаги ты можешь сделать уже на этой неделе. Например, придумать концепцию будущего блога, оформить профиль,*

			написать первую заметку о своем опыте переезда или сделать публикацию о том, что для тебя важно. Большие цели складываются из маленьких действий.
Подведение итогов и домашнее задание	5 мин.	Проводится обсуждение полученного опыта. Студентка оценивает свое эмоциональное состояние после занятия, анализирует отношение к будущему и выбранным целям. В качестве домашнего задания выбирается 1 конкретный шаг по реализации собственного проекта.	*Посмотри на свой план. Сегодня ты создала не просто список желаний, а настоящий проект своего будущего. Как ты себя чувствуешь сейчас, когда видишь путь к своим целям? На этой неделе попробуй выполнить хотя бы одно действие из тех, которые мы сегодня определили. Это может быть создание страницы для блога, оформление профиля, написание первой публикации или любая другая небольшая задача, которая приблизит тебя к твоей цели.*

Занятие №4. Тема «Круг моих интересов»

Раздел	Содержание
Цель:	расширение социальной карты студентки, выявление ее сильных сторон и увлечений через анализ визуального контента; преодоление социальной изоляции и стимулирование к включению в досуговую и общественную деятельность.
Задачи:	актуализировать опыт выполнения предыдущего домашнего задания и поддержать первые шаги в самореализации через блогинг; помочь студентке осознать собственные интересы, способности и достижения; сформировать более позитивное представление о себе через анализ личного опыта и увлечений; выявить ресурсы для расширения круга общения и поиска единомышленников; показать возможности реализации интересов через кружки, секции и студенческие объединения; снизить страх перед включением в новые социальные группы; мотивировать к активному участию в социальной и творческой жизни колледжа.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Анализ «Дневника создателя»	7 мин.	Проводится обсуждение выполнения домашнего задания. Педагог-психолог уточняет, удалось ли студентке сделать первые шаги в развитии личного проекта, создать или оформить профиль, записать идеи для публикаций. Обсуждаются впечатления и возникающие трудности.	*Привет! Рада тебя видеть! Расскажи, удалось ли сделать шаг навстречу своему проекту. Получилось оформить профиль, записать идеи для публикаций или сделать что-то еще для своего блога? Любой небольшой шаг – это уже движение вперед. Сегодня мы будем говорить о том, что тебе действительно интересно, и что может стать основой не только для блога, но и для новых знакомств.*
Метод фото- и видеорефлексии	20 мин.	Студентке предлагается открыть галерею телефона, архив фотографий, видеозаписей или черновики для блога. Необходимо выбрать 3–4 фотографии или видеоролика, которые отражают ее интересы, достижения или увлечения. После просмотра проводится обсуждение сильных сторон, талантов и уникальных качеств, которые проявляются через представленный контент.	*Иногда человеку сложно рассказать о своих сильных сторонах словами, но фотографии и видео многое говорят за нас. Открой галерею телефона и выбери несколько кадров или видеороликов, которыми ты гордишься. Это может быть приготовленное блюдо, игра на музыкальном инструменте, изучение языков, красивые фотографии природы или любые другие моменты. Давай посмотрим на них глазами зрителя. Что ты видишь в этих работах? Какие способности и качества они показывают? Как думаешь, может ли человек с такими увлечениями быть скучным или неинтересным? Эти материалы показывают, насколько богат и разнообразен твой внутренний мир. Именно этим ты можешь делиться*

			с другими людьми и через свой блог.
Картирование интересов	18 мин.	На листе бумаги педагог-психолог рисует схему в виде солнца. В центре записывается имя студентки, а на лучах фиксируются ее интересы и увлечения, выявленные в ходе предыдущего упражнения. Затем обсуждаются возможности поиска единомышленников через кружки, секции, студенческие объединения и городские сообщества.	*Давай соберем все твои интересы в одну карту. В центре будет твое имя, а на лучах солнца мы запишем то, что тебе действительно нравится: творчество, музыка, кулинария, иностранные языки или другие увлечения. А теперь подумай: где могут встречаться люди, которым интересно то же самое? В колледже и городе есть множество мест, где люди объединяются по интересам. Там не нужно никому ничего доказывать – вас уже объединяет общее дело. Какое из своих увлечений тебе хотелось бы развивать больше всего? В какой кружок, клуб или секцию ты могла бы попробовать записаться, чтобы познакомиться с людьми, близкими тебе по интересам?*
Подведение итогов и домашнее задание	5 мин.	Проводится обсуждение результатов занятия, эмоционального состояния студентки и сделанных выводов. Формулируются конкретные действия на ближайшую неделю. Домашнее задание включает поиск подходящих кружков и создание короткого видеоролика о своем увлечении.	*Сегодня мы увидели, сколько интересов, способностей и талантов уже есть в твоей жизни. Именно они помогают находить единомышленников и чувствовать себя увереннее среди других людей. Какое открытие о себе сегодня оказалось самым важным? На этой неделе попробуй узнать, какие кружки, секции или клубы есть в колледже или рядом с местом проживания, и выбери один-два варианта, которые тебя заинтересуют. Кроме того, сними небольшое видео, связанное с твоим увлечением. Выкладывать*

			его пока не обязательно – достаточно посмотреть на себя глазами автора. На следующей встрече мы будем тренировать навыки общения и уверенного поведения в новых социальных ситуациях.

Занятие №5. Тема «Мой внутренний мир и мир вокруг»

Раздел	Содержание
Цель:	диагностика актуального психоэмоционального состояния студентки на этапе перехода к активным действиям; выявление динамики адаптационного процесса, осознание внутренних ресурсов, барьеров и структуры эмоциональных переживаний через проективные и рефлексивные методы.
Задачи:	оценить динамику эмоционального состояния после начала практических шагов по самореализации и расширению социальных контактов; актуализировать и легализовать скрытые чувства, страхи и внутренние конфликты; проанализировать структуру эмоциональных переживаний за последнее время; выявить особенности преодоления трудностей, уровень активности и целеустремленности; закрепить позитивные изменения в адаптации и трансформировать негативные переживания в ресурсные состояния; развивать навыки эмоциональной рефлексии и самопонимания.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Анализ домашнего задания и настройка на работу	7 мин.	Обсуждение выполнения домашнего задания, первых шагов по реализации личного проекта, участия в поиске кружков и создании авторского контента. Анализ эмоциональных реакций на переход от планирования к действию.	*Привет! Рада видеть тебя снова! Как прошла неделя? Что удалось сделать из намеченного? Какие шаги ты предприняла для своего проекта или поиска новых возможностей? Что ты чувствовала, когда начала действовать?* *Сегодня мы попробуем понять, как твой внутренний мир откликается на происходящие изменения.*

Проективная методика «Человек, срывающий яблоко»	23 мин.	Студентке предлагается нарисовать человека, который срывает яблоко с дерева. После завершения рисунка проводится обсуждение образов. Анализируются особенности достижения целей, отношение к трудностям, способы получения желаемого результата, наличие ресурсов и препятствий. Символически дерево рассматривается как жизненное пространство, яблоко – как цель или значимый результат, человек – как сама студентка.	*Нарисуй человека, который срывает яблоко с дерева. Художественные способности здесь не важны. После рисунка расскажи, кто этот человек, что это за дерево и какое значение имеет яблоко. Легко ли ему достать плод? Что помогает ему справляться с задачей? Если сравнить этот рисунок с твоей жизнью сейчас, что может символизировать яблоко? Какие качества помогают тебе двигаться к своим целям?*
Работа с Колесом эмоций. Топ-10 переживаний	15 мин.	Студентке предлагается изучить Колесо эмоций и выбрать 10 чувств, которые чаще всего сопровождали ее в течение последних двух недель. После выбора эмоции анализируются, распределяются по значимости и обсуждаются. Выявляются чувства, связанные с прошлым опытом адаптации, и эмоции, появившиеся в результате новых действий и достижений. Определяются наиболее ресурсные эмоциональные состояния.	*Посмотри на Колесо эмоций и выбери 10 чувств, которые чаще всего сопровождали тебя в последнее время. Какие эмоции встречаются чаще всего? Какие появились благодаря новым шагам и изменениям? Какие из них помогают тебе двигаться вперед? Давай выберем 3 самые ресурсные эмоции и подумаем, как сделать так, чтобы их стало больше в твоей жизни.*
Подведение итогов и	5 мин.	Рефлексия. Обобщение результатов рисунка и	*Сегодня мы увидели, что внутри тебя происходят*

домашнее задание		анализа эмоциональной сферы. Формулирование выводов о текущем состоянии, ресурсах и трудностях. Домашнее задание направлено на развитие эмоциональной осознанности и наблюдение за собственными переживаниями в повседневной жизни.	*большая работа и постепенные изменения. Что было самым важным для тебя на этом занятии? С каким настроением ты уходишь сегодня? На этой неделе продолжай замечать свои эмоции и фиксировать их в журнале. Когда будешь делать что-то новое или важное для себя, попробуй остановиться и спросить: «Что я сейчас чувствую?» До встречи на следующем занятии.*

Занятие №6. Тема «Территория общения»

Раздел	Содержание
Цель:	расширение коммуникативного репертуара студентки, преодоление страха общения в различных социальных ситуациях и формирование навыков уверенного взаимодействия через ролевое моделирование жизненных ситуаций.
Задачи:	обучить алгоритмам знакомства и установления контакта с новыми людьми; снизить тревожность и неловкость при общении с противоположным полом; сформировать навыки уверенного реагирования на негативные комментарии и проявления агрессии в социальных сетях; развивать навыки уверенного поведения, включая зрительный контакт, открытую позу и спокойный тон голоса; повысить уверенность в собственных коммуникативных возможностях; закрепить навыки конструктивного взаимодействия в различных социальных контекстах.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Настройка на работу и введение в тему	5 мин.	Педагог-психолог приветствует студентку, обсуждает результаты предыдущей недели и знакомит с темой занятия. Объясняется, что встреча будет носить практический	*Сегодня мы будем тренировать навыки общения в разных жизненных ситуациях. Это безопасное пространство, где можно пробовать, ошибаться и искать свои сильные способы*

		характер и будет посвящена тренировке навыков общения через ролевые ситуации.	*взаимодействия с людьми. Мы разберем ситуации знакомства, общения с противоположным полом и реагирования на негатив в социальных сетях.*
Ролевая игра «Как познакомиться с новыми людьми»	13 мин.	Моделируется ситуация знакомства в новой среде колледжа. Отрабатываются навыки открытой позы, зрительного контакта, использования ситуации как повода для начала разговора и постановки открытых вопросов. После первой попытки проводится анализ и повторное проигрывание ситуации с учетом рекомендаций.	*Представь, что ты оказалась в новом месте колледжа и хочешь познакомиться с человеком рядом. Попробуй начать разговор, используя окружающую ситуацию как повод для общения. Обрати внимание на позу, взгляд и интонацию. После каждой попытки мы обсудим, что получилось особенно хорошо, и что можно усилить.*
Ролевая игра «Как говорить с противоположным полом»	13 мин.	Проигрывается ситуация общения с одногруппником. Отрабатываются навыки поддержания диалога, преодоления внутреннего напряжения и использования уточняющих вопросов для продолжения беседы. Особое внимание уделяется общению на равных позициях.	*Давай представим обычную учебную ситуацию, где к тебе обращается парень. Твоя задача – спокойно ответить и поддержать разговор. Попробуем увидеть в собеседнике не оценивающего человека, а такого же студента, который может волноваться не меньше тебя.*
Ролевая игра «Как реагировать на хейт в социальных сетях»	11 мин.	Моделируется ситуация получения негативного комментария под публикацией. Отрабатываются стратегии реагирования: игнорирование,	*Представь, что под твоим видео появился неприятный комментарий. Давай потренируемся отвечать спокойно и уверенно, не оправдываясь и не вступая в конфликт.*

		нейтральный ответ, возврат ответственности автору комментария и использование конструктивного юмора.	*Наша задача – сохранить собственное достоинство и не позволить чужому мнению влиять на самооценку.*
Подведение итогов и домашнее задание	3 мин.	Проводится рефлексия занятия. Обсуждаются наиболее комфортные и наиболее сложные коммуникативные ситуации. Формулируется домашнее задание по переносу освоенных навыков в реальные условия общения.	*Какая ситуация оказалась для тебя самой легкой? А какая вызвала больше волнения? На этой неделе попробуй применить один из сегодняшних навыков в реальной жизни и зафиксируй свои впечатления в Журнале эмоций. Каждый новый опыт делает тебя увереннее.*

Занятие №7. Тема «Психология уверенного выступления»

Раздел	Содержание
Цель:	снижение уровня ситуативной тревожности перед публичными выступлениями, формирование навыков уверенного ораторского поведения, управления голосом и удержания внимания аудитории в условиях контроля и оценки.
Задачи:	обучить экспресс-методикам стабилизации эмоционального состояния перед выступлением; развивать навыки спонтанной речи и умение быстро ориентироваться в незнакомом материале; формировать навыки уверенного ораторского поведения (осанка, зрительный контакт, жестикуляция, интонация); развивать способность удерживать внимание аудитории с помощью интерактивных приемов; снизить страх оценки и ошибок во время публичного выступления; повысить уверенность в собственных коммуникативных и презентационных возможностях.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Настройка на работу и введение в тему	5 мин.	Педагог-психолог обсуждает со студенткой ситуации, связанные с ответами у доски, защитой проектов и публичными выступлениями.	*Сегодня мы будем тренировать навыки уверенного выступления. Волнение перед аудиторией*

		Рассматриваются основные проявления тревоги перед аудиторией. Объясняется, что уверенное выступление является навыком, который можно развивать с помощью специальных техник и тренировок.	*знакомо практически каждому человеку, но существуют приемы, которые помогают сохранять спокойствие, уверенно говорить и удерживать внимание слушателей. Сегодня мы попробуем их на практике.*
Ораторское упражнение «Словесный джаз» (метод случайных ассоциаций)	17 мин.	Студентке предлагается без подготовки в течение 1–2 минут говорить на заданную тему. Во время выступления педагог-психолог вводит дополнительные случайные слова, которые необходимо органично включить в рассказ. После первого выступления проводится анализ темпа речи, дыхания, интонации и невербального поведения. Затем упражнение повторяется с учетом рекомендаций.	*Я назову слово, а твоя задача – начать говорить о нем сразу, без подготовки. Во время рассказа будут появляться новые слова, которые нужно включать в свою речь. Здесь важно не искать идеальный ответ, а позволить своим мыслям свободно развиваться и сохранять уверенную подачу даже в неожиданных ситуациях.*
Алгоритм выполнения упражнения «Словесный джаз»	15 мин.	*Шаг 1.* Принять устойчивую позу и сделать спокойный вдох. *Шаг 2.* Начать свободный рассказ по предложенной теме. *Шаг 3.* При появлении нового слова сделать короткую паузу и естественно включить его в рассказ. *Шаг 4.* Сохранять зрительный контакт, спокойный темп речи и открытую жестикуляцию. *Шаг 5.* Продолжать выступление без остановок и самооценивания.	*Главное – не останавливаться и не искать идеальные формулировки. Даже если появляется неожиданное слово, твоя задача – спокойно встроить его в свою историю и продолжить говорить уверенно.*
Ораторское упражнение «Захват территории»	18 мин.	Кабинет условно превращается в аудиторию. Студентка выходит на импровизированную сцену и выполняет «ритуал оратора»:	*Перед тем как начать говорить, важно почувствовать пространство и занять его своим*

(эффект трибуны)		занимает пространство, выдерживает паузу, устанавливает зрительный контакт и начинает выступление с вовлекающего вопроса. В процессе выступления педагог-психолог моделирует различные реакции аудитории (невнимание, отвлечение), а студентка тренируется возвращать внимание слушателей.	*присутствием. Уверенный оратор сначала устанавливает контакт с аудиторией, а затем начинает выступление. Сегодня мы будем учиться управлять вниманием слушателей и сохранять уверенность независимо от реакции аудитории.*
Алгоритм выполнения упражнения «Захват территории»	10 мин.	*Шаг 1.* Выйти в центр пространства и принять уверенную позу. *Шаг 2.* Выдержать паузу 2–3 секунды. *Шаг 3.* Последовательно перевести взгляд на несколько точек аудитории. *Шаг 4.* Начать выступление с вопроса или вовлекающей фразы. *Шаг 5.* Использовать голос, жесты и движение для удержания внимания аудитории. *Шаг 6.* При снижении внимания слушателей усилить подачу материала с помощью интонации, паузы или обращения к аудитории.	*Попробуй почувствовать, что пространство принадлежит тебе. Не спеши начинать говорить. Пауза помогает собрать внимание аудитории и усиливает впечатление от выступления.*
Подведение итогов и домашнее задание	5 мин.	Проводится рефлексия занятия. Обсуждаются изменения в уровне тревоги, телесных ощущениях и уверенности во время выступлений. Формулируется домашнее задание по использованию освоенных техник в учебной деятельности.	*Что нового ты заметила в своих ощущениях во время выступления? Какие приемы помогли чувствовать себя увереннее? Попробуй применить технику паузы и уверенного начала ответа на ближайшем занятии и зафиксируй свои наблюдения в Журнале эмоций.*

Занятие №8. Тема «Ресурсы на лето»

Компонент	Содержание
Цель:	завершение индивидуальной коррекционно-развивающей программы, подведение итогов совместной работы, систематизация освоенных навыков психологической самопомощи и формирование ресурсного состояния на период летних каникул.
Задачи:	подвести итоги психологического сопровождения и зафиксировать позитивные изменения в адаптации студентки; систематизировать освоенные техники самопомощи и эмоциональной саморегуляции; создать комфортное пространство для завершения психологической работы и рефлексии достигнутых результатов; актуализировать внутренние и внешние ресурсы, необходимые для поддержания эмоционального благополучия в летний период; сформировать позитивный настрой на дальнейшее самостоятельное развитие и успешное продолжение обучения.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Подведение итогов года	15 мин.	Беседа, направленная на анализ изменений, произошедших за время участия в программе. Сопоставление первоначального состояния студентки с текущими результатами, осознание личностного роста и достижений.	*Сегодня наша заключительная встреча. Давай вспомним, с какими чувствами ты пришла на первое занятие, и что изменилось за это время. Какие свои достижения ты считаешь самыми важными? Что помогает тебе чувствовать себя увереннее сейчас?*
Техника «Чемодан на каникулы»	20 мин.	Систематизация освоенных психологических инструментов. Студентка определяет техники и способы самоподдержки, которые планирует использовать летом, и обсуждает ситуации их применения.	*За этот год ты освоила много полезных способов поддержки себя. Давай соберем символический чемодан, в который положим самые важные инструменты: Журнал эмоций, техники саморегуляции, навыки общения и уверенного поведения. Какие из них особенно помогают тебе и пригодятся летом?*
Ресурсное планирование лета и	10 мин.	Обсуждение планов на летний период, источников восстановления сил,	*Каким ты видишь свое лето? Что поможет тебе хорошо отдохнуть, восстановить силы и*

завершение программы		общения с близкими, увлечений и дальнейшего развития. Подведение итогов программы и позитивное завершение психологического сопровождения.	*сохранить уверенность в себе? Какие ресурсы и достижения ты возьмешь с собой в следующий учебный год?*
Рефлексия и завершение встречи	5 мин.	Итоговое обсуждение впечатлений от программы, закрепление чувства успешности и готовности к самостоятельному использованию освоенных навыков.	*Спасибо тебе за доверие и активную работу на протяжении всего года! Ты прошла большой путь и многому научилась. Что из нашей совместной работы ты хотела бы сохранить как самый ценный результат?*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	В результате реализации программы предполагается снижение уровня тревожности, эмоционального напряжения и выраженности переживаний, связанных с разлукой с семьей и адаптацией к новым условиям обучения и проживания. Ожидается повышение уровня социально-психологической адаптации студентки к образовательной среде колледжа и городской жизни, формирование более устойчивого эмоционального состояния и позитивного отношения к собственным возможностям. Предполагается развитие навыков саморегуляции, самостоятельности, планирования времени и организации повседневной деятельности. Ожидается расширение круга социальных контактов, повышение уверенности в общении со сверстниками и преподавателями, формирование навыков конструктивного межличностного взаимодействия. Также предполагается укрепление самооценки, развитие способности опираться на собственные ресурсы при преодолении трудностей и формирование позитивной жизненной перспективы в новых условиях обучения.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка эффективности	Оценка эффективности программы проводилась посредством динамического наблюдения, индивидуальных бесед, анализа эмоционального состояния студентки, обратной связи от куратора группы и самоотчетов обучающейся. В ходе реализации программы отмечалась постепенная положительная динамика в процессе адаптации к условиям колледжа и городской среды. Наблюдалось снижение выраженности переживаний, связанных с разлукой с семьей, уменьшение чувства одиночества и эмоциональной изоляции. Студентка стала активнее включаться в учебную и внеучебную деятельность, расширила круг общения, демонстрировала большую

	самостоятельность в решении бытовых и организационных вопросов.
Заключение	Реализация программы позволила достичь частично устойчивой положительной динамики в эмоциональном состоянии и социально-психологической адаптации студентки. Отмечается снижение уровня эмоционального дискомфорта, повышение уверенности в собственных возможностях, расширение социальных контактов и формирование более конструктивного отношения к новой жизненной ситуации. Студентка демонстрирует большую самостоятельность, активнее использует имеющиеся ресурсы поддержки и проявляет готовность к дальнейшему личностному развитию.

ГРУППОВАЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ 1–2 КУРСА КОЛЛЕДЖА

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «»

_____ (Ф.И.О.)

«___» _____ 202_ г.

Групповая коррекционно-развивающая программа
для студентов 2 курса А11
(группа)

Педагог-психолог: Ф.И.О.

202_*(год реализации программы)*

Раздел	Содержание
Пояснительная записка	Программа групповой коррекционно-развивающей работы разработана для студентов 2 курса организаций технического и профессионального образования и направлена на психологическое сопровождение процесса профессионального становления, формирования профессиональной идентичности, развития учебно-профессиональной мотивации и осознанного отношения к будущей профессиональной деятельности. Реализация программы осуществляется в групповой форме, что способствует обмену опытом между студентами, развитию навыков рефлексии, профессионального общения, взаимной поддержки и обсуждению актуальных вопросов профессионального самоопределения. Содержание программы учитывает возрастные особенности юношеского возраста, связанные с активным поиском жизненных ориентиров, уточнением профессиональных планов, переоценкой ранее принятых решений и формированием готовности к самостоятельной профессиональной деятельности.

Краткая характеристика проблемы	Несмотря на завершение периода первичной адаптации к условиям колледжа, многие студенты второго курса продолжают испытывать трудности, связанные с профессиональным самоопределением и осознанием значимости выбранной специальности. В ходе психолого-педагогического сопровождения были выявлены случаи снижения учебно-профессиональной мотивации, неопределенности в отношении будущей профессии, недостаточной вовлеченности в профессионально ориентированную деятельность и отсутствия четких профессиональных целей. Часть студентов высказывает сомнения относительно правильности выбора специальности, не связывает изучаемые дисциплины с будущей профессиональной деятельностью и испытывает трудности в построении профессиональных перспектив. На необходимость организации данной работы также указывали преподаватели и кураторы учебных групп, отмечая снижение интереса к профессиональным дисциплинам, пассивность на практических занятиях, недостаточную инициативность и отсутствие выраженной профессиональной позиции у отдельных студентов.
Актуальность коррекционной работы	Актуальность программы обусловлена необходимостью психологического сопровождения студентов на этапе активного профессионального становления. Второй курс является важным периодом формирования профессиональной идентичности, когда обучающиеся начинают глубже знакомиться с содержанием будущей профессии, требованиями рынка труда и собственными профессиональными возможностями. Недостаточная сформированность профессиональной мотивации может приводить к снижению качества обучения, эмоциональному выгоранию, утрате интереса к специальности и профессиональной неопределенности. Групповая работа позволяет студентам осмыслить собственный профессиональный путь, обменяться опытом со сверстниками, повысить уровень осознанности профессионального выбора и сформировать активную позицию в отношении своего будущего.
Цель программы	создание условий для развития профессионального самосознания студентов второго курса, формирования устойчивой профессиональной мотивации, осознанного отношения к выбранной специальности и готовности к дальнейшему профессиональному развитию и самореализации.
Задачи	способствовать осознанию студентами собственных профессиональных интересов, способностей, ценностей и ресурсов; развивать представления о содержании и значимости будущей профессиональной деятельности; формировать позитивное отношение к выбранной специальности и будущей профессии;

	способствовать развитию профессиональной идентичности и образа профессионального будущего; повышать уровень учебно-профессиональной мотивации и личной ответственности за результаты обучения;– развивать навыки профессионального целеполагания и построения индивидуальной траектории развития; формировать уверенность в собственных профессиональных возможностях и перспективах самореализации; совершенствовать навыки коммуникации, сотрудничества и взаимодействия в профессиональной среде; создавать условия для обмена опытом, обсуждения профессиональных трудностей и поиска ресурсов для личностного и профессионального роста.
Направления коррекционно-развивающей работы	– профессионально-мотивационное направление; – личностно-развивающее направление; – коммуникативное направление; – профессионально-рефлексивное направление.

Условия реализации программы

Программа реализуется в *групповой форме* и рассчитана на студентов 2 курса. Коррекционно-развивающая работа проводится в течение учебного года после завершения диагностического этапа и анализа социально-психологической ситуации в классе.

Период	Количество занятий	Содержание этапа
Сентябрь	0	*Организационно-подготовительный этап.* Наблюдение за групповой динамикой второкурсников, первичный мониторинг учебной мотивации и отношения к колледжу. Групповые занятия не проводятся.
Октябрь	1	Формирование благоприятной психологической атмосферы и доверительных отношений в группе. Легализация права на сомнения. Снижение сопротивления и настройка участников через групповые ресурсные игры.
Ноябрь	1	Выявление личных жизненных целей и амбиций студентов (самостоятельность, доход, статус). Связывание этих целей с учебой без нравоучений, нотаций и давления.
Декабрь	1	Показ связи учебы с реальной жизнью. Разбор концепции *soft skills*: как навыки выступлений, сбора информации, аналитики и умения договариваться пригодятся в любой сфере, даже если студент не будет работать строго по специальности.
Январь	1	*Разделение группы на команды.* Старт проектного обучения (Project-Based Learning). Выдача задания: разработать групповой проект, который соединяет

		личные желания и хобби студентов с возможностями изучаемой профессии.
Февраль	1	Проведение дебатов на тему плюсов и минусов выбранной профессии, скрытых возможностей и подводных камней специальности для дальнейшей реальной жизни в современном мире.
Март	1	*Защита проектов в формате дискуссии.* Организация встречи и открытого диалога с приглашенными внешними специалистами из индустрии или успешными предпринимателями. Обсуждение реального опыта гибкости в карьере.
Апрель	1	Формирование навыка «умения учиться» (*Lifelong Learning*). Развитие внутренней уверенности, способности гибко адаптироваться к изменениям рынка, преодолевать трудности и самостоятельно двигаться к поставленной цели.
Май	1	Выездное интерактивное занятие (экскурсия на передовое предприятие / в успешную компанию по профилю обучения) с последующей финальной рефлексией в неформальной обстановке.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (ПЛАН ЗАНЯТИЙ)

Занятие №1. Тема «Создание безопасного пространства.»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование безопасной, доверительной групповой атмосферы на 2 курсе, снижение психологического напряжения и сопротивления, нормализация сомнений в профессиональном выборе и создание условий для взаимной поддержки студентов через игровые, телесно-ориентированные и арт-терапевтические методы.
Задачи:	создать безопасную и безоценочную среду для открытого взаимодействия студентов; снизить психологическую дистанцию между участниками группы через совместную игровую и телесную активность; нормализовать переживания сомнений, неуверенности и профессиональной неопределенности; активизировать личностные ресурсы студентов и укрепить чувство принадлежности к группе; развивать навыки доверия, взаимоподдержки и позитивной обратной связи; способствовать формированию первичного группового сплочения и психологического комфорта.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводное слово и легализация сомнений	7 мин.	Педагога-психолог создает безопасное пространство, объясняет особенности кризиса 2 курса, нормализует сомнения в профессии и снимает страх оценки.	*Вы уже на 2 курсе, и это часто период, когда появляются сомнения: «Туда ли я иду?» Сразу важно сказать – сомневаться нормально. Здесь нет оценок и критики, это пространство, где можно быть собой и честно говорить о своих переживаниях.*
Телесно-ориентированная игра «Тонкий лед»	10 мин.	Групповое прохождение «маршрута» по листам бумаги. Участники должны удерживать равновесие и помогать друг другу физически, чтобы пройти задание всей командой.	*Перед вами тонкий лед. Ваша задача – пройти всей группой, не выходя за пределы листов. Если кто-то ошибается, начинаем заново. Вам придется держать друг друга, помогать, находить баланс. Только вместе вы сможете пройти этот путь.*
Арт-техника «Ладонь знакомства и открытий»	12 мин.	Участники обводят ладонь и заполняют пальцы информацией о себе (имя, умения, сомнения, ресурсы, ценности). Затем происходит презентация в группе.	*Обведите свою ладонь – это ваш уникальный след. На пальцах напишите: как вас называют близкие, что вы умеете делать лучше всего, ваше главное сомнение, источник сил и качество, которое вы цените в людях. Это ваш личный портрет без масок.*
Игра «Алфавитный фотоохотник»	8 мин.	По заданной букве студенты ищут предметы в аудитории и делают фото. Игра направлена на снятие напряжения и активизацию группы.	*Я называю букву, и у вас 2 минуты, чтобы найти предмет на эту букву и сделать с ним фото. Включаем внимание, скорость и юмор. Нам нужны доказательства – включаем режим фотоохотников!*
Рефлексия «Горячий стул похвалы»	8 мин.	Студенты по очереди садятся на «горячий стул», группа высказывает им	*Этот стул – место силы. Тот, кто на нем сидит, получает поддержку группы. Ваша задача –*

		позитивную обратную связь и поддержку.	*сказать человеку искренние слова, что вы в нем сегодня увидели хорошего. Начинаем дарить друг другу поддержку.*

Занятие №2. Тема «Мои цели»

Раздел	Содержание
Цель:	актуализация личных жизненных целей и амбиций студентов второго курса (финансовая независимость, высокий доход, статус, свобода); формирование осознанной связи между обучением в колледже и удовлетворением личных потребностей через призму личной мотивации, без давления и морализаторства.
Задачи:	снять внутреннее сопротивление к учебному процессу через юмор, иронию и легализацию «эгоистичных» материальных и статусных желаний; помочь студентам осознать собственные критерии успеха и жизненного благополучия (какую жизнь они хотят построить); показать колледж как ресурсную площадку и «тренажер» для развития навыков, ведущих к финансовой независимости и профессиональному росту; развивать навыки стратегического мышления, осознанного выбора и самопрезентации в игровой форме; усилить внутреннюю мотивацию к обучению через понимание личной выгоды и будущих возможностей.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводная интерактивная провокация «Давайте честно»	7 мин.	Педагог-психолог задает тон занятия, снимает формальность и переводит разговор в честное обсуждение личных амбиций: денег, свободы, статуса, независимости. Студенты включаются в обсуждение своих реальных жизненных целей без социально ожидаемых ответов.	*Рада снова видеть вас! Сегодня у нас занятие без формальностей и правильных ответов. Давайте честно поговорим о том, ради чего вообще люди учатся и работают. Если убрать красивые слова, почти все мы хотим одного и того же: нормальной жизни, денег, свободы, возможности самим решать, как жить. И это абсолютно нормально. Сегодня мы посмотрим на колледж не как на обязанность, а*

			как на инструмент, который может привести вас к вашей личной версии успеха.
Аукцион жизненных ресурсов	13 мин.	Студенты получают условный капитал и «покупают» жизненные ценности (свобода, доход, статус, независимость, признание). После торгов анализируется индивидуальная система приоритетов и мотиваций.	*Лот номер 1 – финансовая независимость: когда ты сам решаешь, на что тратить деньги и не зависишь от других. Начальная ставка… Кто больше? Отлично! Продано! Лот номер 2 – свобода выбора образа жизни: график, окружение, место, где ты живешь. Кто готов вложиться в это? Посмотрите на свои покупки. У каждого из вас сейчас проявилась своя карта желаемой жизни. И важный вопрос: какие навыки вам нужны, чтобы это не осталось игрой, а стало реальностью?*
«Продай мне эту пару»	15 мин.	Студенты в командах «перепаковывают» учебные дисциплины в полезные навыки будущей карьеры, бизнеса и жизни.	*Ваша задача – не просто рассказать про предмет, а продать его мне как инструмент будущего успеха. Представьте, что вы маркетологи уровня «Уолл-стрит». Почему этот предмет может приносить деньги, статус или возможности? Попробуйте убедить меня: зачем будущему успешному человеку знать этот предмет? Где он заработает на этом? Вот это уже другой уровень мышления – вы не жертвы системы, а те, кто умеет извлекать из нее пользу.*

Рентген профессиональной выгоды	7 мин.	Студенты мысленно «переводят» учебные ситуации в язык будущих возможностей, выгоды и навыков. Формируется переоценка текущих учебных действий.	*Наденьте воображаемые очки, которые показывают не проблемы, а выгоду. Что вы сейчас на самом деле тренируете на парах? Не просто предмет, а навык переговоров, стрессоустойчивость, дисциплину, умение работать с требованиями. Каждая пара – это не обязанность, а бесплатная тренировка навыков, за которые потом люди платят деньги. Вопрос только в том, замечаете ли вы это.*
Рефлексия и домашний челлендж «Мой личный ресурс»	3 мин.	Итог занятия: фиксация личных инсайтов и перенос смысла обучения в реальную учебную деятельность через наблюдение и анализ.	*Сегодня мы посмотрели на обучение с другой стороны – не через «надо», а через «зачем мне это». Ваша задача – на каждой самой обычной паре находить хотя бы один навык, который работает на ваше будущее. Не на оценку – на вашу жизнь. Зафиксируйте это в своем журнале: какой навык вы сегодня забрали себе? Это и есть ваш личный ресурс роста.*

Занятие №3. Тема «Профессия как фундамент»

Раздел	Содержание
Цель:	демонстрация практической связи между обучением в колледже и реальной жизнью через разбор концепции *soft skills* (гибких навыков); формирование у студентов понимания, что универсальные компетенции, формируемые в процессе обучения, являются ключевым ресурсом успешности в любой профессиональной и жизненной сфере, независимо от выбранной специальности.
Задачи:	познакомить студентов с понятием *soft skills* и показать их решающую роль в уровне дохода, карьерного роста и социальной успешности;

	в игровой и парной форме исследовать, как повседневная студенческая деятельность (учеба, дедлайны, конфликты, выступления) формирует гибкие навыки; снизить тревожность и сомнения по поводу «неправильного выбора профессии», сформировав восприятие колледжа как универсальной платформы личностного и профессионального развития; развивать навыки командного взаимодействия, креативного мышления, самопрезентации и анализа собственного опыта; сформировать осознанное отношение к учебному процессу как к ресурсу будущего успеха, а не только к обязательству.

Содержание занятия

Упражнение	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Интерактивный старт «Эффект Стива Джобса: зачем учиться, если я хочу быть блогером?»	7 мин.	Педагог-психолог вводит идею о том, что страх «я учусь не на то» – частый кризис 2 курса. Через яркий пример (Стив Джобс и каллиграфия) объясняется, что любые знания в колледже формируют базу для будущих гибких навыков, которые важнее самой профессии. Происходит переосмысление роли обучения: от «обязанности» к «инструменту развития».	*Привет, команда! Сегодня у нас день смены прошивки мышления. Давайте честно: у многих на 2 курсе появляется мысль: «А вдруг это не мое?» И сразу ощущение, что ты тратишь время зря. Но это иллюзия. В реальности вы сейчас собираете не только профессию, но и набор суперсил – soft skills. Например, Стив Джобс бросил колледж, но именно курсы каллиграфии потом дали ему идею красивых шрифтов для Macintosh. То, что кажется случайным, на самом деле становится вашим будущим преимуществом. Колледж – это не просто учеба, это «тренажер» навыков, которые потом стоят больших денег.*
Парный практикум «Мародеры: грабим колледж на навыки»	20 мин.	Студенты работают в парах. Каждая пара получает карточку с *soft skill* (переговоры, стрессоустойчивость, самопрезентация,	*Сейчас мы включаем режим мародеров навыков. Ваша задача – не просто прожить ситуацию из колледжа, а понять, какой скрытый*

		анализ информации) и ситуацией из студенческой жизни (дедлайны, ответы у доски, конфликты, экзамены). Задача – создать «инструкцию», как в данной ситуации прокачивается навык, и как он может быть применен в реальной жизни (работа, бизнес, проекты).	*soft skill вы сейчас прокачиваете. И главное – как вы потом продадите этот навык на рынке труда или в бизнесе. Например, ответ у доски – это не стресс, а тренировка самопрезентации перед холодной аудиторией. Или дедлайн – это не паника, а развитие кризис-менеджмента. У вас есть 5 минут. Включаем фантазию и бизнес-мышление.* *Отлично! То, что вы сейчас описали, – это уже язык реальных компаний. Вы не просто студенты, вы люди, которые тренируют навыки будущих руководителей и специалистов.*
Тренажер «Переводчик на язык работодателя»	13 мин.	Студенты переводят привычные студенческие ситуации и «неформальные действия» (прогулы, списывание, договоренности, дедлайны) на профессиональный бизнес-язык резюме. Формируется навык самопрезентации и переосмысления опыта как компетенций.	*А теперь важный навык взрослых людей – переводить свою жизнь на язык работодателя. Потому что «Я договорился со старостой» и «Я обладаю навыками GR-коммуникации» – это одно и то же, но звучит по-разному. Давайте попробуем: я называю ситуацию, а вы переводите ее так, чтобы за нее могли платить деньги.* *Сдал в последний день? Это не хаос – это стрессоустойчивость и работа в условиях жестких дедлайнов. Собрал деньги за 10 минут? Это уже краудфандинг и управление ресурсами.*

			Видите, как меняется восприятие? Вы уже не просто студенты – вы специалисты, которые умеют описывать свой опыт профессиональным языком.
Рефлексия «Инвентаризация *soft skills*»	5 мин.	Подведение итогов занятия. Закрепление идеи, что повседневная студенческая жизнь является источником развития *soft skills*. Домашнее задание – фиксировать ситуации, в которых проявились гибкие навыки, и осознавать их ценность.	*Сегодня мы посмотрели на колледж как на «тренажерный зал» навыков. Каждый конфликт, дедлайн или ответ у доски – это не проблема, а прокачка вашей будущей успешности. Ваша задача – начать это замечать.*

Занятие №4. Тема «Запуск проектов»

Раздел	Содержание
Цель:	запуск проектного обучения (Project-Based Learning – PBL); разделение студентов команды и выдача универсальных проектных заданий, интегрирующих личные жизненные ценности (богатство, семья, внутренняя гармония) с инструментами изучаемой в колледже профессии.
Задачи:	сформировать навыки командного взаимодействия, распределения ролей и группового лидерства; показать на практике, как профессиональные компетенции (даже базовые) могут стать фундаментом для разных жизненных сценариев; активизировать творческое мышление и субъектную позицию студентов («Я использую профессию как ресурс для создания своей идеальной жизни»); снизить тревожность и сопротивление к проектной деятельности через игровой и безопасный формат работы.

Содержание занятия

Этап	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Интерактивный старт «Проектируем жизнь, а не рефераты»	5 мин.	Педагог-психолог вводит формат PBL, объясняет, что вместо рефератов студенты будут проектировать свою будущую жизнь через профессию и	*Привет, команда! Сегодня у нас экватор программы и самый драйвовый этап – запуск PBL. Забудьте про скучные рефераты и презентации, которые никто не слушает. Мы будем делать проекты про ваше личное*

		навыки. Делается акцент на том, что у каждого свой образ успеха (деньги, свобода, семья, спокойствие), и колледж – это инструмент для достижения любого сценария.	*будущее – про то, как вы хотите жить на самом деле. У каждого свой маркер успеха: кому-то нужны миллионы и статус, кому-то – семья и уют, кому-то – свобода и путешествия. И самое важное – ваша профессия может привести к любому из этих сценариев. Сегодня мы делимся на команды и будем доказывать, как это работает на практике. Готовы?*
Деление на команды «Корпорация Я»	7 мин.	Группа делится на 3 команды. Внутри команд распределяются роли: CEO, CMO, CFO, HR. Обсуждается функция каждой роли, как в реальном бизнесе (лидерство, аналитика, креатив, командная атмосфера).	*Отлично, команды сформированы! Теперь нам нужна структура, как в настоящей корпорации. Распределите роли:* *CEO – ведет команду и презентует проект;* *CMO – отвечает за креатив и идеи;* *CFO – задает неудобные вопросы про деньги и реализм;* *HR – следит за атмосферой и включенностью всех участников. Поехали!*
Мозговой штурм по кейсам	25 мин.	Команды получают 3 разных жизненных проекта («Магнат», «Опора», «Дзен»). Задача – придумать проект, где профессия из колледжа становится инструментом достижения выбранной жизненной цели. Педагог-психолог перемещается между командами, помогает усиливать идеи.	*Капитаны, заберите ваши кейсы. Посмотрите внимательно – это не просто задания, это модели вашей будущей жизни. Включаем креатив на максимум. Ваша задача – придумать проект, который соединяет вашу профессию и вашу личную цель: деньги, семью или свободу. Я хожу между командами и помогаю вам усиливать идеи. Главное – 3 вещи: название проекта, идея и какие навыки из колледжа вы используете. Поехали!*
Кейс 1. «Магнат: архитектура богатства»	25 мин.	Команда работает с идеей финансового успеха, бизнеса, статуса, стартапа и	*Здесь ваша задача – показать, как ваша профессия может привести к миллиону. Неважно, кто вы – повар,*

		выхода на высокий доход через профессию и тренды (блогинг, ИИ, личный бренд).	*юрист или программист. Важно, как вы это упакуете в бизнес и тренды. Например, не просто кафе, а личный бренд с TikTok и кейтерингом премиум-уровня.*
Кейс 2. «Опора: бизнес-династия»	25 мин.	Команда разрабатывает проект стабильной жизни: семья, баланс, комфортная работа, отсутствие выгорания. Профессия рассматривается как способ создать устойчивую систему жизни.	*Подумайте, как ваша профессия может стать основой спокойной, стабильной жизни. Где вы не работаете на износ, а создаете систему: семью, доход, время для близких. Как сделать так, чтобы работа не разрушала жизнь, а поддерживала ее?*
Кейс 3. «Дзен: свободный радикал»	25 мин.	Команда создает модель свободы: удаленная работа, фриланс, путешествия, гибкий график, ментальное здоровье. Профессия трансформируется в источник независимости.	*А теперь представьте, что вы не привязаны к офису. Вы работаете из любой точки мира. Как ваша профессия может стать удаленной, гибкой, свободной? Какие навыки вам нужны, чтобы жить в своем ритме и не зависеть от начальников?*
Первичная защита проектов	5 мин.	Команды представляют свои идеи в формате короткого питча (название + суть + направление). Формируется первая фиксация проектных идей.	*Время первого питчинга! Буквально по 1 минуте. CEO, озвучьте вашу идею. Отлично! Команда 1 идет в бизнес и блогинг. Команда 2 – в свободу и удаленку. Команда 3 – в семейную устойчивую систему. Очень сильные направления!*
Рефлексия и домашнее задание	3 мин.	Итоги занятия: профессия как инструмент жизни. Домашнее задание – создать командный чат и начать разработку презентации (5 слайдов). Подготовка к следующему этапу с	*Сегодня вы сделали важный шаг – перестали видеть профессию как обязанность и начали видеть ее как инструмент своей жизни. Домашнее задание: создайте командный чат и начните собирать ваш проект в презентацию. На следующем занятии у нас будут реальные гости из профессии, и вы*

		приглашенными экспертами.	*сможете показать им свои идеи. Вы сегодня были настоящими создателями будущего! До встречи!*

Занятие №5. Тема «Профессиональные дебаты»

Раздел	Содержание
Цель:	анализ и критическое осмысление студентами всех аспектов выбранной профессии (плюсов, минусов, скрытых возможностей и подводных камней) в условиях меняющегося современного мира; развитие навыков аргументации, критического мышления и стрессоустойчивости на публике.
Задачи:	снять идеализированные или, наоборот, излишне пессимистичные представления о будущей специальности; научить студентов видеть скрытые карьерные возможности и альтернативные пути развития внутри профессии; прокачать навыки публичного выступления, работы с возражениями и быстрой контраргументации в стрессовой ситуации; развить навыки командного взаимодействия и коллективного поиска аргументов; сформировать способность удерживать уважительную коммуникацию в условиях спора и конкуренции; сохранить атмосферу юмора, драйва и психологической безопасности в соревновательном формате.

Содержание занятия

Этап	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводный инструктаж и правила «Ринга смыслов»	7 мин.	Педагог-психолог приветствует группу и объясняет формат занятия как интеллектуально-игрового «ринга». Студенты делятся на 2 команды: «Оптимисты (адвокаты профессии)» и «Скептики (реалисты / критики)». Обозначаются правила: уважение, работа через аргументы, запрет на переход на личности. В	*Привет, ораторы и мастера слова! Сегодня у нас «Ринг смыслов» – профессиональные дебаты без розовых очков и без паники. Мы будем честно разбирать вашу профессию: ее сильные стороны, слабые места, скрытые возможности и подводные камни. Делимся на две команды: «Оптимисты» будут защищать профессию, показывая ее перспективы, деньги, навыки и возможности. «Скептики» включают критическое мышление и ищут реальные сложности: рутину, выгорание, стартовые трудности и риски рынка. В центре ринга – только 1 спикер от команды. Остальные – ваш мозговой штаб, который*

		центре дебатов выступает только 1 спикер от команды, остальные – мозговой штаб.	*готовит аргументы и поддерживает бойца. Ваша задача – не победить любой ценой, а увидеть реальную картину профессии. Готовы?*
Командный штурм «Зарядка аргументов»	13 мин.	Команды получают свои позиции и готовят аргументы. «Оптимисты» собирают плюсы профессии, карьерные перспективы, скрытые возможности и финансовые сценарии. «Скептики» фиксируют минусы профессии, риски, выгорание, низкий старт, влияние автоматизации и ИИ. Команды выбирают своего спикера.	*Итак, команда слева – «Оптимисты». Ваша задача – доказать, что ваша профессия дает возможности, деньги, связи и развитие. Команда справа – «Скептики». Ваша задача – честно разобрать риски: где рутина, где низкий старт, где сложность входа в профессию, и что может пойти не так в реальной жизни. У вас есть время на подготовку аргументов и выбор главного спикера – человека, который выйдет на ринг и будет держать позицию команды. Работайте быстро, включайте критическое и креативное мышление.*
Большие дебаты «Ринг смыслов» (основной этап)	17 мин.	В центр выходят 2 спикера от команд. Дебаты проходят в 3 раунда: презентация позиции; перекрестные вопросы; финальное слово. Команды могут подсказывать своим спикерам. Педагог-психолог контролирует тайминг и формат.	*Прошу спикеров выйти в центр ринга. Напоминаю: мы спорим с идеями, не с людьми.* *Раунд 1 – презентация позиции. Оптимисты, ваше время пошло. Теперь, скептики, ваш ответ.* *Раунд 2 – перекрестные вопросы. Задаем неудобные, острые, но корректные вопросы. Команды могут помогать своим спикерам подсказками.* *Раунд 3 – финальное слово. Почему ваша позиция наиболее реалистична и полезна в современном мире профессий? Время пошло.*
Аналитическое примирение	5 мин.	Педагог-психолог останавливает дебаты,	*Стоп! Давайте аплодисменты нашим дебатерам – это было мощно! Теперь самое важное:*

«Синтез смыслов»		благодарит участников и переводит конфликт в аналитическое осмысление. Формируется вывод о ценности обеих позиций: риски профессии как зона осознанности, плюсы как зона роста.	*соединяем обе позиции в одну картину. Скептики показали нам риски профессии – это не повод от нее отказываться, это ваша карта реальности, где находятся сложности, выгорание и ограничения. Оптимисты показали возможности – это ваши точки роста, дохода и развития. Сильный специалист – это не тот, кто верит только в плюсы или только в минусы. Это тот, кто умеет видеть обе стороны и адаптироваться к ним.*
Рефлексия и домашнее задание	3 мин.	Подведение итогов занятия. Фиксация личных выводов студентов о профессии через письменную рефлексию.	*Как вы себя чувствуете после ринга? Что было сложнее – защищать профессию или критиковать ее?*

Занятие №6. Тема «Диалог с практиками»

Раздел	Содержание
Цель:	организация защиты студенческих проектных моделей (PBL), созданных на стыке личных жизненных целей и профессиональной подготовки, через взаимодействие с приглашенными практиками из реального бизнеса; формирование у студентов реалистичного, гибкого и осознанного взгляда на карьерные траектории и возможности применения получаемой в колледже профессии.
Задачи:	предоставить студентам возможность презентовать и защитить свои командные проекты в формате, приближенном к реальным условиям бизнес-среды; развивать навыки публичной самопрезентации, аргументации и «питчинга» идей перед внешней аудиторией; сформировать у студентов опыт получения экспертной обратной связи от практиков без оценочного давления, с акцентом на развитие и доработку идей; показать реальный опыт карьерной гибкости приглашенного гостя как модель современного профессионального развития; снизить страх перед рынком труда и взаимодействием с профессиональным сообществом; укрепить ценность получаемого образования через демонстрацию связи между учебными навыками, *soft skills* и реальными карьерными результатами; развивать у студентов уверенность в своих идеях, инициативность и способность адаптировать проекты под реальные условия рынка.

Содержание занятия

Этап	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Введение и презентация приглашенного гостя	5 мин.	Педагог-психолог приветствует группу, задает неформальный, драйвовый тон встречи. Объявляется формат «краш-теста» студенческих проектов PBL. Представляется приглашенный гость – предприниматель/эксперт индустрии/успешный выпускник, который смог выстроить гибкую карьеру. Подчеркивается, что цель гостя – не оценка, а практическая обратная связь и разбор жизнеспособности идей студентов.	*Привет, команда! Сегодня у нас один из самых важных и одновременно самых живых этапов нашей программы – краш-тест ваших проектов, которые вы создавали в командах. И самое главное – оценивать вас будет не комиссия и не экзаменатор, а практик из реального бизнеса. Знакомьтесь, у нас в гостях [имя гостя] – [предприниматель/эксперт/ топ-специалист]. Его задача сегодня – не ставить оценки и не критиковать ради критики, а посмотреть на ваши идеи глазами рынка: что реально может «выстрелить», что нужно усилить, и как ваши идеи можно превратить в деньги, стабильность или свободу. Поприветствуем нашего гостя!*
Защита проектов «Питчинг инвестору»	20 мин.	Команды по очереди выходят на презентацию. У каждой команды 3 мин. на «лифтовый питч» своего проекта PBL. Команда 1 («Магнат» – доход и статус); команда 2 («Опора» – стабильность и семья); команда 3 («Дзен» – свобода и удаленная работа). После каждого выступления приглашенный гость дает 2–3 мин. экспертной обратной связи: сильные стороны, реалистичность, точки роста и рекомендации.	*Правила простые и жесткие, как в реальном бизнесе: у каждой команды есть 3 минуты, чтобы «продать» свою идею и показать, как их профессия становится инструментом достижения целей. На сцену приглашается команда 1.* *CEO – включай харизму, команда – поддержка за кадром. Время пошло!* (После выступления) *Отличный питч! [Имя гостя], передаю вам слово. Как вы оцениваете эту идею с точки зрения практики? Что можно усилить, чтобы она стала реальным бизнесом?* *Теперь на сцену приглашается* команда 2. *Ваша задача – показать, как можно построить стабильность и семейную*

			модель через профессию. Время пошло! (После выступления) *Спасибо! [Имя гостя], ваш взгляд? Насколько это жизнеспособно в реальной экономике?* *И завершающая защита – команда 3 с проектом «Дзен». Погнали!*
Открытый диалог «Вся правда о гибкой карьере»	15 мин.	Переход к формату живого интервью с гостем. Обсуждаются реальный карьерный путь, смена направлений, первые заработки, ошибки, необходимость адаптации. Студенты задают вопросы о деньгах, старте карьеры, провалах, смене профессии и выгорании. Формируется честное представление о рынке труда.	*Проекты защищены, теперь переходим к самой честной части – открытому диалогу. [Имя гостя], давайте уберем «глянец успеха». Скажите честно: вы работаете по специальности из диплома? Были ли моменты, когда приходилось резко менять направление? Ребята, сейчас ваш шанс задать любые вопросы: про деньги, ошибки, факапы, первые шаги, клиентов, страхи и выгорание. В учебниках этого нет, а здесь есть живой опыт.*
Подведение итогов и «Инсайт-сессия»	3 мин.	Педагог-психолог и гость подводят итог встречи. Фиксируется ключевой вывод: карьера – гибкая система, а не фиксированный сценарий. Подчеркивается важность *soft skills*, адаптивности и умения использовать возможности колледжа как ресурса.	*Наша встреча подходит к завершению. [Имя гостя], огромное спасибо за честный и практичный разбор! Главный инсайт сегодняшнего дня: профессия – это не жесткая рамка, а гибкий инструмент. Побеждает тот, кто умеет адаптироваться, использовать возможности среды и развивать свои soft skills. Вы увидели, что ваши идеи про деньги, стабильность или свободу абсолютно реальны, если подходить к ним как к проекту, а не мечте.*
Рефлексия	2 мин.	Краткая фиксация эмоций и смыслов после встречи.	*Поделитесь, с какими мыслями вы уходите после встречи. Что больше всего зацепило в словах гостя или в проектах команд?*

Занятие №7. Тема «Уверенность и Lifelong Learning»

Раздел	Содержание
Цель:	формирование у студентов концепции непрерывного обучения (Lifelong Learning) как ключевого фактора личной уверенности, профессиональной гибкости и востребованности на современном рынке труда; развитие способности адаптироваться к изменениям, преодолевать учебные трудности и самостоятельно управлять своей образовательной и жизненной траекторией.
Задачи:	развенчать миф о завершенности обучения после получения диплома и сформировать понимание обучения как непрерывного процесса на протяжении всей жизни; познакомить студентов с алгоритмом «уметь учиться» и практическими стратегиями быстрого освоения новых навыков без выгорания и перегрузки; развивать внутреннюю уверенность студентов через осознание собственной способности справляться с новой информацией, неопределенностью и изменяющимися условиями; сформировать активную и ответственную позицию автора собственной образовательной и профессиональной траектории; развивать мотивацию к самостоятельному обучению, саморазвитию и постоянному обновлению профессиональных компетенций; формировать установку на гибкость мышления, адаптивность и готовность к профессиональным изменениям в будущем.

Содержание занятия

Этап	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Вводный интерактив «Прошивка Нокиа vs Айфон: почему диплом больше не гарантирует стабильность»	7 мин.	Педагог-психолог приветствует группу и вводит ключевую идею занятия – концепцию Lifelong Learning. Через яркую метафору сравниваются устаревшие модели образования и современная необходимость постоянного обновления знаний. Обсуждается, почему в современном мире выигрывает не тот, кто «один раз выучил», а тот, кто	*Привет, команда! Сегодня мы говорим о самом важном навыке XXI века – умении учиться всю жизнь. Это называется Lifelong Learning – непрерывное обучение, которое не заканчивается с получением диплома. Помните Nokia 3310? Легендарный телефон: надежный, простой, «неубиваемый». Но пришел мир смартфонов, и компания, которая не смогла перестроиться и переучиться, ушла с рынка. То же самое происходит с людьми на рынке труда. Больше не работает модель «выучил один раз, и всю жизнь стабилен». Сегодня*

		умеет постоянно учиться и адаптироваться.	*стабильность – это не застывшие знания, а способность быстро переучиваться, осваивать новое и оставаться востребованным в любых условиях.*
Интерактивный разбор «Код взлома: как учиться без стресса»	13 мин.	Педагог-психолог объясняет механизм быстрого освоения новых навыков через практическую модель: деконструкция сложного материала, правило «первых 20 часов», работа со страхом ошибки и снижением внутренней критики. Студенты разбирают, почему возникает сопротивление обучению и как его преодолевать через микрошаги.	*Самый частый барьер в обучении – это страх объема и ощущение «я не справлюсь». Когда вы видите сложную тему, мозг включает защиту: «это слишком сложно», и вы откладываете, избегаете, прокрастинируете. Есть простой «код взлома» любого навыка:* *Первое. Разделите сложную задачу на маленькие элементы. Не «учить профессию», а один маленький навык за раз. Второе – правило 20 часов. Любой навык становится базово понятным уже после 20 часов практики. Это примерно 40 минут в день в течение месяца. Третье – уберите внутреннюю критику. Первые попытки всегда неловкие – это не ошибка, это старт обучения. Уверенность появляется после практики, а не до нее.*
Практикум в парах «Супергерой на час: прокачай чужой скилл»	17 мин.	Студенты работают в парах. Каждый участник передает партнеру простой навык из своей жизни (хобби, лайфхак, бытовое умение). Обучение происходит по алгоритму: зачем это нужно – из каких шагов состоит – демонстрация и повторение.	*Сейчас каждый из вас становится носителем уникального знания. Даже если вам кажется, что вы «ничего особенного не умеете», – это не так. Ваша задача – за 3 минуты научить партнера одному простому навыку. Объясните: зачем это нужно, из каких шагов состоит и покажите на практике. Задача партнера – не бояться задавать*

		Формируется опыт быстрого обучения и передачи знаний.	*вопросы, пробовать и повторять. Ошибки здесь – это часть процесса обучения.* (После выполнения) *Посмотрите: буквально за несколько минут вы освоили новый навык. Это и есть цикл Lifelong Learning в мини-формате – вы вошли в новое, попробовали, не испугались и научились.*
Мысленный эксперимент «Рынок труда 2030: мой план Б»	5 мин.	Студенты представляют сценарий будущего, в котором их профессия частично автоматизирована. Обсуждаются стратегии адаптации: переход к управлению, креативу, коммуникациям и работе с людьми вместо рутинных задач. Формируются гибкость мышления и готовность к изменениям.	*Представьте, что наступил момент, когда значительная часть вашей профессии автоматизирована. Роботы выполняют рутину быстрее и точнее человека. Что делает человек, который умеет учиться? Он не паникует. Он не говорит «я потерял профессию». Он меняет роль. Вы начинаете использовать технологии как инструмент, а сами переходите в зону, где нужны люди: коммуникации, креатив, управление, принятие решений. Это и есть адаптивность. Не страх изменений, а умение использовать их в свою пользу.*
Рефлексия	3 мин.	Подведение итогов занятия. Закрепление идеи непрерывного обучения. Формирование личного опыта через небольшое самостоятельное освоение нового навыка в течение недели.	*Сегодня мы говорили о самом важном навыке современности – умении учиться. Это не про зубрежку и не про диплом. Это про способность постоянно расширять свои возможности.*

Занятие №8. Тема «Чемодан на лето»

Раздел	Содержание
Цель:	завершение программы через погружение студентов в реальную профессиональную среду; формирование целостного понимания связи между обучением в колледже и индустрией; закрепление полученных навыков и формирование устойчивого ресурсного состояния перед переходом на следующий этап обучения и профессионального развития.
Задачи:	погрузить студентов в реальную профессиональную среду и показать функционирование современной индустрии; продемонстрировать на практике работу *soft skills*, гибкости и непрерывного обучения; провести итоговую рефлексию и осмысление полученного опыта за весь цикл программы; сформировать символический «чемодан ресурсов» как набор личных навыков и стратегий; мягко завершить программу с фиксацией положительного профессионального и личностного опыта.

Содержание занятия

Этап	Время	Ход упражнения	Реплики педагога-психолога
Экскурсия-погружение «Тест-драйв индустрии»	25 мин.	Группа прибывает на предприятие. Представитель компании проводит интерактивную экскурсию по рабочим зонам, демонстрирует внутреннюю «кухню» бизнеса, процессы, командную работу, зоны отдыха и реальные кейсы проектов. Педагог-психолог сопровождает группу, мягко акцентируя внимание на проявлениях *soft skills*, уверенности, коммуникации и адаптивности сотрудников в реальной среде.	На входе. *Ну что, команда, привет! Сегодня у нас финальный аккорд и долгожданный секретный уровень. Мы вышли за пределы кабинета колледжа и приехали сюда – в сердце [название компании]. Обратите внимание на атмосферу: здесь работают люди, которые создают тренды и реальный результат в индустрии. Сегодняшняя экскурсия – это ваш тест-драйв будущего. Включайте режим наблюдателей. Смотрите не только глазами, но и смыслом: как общаются сотрудники, как они решают задачи, как устроено пространство, где рождаются деньги и идеи. Это и есть реальный мир вашей профессии.*

Открытый спич «Секреты внутренней кухни»	10 мин.	Представитель компании делится историей профессионального пути, акцентируя внимание на реальном опыте: важности гибкости, коммуникации, готовности учиться, ошибаться и быстро адаптироваться. Подчеркивается роль *soft skills* и инициативности в карьерном росте. Вопросы – ответы.	*Ребята, когда я была на 2 курсе, я тоже думала, что половина предметов никогда не пригодится. Но в реальности выигрывает не тот, кто знает все, а тот, кто умеет быстро учиться, задавать вопросы, брать ответственность и договариваться. Здесь важны не только знания, но и быть человеком – тем, кто не боится пробовать, ошибаться и снова пробовать. Ваша профессия – это ключ. Но то, как далеко вы этим ключом откроете двери, зависит только от вас.*
Финальный шеринг «Чемодан на лето» (неформальная рефлексия в уютной локации)	10 мин.	Студенты и педагог-психолог собираются в круг в комфортной обстановке (кофе-зона / парк / лаунж-зона). Проводится итоговая рефлексия года, фиксация личных инсайтов и формирование символического «чемодана навыков на лето».	*Давайте присядем в круг, выдохнем и немного замедлимся. Наша большая программа, которая длилась весь учебный период, подходит к завершению, но важный момент – мы еще не прощаемся в стенах колледжа. Сейчас мы возвращаемся туда, откуда все начиналось – в колледж. И только после этого мы можем по-настоящему красиво завершить этот путь и сказать друг другу «До встречи!»* *Посмотрите, какой путь вы прошли: от сомнений и вопросов «зачем мне это»* *до реальных проектов, дебатов и встречи с индустрией. Теперь это не теория – это ваш опыт.* *А теперь давайте соберем ваш «чемодан на лето». Каждый по очереди назовет одну главную идею, навык или внутреннее открытие, которое он забирает с собой: уверенность, гибкость, умение учиться,*

			понимание своей профессии как инструмента для жизни. Спасибо вам за этот путь, за смелость, юмор и честность! *Но сейчас важный момент: мы возвращаемся в колледж. Там мы поставим точку этого учебного года и только потом по-настоящему попрощаемся. До встречи в стенах колледжа!* Финальное напутствие (после возвращения) *Теперь все завершено. Вы – не просто студенты, вы – люди с опытом, который уже работает на вас. Летом отдыхайте, наполняйтесь ресурсом, а в новый этап входите уже другими. До встречи!*

Раздел	Содержание
Ожидаемые результаты	В результате реализации программы предполагается повышение уровня учебно-профессиональной мотивации студентов, развитие осознанного отношения к выбранной специальности и формирование более реалистичного представления о профессиональном будущем. Ожидается укрепление профессиональной идентичности, развитие навыков профессионального целеполагания, повышение уверенности в собственных возможностях и готовности к дальнейшему профессиональному развитию. Предполагается формирование навыков конструктивного взаимодействия, сотрудничества и обмена опытом в группе, развитие коммуникативной компетентности и способности работать в команде. Также ожидается повышение уровня групповой сплоченности, вовлеченности в учебно-профессиональную деятельность и ответственности за результаты собственного обучения.

Итоговый анализ результативности коррекционно-развивающей программы

Раздел	Содержание
Мониторинг и оценка эффективности	Оценка эффективности программы проводилась на основе наблюдения за групповой динамикой, анализа активности студентов в ходе занятий, результатов групповых обсуждений, проектной деятельности, обратной связи от кураторов и самих обучающихся. В процессе реализации программы отмечалось повышение заинтересованности студентов в обсуждении вопросов профессионального развития, увеличение активности в групповой работе и более осознанное отношение к

	выбранной специальности. Участники стали чаще демонстрировать инициативность, способность аргументированно выражать собственную позицию и проявлять интерес к возможностям профессионального роста. Положительная динамика наблюдалась также в развитии коммуникативных навыков, умении работать в команде и конструктивно взаимодействовать со сверстниками. Отмечено улучшение психологического климата в группе, снижение межличностной дистанции между отдельными студентами и повышение уровня групповой сплоченности.
Заключение	Реализация программы способствовала достижению положительных изменений в профессионально-мотивационной и социально-психологической сферах развития студентов. Большинство участников продемонстрировали более осознанное отношение к собственному профессиональному будущему, повысили уровень учебно-профессиональной мотивации и расширили представления о возможностях профессиональной самореализации. Существенные положительные изменения наблюдались в сфере коммуникации и группового взаимодействия: студенты стали более открытыми к сотрудничеству, активнее включались в совместную деятельность, повысился уровень взаимопонимания и сплоченности коллектива. Вместе с тем у части обучающихся сохраняется недостаточная определенность профессиональных планов и потребность в дальнейшем сопровождении процесса профессионального самоопределения. Основная цель программы достигнута частично. Для закрепления полученных результатов рекомендуется продолжить работу по развитию профессиональной мотивации, формированию устойчивой профессиональной идентичности и поддержанию благоприятного психологического климата в студенческом коллективе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Коррекционно-развивающая работа педагога-психолога представляет *собой важное направление психолого-педагогического сопровождения, направленное не только на преодоление имеющихся трудностей, но и на раскрытие внутренних ресурсов, возможностей и потенциала каждого ребенка и подростка.*

Данные методические рекомендации разработаны как практические ориентиры для специалистов и объединяют теоретические основы, принципы организации работы, возрастные особенности обучающихся, основные направления развития, формы, методы и примеры построения коррекционно-развивающих программ. Представленные материалы не являются жестким алгоритмом действий, а служат своеобразным профессиональным навигатором, который помогает выстраивать системную, последовательную и научно обоснованную работу.

Важно помнить, что эффективность психологической помощи определяется не количеством используемых методик, а умением специалиста видеть за трудностями личность ребенка, понимать причины его поведения, создавать безопасное пространство для развития и подбирать инструменты с учетом индивидуальных особенностей и жизненной ситуации.

Психолого-педагогическая практика требует гибкости, профессионального творчества и постоянного поиска наиболее эффективных решений. Именно поэтому каждый педагог-психолог вправе адаптировать предложенные подходы, дополнять их собственным опытом и создавать программы, максимально соответствующие потребностям конкретных обучающихся и условиям организации образования.

Главная задача педагога-психолога заключается не только в том, чтобы помочь ребенку справиться с трудностями сегодняшнего дня, но и в том, чтобы увидеть его потенциал, поддержать веру в собственные силы и помочь раскрыть внутренние ресурсы. Именно через понимание, принятие и профессиональное сопровождение создаются условия, в которых ребенок учится преодолевать жизненные вызовы, строить здоровые отношения с окружающими, сохранять психологическое благополучие и уверенно двигаться вперед, открывая новые возможности для своего развития и будущего.