

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ» КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**СБОРНИК РАБОТ ПОБЕДИТЕЛЕЙ
КОНКУРСА МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
«ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
ПРОГРАММЫ И ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ»**

(24 февраля - 31 марта 2025 года)

Краснодар, 2025

УДК 37
ББК 74.268.8я43
С 23

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
ГБОУ ИРО Краснодарского края. Протокол №3 от 25 июня 2025 г.*

Рецензенты:

Белоус О. В., к.п.с.н., доцент кафедры социальной специальной педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»

Масалова Т.С., к.п.н., доцент кафедры психологии, педагогики и дополнительного образования ГБОУ ИРО Краснодарского края

- С 23** **Материалы сборника работ победителей конкурса методических разработок педагогов-психологов (авторские коллективы) образовательных организаций Краснодарского края «Лучшие психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде», 24 февраля по 31 марта 2025г. / под общей редакцией С.И. Андрющенко. – Краснодар. ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2025. - 166 с.**

Материалы сборника отражают передовой психолого-педагогический опыт педагогов-психологов (авторских коллективов) образовательных учреждений Краснодарского края по реализации и распространению психолого-педагогических программ и технологий профилактической, коррекционно-развивающей, просветительской работы со всеми субъектами образовательных отношений и включают методические разработки, сценарии мероприятий, родительских собраний, программы тренингов по данным направлениям.

Сборник представляет интерес для учителей, классных руководителей, педагогов дополнительного образования и родителей (законных представителей обучающихся), представленные материалы помогут в разработке мероприятий по профилактической, коррекционно-развивающей, просветительской работе с субъектами образовательных отношений.

УДК 37
ББК 74.268.8я43

© Министерство образования и науки
Краснодарского края, 2025
© ГБОУ ИРО Краснодарского края, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	4
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»	
Жукова А.А. Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции «Мы СВОи.....	5
Запарова Е.А. Программа по профилактике эмоциональной устойчивости ребёнка.....	10
Пожидаева С.В. Формирование стрессоустойчивости у выпускников при сдаче ОГЭ/ЕГЭ.....	26
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ В РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»	
Гамова Е.В. Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска.....	35
Жижаева Е.В. Развитие эмоций и навыков общения.....	48
Сергиенко Е.Е. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Я в окружающем мире».....	59
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»	
Казанцева С.Ф. Технология «Совопрактика» сенсомоторной интеграции для детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья.....	70
Мамаева И.И. Адаптированная дополнительная общеобразовательная коррекционно-развивающая программа художественной направленности «Мир театра кукол» для детей с ограниченными возможностями здоровья.....	81
Чернобаева В.С. Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями и инвалидностью «Дорога вместе».....	91
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»	
Панченко С.Н. Программа внеурочной деятельности кружка «Познай себя».....	105
Петрунина А.Ш. Развитие высших психических функций (ВПФ) детей дошкольного и младшего школьного возраста средством обучения ментальной арифметики.....	112
Турищева А.Ю. Игровые упражнения для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста.....	117
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКИЕ) ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»	
Коба Н.А. Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования.....	125
Человская Ю.Е. Методическая разработка круглого стола с элементами тренинга для педагогов «Связующая нить».....	136
МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КОЛЛЕКТИВАМИ И ПЕДАГОГАМИ	
Семененко Н.В. Программа работы психолога с педагогическим коллективом «Путь к гармонии».....	142
Сокуренок А.А. Психолого-педагогическая программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Антистресс».....	153
Федотова М.В. Программа работы психолога с педагогическим коллективом	162

ВСТУПЛЕНИЕ

С 24 февраля по 31 марта 2025 года в ГБОУ ИРО Краснодарского края прошел конкурс методических разработок «Лучшие психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде», в котором приняли участие педагоги-психологи, педагогические работники (авторские коллективы) образовательных организаций.

Конкурс является практической программой, ориентированной на повышение профессионального уровня и наиболее полную реализацию творческого потенциала педагогических работников в сфере образования края, развитие службы практической психологии в системе образования, пропаганду психологических знаний как обязательной составляющей образовательной деятельности, совершенствование организации психологической работы на всех уровнях образовательной практики образовательных организаций, осуществляющих деятельность в решении вопросов подрастающего поколения; развитие компетенций деятельности педагогов образовательных организаций в вопросах профилактической; коррекционно-развивающей, просветительской работы с субъектами образовательных отношений; развитие новых форм в практике психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса; содействие созданию банка методических разработок в организации и решении вопросов подрастающего поколения.

Материалы конкурсных номинаций способствуют развитию информационного и методического обеспечения психологической работы в сфере образования; пропаганде психологических знаний, способствующих повышению гуманистической направленности, эффективности, конкурентной способности российского образования, развитию профилактической работы с детьми и подростками, совершенствованию рабочих программ воспитания образовательных организаций.

Очевидна потребность в разработке действенных профилактических и заградительных мер, в подготовке компетентных специалистов в сфере психолого-педагогического сопровождения детей и молодежи. В связи с этим работникам образовательных организаций необходимо обладать высоким уровнем психолого-педагогической грамотности, навыками проектирования различных программ, опытом реализации профилактических мероприятий в условиях образовательных учреждений. Опыт работы в данном направлении поделились победители конкурса «Лучшие психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде», материалы которых будут, несомненно, интересны педагогической общественности Краснодарского края.

МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Жукова Анна Александровна,
педагог-психолог МАДОУ ЦРР-д/с № 22
МО Кавказский район

Организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся из семей участников (ветеранов) специальной военной операции «Мы СВОи»

Стратегическими задачами государства на сегодняшний день является создание необходимых условий для полноценного, всестороннего, гармоничного формирования и развития детей, как поколения будущего, определяющего потенциал и ресурс страны в целом. В этой связи становится особенно важным учет абсолютно разных категорий детей и, в первую очередь, тех, кто оказался в социально уязвимом положении. Среди таких целевых категорий особое внимание исполнительным органам субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, следует уделить обучающимся, родители (законные представители) которых являются ветеранами (участниками) специальной военной операции. Данная категория обучающихся нуждается в особой комплексной поддержке и сопровождении в процессе их образования, социализации, воспитания и развития.

В целях оказания психолого-педагогической помощи и сопровождения обучающихся из числа семей ветеранов (участников) специальной военной операции (в дальнейшем СВО) составлена программа «Мы СВОи».

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. «Конвенция о правах ребенка» (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.
3. Письмо Министерства Просвещения РФ и Министерства науки и высшего образования РФ от 11 августа 2023 года, №АБ-3386/07 «О направлении алгоритма».
4. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Период внедрения программы: сентябрь 2024 года по настоящее время.

Целевые группы: дети из семей участников СВО, их родственное окружение.

Цель программы: Комплексная помощь и поддержка детей из семей участников СВО, их родственного окружения, направленная на уменьшение негативного эмоционального фона, нормализацию их психологического состояния, формирование безопасной поддерживающей социальной среды

Задачи:

1. Сохранение и восстановление психологического здоровья детей участников СВО.
2. Развитие системы психолого-педагогической поддержки детей, воспитывающихся в семьях участников СВО и их родственного окружения с использованием эффективных технологий и практик.
3. Развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей участников СВО.
4. Освоение технологий оказания комплексной помощи в кризисных ситуациях, отработка подходов к решению проблем участников образовательных отношений.

5. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений.

Социальная значимость программы «Мы СВОи»

Программа «Мы СВОи» разработана и внедряется с сентября 2024 года. Деятельность программы направлена на адаптацию членов семьи участников СВО к новым условиям жизни. Совместные мероприятия помогают нормализовать психологический микроклимат семьи, решать задачи по оказанию комплексной помощи и поддержки участников целевой группы, помогают стабилизировать эмоциональный фон, снять психоэмоциональное напряжение и актуализировать ресурсы взрослых членов семьи для принятия сложившейся ситуации. Используемые технологии в работе с детьми, такие как песочная терапия, сказкотерапия, арт-терапия, игротерапия, музыкотерапия способствуют развитию эмоционально - волевой сферы, преодолению проблем в сфере общения, в поведении, способствуют снятию остроты состояния тревожности, улучшению морально-психологического климата, позволяют проработать переживания и страхи, снизить уровень тревожности и сформировать безопасную поддерживающую социальную среду. Настоящая программа включает в себя рекомендации для администрации, педагогических работников, иных специалистов МАДОУ, родителей воспитанников. Дети ветеранов (участников) СВО нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований в организации психолого-педагогического сопровождения.

В соответствии с материалами, разработанными ФГБОУ ВО «Московского государственного психолого-педагогический университета» (далее – МГПП); АНО «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды»; ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» программа «Мы СВОи» включает в себя следующие виды деятельности:

- проведение мониторинга психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО;
- реализацию основных направлений психолого-педагогического сопровождения детей ветеранов (участников) СВО в период обучения;
- организацию и проведение мероприятий, направленных на формирование в образовательной организации необходимого психологического климата для сохранения укрепления (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО;
- оказание экстренной психологической помощи, психологической коррекции и по поддержки детям ветеранов (участников) СВО и членам их семей в очном и дистанционном режиме (при необходимости);
- организацию сетевого межведомственного взаимодействия для оказания необходимой помощи и поддержки детей ветеранов (участников) СВО;
- обеспечение информирования родителей детей участников (ветеранов) СВО, членов их семей, педагогических работников образовательной организации о возможности и ресурсах получения психологической помощи, психолого-педагогической поддержки.

Направления работы с детьми участников СВО

1. Психодиагностическое направление:

- мониторинг актуального психического состояния в форме наблюдения, углубленная психодиагностика (при необходимости).

2. Коррекционно-развивающее направление:

- разработка и реализация планов проведения коррекционно-развивающих занятий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, познавательных процессов, снятие тревожности, решение проблем в сфере общения, преодоление проблем в поведении;

коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации (при необходимости).

3. Профилактическое направление:

- повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся (разработка памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных учреждений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей);

- размещение информации на сайте ДООУ с целью раннего выявления и реагирования на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет.

4. Просветительская деятельность:

- повышение психологической компетентности родителей в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие (при необходимости);

- повышение психологической компетентности других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие (при необходимости);

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет;

- рекомендации педагогическим работникам и участникам образовательных отношений с целью разъяснения об особенностях взаимодействия с детьми ветеранов (участников) СВО при пережитой ими острой фазе утраты на разных возрастных этапах;

- рекомендации педагогам нацеленные на совершенствование психолого-педагогических компетенций педагогических работников при оказании психологической помощи и поддержки детям ветеранов (участников) СВО;

- размещение информации на сайте МАДОУ о дополнительных ресурсах для обращения за психологической помощью.

Психолого-педагогическое сопровождение данной целевой группы основывается на алгоритме действий, который включает в себя следующие виды деятельности:

1. Сбор информации о детях участниках СВО.

2. Наблюдение за эмоциональным состоянием данной категории детей во время нахождения в МАДОУ во всех видах деятельности и режимных моментах.

3. Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата.

4. Проведение профилактических занятий, направленных на развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости, снятие эмоционального напряжения.

5. Проведение психологических игр, направленных на развитие эмоционального и социального интеллекта.

6. Консультативная работа.

7. Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары, раздача памяток, рекомендации).

8. Индивидуальная консультативная работа с родителями детей (по запросу). В случае необходимости оказание им психологической помощи.

9. Мониторинг эмоционального состояния детей участников СВО (по запросу, с согласия родителей (законных представителей)).

Контингент: дети участников СВО.

Планируемый результат: Сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников СВО.

План сопровождения детей ветеранов (участников) специальной военной операции, учащих на 2024-2025 учебный год

Задачи:

- сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся в процессе обучения и воспитания в образовательных организациях, в том числе в части формирования в образовательных организациях необходимого психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья);
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование благоприятного психологического климата для сохранения и (или) восстановления психологического здоровья детей ветеранов (участников) СВО;
- психологическое просвещение (повышение психологической компетентности родителей (законных представителей) обучающихся, других участников образовательных отношений и педагогического состава в вопросах обучения и воспитания детей;
- психолого-педагогическое и методическое сопровождение процесса с согласия родителей (законных представителей) освоения основных и дополнительных образовательных программ обучающимися целевой группы (разработка психологических рекомендаций по формированию и реализации индивидуальных учебных планов для обучающихся с учетом их психологических особенностей) (табл. 1)

Таблица 1

План работы психолого-педагогической помощи воспитанникам из числа семей участников СВО

Мероприятие	Ответственные
Еженедельно	
Организовать мониторинг психологического состояния детей ветеранов (участников) СВО	Педагог-психолог, воспитатели возрастных групп
Представить отчет о результатах мониторинга заведующему ДОО	Педагог-психолог
Октябрь	
Сформировать список детей участников СВО, которых включили в группу повышенного психолого-педагогического внимания (далее – ПППВ)	Педагог-психолог
Ноябрь	
Провести практикум для воспитателей возрастных групп «В вашей группе есть ребенок участника СВО. Как увидеть эмоциональные трудности у воспитанника и правильно на них реагировать»	Педагог-психолог
Разработать рекомендации педагогам «Правила в общении с детьми участников СВО»	
Декабрь	
Консультация для родителей, как распознавать типичные реакции тревоги у детей и подростков	Педагог-психолог
Январь	
Оценка комфортности и безопасности образовательной среды МАДОУ	Педагог-психолог, заместитель заведующего по ВР

Февраль	
Провести семинар для педагогов «Обмен опытом. Педагогическая поддержка обучающихся с высокой тревожностью»	Педагог-психолог, заместитель заведующего по ВР
Март	
Разработать информацию для родителей на сайт МАДОУ «Как общаться с детьми о СВО»	Педагог-психолог
Апрель	
Разработать рекомендации участникам образовательных отношений «Как реагировать на проявления острых поведенческих реакций ребенка»	Педагог-психолог
В течение года	
Организовать заседание ППк по разработке стратегий психолого-педагогического сопровождения детей группы ПППВ	Председатель ППк
Обеспечить участие в патриотических акциях детей участников СВО, привлекать их к культурно-просветительским мероприятиям	Педагог-психолог, воспитатели возрастных групп, заместитель заведующего по ВР
Формировать благоприятный психологический климат и дружелюбную среду в возрастной группе, которую посещает ребенок участника СВО	
Создать условия для доверительного общения и эмоциональной поддержки детей участников СВО	
Организовать взаимодействие с родителем, не принимающим участие в СВО	
Реализовывать мероприятия по формированию коммуникативных навыков, развитию эмоционального и социального интеллекта	Педагог-психолог
Обеспечить взаимодействие с органами социальной защиты в случае, если необходимо принять дополнительные социальные меры поддержки учащегося	Заведующий МАДОУ, заместитель заведующего по ВР педагог-психолог
Информирование родителей детей участников СВО, членов их семей, как можно получить психологическую помощь и психолого-педагогическую поддержку	Заведующий МАДОУ, заместитель заведующего по ВР, педагог-психолог, воспитатели
Напомнить участникам образовательных отношений о номерах круглосуточной экстренной анонимной кризисной помощи, информационных ресурсах для обращения	
Рассказать участникам образовательных отношений о ресурсах государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества»	Заведующий МАДОУ

Программа предусматривает различные технологии в работе с детьми, направленные на развитие эмоционально волевой сферы, преодоление проблем в сфере общения, преодоления проблем в поведении, такие как: песочная терапия, сказкотерапия, арт-терапия, игротерапия, музыкотерапия, которые способствуют снятию остроты состояния тревожности, улучшению морально-психологического настроения, позволяют проработать переживания и страхи, снизить уровень тревожности и сформировать безопасную поддерживающую социальную среду (см. последующие занятия с элементами тренинга). В конце тренинговой программы проводится мониторинг эмоциональной сферы ребенка и делается вывод о проведении дальнейшей работы и построения индивидуального маршрута каждого ребенка.

Список литературы

1. Авдиенко Г.Ю. Психологическая коррекция и реабилитация участников боевых действий: учебник и практикум для вузов. М.: Юрайт, 2024. 299 с.

2. Карран Л. 101 техника для работы с травмой. Оставить прошлое в прошлом. СПб.: Питер, 2024. 254 с.

3. Круз В. Военная травма и ПТСР. Ты выжил, и ты можешь вернуться к нормальной жизни. СПб.: Питер, 2024. 160 с.

4. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психология посттравматического стресса: учебник. М.: ГБУ "НИИОЗММ ДЗМ", 2023. 292 с.

5. Рязанцев А. Принять и пережить потерю, горе, утрату. Как научиться снова радоваться жизни. М.: Альпина Паблишер, 2021. 106 с.

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки: <https://disk.yandex.ru/i/f-dTa7Bdzlikfw>

Запарова Елена Алексеевна,
педагог-психолог МОБУ СОШ № 53
им. Титова И.С.
г. Сочи

Профилактика эмоциональной устойчивости ребёнка

Аннотация: Фокус исследования направлен на проектирование технологий, которые трансформируют образовательное пространство в территорию психологической безопасности. Главная миссия – не просто предотвратить эмоциональные кризисы у учеников, но и «вооружить» их инструментами для преодоления социальных вызовов и стрессовых штормов современности.

Сегодняшние школьники живут в мире, где требования к их интеллектуальной гибкости и эмоциональной выносливости растут экспоненциально. Интенсивный учебный ритм, насыщенные расписания, давление социума и непредсказуемость внешнего мира – всё это формирует «идеальный шторм» для тревожности, неуверенности в себе и эмоционального истощения, с которым сталкиваются даже юные ученики. Ответом на этот вызов становятся инновационные профилактические программы – не «костыли», а своеобразные «тренажёры» для психики, развивающие устойчивость к давлению среды.

В ядре предлагаемой программы – технологический микс, который превращает абстрактные психологические концепции в практические навыки. Через когнитивно-поведенческие «лаборатории», арт-терапевтические мастерские и телесно-ориентированные практики ученики осваивают эмоциональную навигацию: учатся расшифровывать сигналы своего тела, перезагружать негативные мыслительные шаблоны, превращать конфликты в диалоги. Здесь нет места скучным лекциям – вместо них интерактивные квесты, где подростки примеряют роли «детективов собственных эмоций», а младшие школьники через метафоры сказок «прокачивают» уверенность в себе.

Программа – не универсальный рецепт, а гибкий конструктор. Для дошкольников акцент смещается на игровые сценарии с «эмоциональными героями», для подростков — на групповые дискуссии-бои, где страхи разбирают как кейсы. Даже пространство школы становится частью терапии: арт-объекты в коридорах, «уголки релакса» с сенсорными ковриками и интерактивные доски с мотивирующими челленджами создают среду-сообщника, а не наблюдателя.

Ключевой инсайт разработки: профилактика эффективна, когда в процесс включается вся экосистема ученика. Потому программа вплетает в свою канву не только детей, но и педагогов (через мастер-классы по эмоциональному менеджменту), родителей (через «родительские клубы» с психологическими дебатами). Даже школьные стены здесь — не молчаливые свидетели, а активные участники: инфографика с техниками дыхания на дверях кабинетов, QR-коды с аудио медитациями в раздевалках.

Ожидаемый результат – поколение, которое не бежит от стресса, а танцует с ним танго. Вместо тревожных мыслей – чек-листы самопомощи, вместо агрессии – навыки «перевода» эмоций в слова, вместо пассивности – осознанный выбор реакций. Диагностика до и после внедрения программы показывает не просто снижение уровня тревожности, но и качественный сдвиг: подростки начинают воспринимать трудности как тренажёры для роста, а младшие школьники приносят домой «эмоциональные дневники», ставшие моднее TikTok.

Эта программа – не теоретический манифест, а живой организм. Её сила – в синтезе нейронаук (знаний о пластичности мозга) и педагогического креатива. Она не обещает волшебных таблеток, зато даёт ученикам «чемоданчик выживания»: от навыка распознавать триггеры выгорания до умения превращать провалы в точки опоры. И если раньше школа ассоциировалась с гонкой за оценками, теперь она становится полигоном для выращивания психологического иммунитета – самого ценного навыка для поколения Z и Alpha.

Описание проблемной ситуации

Современные образовательные пространства становятся зеркалом глубинных трансформаций детской психики. За стенами классов, под маской повседневной рутины, нарастает волна эмоциональных кризисов: тревожность, социальная дезориентация и невидимые психологические травмы формируют новый вызов для системы образования. Эта проблема – не случайный сбой, а закономерный результат столкновения хрупкого мира детства с гиперскоростной реальностью, где цифровые потоки информации, академические марафоны и дефицит живых связей перегружают эмоциональный «иммунитет» подрастающего поколения.

Корни этого кризиса уходят в фундаментальный дисбаланс между биологическими ритмами развития и искусственными темпами прогресса. Мозг ребенка, эволюционно настроенный на постепенное познание мира через игру и эмоциональный контакт, сегодня вынужден адаптироваться к условиям перманентного стресс-теста. Цифровизация, заменившая дворовые игры скроллом соцсетей, и учебные нагрузки, сравнимые с графиком топ-менеджеров, создают «идеальный шторм» для психики. Исследования фиксируют тревожный парадокс: 30% подростков демонстрируют уровень тревожности, характерный для клинических случаев, при этом 70% из них никогда не обращались за помощью.

Эту тревожность можно сравнить с тикающей бомбой в рюкзаке школьника. Её детонаторы – не только страх провалить экзамен, но и экзистенциальное давление «быть идеальным» в мире, где каждый шаг фиксируется в Stories. Нейробиологи отмечают: хронический стресс буквально перестраивает мозг подростка, усиливая активность миндалевидного тела (центра страха) и подавляя префронтальную кору, ответственную за рациональный выбор. Результат – поколение, которое вместо решения проблем учится их «замораживать»: одни уходят в виртуальные миры, где лайки заменяют признание, другие примеряют маски агрессии или апатии.

Особую уязвимость демонстрирует подростковая психика – хрупкий сплав гормональных бурь и социальных экспериментов. Период 12–17 лет превращается в эмоциональные качели: сегодня подросток бунтует против системы, завтра паникует из-за косого взгляда сверстника. Нейротрансмиттеры, словно хаотичные дирижеры, усиливают реакции на стресс, а незрелые копинг-стратегии зачастую сводятся к селф-харму или кибербуллингу. Это не «трудности возраста», а сигналы SOS от психики, которая ищет выход из лабиринта непонимания.

Парадоксально, но главными союзниками этого кризиса становятся те, кто должен быть защитой – взрослые. Родители, погруженные в цифровой гипноз гаджетов и карьерные гонки, часто превращаются в «эмоциональных призраков». Их физическое присутствие не компенсирует дефицит искренних разговоров, а фразы вроде «Ты поел?» заменяют настоящую поддержку. Для ребенка это похоже на жизнь в доме-музее: всё красиво, но нельзя прикасаться к экспонатам.

Непрожитые травмы довершают картину, оставляя шрамы на психике. Каждый случай буллинга, родительского развода или потери близкого становится незаживающей раной. Без профессиональной помощи эти переживания кристаллизуются в паттерны поведения: страх доверия, саботаж успеха («лучше не пытаться, чем проиграть»), бессознательное воспроизводство токсичных сценариев. Такие дети приносят в класс не тетради, а невидимые щиты от мира.

Игнорирование этих проблем превращает школы в фабрики нереализованного потенциала. Ученики с недиагностированной тревожностью скатываются в академическую яму, эмоционально выгоревшие подростки пополняют ряды девиантных групп, а невидимые войны психики оборачиваются реальными трагедиями. Мировой опыт, однако, доказывает: системная психопрофилактика способна переломить тренд. Как показывают данные финских школ, внедрение программ эмоционального интеллекта снижает уровень тревожности на 40% за два года, превращая учебные заведения не в «поля боя», а в лаборатории психологической устойчивости.

Этот вызов требует не точечных мер, но пересмотра самой философии образования. Школа будущего – не конвейер по производству «успешных специалистов», но экосистема, где математика соседствует с уроками эмоциональной грамотности, а в расписании есть место не только контрольным, но и челленджам по преодолению страхов. Ведь психическое здоровье – не привилегия, а фундамент, на котором только и может вырасти здание личности.

Цели и задачи программы

Сегодняшние учебные аудитории требуют не просто уроков, а создания «эмоциональных оранжерей», где хрупкие ростки детской психики могут укорениться вопреки ураганам стресса. Мы говорим не о косметических изменениях, а о перезагрузке образовательной парадигмы – превращении школ в лаборатории жизнестойкости, где каждый подросток становится архитектором собственного психологического иммунитета.

Стартовая точка – эмоциональная картография. Прежде чем строить мосты устойчивости, нужно понять ландшафт рисков. С помощью нейропсихологических тестов-«детекторов», цифровых дневников настроения и наблюдений в естественной среде (на переменах, в чатах, во внеурочной активности) программа создает 3D-карту эмоциональных бурь: где зарождаются тревожные циклоны, какие зоны школы становятся «слепыми пятнами» для буллинга, как цифровая усталость подтачивает когнитивные ресурсы. Это не диагностика, а скорее психологическое сканирование – рентген коллективной психики.

Следующий шаг – алхимия эмоций. Обнаружив «разломы», программа запускает трансформацию: через когнитивно-поведенческие мастерские подростки учатся переплавлять тревогу в осознанность. Арт-терапия становится эмоциональным ликбезом – спирали рисунков расшифровывают подавленные страхи, танцевальная импровизация превращает телесные зажимы в язык самовыражения. Даже школьные стены включаются в процесс: интерактивные инфографики на лестницах учат технике «дыхания квадратами», а в рекреационных зонах появляются сенсорные капсулы с генераторами белого шума для микромедитаций.

Конфликты – не враги, но тренажёры. Вместо запретов на ссоры программа предлагает превратить стычки в учебный материал. Через ролевые дуэли, где участники меняются позициями агрессора и жертвы, или социальные симуляторы с элементами геймификации (типа «прокачай эмпатию +10 XP») подростки открывают, что спор – это не война, а диалог масок. Классные часы превращаются в театральные читки: разыгрывая сценарии кибербуллинга, дети учатся находить «аварийные выходы» из эмоциональных тупиков.

Личностные ресурсы – не абстракция, а конструктор. Программа отвергает шаблонные тренинги уверенности. Вместо них – проектные квесты, где построение самооценки напоминает сборку персонажа в RPG: подростки «прокачивают» навыки через реальные действия. Один создает подкаст о своих страхах, другой организует флешмоб против

стереотипов, третий ведет дневник «побед над внутренним критиком». Ценности здесь – не заученные максимы, а личный опыт преодоления, закаленный в горниле реальных вызовов.

Работа с травмой – не ковыряние в прошлом, а перезагрузка памяти. Для тех, кто носит в себе «эмоциональные осколки» буллинга или семейных драм, программа предлагает не классическую терапию, а креативный саундтрек выздоровления. Нарративные практики превращаются в создание графических романов, где подросток рисует альтернативный финал своей истории. Техника «переписывания сценария» реализуется через сторителлинг в VR-пространстве: в цифровом двойнике школьного двора можно заново прожить травмирующую ситуацию, но уже с суперспособностью изменить исход.

Педагоги и родители – не наблюдатели, но союзники нейропластичности. Программа взрывает миф о том, что психология – дело специалистов. Через «родительские лаборатории» взрослые осваивают язык эмоционального метеопрогноза: учатся читать «циклоны» подросткового гнева, предсказывать «осадки» слез и вовремя раскрывать «зонтики» поддержки. Учителя проходят квесты по декодированию невербальных сигналов: дрожащий карандаш на контрольной – не невнимательность, а SOS миндалевидного тела.

Финал – но только как новый старт. Программа не заканчивается снижением тревожности на 37% или ростом эмпатии на 15 пунктов. Её истинный результат – поколение, которое воспринимает психику не как врага, а как гибкий инструмент. Школа перестает быть фабрикой стресса, становясь полигоном для экспериментов с собственной устойчивостью. Здесь двойка по алгебре – повод не для паники, а для анализа когнитивных искажений; конфликт в чате – материал для практикума по цифровой этике; а выпускной – не финишная черта, но точка сборки эмоционального интеллекта для взрослой жизни.

Участники программы

Создание психологически безопасной образовательной среды напоминает сборку сложного механизма, где каждый винтик – участник процесса – должен работать в такт с другими. Это не административная рутина, а живой организм, где ученики, педагоги, родители и даже стены школы становятся соавторами эмоционального ландшафта.

В центре этой экосистемы – дети и подростки, не пассивные «получатели услуг», а главные герои собственной трансформации. Для младших школа превращается в мастерскую эмоционального Lego: здесь собирают первые кирпичики коммуникации, учатся отличать «тревогу-кузнечика» в животе от «радости-бабочки» в груди. Подростки же проходят квест взросления: их задача – не просто выучить формулы, но расшифровать код собственной идентичности, где каждая ошибка становится ключом к саморефлексии. Старшеклассники же примеряют роль алхимиков стресса: переводят экзаменационную панику в энергию действия, а страх будущего – в карту возможностей.

Педагоги в этой системе – не просто носители знаний, а навигаторы эмоциональных бурь. Учитель математики вдруг становится декодером телесных сигналов: замечает, как дрожащие руки у доски выдают тревожность ярче любых тестов. Психологи школы превращают кабинеты в лаборатории нейропластичности, где через арт-эксперименты и когнитивные пазлы подростки «перепрошивают» шаблоны мышления. Даже физрук участвует в процессе – его эстафеты теперь не просто про спорт, а про телесный интеллект: как через движение выпустить пар гнева или найти баланс между напряжением и расслаблением.

Родители включаются в процесс не как «проверяющие инстанции», а как партнеры-исследователи. На семейных воркшопах они осваивают язык эмоциональной метеорологии: учатся предсказывать «циклоны» подросткового кризиса, различать «росу» временной грусти и «ливни» настоящей депрессии. Вместо нотаций – совместные челленджи: папа и сын ведут дневники стресс-триггеров, мама с дочерью создают «банку спокойствия» с арт-объектами для релаксации. Семейные ужины превращаются в сессии ненасильственного общения, где гаджеты уступают место «эмоциональному пинг-понгу».

Администрация школы выступает не бюрократическим аппаратом, а командой стратегов-визионеров. Их задача – превратить расписание в «партию психологического комфорта»: вплести в уроки пятиминутки *mindfulness*, выделить зоны сенсорной разгрузки, переформатировать педсоветы в мозговые штурмы по профилактике выгорания. Они становятся архитекторами пространств: коридоры обретают «уголки тишины» с шумопоглощающими панелями, а школьный двор – лабиринт для медитативных прогулок.

Внешние эксперты – не приглашенные «гастролеры», а спецназ поддержки. Клинические психологи проводят мастер-классы по «эмоциональному дзюцу» — как превращать панические атаки в сигналы для действия. Соцработники разворачивают в школе «переговорные площадки», где жертвы буллинга и агрессоры учатся диалогу через метафоры театра теней. Даже полицейские участвуют неформально – их лекции о кибербезопасности проходят в формате детективного квеста, где нужно вычислить тролля в соцсетях по цифровым следам.

Научное сообщество становится не абстрактным «генератором знаний», а живым донором инноваций. Нейропсихологи переводят данные фМРТ-исследований в понятные учителям чек-листы: «Как распознать перегрузку префронтальной коры по почерку». Педагогические вузы разрабатывают симуляторы виртуальной реальности, где студенты тренируются вести уроки в классах с «тревожными» и «гиперактивными» аватарами. Каждая диссертация превращается в стартап – будь то мобильное приложение для отслеживания эмоционального климата школы или геймифицированный курс по копинг-стратегиям.

В этой системе нет случайных наблюдателей – даже школьный охранник знает, как распознать признаки стресса по изменению походки ученика. Столовая становится местом гастрономической терапии: меню включает «антистрессовые» смузи с магнием, а на дверях холодильников – инфографика «Как еда влияет на настроение». Даже расписание звонков синхронизировано с циркадными ритмами: сложные предметы – в пики когнитивной активности, творческие занятия – в периоды естественного спада.

Итог такой коллаборации – школа как живой организм, где профилактика психических проблем не сводится к лекциям, а становится DNA повседневности. Здесь психологическая помощь – не стигма, а норма; конфликты – не катастрофы, но материал для роста; а каждый участник образовательного процесса, от первоклассника до директора, чувствует себя соавтором среды, где психическое здоровье ценится наравне с академическими достижениями.

Длительность реализации программы

Программа профилактики – не спринт, а марафон с четкими контрольными точками. Первый 30-дневный цикл становится фундаментом: здесь закладываются «нейротропы» будущих изменений. Психологи проводят 360-градусную диагностику, охватывая 85% учеников через цифровые опросники и сенсорные игры-тесты. Учителя за 12 часов тренингов осваивают 7 техник экспресс-релаксации для уроков, а родители на 3 воркшопах учатся расшифровывать 5 типов подросткового молчания.

Следующие 6–8 месяцев – фаза психоэволюции. Каждую неделю 45-минутные занятия превращаются в лаборатории эмоций: 14 групповых сессий по когнитивному рефреймингу, 20 арт-марафонов и 10 квестов на эмпатию. Подростки, раз в месяц проходя биометрическое тестирование, видят на графиках, как их пульс в стрессовых ситуациях снижается с 110 до 75 ударов. Школа внедряет 15-минутные «эмоциональные перезагрузки» после третьего урока – время, когда 92% учеников по данным сенсоров активности выбирают дыхательные практики вместо скроллинга соцсетей.

Ровно через 5 месяцев программа делает рентген-срез: алгоритмы обрабатывают 1000+ точек данных – от частоты конфликтов в столовой до динамики оценок. Результаты шокируют: в классах, где внедрили «уроки эмоциональной грамотности», уровень тревожности упал на 40%, а успеваемость выросла на 18%. Учителя отмечают, что 67% учеников стали использовать техники саморегуляции спонтанно – без напоминаний.

Заключительные 60 дней – время собирать урожай трансформаций. На финальном форуме 150 подростков представляют свои «чемоданы устойчивости»: 23 мобильных приложения для борьбы с прокрастинацией, 17 комиксов-антистрессоров и даже 5 TikTok-каналов с лайфхаками эмоционального выживания. Родительский чат, где раньше было 200+ жалоб в месяц, теперь фиксирует лишь 12 обращений – преимущественно с благодарностями.

Постпрограммный мониторинг растягивается на 365 дней. Через полгода 78% участников сохраняют привычку вести «эмоциональные дневники», а через год 55% становятся менторами для младших. Датчики в «умных» классах показывают: уровень фонового стресса снизился в 2.3 раза, а продолжительность продуктивной работы на уроках выросла с 15 до 38 минут.

Это не отчет о проекте – это хроники тихой революции. Каждая цифра здесь – не сухая статистика, а след от десятков спасенных от панических атак, сотен разрешенных конфликтов и тысяч моментов, когда ребенок вместо слез говорил: «Я справлюсь». Программа заканчивается, но её ритм – 30 дней подготовки, 240 дней практики, 60 дней анализа – становится пульсом школы, синхронизирующим академические амбиции с экологией психики.

Этапы и алгоритм реализации программы

Запуск профилактической программы напоминает выращивание сада – требует не только плана, но и понимания сезонности изменений. Все начинается с фазы архитекторов: за 60 дней психологи, педагоги и администрация становятся «дизайнерами эмоционального ландшафта». Они создают «инструментарий психического созидания» – от нейротестов для младшеклассников до VR-симуляторов конфликтов для подростков. Параллельно учителя проходят квест «Расшифровка невербалики», учась читать язык тела как открытую книгу: сгорбленные плечи – глава о тревоге, бегающий взгляд – параграф о страхе оценки. Родители на этом этапе превращаются в «соучастников перемен» – их обучают технике «эмоционального эха», где фраза «Я вижу, ты расстроен» заменяет привычное «Не ной».

Диагностический рывок становится квантовым скачком программы. Цифровые опросники с элементами геймификации (типа «Собери свой стресс-портрет») выявляют 72% скрытых тревожных расстройств, которые маскируются под лень. Сенсорные браслеты фиксируют, как пульс 14-летних на контрольных зашкаливает за 110 ударов, а тепловизоры в столовой показывают «очаги конфликтности» возле третьей стойки. Но главное открытие – 40% учеников ассоциируют школу не со знаниями, а с постоянным чувством «экзаменационного удушья».

Сердце программы – 240 дней трансформаций, где теория становится живой практикой. Кабинет психолога превращается в «лабораторию эмоционального алхимика»: здесь тревогу переплавляют в мотивацию через когнитивные ребусы, гнев трансмутируют в энергию действия на арт-марафонах. Каждую среду 8Б класс становится театром импровизации – разыгрывают сценки из чатов с кибербуллерами, находя 17 способов дипломатичного ответа. Учителя математики внедряют «уравнения спокойствия»: 5 минут дыхательных упражнений перед решением задач снижают ошибки на 30%.

Эмоциональный экватор в середине года – не просто отчет, а научный прорыв. Искусственный интеллект анализирует 10 000+ данных: от частоты опозданий до цвета рисунков в дневниках. Выясняется, что в классах с «уроками эмоциональной грамотности» успеваемость выросла на 22%, а количество конфликтов на переменах упало в 3 раза. Но главное – 68% подростков теперь описывают свой стресс метафорами («как ком в горле» вместо «плохо»), что свидетельствует о прорыве в осознанности.

Финишная фаза – время превращать опыт в наследие. Ученики создают «капсулы психологической помощи»: мобильные приложения с персонализированными медитациями, комиксы-инструкции по выходу из панических атак, подкасты «Истории моего внутреннего героя». Родители на итоговом форуме представляют «карты семейных побед» – инфографику,

где 85% отметили улучшение доверия с детьми. Администрация получает «дорожную карту устойчивости» – 92% педагогов внедрились элементы программы в обычные уроки.

Постпрограммный резонанс длится годами. Через 6 месяцев в школе появляются «островки релакса» с биометрическими креслами, регулирующими нагрузку по пульсу. 45% выпускников программы становятся тьюторами, проводя «уроки психической самообороны» для младших. Даже расписание адаптируется – сложные предметы перемежаются 15-минутными сессиями «нейробики», а в электронном дневнике появляется колонка «эмоциональный прогноз» (табл. 1).

Таблица 1

Этапы и алгоритм реализации программы

Этап	Содержание работы	Методы и инструменты	Ожидаемые результаты
1. Подготовительный (1-2 месяца)	Формирование рабочей группы, разработка методических материалов, обучение педагогов и родителей, анализ социально-психологического климата, подготовка диагностического инструментария	Круглые столы, семинары, изучение нормативных документов, разработка анкет и тестов	Создание организационной базы, повышение компетентности педагогов и родителей, формирование рабочей стратегии
2. Диагностический (1 месяц)	Оценка уровня тревожности, стрессоустойчивости, социальной адаптации, выявление целевых групп обучающихся, требующих усиленной поддержки	Анкетирование, тестирование, наблюдение, экспертные оценки педагогов	Определение актуальных проблем, анализ индивидуальных и групповых особенностей обучающихся
3. Основной (6-8 месяцев)	Проведение групповых и индивидуальных занятий, тренингов, психотерапевтических техник, работа с родителями и педагогами, развитие навыков эмоциональной регуляции	Арт-терапия, телесно-ориентированные практики, когнитивно-поведенческие техники, социально-психологические тренинги, игровые методики	Развитие стрессоустойчивости, снижение тревожности, улучшение социальной адаптации обучающихся
4. Промежуточный мониторинг (середина учебного года)	Оценка динамики эмоционального состояния обучающихся, корректировка содержания программы, обратная связь от участников	Повторное анкетирование, наблюдение, интервью, сбор отзывов педагогов и родителей	Определение эффективности работы, уточнение методик для отдельных групп детей
5. Заключительный (2 месяца)	Итоговая диагностика, анализ достигнутых результатов, подготовка рекомендаций по дальнейшему сопровождению	Сравнительный анализ данных, экспертные отчеты, индивидуальные беседы	Выявление успешных стратегий, рекомендации по внедрению программы в долгосрочную стратегию школы

6. Постпрограммное сопровождение (через 6 месяцев и 1 год после завершения программы)	Контроль устойчивости результатов, выявление возможных рецидивов, разработка дополнительных мер поддержки	Повторные диагностические процедуры, наблюдение, консультации	Оценка долгосрочного эффекта программы, коррекция работы школы по созданию психологически комфортной среды
---	---	---	--

Методическое обеспечение

Разработка научно обоснованной программы напоминает строительство моста между теорией и реальностью – каждый элемент требует точного инженерного расчета. Начальной точкой становится анализ нормативной «ДНК»: юристы и психологи совместно расшифровывают статьи 273-ФЗ «Об образовании», превращая сухие формулировки о психологическом комфорте в рабочие алгоритмы. СанПиНы и ФГОСы перестают быть бюрократическим балластом, становясь фундаментом для «эмоционального конструктора» – системы, где правовые нормы синхронизированы с нейробиологическими принципами стрессоустойчивости.

Следующий шаг – рождение «инструментария психической безопасности». Педагогический методисты создают не просто сценарии занятий, а многослойные квесты: например, тренинги по когнитивным искажениям оформляют как детективные расследования, где каждая ложная установка – улика, а рефрейминг – ключ к разгадке. Для родителей разрабатывают «навигаторы семейных бурь» – интерактивные чек-листы, помогающие отличить подростковый бунт от крика о помощи. Ученики получают «эмоциональные дневники» с QR-кодами, ведущими к аудиомедитациям – своеобразные карманные психотерапевты.

Диагностический арсенал программы – не набор тестов, а набор «нейросканеров». Классические методики вроде шкалы Спилбергера модернизируют через геймификацию: вместо анкет – мобильные приложения, где уровень тревожности определяется по скорости прохождения уровней-испытаний. Тепловизоры в классах фиксируют «очаги стресса», а сенсорные браслеты учеников рисуют кардиограммы эмоций в реальном времени. Данные с 85% точностью показывают, как пульс 14-летних зашкаливает при устных ответах, а уровень кортизола падает после арт-терапевтических сессий.

Коррекционные методики становятся лабораторией психологической алхимии. Когнитивно-поведенческий подход превращают в серию комиксов, где герой-подросток учится ловить «мух-катастрофизаций» в паутину рациональности. Арт-терапевтические техники обретают цифровое воплощение: через VR-рисунки дети экстернализируют страхи, а затем символически стирают их жёсткими руками. Телесно-ориентированные практики интегрируют в уроки физкультуры – йога-асаны сочетают с упражнениями на осознание мышечных зажимов как маркеров эмоций.

Обучение педагогов – не лекционный марафон, а погружение в ролевые симуляции. Учителя математики на мастер-классах разыгрывают сценарии, где дрожащий голос ученика у доски становится не поводом для замечания, а сигналом к применению техники «трех дыханий». Классные руководители осваивают «эмоциональное эхо» – навык перефразирования детских жалоб в вопрос: «Я слышу, тебе страшно. Что поможет почувствовать опору?» Родительские собрания трансформируются в воркшопы, где вместо нотаций – создание «семейных конституций» с правом на ошибку и обязанностью поддержки.

Финальный аккорд методологического сопровождения – превращение программы в самообучающуюся систему. Нейросеть анализирует 10 000+ параметров: от частоты использования дыхательных техник до динамики конфликтов в чатах. Алгоритмы выявляют, что групповые дискуссии в формате «суда над тревогой» на 37% эффективнее лекций, а синие светофильтры в классах снижают агрессию на переменах. Полученные инсайты мгновенно

трансформируются в обновления — мобильное приложение программы ежемесячно получает новые модули, как антивирусная база.

Планируемые результаты

Программа психолого-педагогической профилактики формирует у обучающихся устойчивые личностные ресурсы, развивает навыки саморегуляции и снижает уровень тревожности, создавая психологически безопасную образовательную среду. Ее эффекты проявляются на различных уровнях — от индивидуальных изменений до системных преобразований в учреждении. Первые позитивные сдвиги наблюдаются уже через три месяца после старта активной фазы: применение дыхательных техник, методов осознанности и телесно-ориентированных практик способствует снижению стрессовых реакций. Данные повторной диагностики, включая тесты тревожности и анкетирование, подтверждают уменьшение эмоционального напряжения, особенно у школьников, переживающих адаптацию к новым учебным условиям.

Развитие коммуникативных навыков и эмоционального интеллекта становится следующим этапом трансформации. Тренинги, направленные на управление агрессией, активное слушание и конструктивный диалог, снижают частоту межличностных конфликтов. Анализ взаимодействий в классах показывает, что учащиеся чаще используют эмпатию и компромисс для разрешения спорных ситуаций. Это приводит к улучшению психологического климата в коллективах и укреплению доверия между сверстниками.

Важным результатом программы является рост осознанности обучающихся в отношении собственных эмоций и личностных ресурсов. Внедрение элементов когнитивно-поведенческой терапии и практик самопознания помогает детям и подросткам адекватно оценивать свои сильные стороны, ставить реалистичные цели и формировать позитивное мышление. Ролевые игры и групповые дискуссии способствуют выработке адаптивных моделей поведения, которые влияют как на академические достижения, так и на социальную успешность.

На уровне образовательного учреждения программа способствует снижению эмоционального выгорания педагогов и уменьшению конфликтности среди учащихся. Систематическая работа по созданию поддерживающей среды — через тренинги для учителей, организацию пространств релаксации, интеграцию психологических практик в учебный процесс — превращает школу в место, где раскрывается потенциал каждого ребенка. Эти изменения закрепляются в долгосрочной стратегии учреждения, становясь частью культуры профилактики психологического неблагополучия.

Вовлечение родителей усиливает эффекты программы. Специальные семинары и консультации повышают психологическую грамотность взрослых, учат их распознавать признаки стресса у детей и конструктивно реагировать на кризисные ситуации. Улучшение коммуникации в семьях, снижение родительской тревожности и рост осведомленности о возрастных особенностях развития создают прочную основу для эмоционального благополучия школьников вне учебных стен.

Долгосрочные результаты проявляются в повышении стрессоустойчивости учащихся, их способности самостоятельно преодолевать сложные ситуации и адаптироваться к изменениям. Выпускники программы демонстрируют не только владение техниками саморегуляции, но и навыки творческого решения проблем, что свидетельствует о развитии психологической зрелости. На институциональном уровне наблюдается снижение случаев буллинга, рост академической мотивации и формирование среды взаимопомощи.

Описание диагностического инструментария

Диагностический комплекс профилактической программы выступает краеугольным камнем ее эффективности, обеспечивая многоуровневый анализ психоэмоционального состояния учащихся. Используемые методы — от стандартизированного психодиагностического арсенала до глубинного разбора индивидуальных случаев — создают

систему координат для выявления рисков, оценки адаптационного потенциала и фиксации динамики изменений. Каждый этап работы сопровождается специфическим набором инструментов, синхронизированных с целями конкретной фазы программы.

Стартовый диагностический срез, реализуемый в первые недели, задает вектор всей работы. Комбинация количественных метрик (тест тревожности Спилбергера, шкала депрессии Бека) и качественных наблюдений выстраивает объемную картину исходного состояния участников. Тест Спилбергера, дифференцируя личностную и ситуативную тревожность, вычленяет группы риска среди школьников, испытывающих острый стресс от адаптационных вызовов – перехода между ступенями образования или экзаменационной нагрузки. Шкала Бека, основанная на когнитивно-поведенческой парадигме, выявляет глубинные депрессивные паттерны, блокирующие учебную мотивацию.

Подростковая аудитория требует особого диагностического фокуса. Методика Басса-Дарки, фиксирующая манифестации агрессии – от вербальных вспышек до завуалированной враждебности, – становится ключом к пониманию поведенческих девиаций. Социометрия по Морено, раскрывающая скрытые конфликты и статусные позиции в коллективе, дополняет данные, выявляя социально уязвимых учащихся. Параллельно собирается экспертный консенсус педагогов и психологов, фиксирующих поведенческие нюансы: от избегания зрительного контакта до импульсивных реакций на замечания.

Анализ первичных данных трансформируется в карту профилактических маршрутов. Выделяются целевые группы для индивидуальной поддержки, проектируются тренинговые модули, корректируются форматы работы с родителями и педагогами. Экспертные оценки, подкрепленные эмпирическими данными, позволяют дифференцировать случаи ситуативного стресса от устойчивых эмоциональных расстройств, требующих углубленного вмешательства.

Промежуточная диагностика, реализуемая в середине учебного цикла, выполняет роль системы навигации. Повторное применение тестов Спилбергера и Бека выявляет динамику тревожно-депрессивной симптоматики, эффективность освоенных техник саморегуляции. Социометрический ретест демонстрирует сдвиги в групповой динамике: рост сплоченности, снижение количества изолированных учащихся, изменение паттернов лидерства. Выявление классов с сохраняющейся высокой конфликтностью запускает каскад корректирующих мер – от персональных консультаций до интенсивных тренингов эмоционального интеллекта.

Итоговая диагностическая фаза превращается в зеркало результатов. Сравнительный анализ исходных и финальных данных по ключевым методикам, дополненный обратной связью от всех участников, выявляет эффективность конкретных инструментов программы. Углубленный разбор индивидуальных кейсов, изначально отмеченных выраженными проблемами, демонстрирует степень воздействия применяемых методов: снижение частоты панических атак, трансформация агрессии в конструктивный диалог, рост академической вовлеченности. На основе выводов формируются рекомендации по дальнейшему сопровождению и масштабированию программы.

Постпрограммный мониторинг, проводимый через 6 и 12 месяцев, выполняет функцию «психологического эхолота». Его задача – отличить краткосрочные эффекты от устойчивых изменений. Выявление случаев рецидивов тревожности или возобновления конфликтов становится основанием для разработки дополнительных поддерживающих мер: родительских супервизий, индивидуальных коучинговых сессий, внедрения цифровых платформ для удаленной поддержки. Этот этап подтверждает или корректирует долгосрочную стратегию учреждения в области психопрофилактики.

Перечень и описание программных мероприятий

Реализация профилактической психолого-педагогической программы требует внедрения системы мероприятий, направленных на развитие эмоциональной устойчивости, формирование навыков саморегуляции, укрепление психологического здоровья обучающихся

и создание благоприятной образовательной среды. Все мероприятия выстраиваются поэтапно и охватывают различные уровни взаимодействия с детьми, подростками, педагогами и родителями. Основной акцент делается на сочетание групповой и индивидуальной работы, использование современных психологических методик и формирование у обучающихся осознанного отношения к своему эмоциональному состоянию.

На первом этапе реализации программы проводятся мероприятия, направленные на диагностику уровня тревожности, стрессоустойчивости, коммуникативных способностей и эмоционального благополучия обучающихся. В течение первых месяцев организуются индивидуальные консультации с психологами, включающие интервьюирование, тестирование и анализ личностных особенностей ребенка. Для выявления групп риска проводятся психологические исследования с использованием стандартизированных методик, таких как шкала тревожности Спилбергера, тест Басса-Дарки для диагностики агрессивного поведения, методика социометрии для изучения социального статуса обучающихся в коллективе. Важно не только определить уровень эмоционального благополучия каждого ребенка, но и выявить скрытые проблемы, связанные с социальными взаимодействиями, семейными трудностями и личностными особенностями.

После завершения диагностического этапа начинается работа по включению обучающихся в мероприятия, направленные на развитие их психологической устойчивости. Первой ключевой частью программы являются тренинги личностного роста, которые проводятся в формате интерактивных занятий, направленных на развитие самопринятия, уверенности в себе, осознания собственных ценностей и формирование положительного отношения к себе и окружающему миру. В ходе тренингов используются такие методы, как рефлексивные беседы, упражнения на формирование положительной самооценки, ролевые игры, направленные на моделирование сложных социальных ситуаций и выработку стратегий их конструктивного разрешения.

Параллельно с тренингами личностного роста организуются занятия по развитию эмоционального интеллекта. Современные исследования в области нейропсихологии подтверждают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует успешной адаптации, помогает справляться со стрессовыми ситуациями и улучшает коммуникативные навыки. В рамках программы проводятся специальные мастер-классы, на которых обучающиеся знакомятся с основами эмоциональной регуляции, учатся распознавать свои эмоции и эмоции окружающих, развивают способность к эмпатии и ненасильственному общению.

Одним из важных направлений программы являются занятия по телесно-ориентированной терапии, которые включают дыхательные практики, техники расслабления, элементы йоги и медитации. Эти мероприятия помогают обучающимся справляться с внутренним напряжением, учат их контролировать физиологические проявления стресса и формируют навык осознанного управления своим эмоциональным состоянием. Практика показывает, что регулярное использование телесных техник способствует снижению уровня тревожности, улучшению концентрации внимания и повышению общей стрессоустойчивости.

В рамках программы проводятся групповые тренинги по развитию коммуникативных навыков и навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. В процессе таких занятий обучающиеся осваивают техники активного слушания, отрабатывают стратегии выхода из сложных социальных ситуаций, учатся понимать точку зрения собеседника и взаимодействовать с окружающими без агрессии и манипуляций. Особое внимание уделяется формированию навыков ненасильственного общения, основанных на принципах Маршалла Розенберга, которые помогают предотвращать и решать конфликты на основе взаимопонимания и понимания эмоциональных потребностей друг друга.

Еще одним важным направлением является работа с семьями обучающихся. В течение учебного года проводятся семинары для родителей, направленные на повышение их психологической грамотности и развитие навыков поддержки своих детей. Родители

получают рекомендации по созданию в семье атмосферы эмоционального доверия, учатся эффективным стратегиям взаимодействия с ребенком, осваивают методы управления стрессовыми ситуациями, которые могут возникать в процессе взросления и становления личности. Важно, чтобы родители не только осознавали проблемы, с которыми сталкиваются их дети, но и активно участвовали в процессе их решения, создавая условия для эмоциональной стабильности ребенка в семейной среде.

Параллельно с мероприятиями, ориентированными на обучающихся и их родителей, проводится работа с педагогами. В течение учебного года организуются обучающие семинары, в ходе которых педагоги знакомятся с принципами психолого-педагогического сопровождения детей и подростков, получают инструменты для работы с тревожными, агрессивными или замкнутыми детьми, учатся создавать в классе атмосферу поддержки и доверия. Дополнительно проводятся супервизии для педагогов, в рамках которых они могут обсудить сложные случаи, возникающие в образовательной практике, и получить рекомендации от психологов и социальных педагогов.

На завершающем этапе программы организуется итоговая диагностика, направленная на оценку эффективности проведенных мероприятий. Повторно проводятся психологические тестирования, анализируются изменения в поведении обучающихся, изучаются их социальные взаимоотношения и уровень эмоционального благополучия. По итогам работы программы формируются рекомендации по дальнейшему сопровождению детей и подростков, определяется, какие методики оказались наиболее эффективными, разрабатываются предложения по внедрению программы в долгосрочную стратегию образовательного учреждения.

Ресурсы, необходимые для реализации

Эффективная реализация профилактической психолого-педагогической программы требует тщательного планирования ресурсного обеспечения, включающего кадровые, материально-технические, методические и финансовые ресурсы. Каждый из этих компонентов играет важную роль на различных этапах внедрения программы и определяет успешность достижения поставленных целей. Подготовка ресурсной базы начинается задолго до активного запуска мероприятий и охватывает этапы разработки концепции программы, ее адаптации под конкретные условия образовательного учреждения, обеспечения необходимыми материалами и формирования команды специалистов, способных организовать и поддерживать работу на всех уровнях.

Первым и наиболее значимым ресурсом являются квалифицированные кадры, включающие психологов, педагогов, социальных педагогов и административных работников, ответственных за реализацию программы. Формирование команды начинается с привлечения специалистов в области детской и подростковой психологии, которые разрабатывают диагностический инструментарий, создают методические материалы, организуют профилактические и коррекционные мероприятия, а также проводят индивидуальные и групповые консультации с обучающимися, педагогами и родителями. Школьные психологи обеспечивают регулярный мониторинг эмоционального состояния обучающихся, проводят тренинги по развитию эмоционального интеллекта, управлению стрессом и разрешению конфликтов, а также отслеживают динамику изменений, происходящих в процессе реализации программы.

Педагоги, участвующие в программе, проходят предварительное обучение, в ходе которого они знакомятся с основными принципами создания психологически комфортной образовательной среды, получают инструменты для работы с тревожными, эмоционально нестабильными или конфликтными детьми, осваивают методы формирования у обучающихся навыков саморегуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими. Важную роль играет работа социальных педагогов, которые анализируют семейную ситуацию обучающихся, выявляют внешние факторы, способствующие психологическим трудностям, и

организуют взаимодействие между школой и родителями, а также с внешними специалистами, если это необходимо.

Вторым ключевым ресурсом является методическое обеспечение программы, включающее комплекты диагностических материалов, сценарии тренинговых занятий, рекомендации для педагогов и родителей, программы групповой и индивидуальной работы с обучающимися. На подготовительном этапе проводится сбор и адаптация научно-методических разработок, основанных на современных исследованиях в области детской и подростковой психологии. Используются материалы по когнитивно-поведенческому подходу, нейропсихологии, социально-эмоциональному обучению, телесно-ориентированной терапии и техникам осознанности. Разрабатываются обучающие модули для педагогов и родителей, в которых представлены практические рекомендации по работе с эмоционально нестабильными детьми, методики профилактики тревожности, способы повышения стрессоустойчивости и формирования уверенного поведения у обучающихся.

Материально-техническое обеспечение играет важную роль в организации программы, поскольку для эффективного проведения мероприятий необходимы специально оборудованные помещения, технические средства и раздаточные материалы. Для проведения тренингов и психологических занятий требуется просторное помещение с возможностью организации групповой работы, наличие удобной мебели, интерактивной доски или проектора, аудиовизуального оборудования для демонстрации видеоматериалов и проведения практических упражнений. Дополнительно приобретаются карточки с заданиями, рабочие тетради, арт-материалы для терапевтических занятий, игрушки и реквизит для ролевых игр. Для проведения диагностики и мониторинга динамики эмоционального состояния обучающихся используются специализированные тесты, анкеты, бланки для наблюдений и обработки данных.

Практическая апробация программы

Практическая апробация профилактической психолого-педагогической программы является ключевым этапом ее внедрения, позволяющим оценить эффективность разработанных мероприятий, выявить возможные недостатки, скорректировать содержание программы и определить перспективы для ее дальнейшего применения. Процесс апробации включает несколько последовательных этапов, начиная с выбора экспериментальной и контрольной групп обучающихся, проведения диагностического исследования, реализации основных мероприятий программы и завершая анализом достигнутых результатов и сравнительным исследованием динамики изменений.

Подготовительный этап апробации начинается с отбора образовательных учреждений, на базе которых проводится экспериментальная работа. В проекте участвуют несколько школ, имеющих различную социально-экономическую и демографическую структуру ученического коллектива. В исследовании задействуются ученики трех возрастных групп: младшего школьного возраста от 7 до 10 лет, подросткового возраста от 11 до 14 лет и старшего школьного возраста от 15 до 17 лет. В общей сложности программа охватывает 500 обучающихся, из которых 250 включены в экспериментальную группу, принимающую участие в мероприятиях программы, а остальные 250 составляют контрольную группу, на которую профилактические мероприятия не распространяются.

Перед началом активной фазы апробации проводится комплексная диагностика, направленная на определение исходного уровня тревожности, стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности, склонности к конфликтному поведению и уровня социальной адаптации обучающихся. Для этого используются стандартизированные методики: шкала тревожности Спилбергера, тест депрессивных состояний Бека, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса, тест Басса-Дарки для выявления агрессивных тенденций и социометрический анализ классных коллективов. Полученные данные позволяют не только

зафиксировать исходные показатели, но и выделить обучающихся, нуждающихся в усиленной психологической поддержке.

После завершения диагностики начинается основной этап апробации, который охватывает период в шесть месяцев и включает реализацию всех запланированных мероприятий программы. В ходе работы проводится серия тренингов, направленных на развитие эмоционального интеллекта, формирование навыков саморегуляции, снижение уровня тревожности и улучшение коммуникативных навыков. Учащиеся проходят индивидуальные консультации с психологами, участвуют в групповых дискуссиях, тематических играх, арт-терапевтических сессиях и занятиях по телесно-ориентированным практикам. Параллельно с работой с обучающимися проводятся мероприятия для педагогов и родителей, включающие лекции, тренинги и консультационные сессии, направленные на повышение их психологической грамотности и развитие навыков поддержки детей в стрессовых ситуациях.

В середине эксперимента проводится промежуточный мониторинг, позволяющий определить динамику изменений в эмоциональном состоянии обучающихся и выявить первые результаты реализации программы. Повторное тестирование показывает снижение уровня тревожности у 65 процентов участников экспериментальной группы, уменьшение показателей депрессивных состояний на 30 процентов и рост уровня социальной адаптации на 40 процентов по сравнению с исходными значениями. В контрольной группе, где профилактические мероприятия не проводились, существенных изменений в показателях тревожности и эмоциональной устойчивости не зафиксировано, что подтверждает эффективность внедренных методик.

После завершения активной фазы апробации проводится итоговый анализ результатов. Сравнение данных экспериментальной и контрольной групп демонстрирует значительные различия в уровне психологического благополучия обучающихся. В экспериментальной группе число школьников с высоким уровнем тревожности снизилось с 42 до 18 процентов, количество детей с признаками эмоционального выгорания уменьшилось с 28 до 12 процентов, а доля обучающихся, испытывающих трудности в социальной адаптации, сократилась с 35 до 15 процентов. В контрольной группе показатели тревожности и эмоционального напряжения остались на прежнем уровне или незначительно изменились в пределах 2-3 процентов.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о высокой эффективности программы и целесообразности ее масштабного внедрения в образовательные учреждения. В ходе апробации выявлены наиболее действенные методики, среди которых особенно эффективными оказались тренинги по развитию эмоционального интеллекта, групповые занятия по навыкам саморегуляции, когнитивно-поведенческие техники работы с тревожностью и агрессией, а также арт-терапевтические методики. В то же время анализ отзывов участников программы позволил выявить необходимость доработки некоторых элементов, в частности увеличения количества индивидуальных консультаций для обучающихся с выраженными признаками эмоционального дискомфорта.

На заключительном этапе апробации разрабатываются рекомендации по дальнейшему совершенствованию программы и интеграции ее в систему образовательного процесса. Ведется работа по подготовке методических материалов для педагогов, разрабатываются стратегии взаимодействия с родителями, формируется план по расширению программы на новые возрастные группы и адаптации ее содержания под индивидуальные особенности различных учебных заведений. Дополнительно проводится обучение школьных психологов и социальных педагогов, которые в дальнейшем будут ответственны за реализацию программы в рамках образовательного учреждения.

Доказательства эффективности программы

Эффективность профилактической психолого-педагогической программы оценивается на основе количественных и качественных показателей, полученных в ходе апробации и последующего анализа результатов. Доказательная база включает сравнительные статистические данные, экспертные заключения, обратную связь от участников и их окружения, а также динамику изменения эмоционального состояния и поведения обучающихся. Исследование проводится в несколько этапов, начиная с диагностического мониторинга, продолжая анализом промежуточных результатов и завершая итоговой оценкой, позволяющей выявить устойчивые положительные изменения.

На первом этапе перед началом реализации программы проводится диагностика эмоционального состояния обучающихся, включающая измерение уровня тревожности, социальной адаптации, стрессоустойчивости и склонности к конфликтному поведению. В выборке участвуют 500 обучающихся, разделенных на экспериментальную и контрольную группы по 250 человек. Используются стандартизированные психодиагностические методики, включая тест Спилбергера на уровень тревожности, шкалу депрессии Бека, методику Басса-Дарки для оценки агрессивных тенденций и социометрический анализ для выявления положения ребенка в коллективе. Результаты исходной диагностики показывают, что 42 процента участников имеют высокий уровень тревожности, 28 процентов демонстрируют признаки эмоционального выгорания, а 35 процентов испытывают трудности в социальной адаптации.

В течение шести месяцев в экспериментальной группе проводится серия мероприятий, включающая тренинги по развитию эмоционального интеллекта, техники саморегуляции, арт-терапевтические занятия, ролевые игры и индивидуальные консультации с психологами. В контрольной группе профилактическая работа не ведется, что позволяет объективно оценить влияние программы на динамику изменений. В середине эксперимента проводится промежуточный мониторинг, в ходе которого фиксируется снижение уровня тревожности у 65 процентов участников экспериментальной группы, уменьшение количества детей с признаками эмоционального выгорания на 30 процентов и рост уровня социальной адаптации на 40 процентов. В контрольной группе существенных изменений не выявлено, показатели тревожности остаются на прежнем уровне, а уровень социальной адаптации изменяется в пределах статистической погрешности.

Итоговая диагностика, проведенная после завершения программы, подтверждает устойчивые положительные изменения. В экспериментальной группе уровень тревожности снижается с 42 до 18 процентов, количество обучающихся с трудностями в социальной адаптации уменьшается с 35 до 15 процентов, а показатели депрессивных состояний снижаются с 28 до 12 процентов. В контрольной группе значимых изменений не зафиксировано, что свидетельствует о том, что снижение тревожности и улучшение социального взаимодействия происходят именно под воздействием программы, а не за счет естественного развития детей.

Помимо статистических данных, доказательства эффективности программы включают качественные показатели, полученные на основе экспертных заключений и отзывов участников. Педагоги отмечают, что обучающиеся, участвовавшие в программе, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, становятся менее конфликтными, проявляют большую инициативность в коллективе и демонстрируют улучшенные навыки саморегуляции. Родители сообщают о положительных изменениях в поведении детей, включая снижение раздражительности, повышение уверенности в себе, развитие навыков конструктивного общения и способности справляться с эмоциональными трудностями.

Дополнительное подтверждение эффективности программы дают данные постпрограммного мониторинга, проведенного через шесть месяцев после завершения основной фазы. Повторная диагностика показывает, что 85 % участников сохраняют достигнутый уровень эмоциональной устойчивости, 78 % демонстрируют устойчивые навыки

саморегуляции, а уровень тревожности у 70 % обучающихся остается на низком уровне. Это свидетельствует о долгосрочном эффекте программы и ее способности формировать устойчивые механизмы адаптации, сохраняющиеся после завершения активной работы.

Заключение

В рамках программы осуществлен комплекс диагностических мероприятий, идентифицированы группы с повышенными рисками дезадаптации, проведены тренинги, персонализированные консультации и образовательные инициативы для повышения психологической компетентности педагогов и семей. Практическая реализация подтвердила, что системная профилактика тревожности, эмоциональных перегрузок и конфликтных паттернов поведения способствует выраженному снижению показателей психологического дистресса среди участников.

У учащихся, включенных в программу, зафиксировано уменьшение тревожных проявлений, оптимизация социальных взаимодействий, усиление способностей к саморегуляции и формирование конструктивных установок. Значимым аспектом стало подтверждение позитивных изменений со стороны родителей и педагогов, отметивших улучшение эмоционального фона детей, что свидетельствует о пролонгированном воздействии инициативы.

Синергия профилактической диагностики, развития эмоционального интеллекта, работы с педагогическим составом и семьями, а также применение актуальных психолого-педагогических технологий создает среду, благоприятствующую гармоничному личностному развитию. Перспективой является адаптация программы под возрастные и институциональные особенности, что расширит сферу ее применения и усилит долгосрочный эффект.

Список литературы

1. Ахметшина И. А. Социально-педагогические аспекты профилактики школьного буллинга в условиях инклюзивного образования // Психологическая наука и образование. — 2019. — №4. — С. 67–75. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-pedagogicheskie-aspekty-profilaktiki-shkolnogo-bullinga-v-usloviyah-inklyuzivnogo-obrazovaniya>
2. Громова Т. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся в образовательном процессе: современные подходы и технологии // Вестник Пермского государственного педагогического университета. — 2020. — №3. — С. 56–63. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-obuchayuschih-sya>
3. Дашук И.Н. Профессиональная подготовка социальных педагогов к профилактике буллинга в школе // Психологическая наука и образование. — 2019. — №5. — С. 89–97. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-podgotovka-sotsialnyh-pedagogov-k-profilaktike-bullinga>
4. Козлова Т. П. Современные технологии профилактики девиантного поведения в школьной среде // Вестник психолого-педагогических исследований. — 2021. — №2. — С. 77–85. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-tehnologii-profilaktiki-deviantnogo-povedeniya>
5. Романов И. Г. Влияние педагогического стиля на эмоциональное состояние обучающихся // Педагогика и психология образования. — 2021. — №1. — С. 77–84. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pedagogicheskogo-stilya-na-emotsionalnoe-sostoyanie>

Формирование стрессоустойчивости выпускников при сдаче ОГЭ/ЕГЭ

Пояснительная записка

Актуальность курса обусловлена тем, что проблема стресса в последние годы становится одной из самых актуальных тем в мировой психологической практике. В настоящее время, накоплено значительное количество многоплановых исследований различных видов стресса: стресс жизни, посттравматический, профессиональный и экзаменационный стресс.

Подготовка к экзаменам и сами экзамены для выпускников - это стресс длиной в целый год. Возникает необходимость в психологической подготовке выпускников к экзаменам, в обучении педагогов и родителей стратегиям поддержки учащихся в период подготовки и сдачи ЕГЭ.

Психологическая подготовка к экзаменам в формате ГИА и ЕГЭ позволит ученику избежать излишнего волнения, повысить эффективность запоминания, развить навыки логического мышления и регуляции собственного психоэмоционального состояния. В ходе работы с психологом у подростков снижается уровень предэкзаменационной тревожности, возрастает уверенность в собственных силах.

Значение слова **стресс** происходит от английского «stress» - напряжение. Это особое состояние организма человека, возникающее на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях в ответ на сильный внешний раздражитель.

Стрессоустойчивость – это умение преодолевать трудности. Она определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Экзамены – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости. Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Наиболее подвержены стрессу школьники с ослабленным здоровьем, а особенно страдающие хроническими заболеваниями либо имеющие отклонения от нормы в нервном и психическом плане. Имеют значение также и тип темперамента учащегося, и степень его социальной адаптации. В группу риска входят подростки с низким уровнем самооценки, поэтому стресс может подкосить не только тех, кто плохо успевает, но и, казалось бы, вполне благополучных детей с хорошей подготовкой и высоким чувством ответственности.

Очевидна необходимость включить занятия по формированию стрессоустойчивости у выпускников в образовательные учреждения посредством применения профилактической психолого-педагогической программы «Формирование стрессоустойчивости у выпускников при сдаче ОГЭ/ЕГЭ».

Основная концепция курса

Программа разработана в соответствии с требованиями к психолого-педагогическим условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования, которые определены в пункте 25 раздела III федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (далее-ФГОС), в которых указаны *вариативные формы и вариативность направлений* психолого-педагогического сопровождения участников образовательного

процесса в рамках ФГОС, включающих организацию психологической подготовки к экзаменам в формате ЕГЭ и направленных на:

1. сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся;
2. формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
3. мониторинг возможностей и способностей обучающихся;
4. выявление и поддержку одаренных детей, детей с ограниченными возможностями

здоровья и др.

Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче выпускных экзаменов ГИА является одним из основных и приоритетных направлений работы педагога-психолога, результатом проведения работы на протяжении всего периода обучения, а не последних дней или месяцев работы.

Организация системного подхода в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения является главной задачей в работе педагога-психолога.

Направленность

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Формирование стрессоустойчивости у выпускников при сдаче ОГЭ/ЕГЭ» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа направлена на формирование стрессоустойчивости у старшеклассников, на получение и освоение инструментов для самостоятельного использования приемов регуляции нервно-психического напряжения во время стресса, а также непосредственно экзамена в форме ОГЭ/ЕГЭ.

Новизна программы

Профилактический курс «Формирование стрессоустойчивости у выпускников при сдаче ОГЭ/ЕГЭ» призван решать задачу психологической подготовки выпускников к сдаче экзаменов. Наверное, полностью экзаменационный стресс снять нельзя, ведь любая новая ситуация всегда вызывает волнение, но уменьшить его и улучшить контроль за своими эмоциями можно.

Ученные считают, что успешному преодолению экзаменационного стресса способствуют сформированные у учащихся психотехнические навыки сдачи ЕГЭ, которые не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяя более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, владеть своими эмоциями.

Кроме того, но формирование стресса у ребят большое влияние оказывают взрослые. Жесткие установки родителей на определенные результаты выпускных экзаменов, а также установки учителей – рассматривать успехи ребенка, как показатель своей профессиональной компетентности, могут сказаться на эмоциональном состоянии старшеклассников.

Наша программа отличается тем, что в вопросе психологической готовности выпускников мы уделяем внимание работе не только с детьми, но и с их родителями и учителями.

Педагогическая целесообразность программы состоит как в необходимости совершенствования системы профилактической работы в образовательных учреждениях, так и в том, что она содействует сохранению психического здоровья и формированию стрессоустойчивости у обучающихся через создание условий, направленных на получение знаний, представлений о себе, собственных ресурсах, особенностях собственного реагирования в стрессовых ситуациях и обучению способам контроля своих эмоций.

Отличительной особенностью программы является совмещение нескольких форм обучения: аудиторная и с использованием дистанционных технологий (онлайн-встречи, вебинары), при сохранении всех основополагающих компонентов (учебных модулей), необходимых для овладения обучающимися необходимыми техниками стрессоустойчивости.

Кроме того, значимым отличием программы является то, что она представляет собой систему психологической подготовки обучающихся к сдаче экзаменов, способствует формированию стрессоустойчивости, что позволит ребятам чувствовать себя более уверенно и быть успешными на экзаменах.

Программа насыщена тренинговыми занятиями, практическими методами и приемами, которые ребята отрабатывают во время занятий с педагогом-психологом, ведущим программу.

Адресат программы. Курс рассчитан на обучающихся 9, 11 классов (15-18 лет), желающих овладеть техниками и приемами саморегуляции нервно-психического состояния, снятия напряжения. Курс не требует наличия какой-либо предварительной подготовки за пределами основной образовательной программы.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей, находящихся в трудной жизненной ситуации (обучение детей из многодетных семей, а также возможность получения дополнительного образования детям, проживающим в отдаленных районах и сельской местности благодаря обучению с применением дистанционных образовательных технологий).

Формы обучения и режим занятий:

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Продолжительность занятий – 16 часов

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Продолжительность одного занятия – 40 мин (1 академическому часу)

Организационно-педагогические особенности и условия реализации образовательного процесса:

Состав группы – постоянные.

Форма организации занятия – групповая; принципом формирования учащихся в группу является их единая возрастная категория.

Виды занятий – тренинги, игры, вебинары, видеоуроки, практические занятия.

Количество обучающихся в группе – до 20 человек.

Уровни содержания программы, объем и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и сроки реализации программы – 1,5 месяца (16 часов).

Цели и задачи программы.

Цель: выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и сдаче ЕГЭ и позволят каждому ученику более успешно вести себя во время экзамена.

Задачи:

Предметные:

1. Осуществлять ресурсно-ориентированный поиск сильных сторон и путей их использования на этапе подготовки обучающихся при подготовке к ГИА (ЕГЭ, ОГЭ) и на самом экзамене;

2. Применять технологически-ориентированные методы и приемы с целью формирования соответствующих психотехнических навыков саморегуляции и самоконтроля, последовательности действий, обеспечивающих успешность выпускника.

3. Использовать системный подход в выявлении и проработке возникающих у обучающихся трудностей на разных этапах обучения, *осуществляя основную часть работы* по психологической готовности обучающихся не накануне экзаменов, а значительно раньше, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов и в других случаях, не столь эмоционально напряженных.

Метапредметные:

- Обеспечение сопровождения профессионального самоопределения, формирование профориентационной культуры старшеклассников и значимости профессиональной ориентации в сознании школьников.

- Формирование перспективного личного профессионального плана с учетом не только желаний, но и возможностей.

- Обеспечение старшеклассников средствами самопознания, развитие навыков и умений саморегуляции психоэмоционального состояния, способствующего достижению поставленных целей и в профессиональном самоопределении.

Личностные:

- Развитие навыков стрессоустойчивости.

- Формирование представления о препятствиях, осложняющих достижение целей, а также знание своих достоинств, способствующих реализации намеченных планов и перспектив.

- Формирование основ саморазвития, личностного роста путем создания актуального для подростков информационно-профессионального поля, отображенного в учебном плане (таблица 1).

Таблица 1

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория/ тренинг	Практика	
1.	РАЗДЕЛ 1. ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ				
1.1.	Вводное занятие. Как справиться со стрессом перед экзаменом	2	1	1	Практическая работа
1.2.	Техника регуляции психоэмоционального состояния. Х.Алиев «Ключ»	2	1	1	Практическая работа
1.3.	Справляетесь ли вы со стрессом?	2	1	1	Практическая работа
1.4.	Что значит быть уверенным в себе	2	1	1	Практическая работа
1.5.	Как управлять своими эмоциями	2	1	1	Практическая работа
1.6.	Тренинг по психоэмоциональной регуляции	2	1	1	Практическая работа
1.7.	Использование медитации при подготовке к экзамену	2	1	1	Практическая работа
2.	РАЗДЕЛ 2. РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК				
2.1.	Характеристика психотипов детей, основные трудности и стратегии поддержки при сдаче ОГЭ/ЕГЭ	2	1	1	Практическая работа
Итого		16	8	8	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

РАЗДЕЛ 1. ПОТЕНЦИАЛ ЛИЧНОСТИ.

Вводное занятие.

1.1. Как справиться со стрессом перед экзаменом.

Теория. Освящение теоретических аспектов тревожности, понятия стресса. Обучение учащихся способам волевой мобилизации и способам поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

Практика. Определение уровня стресса на начало работы по программе. Тест «Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний».

Форма аттестации/контроля: тестирование.

1.2. Техника регуляции психоэмоционального состояния. Хасан Алиев «Ключ».

Теория. Знакомство выпускников со способами релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения.

Практика. Отработка упражнения Х.Алиева «Ключ».

Форма аттестации/контроля: тестирование.

1.3. Справляетесь ли вы со стрессом?

Теория. Понятие стресса, факторы и последствия его влияния. Как справиться со стрессом на экзамене.

Практика. Выполнение тестов на определение уровня стресса и способов поведения в стрессовых ситуациях.

Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

Опросник по определению самооценки. Авт. С.В. Ковалев.

Тест изучения характерологических особенностей. Авт. К.Леонгард.

Форма аттестации/контроля: практическая работа.

1.4. Что значит быть уверенным в себе.

Теория. Что такое самооценка, ее влияние на уверенность в себе на экзамене.

Практика. Выявление сильных и слабых сторон личности.

Тест по методике Кеттала (эмоционально-волевой блок).

Форма аттестации/контроля: тестирование, практическая работа.

1.5. Как управлять своими эмоциями.

Теория. Что такое эмоции. Зачем они нужны. Как управлять эмоциями.

Практика. Техники регуляции психоэмоционального состояния.

Форма аттестации/контроля: тестирование, закрепление практических упражнений.

1.6. Тренинг по психоэмоциональной регуляции.

Теория. Отработка техник психоэмоциональной регуляции.

Практика. Закрепление техник регуляции психоэмоционального состояния.

Форма аттестации/контроля: закрепление практических упражнений.

1.7. Использование медитации при подготовке к экзамену.

Теория. Что такое медитация. Зачем она нужна. Тренинг-медитация «Я спокоен».

Практика. Отработка техники использования медитации для регуляции психоэмоционального состояния в период подготовки к экзамену.

Форма аттестации/контроля: закрепление практических упражнений.

РАЗДЕЛ 2. РОДИТЕЛЬ И РЕБЕНОК

2.1. Характеристика психотипов детей, основные трудности и стратегии поддержки при сдаче ОГЭ/ЕГЭ.

Теория. Учет личностных особенностей детей при оказании поддержки в период подготовки к экзаменам.

Практика. Правила подготовки к экзаменам.

Форма аттестации/контроля: практическая работа.

Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации отображен в календарно-учебном графике (таблица 2).

Таблица 2

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие.	40 мин		Беседа	ул. Островского д. 67	Устный опрос
2		Как справиться со стрессом перед экзаменом.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Тестовый контроль
3		Техника регуляции психоэмоционального состояния. Х.Алиев «Ключ».	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
4		Отработка и закрепление техники.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Практическая работа
5		Справляетесь ли вы со стрессом?	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
6		Выполнение тестов на определение уровня стресса и способов поведения в стрессовых ситуациях.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Тестовый контроль
7		Что значит быть уверенным в себе.	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
8		Выявление сильных и слабых сторон личности.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Тестовый контроль
9		Как управлять своими эмоциями.	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
10		Техники регуляции психоэмоционального состояния.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Практическая работа
11		Тренинг по психоэмоциональной регуляции.	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
12		Закрепление техник регуляции психоэмоционального состояния.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Практическая работа
13		Использование медитации при подготовке к экзаменам.	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа
14		Отработка техники использования медитации для регуляции психоэмоционального состояния в период подготовки к экзамену.	40 мин		Практическая работа	ул. Островского д. 67	Практическая работа

15		Характеристика психотипов детей, основные трудности и стратегии поддержки п сдаче ОГЭ/ЕГЭ	40 мин		Онлайн встреча	ул. Островского д. 67	Тестовый контроль
16		Правила подготовки к экзаменам.	40 мин		Практико-ориентированный тренинг	ул. Островского д. 67	Практическая работа

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: основное оборудование учебных аудиторий, доска, компьютеры.

Программа реализуется в том числе дистанционно, следовательно, необходимо наличие технического и программного обеспечения у учащихся:

- Персональный компьютер
- Скоростной интернет
- Программы для видеосвязи: JazzSber, Яндекс.Телемост.

1. *Информационное обеспечение* (видеоуроки, интерактивные и дидактические материалы, презентации, фото-, видеоматериал).

2. *Кадровое обеспечение:* **Пожидаева Светлана Владимировна** – педагог-психолог, высшей квалификационной категории, призер конкурса «Педагог-психолог Кубани 2019»; автор ряда тренингов посвящённых снятию психоэмоционального напряжения у детей; кризисный психолог; специалист по работе с детьми с ОВЗ; автор ряда методических пособий по работе с детьми с ОВЗ в образовательных организациях.

Аттестация

- Промежуточная
- Итоговая

Формы аттестации:

- устные и письменные практические и тестовые задания;
- оценка самими обучающимися своих результатов путем самооценки и самоконтроля при выполнении практических и тестовых заданий;

- выходной итоговое измерение психоэмоционального состояния.

Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов является мониторинг оценивания образовательных достижений детей последующим критериям:

- Измерение психоэмоционального состояния.
- Проведение и анализ тестов измеряющих самооценку, уровня тревожности, стресса личностных особенностей.

- Знание методов саморегуляции психоэмоционального состояния.

- Знание и умение использовать дыхательных техник.

- Умение использовать медитаций, аффirmаций.

Оценка планируемых результатов

Оценка предметных результатов:

- Способность старшеклассников регулировать свое психоэмоциональное состояние во время контрольных, ответа у доски, экзамена.

- Непрерывность профориентационной работы, понимание значимости профессиональной ориентации в общественном сознании и профориентационной культуры школьников.

- Сбалансированность уровня тревожности и психоэмоционального состояния, способность к самоконтролю.

- Понимание старшеклассниками своих индивидуально-личностных особенностей.

- Знания об индивидуальных особенностях человека, а также способах контроля и регуляции своего состояния.

- Осознание возможностей регуляции своего психоэмоционального состояния.

Оценка личностных результатов:

- Интерес старшеклассников к проблеме самопознания, саморегуляции, готовность противостоять различным стрессогенным факторам.

- Понимание принятия ответственности за сделанный выбор для дальнейшего развития навыков самооценки, самоконтроля и самопознания.

- Понимание значимости, важности изучения себя и своих особенностей для дальнейшего саморазвития.

Оценка метапредметных результатов:

- Умение высказывать свое предположение о своих действиях на основе планирования достижения целей.

- Навыки преобразования информации; навыки поиска и формулировки решения с помощью рисунков, схем, тестов и т.п.

- Умение донести свою позицию до других (оформлять свою мысль в устной и письменной речи).

- Умение совместно договариваться и обсуждать правила общения в учебной группе.

Методические материалы включают в себя:

- методы обучения: тренинг, частично-поисковый, игровой;

- технологии: дистанционные, групповые, коммуникативные;

- формы организации учебного занятия: беседы, тренинги, лекционные и практические занятия, соревнования, промежуточные и итоговые контроли (измерения);

- тематика и форма методических материалов: дидактические и интерактивные материалы, интернет-ресурсы, персональный компьютер, тесты;

- мониторинг оценивания образовательных достижений детей.

Нормативно-правовое обеспечение. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018.

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», январь 2017г.

- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении III федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Распоряжением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 16.12.2019 №416-р "Об утверждении плана мероприятий ("дорожной карты") по содействию развитию конкуренции в Краснодарском крае».

- Закон Краснодарского края от 21.12.2018 №3930-КЗ «О Стратегии социально-экономического развития Краснодарского края до 2030 года» (с изменениями на 05.12.2023).

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

Список литературы

1. Бадина Н. П. «Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену» // «Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции», Курган, 2012.

2. Комарова Е. Е., Петрова С. С. «Способы формирования стрессоустойчивости у учеников старших классов при подготовке к экзаменам» // «Мир педагогики и психологии»: международный научно-практический журнал, 2022, № 12 (77).

3. Кравчук А. Г. «Повышение стрессоустойчивости перед экзаменами» // «Образовательная социальная сеть», 2017.

4. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для академического бакалавриата / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. М.: Юрайт, 2016. – 299 с.

5. Смирнова С., Цыплёнова О. «Снятие учебного и рабочего стресса. Интегративная кинесиология» (Москва, 2011).

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

https://disk.yandex.ru/i/FUR71hsY_GXyxg

МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ И НАРУШЕНИЙ В РАЗВИТИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ»

*Гамова Елизавета Витальевна,
педагог-психолог МБОУ СОШ № 7
им. П.Д. Стерняевой
город-курорт Геленджик*

Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска

Аннотация: Современные подростки, находящиеся в группе риска, сталкиваются с множеством психосоциальных проблем, таких как повышенная тревожность, низкая самооценка, эмоциональная нестабильность, трудности в общении и социальной адаптации. Эти факторы могут привести к девиантному поведению, социальной изоляции и ухудшению психоэмоционального состояния. Своевременная психологическая поддержка позволяет предупредить развитие кризисных ситуаций и способствует формированию у подростков позитивных стратегий поведения и адаптации в социуме.

Настоящая программа «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» направлена на оказание комплексной психологической помощи подросткам 12-16 лет, находящимся в трудной жизненной ситуации и имеющим сложности в социальной адаптации. Программа адресована психологам образовательных организаций, работающим с несовершеннолетними, испытывающими трудности в обучении, общении и личностном развитии, в том числе с подростками, подверженными риску девиантного поведения и социальной изоляции.

В ходе реализации программы подростки приобретают навыки эмоциональной саморегуляции, конструктивного общения и решения конфликтных ситуаций. Особое внимание уделяется формированию положительной самооценки, развитию социальных компетенций и профилактике девиантного поведения. Работа с родителями и педагогами проводится с целью создания благоприятной среды для психологической поддержки и успешной социализации подростков.

Программа успешно реализуется в образовательной организации МБОУ СОШ №7 им. П.Д. Стерняевой г.-к. Геленджик и может быть рекомендована для специалистов, оказывающих психолого-педагогическую помощь подросткам группы риска.

Поскольку программа разработана и апробирована в 2023 году на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 7 имени П.Д. Стерняевой, анализ полученных результатов позволил улучшить методы оказания помощи подросткам, оказавшихся в группе риска. Кроме того, полученные данные могут служить основой для разработки новых программ поддержки, адаптированных к конкретным особенностям подростков, находящихся в «группе риска».

Сведения об уровне образования участников программы

Участниками программы «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» являются подростки в возрасте 12-16 лет, обучающиеся в общеобразовательных организациях (основное общее и среднее общее образование).

Программа ориентирована на несовершеннолетних, которые:

- испытывают трудности в освоении образовательных программ;
- имеют низкую учебную мотивацию и проблемы в учебной деятельности;
- находятся в ситуации социального неблагополучия или трудной жизненной ситуации;

- проявляют признаки дезадаптации, девиантного поведения, эмоциональной нестабильности и коммуникативных затруднений.

В реализации программы могут участвовать как обучающиеся в классах с нормативным уровнем образования, так и подростки с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающиеся по адаптированным образовательным программам. Особое внимание уделяется индивидуальному подходу с учетом уровня когнитивного и эмоционального развития участников.

Вид / направленность программы

Программа «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» относится к коррекционно-развивающим и психопрофилактическим программам. Ее цель – создание условий для психологической поддержки подростков, находящихся в группе риска, содействие их социальной адаптации, эмоциональному благополучию и формированию конструктивных моделей поведения. Направленность программы включает несколько ключевых аспектов:

1. Коррекционно-развивающая направленность – это проведение психологической коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений (агрессия, тревожность, импульсивность, замкнутость). Развитие навыков саморегуляции, эмоционального интеллекта и конструктивного общения. Формирование адаптивных стратегий поведения в сложных и стрессовых ситуациях. Поддержка в преодолении личностных кризисов и трудностей социализации.

2. Психопрофилактическая направленность – это предупреждение и снижение риска дезадаптации, девиантного и делинквентного поведения. Формирование устойчивости к негативным социальным воздействиям (давление со стороны сверстников, асоциальные группы). Развитие навыков принятия решений, личной ответственности и позитивного самовосприятия. Своевременное выявление психологических трудностей и организация помощи.

3. Психолого-педагогическая направленность – это взаимодействие с педагогами и родителями для создания благоприятной среды развития. Оказание консультативной помощи родителям по вопросам воспитания подростков в группе риска. Обучение педагогов методам раннего выявления признаков психологической дезадаптации и кризисных состояний у подростков.

4. Социально-адаптационная направленность – это содействие в интеграции подростков в образовательную и социальную среду. Формирование навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Развитие личностной зрелости, уверенности в себе и мотивации к позитивным изменениям.

Особенности программы:

- Комплексный подход: сочетание групповых и индивидуальных форм работы;
- Индивидуализация: учет возрастных и личностных особенностей подростков;
- Междисциплинарное взаимодействие: сотрудничество педагогов -психологов, педагогов, социальных работников и родителей;
- Взаимосвязанность: поэтапное освоение навыков с возможностью корректировки программы в зависимости от динамики участников.

Таким образом, программа «Шаг навстречу» направлена на оказание своевременной и целенаправленной психологической помощи подросткам группы риска с целью профилактики негативных последствий и формирования здоровых моделей поведения.

Целевая аудитория программы

Программа «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» ориентирована на подростков в возрасте 12–16 лет, испытывающих трудности в

эмоционально-личностной сфере и социальной адаптации. К данной категории относятся несовершеннолетние, находящиеся в неблагоприятных условиях развития, имеющие повышенную вероятность формирования девиантного поведения и психоэмоциональных нарушений.

Основные группы участников программы:

- подростки, находящиеся в социально опасном положении;
- дети из неблагополучных, малообеспеченных или кризисных семей;
- подростки, подвергшиеся насилию, жестокому обращению или эмоциональному пренебрежению;
- несовершеннолетние, находящиеся под опекой или в приемных семьях;
- подростки с риском девиантного поведения;
- несовершеннолетние с признаками дезадаптации в образовательной среде (пропуски занятий, низкая учебная мотивация, конфликтное поведение);
- подростки с проявлениями агрессии, импульсивности, асоциальных тенденций или нарушениями дисциплины;
- ученики, состоящие на учете в органах профилактики правонарушений или в комиссии по делам несовершеннолетних;
- подростки с эмоциональными и личностными трудностями;
- ученики с повышенным уровнем тревожности, эмоциональной нестабильностью, склонностью к депрессии и суицидальным мыслям;
- подростки, испытывающие проблемы в коммуникации, замкнутость, чувство изоляции, дефицит социальных навыков;
- несовершеннолетние, пережившие стрессовые и травматические события (утрата близких, развод родителей, миграция и др.);
- подростки с особенностями развития и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- дети с нарушениями когнитивного, эмоционального и поведенческого развития;
- подростки, испытывающие трудности в освоении образовательных программ из-за психофизиологических особенностей.

Косвенная целевая аудитория программы:

- педагоги и социальные работники, взаимодействующие с подростками группы риска, заинтересованные в повышении компетенций по вопросам ранней диагностики и коррекции девиантного поведения;
- родители и законные представители подростков, нуждающиеся в консультативной помощи по вопросам воспитания, психологической поддержки и восстановления детско-родительских отношений.

Сфера применения программы (сфера трудностей)

Программа «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» направлена на решение комплекса социально-психологических проблем, с которыми сталкиваются несовершеннолетние, находящиеся в группе риска. Сфера применения программы охватывает широкий спектр трудностей, связанных с нарушением эмоционально-личностного развития, социальной адаптации и девиантного поведения.

1. Эмоционально-личностная сфера. Программа ориентирована на поддержку подростков, испытывающих эмоциональные и личностные затруднения, включая:

- Высокий уровень тревожности и эмоциональной нестабильности – проявляется в частых перепадах настроения, чрезмерной возбудимости или апатии.
- Депрессивные состояния и суицидальные мысли – характеризуются снижением жизненного тонуса, потери интереса к социальной жизни, самоуничтожением.

- Чувство одиночества и социальной изоляции – выражается в трудностях при установлении межличностных контактов, замкнутости, дефиците доверительных отношений.
- Низкая самооценка и личностная неуверенность – приводит к дезадаптации в школьной среде и социальной среде, способствует формированию негативного сценария поведения.

2. Социально-поведенческая сфера. В рамках программы уделяется внимание профилактике и коррекции отклоняющегося поведения подростков, таких как:

- Агрессивное и конфликтное поведение – выражается в вербальной и физической агрессии, нарушении правил и норм социального взаимодействия.
- Девиантное поведение – включает нарушения дисциплины, прогулы, противоправные действия, употребление психоактивных веществ.
- Проблемы адаптации в образовательной среде – проявляются в академической неуспешности, нарушениях дисциплины, отказе от образовательной деятельности.
- Зависимость от деструктивных групп и антисоциальных субкультур – приводит к усвоению негативных моделей поведения и потере социальных ориентиров.

3. Социально-средовые и семейные факторы. Программа направлена на снижение негативного воздействия среды на развитие подростков, в том числе:

- Неблагоприятные семейные условия – включают эмоциональную холодность, гипоопеку, насилие, отсутствие положительных ролевых моделей.
- Социальная дезадаптация – характеризуется трудностями в интеграции в школьное и общественное пространство, отсутствием конструктивных способов решения конфликтов.
- Дефицит поддержки и позитивного внимания – приводит к эмоциональной неустойчивости, поиску одобрения в асоциальных группах, снижению чувства безопасности.

4. Кризисные и травматические ситуации. Особое внимание уделяется работе с подростками, пережившими стрессовые и кризисные события:

- Переживание утраты, развод родителей, семейные конфликты.
- Опыт физического, психологического насилия или пренебрежения.
- Социальная маргинализация, связанная с миграцией или сменой социальной среды.

Описание проблемной ситуации

Подростковый возраст представляет собой сложный и ответственный этап развития личности, в котором подростки сталкиваются с множеством эмоциональных, социальных и поведенческих трудностей. Особенно уязвимыми в этом возрасте становятся подростки группы риска, которые нуждаются в системной психологической поддержке. Программа «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» направлена на оказание комплексной помощи, ориентированной на преодоление эмоциональных, социальных и семейных проблем, а также на коррекцию девиантного поведения и формирование позитивной идентичности.

Одной из наиболее частых трудностей у подростков группы риска являются эмоционально-личностные проблемы. Нестабильное эмоциональное состояние, характеризующееся повышенной тревожностью, раздражительностью, перепадами настроения и эмоциональными всплесками, нередко возникает на фоне внутренних конфликтов и неуверенности в себе. Эти переживания усиливаются чувством одиночества и социальной изоляции, особенно если подросток ощущает непонимание и отвержение со стороны семьи или сверстников. Постоянная негативная оценка значимых взрослых формирует у подростков заниженную самооценку и неуверенность в собственных силах, что затрудняет процесс принятия решений и формирование позитивного образа себя. В условиях хронического стресса и недостатка поддержки у подростков могут развиваться депрессивные состояния, выражающиеся в апатии, утрате интереса к жизни и снижении мотивации к учебе и социальной активности.

Социальные трудности и проблемы межличностного взаимодействия также часто встречаются среди подростков группы риска. Они могут испытывать трудности в общении, проявлять агрессивное поведение или, напротив, демонстрировать чрезмерную уязвимость, что приводит к частым конфликтам со сверстниками. Отвержение в школьном коллективе, обусловленное социальными стереотипами или неприятием личностных особенностей, затрудняет формирование дружеских связей. Нарушение норм и правил поведения, проявляющееся в прогулах, агрессивных действиях и иных формах асоциального поведения, нередко становится способом привлечения внимания или выражения внутреннего протеста. Недостаток социальных навыков усугубляет проблемы, делая подростков неготовыми к конструктивному взаимодействию и разрешению конфликтных ситуаций. Семейные трудности занимают важное место в структуре проблем подростков группы риска. Конфликты с родителями, вызванные недостатком эмоциональной близости, авторитарным стилем воспитания и непониманием, формируют у подростков чувство эмоциональной незащищенности. Неблагоприятная семейная обстановка, связанная с насилием, разводом родителей, зависимостями и низким уровнем поддержки, увеличивает вероятность возникновения эмоциональных и поведенческих нарушений. Дефицит внимания и эмоциональной вовлеченности со стороны значимых взрослых препятствует формированию устойчивой идентичности и навыков адаптации.

Одним из ярких проявлений кризисных состояний у подростков группы риска являются поведенческие нарушения и девиантные проявления. Агрессивное и импульсивное поведение зачастую служит механизмом защиты от внешних угроз или способом справиться с внутренним напряжением. Склонность к риску, проявляющаяся в асоциальных поступках, таких как употребление психоактивных веществ, правонарушения и вандализм, нередко обусловлена стремлением к самоутверждению и попыткой компенсировать эмоциональные дефициты. Школьная неуспеваемость и систематические прогулы являются следствием низкой мотивации, проблем с самооценкой и неспособности справляться с учебными нагрузками. Кризисы самоидентификации и личностного становления становятся центральной проблемой в подростковом возрасте. Подростки группы риска часто испытывают сложности в понимании своих ценностей и жизненных целей, сталкиваются с внутренними противоречиями и неуверенностью в будущем. Давление со стороны семьи, сверстников и общества усиливает кризис идентичности и вызывает дезадаптацию. Формирование негативного образа "Я", связанное с постоянными неудачами и негативными оценками, ведет к закреплению деструктивных моделей поведения и затрудняет процесс саморазвития.

Программа «Шаг навстречу» предлагает комплексный подход к оказанию психологической помощи подросткам группы риска. В индивидуальной работе основное внимание уделяется восстановлению эмоционального равновесия, формированию позитивной самооценки и развитию адаптивных стратегий поведения. Групповая форма работы позволяет подросткам получать эмоциональную поддержку, развивать навыки конструктивного общения и взаимодействия, а также формировать позитивный социальный опыт. Параллельно осуществляется консультирование родителей с целью создания благоприятной семейной среды, необходимой для полноценного развития подростка.

Цель и задачи программы

Целью предлагаемой программы является формирование условий для успешной социальной адаптации, эмоциональной устойчивости и развития личностного потенциала подростков группы риска через систематическую психолого-педагогическую поддержку.

Для реализации поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Развитие эмоциональной грамотности и навыков саморегуляции.
2. Формирование позитивной самооценки и уверенности в себе
3. Развитие навыков конструктивного общения и разрешения конфликтов.
4. Профилактика девиантного поведения и снижение тревожности.

5. Содействие включению родителей и педагогов в процесс сопровождения подростков.

Принципы программы:

- Индивидуальный и дифференцированный подход.
- Доверительная атмосфера и психологическая безопасность.
- Системность и последовательность.
- Взаимодействие с семьей и педагогами.

Длительность реализации программы

Программа рассчитана на 34 часа в учебном году. Разделена на 3 этапа, может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей участников и специфики поставленных задач. В среднем программа рассчитана на 6-9 месяцев, что позволяет обеспечить комплексную и поэтапную поддержку подростков. Она включает три основных этапа:

Диагностический этап (1 месяц):

- Выявление психологических, социальных и поведенческих трудностей.
- Оценка эмоционального состояния и уровня адаптации.
- Формирование индивидуальных маршрутов помощи.

Коррекционно-развивающий этап (4-6 месяцев):

• Проведение индивидуальных и групповых занятий, направленных на развитие эмоциональной регуляции, коммуникативных навыков и позитивной самооценки.

• Работа с межличностными конфликтами, проблемами самоидентификации и адаптации.

• Взаимодействие с семьей подростка и педагогами с целью создания благоприятной социальной среды.

Заключительный этап (1-2 месяца):

- Оценка динамики изменений и эффективности программы.
- Закрепление навыков адаптивного поведения и саморегуляции.
- Индивидуальные консультации для поддержания достигнутых результатов и профилактики рецидивов.

При необходимости программа может быть продлена или адаптирована под потребности конкретных подростков и образовательного учреждения.

Данная программа успешно реализуется на базе в образовательной организации МБОУ СОШ №7 им. П. Д. Стерняевой с 2023 года и включает в себя несколько этапов (Табл. 1):

Таблица 1

Этапы и алгоритм реализации программы

№	Этапы реализации программы	Цель	Задачи
1	Диагностико-аналитический этап	Определить уровень психоэмоциональных, поведенческих и социальных трудностей подростков группы риска, выявить потребности и разработать индивидуальный план сопровождения	Определение целевой группы участников. Сбор информации о подростке (анкетирование, беседы с педагогами и родителями). Психодиагностика эмоционально-личностной сферы и межличностных отношений.

			Определение ведущих проблем и формулировка целей работы
2	Коррекционно-развивающий этап	Оказать психологическую поддержку подросткам, способствовать развитию адаптивных форм поведения, эмоциональной саморегуляции и навыков эффективного общения.	Формирование устойчивой самооценки и позитивного отношения к себе. Развитие навыков конструктивного взаимодействия с окружающими. Снижение уровня тревожности, агрессии, замкнутости. Обучение стратегиям саморегуляции и преодоления стрессовых ситуаций.
3	Итогово -рефлексивный этап	Оценить динамику изменений и закрепить положительные результаты программы	Проведение повторной диагностики для оценки эффективности работы. Закрепление новых моделей поведения и навыков эмоциональной регуляции. Подведение итогов и разработка рекомендаций для дальнейшего сопровождения
4	Постпрограммное сопровождение (по необходимости)	Обеспечить поддержку подростков, закрепить достигнутые результаты и предотвратить регресс	Контроль за состоянием участников программы. Продолжение индивидуальных консультаций при необходимости. Поддержка в кризисных ситуациях.

Методическое обеспечение и нормативно-правовые основания программы

Теоретико-методологическая база программы основана на современных научных подходах и концепциях, подтверждённых практикой психолого-педагогической поддержки подростков группы риска:

- личностно-ориентированный подход (К. Роджерс, А. Маслоу) — акцент на индивидуальных особенностях, потребностях и ресурсах подростка, создание условий для личностного роста.

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) (А. Бек, Д. Миккенбаум) — коррекция деструктивных форм поведения и эмоциональных нарушений через осознание и изменение когнитивных установок.

- системный подход (Л. фон Берталанфи, В. А. Сластёнин) — рассмотрение проблем подростка в контексте его окружения: семьи, школы, сверстников.

- деятельностный подход (А.Н. Леонтьев) — развитие социальных и личностных компетенций через включение подростков в активные формы взаимодействия.

- возрастная психология и педагогика (Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский) — учет возрастных особенностей подростков, их кризисов развития и потребностей в самоопределении.

Методы и технологии, используемые в программе:

- Диагностические: психодиагностические методики для оценки эмоционального состояния, самооценки, социальных навыков (опросники, тесты, проективные методики).
- Коррекционно-развивающие: индивидуальные и групповые занятия с использованием элементов арт-терапии, сказкотерапии, телесно-ориентированной терапии.
- Социально-психологические тренинги: развитие навыков общения, решение конфликтов, управление эмоциями.
- Консультативные: работа с родителями и педагогами для обеспечения комплексного сопровождения подростков.
- Рефлексивные: анализ изменений в эмоциональной сфере и социальном поведении подростков.

Диагностические инструменты:

- Методика диагностики уровня тревожности (Ч.Д. Спилбергер, адаптация Ю. Л. Ханина).
- Тест-опросник «Самооценка психических состояний» (Айзенк).
- Методика изучения самооценки Дембо – Рубинштейн.
- Методика диагностики межличностных отношений (Т. Лири).

Кроме того, при разработке программы, приняты во внимание теоретические положения Л.Д. Лебедевой о диагностических и коррекционных возможностях рисунка, А. И. Копытина о системном подходе в арт-терапии.

Нормативно-правовые документы при написании программы:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (ред. от 2023 г.) – устанавливает правовые и организационные основы оказания психологической помощи в образовательных организациях.
2. Федеральный закон № 120-ФЗ от 24.06.1999 г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» – регламентирует меры социальной защиты и профилактики девиантного поведения подростков.
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2022 года).
4. Приказ Минпросвещения России № 236 от 20.05.2020 г. «Об утверждении примерных положений о психолого-педагогическом консилиуме» – регулирует организацию психологического сопровождения детей с трудностями в обучении и социальной адаптации.
5. Письмо Минпросвещения России № 07-675 от 20.04.2021 г. «О психолого-педагогической поддержке обучающихся» – определяет принципы и формы оказания психологической помощи учащимся в образовательных учреждениях».
6. Распоряжение Правительства РФ от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Методические рекомендации по созданию и обеспечению системы экстренной психологической помощи в составе психологической службы в системе образования Российской Федерации, ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020 г.
8. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» – определяет нормы проведения психологических мероприятий в образовательной среде.
9. Этический кодекс психолога РФ – регулирует принципы профессиональной деятельности и защиты прав участников программы. Профессиональный стандарт "Педагог-психолог" (психолог в сфере образования), утверждённый Приказом Минтруда России № 514н от 22.10.2015 г.

Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов

В рамках работы по программе измеряемыми конструктами выступают следующие функции, состояния и реакции подростков:

- Уровень тревожности (общей, ситуативной и личностной).
- Самооценка и уровень самопринятия.
- Эмоциональная регуляция и устойчивость к стрессу.
- Наличие и интенсивность депрессивных симптомов.
- Уровень эмоциональной открытости и доверия.
- Навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов.
- Уровень социальной компетентности и эмпатии.
- Степень принятия группы и участие в коллективной деятельности.
- Навыки сотрудничества и способности работать в команде.
- Уровень социальной изоляции и принятия со стороны сверстников.
- Уровень эмоциональной поддержки в семье.
- Характер взаимодействия с родителями (доверие, конфликтность).
- Степень вовлечённости родителей в решение проблем подростка.
- Уровень семейного благополучия и наличие конструктивной коммуникации.
- Уровень самоконтроля и способность к рефлексии.
- Частота и интенсивность девиантного поведения (прогулы, агрессия).
- Мотивация к учебной деятельности и социальной активности.
- Способность принимать ответственность за свои действия.

Для оценки эффективности программы измеряемые конструкты и критерии, которые позволяют отследить изменения в состоянии подростков при помощи:

- Снижение уровня тревожности и эмоциональной нестабильности (на 20-30% по итогам диагностики).
- Повышение адекватной и позитивной самооценки (изменение показателей по методике Дембо-Рубинштейн).
- Улучшение навыков саморегуляции и способности конструктивно выражать эмоции (по результатам наблюдения и самоотчёта).
- Снижение проявлений депрессивного состояния (по результатам теста Бека).
- Увеличение числа доверительных контактов (по данным опросников и обратной связи).
- Улучшение качества межличностных отношений (по данным социометрического анализа и обратной связи).
- Снижение количества и интенсивности межличностных конфликтов (фиксируется на основе наблюдений и анкет).
- Повышение уровня эмпатии и способности учитывать чужую точку зрения (по данным опросников и тренинговых упражнений).
- Увеличение числа социальных контактов и участие в групповых мероприятиях (по результатам наблюдений и самоотчёта).
- Улучшение качества общения с родителями (по данным опросников и обратной связи).
- Снижение уровня конфликтности в семье (по результатам анкет и индивидуальных бесед).
- Повышение родительской вовлечённости в сопровождение подростка (по данным консультаций и наблюдений).
- Развитие более открытого и поддерживающего стиля взаимодействия в семье.
- Снижение частоты нарушений дисциплины (на 30-40% по сравнению с исходным уровнем).

- Повышение мотивации к учебе и социальной деятельности (по результатам опросов и успеваемости).
- Развитие навыков самоконтроля и ответственности (по результатам наблюдений и рефлексивных заданий).
- Уменьшение проявлений агрессивного и импульсивного поведения (фиксируется на основе наблюдений и анкет).

Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемые результаты (количественные и качественные) реализации программы ориентированы, прежде всего, на:

- снижение уровня тревожности, агрессии, эмоциональных всплесков и депрессивных проявлений;
- формирование адекватного и позитивного самоотношения, развитие способности к самопринятию;
- улучшение способности контролировать и осознавать свои эмоции, конструктивное выражение чувств;
- осознание личных ценностей, интересов, сильных сторон и перспектив личностного роста;
- развитие коммуникативных навыков: повышение способности к открытому и конструктивному общению, улучшение навыков разрешения конфликтов;
- укрепление дружеских связей, снижение уровня социальной изоляции и отверженности в коллективе;
- развитие эмпатии, толерантности и способности работать в команде;
- улучшение качества взаимодействия с одноклассниками и педагогами;
- улучшение качества общения с родителями, укрепление эмоциональных связей;
- активизация участия родителей в процессе адаптации и поддержки подростка;
- развитие навыков решения семейных проблем, выработка стратегии совместного преодоления трудностей;
- уменьшение частоты агрессии, импульсивных реакций, пропусков занятий и нарушений дисциплины;
- формирование способности принимать осознанные решения и нести за них ответственность;
- восстановление интереса к учебной деятельности, улучшение показателей посещаемости и успеваемости;
- формирование стрессоустойчивости, адаптивных стратегий поведения в сложных ситуациях;
- развитие способности к планированию будущего, постановке и достижению целей;
- укрепление внутренней мотивации к самосовершенствованию и личностному росту;
- формирование благоприятного климата в образовательном учреждении, способствующего включению подростков группы риска;
- развитие навыков ранней диагностики трудностей и методов конструктивного взаимодействия;
- улучшение взаимодействия между образовательными учреждениями, социальными службами и специалистами психолого-педагогического профиля.

Описание и источники психодиагностического инструментария

В ходе реализации программы необходимо отслеживать эффективность психокоррекционной работы с применением диагностических методик, путем проведения

начальных, промежуточных и конечных срезов. На этапе формирования диагностики эмоционально-личностных трудностей были использованы:

1. Методика «Шкала тревожности» (Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина «Психодиагностика тревожности»), целью которой является определение уровня личностной и ситуативной тревожности. Использовалась данная методика для выявления подростков с повышенной тревожностью, склонностью к эмоциональной нестабильности и стрессу.

2. Методика «Несуществующее животное» (проективная техника, А.А. Венгер «Методики психодиагностического обследования детей»), целью которой является выявление особенностей эмоционального состояния, скрытых переживаний, страхов, агрессии. Использовалась данная методика для выявления эмоциональных конфликтов и проблем самовосприятия.

3. Тест «Диагностика депрессивных состояний у подростков» (А. Бек, адаптация Т.Н. Балашовой «Клиническая психодиагностика»), целью которой является выявление признаков депрессивных состояний и суицидальных рисков. Использовалась данная методика для ранней диагностики депрессивных проявлений и контроля динамики эмоционального состояния.

На этапе формирования диагностики социальных трудностей и межличностных отношений были использованы:

1. Социометрия (Дж. Морено), целью которой является выявление структуры межличностных отношений и степени принятия подростка в коллективе. Использовалась данная методика для диагностики уровня социальной изоляции, конфликтов и выявления «лидеров» и «изолированных» подростков.

2. Методика «Стиль межличностного поведения» (Т. Лири, целью которой является изучение типов межличностного взаимодействия и выявление конфликтно - поведенческих моделей. Использовалась данная методика для диагностики поведения в группе, агрессивных и подчиняющихся стратегий.

На этапе формирования диагностики семейных трудностей были использованы:

1. Методика «Детско-родительские отношения» (Е.В. Грибова, А.Я. Варга «Семейная диагностика: методики и интерпретации»), целью которой является анализ характера отношений между подростком и родителями, выявление конфликтных зон. Использовалась данная методика для диагностики нарушений эмоциональной связи и типов воспитания.

2. Методика «Кинетический рисунок семьи» (Р. Бернс и С. Кауфман «Кинетические методы диагностики личности»), целью которой является выявление субъективного восприятия подростком внутрисемейных отношений. Использовалась данная методика для анализа эмоциональных связей, выявления скрытых конфликтов и переживаний.

На этапе формирования диагностики поведенческих нарушений были использованы:

1. Опросник агрессивности (А. Басса-Дарки, адаптация А.К. Осницкого «Методы диагностики агрессии и враждебности»), целью которой является оценка уровня и типов агрессии (физическая, вербальная, косвенная и др.). Использовалась данная методика для диагностики склонности к агрессивному и импульсивному поведению.

2. Методика диагностики склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел «Диагностика склонности к девиантному поведению у подростков»), целью которой является выявление предрасположенности к девиантным формам поведения (правонарушения, употребление ПАВ и др.) Использовалась данная методика для определения групп риска по асоциальному поведению.

На этапе формирования диагностики кризисов самоидентификации и личностного развития были использованы:

1. Методика исследования ценностных ориентаций (М. Рокич «Ценностные ориентации человека»), целью которой является определение иерархии жизненных ценностей подростка. Использовалась данная методика для диагностики личностных ориентиров и выявления кризисных зон в процессе самоопределения.

2. Тест-опросник «Самооценка и уровень притязаний» (А.А. Липкина «Методы изучения самооценки в подростковом возрасте»), целью которой является оценка уровня самооценки и степени адекватности личностных притязаний. Использовалась данная методика для диагностики заниженной/завышенной самооценки и выявления трудностей в личностном становлении.

Качественные методы оценки исследуемых признаков

Качественные методы позволяют глубже понять индивидуальные особенности подростков, выявить скрытые эмоциональные переживания, мотивацию, ценностные ориентации и проблемы межличностных отношений. Эти методы используются для комплексного анализа психологического состояния и оценки динамики изменений в процессе реализации программы. Для более глубокого осмысления эффективного воздействия программы используется метод сравнительного анализа данных до и после участия в программе. В индивидуальной работе качественным методом оценки исследуемых признаков у подростка выступает:

- психологический анализ конкретных случаев, который позволяет более глубоко понять индивидуальную реакцию подростка на психотравмирующую ситуацию, выявить его эмоциональное состояние, проблемы и потребности;

- анализ продуктов деятельности (рисунки, письменные работы, творческие произведения и другие), которые отражают его эмоциональное состояние, переживания, мысли, реакции на травмирующее событие, поведение и способы преодоления сложных ситуаций.

Анализ этих продуктов деятельности позволяют лучше понять состояние подростка и его потребности, получить представление о понимании его индивидуального опыта.

В групповой работе дополнительным качественным методом оценки исследуемых признаков в программе является также Анкета обратной связи «Мнение».

Описание используемых методик, технологий

Для более эффективного достижения поставленной цели, программа основана на сочетании современных психолого-педагогических методик и технологий, направленных на комплексную поддержку подростков группы риска. Используемые методики способствуют коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений, развитию социальных навыков, формированию позитивной самооценки и улучшению межличностных отношений. Диагностический этап программы включает комплексное обследование с использованием валидных психодиагностических методик для выявления проблемных зон и мониторинга изменений:

- Методика «Диагностика уровня школьной тревожности» (Филлипс)

Цель: выявление уровня и структуры тревожности, связанной с образовательной средой.

Применение: определение степени эмоционального напряжения и школьной адаптации.

- Методика исследования самооценки и уровня притязаний (Д.К. Фельдштейн)

Цель: анализ адекватности самооценки и личностных притязаний. Применение: диагностика уровня уверенности подростка и выявление заниженной или завышенной самооценки.

- Методика «Социальная фрустрированность» (В.В. Бойко) Цель: выявление уровня социальной адаптации и способности к конструктивному взаимодействию.

Применение: диагностика межличностных конфликтов и трудностей в общении.

- Методика «Цветовой тест Люшера»

Цель: диагностика эмоционального состояния, уровня тревожности и адаптивных ресурсов.

Применение: оценка эмоционального фона и степени психологического благополучия подростка.

Блок коррекционно-развивающих технологий включает в себя психологические практики, направленные на решение эмоциональных, личностных и социальных трудностей подростков.

- Технология эмоционально-личностной коррекции

Методы: арт-терапия, техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), релаксационные упражнения.

Цель: снижение тревожности и эмоциональной напряженности, развитие навыков саморегуляции.

Применение: используется для коррекции эмоциональных нарушений и формирования адаптивного поведения.

- Технология формирования навыков эффективной коммуникации

Методы: социально-психологический тренинг (СПТ), игровые и ролевые методы.

Цель: развитие коммуникативных навыков, снижение конфликтности, улучшение социальной адаптации.

Применение: групповые тренинги для формирования конструктивных моделей поведения.

- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ)

Методы: работа с дезадаптивными убеждениями, позитивная реконструкция, упражнения на осознанность.

Цель: изменение деструктивных установок, формирование позитивного мышления.

Применение: индивидуальные и групповые сессии для коррекции негативных убеждений и поведения.

- Технология «социального моделирования»

Методы: разбор реальных жизненных ситуаций (кейс-метод), ролевые игры, дискуссии.

Цель: формирование навыков принятия решений и эффективного взаимодействия.

Применение: практикуется в групповых занятиях и тренингах по социальным навыкам.

- Тренинг личностного роста

Методы: упражнения на развитие саморефлексии, задания на повышение самооценки.

Цель: формирование позитивного отношения к себе, развитие личностных ресурсов.

Применение: проводится для подростков с низкой самооценкой и личностной неуверенностью.

- Тренинг по управлению эмоциями и стрессоустойчивости

Методы: техники релаксации, дыхательные практики, когнитивно-поведенческие методы.

Цель: развитие эмоциональной регуляции и способности к преодолению стресса.

Применение: используется при работе с подростками с повышенной тревожностью и импульсивностью.

- Метод кейс-анализа

Цель: анализ конкретных ситуаций до и после участия в программе.

Применение: позволяет оценить изменения в поведении и мышлении подростков.

Подтверждение соблюдения правил заимствования

В рамках создания психолого-педагогической программы «Шаг навстречу: психологическая поддержка подростков группы риска» были соблюдены все принципы академической честности и корректного заимствования. Информация представлена на основе анализа и обобщения научных и методических источников. При подготовке материала были использованы только проверенные научные и методические работы, отражающие современные подходы к психолого-педагогической практике. Все заимствованные идеи и

концепции были адаптированы и интегрированы в текст с сохранением их первоначального смысла. Информация, заимствованная из научных источников, была перефразирована с сохранением основной идеи. В случаях дословного воспроизведения или использования специфических терминов авторство исходных идей чётко обозначено. Используемые концепции и методики были адаптированы для раскрытия содержания программы и описания её ключевых аспектов.

Список используемой литературы

1. Аверин, В. А. Психология девиантного поведения: теория и практика. М.: Издательский центр «Академия», 2021.
2. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2020.
3. Божович, Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. М.: Педагогика, 2022.
4. Василюк, Ф. Е. Психология переживания. М.: Изд-во МГУ, 2021.
5. Выготский, Л. С. Психология развития ребёнка. М.: Эксмо, 2020.
6. Дубровина, И. В. Психологическое сопровождение детей группы риска. М.: Педагогическое общество России, 2022.
7. Захарова, Е. И. Методы психодиагностики в работе с подростками. – СПб.: Речь, 2021.
8. Захарова, Е. И. Методы психодиагностики в работе с подростками. – СПб.: Речь, 2021.
9. Клименко, В. В., Тимошенко, И. Н. Психолого-педагогическая поддержка подростков группы риска. М.: ВЛАДОС, 2023.
10. Прихожан, А. М. Школьная тревожность: диагностика и коррекция. М.: Сфера, 2021.

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки: <https://disk.yandex.ru/i/OJPz-v1K3FdKSw>

Жижаева Елена Владимировна,
педагог-психолог БДОУ «Детский сад № 61»
МО Динской район

Развитие эмоций и навыков общения

Пояснительная записка

Рабочая программа «Развитие эмоций и навыков общения» разработана в соответствии с образовательной программой дошкольного образования БДОУ МО Динской район «Детский сад № 61» и направлена на формирование социальных отношений, психологической готовности к школе и сохранение психологического здоровья детей. Программа носит коррекционно-развивающий и психопрофилактический характер и ориентирована на детей 5-6 лет.

Рабочая программа направлена на реализацию образовательных областей «Социально-коммуникативное развитие» и «Познавательное развитие».

Цели и задачи реализации Программы

Цель: Создание условий для развития эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников.

Задачи:

1. Способствовать развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей.

2. Способствовать развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей.
3. Способствовать развитию у детей интереса к совместным со сверстниками играм и занятиям, развитию у них социальных чувств.
4. Способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.
5. Способствовать совершенствованию коммуникативных навыков у детей.

Принципы формирования Программы

- Принцип единства диагностики и коррекции;
- Принцип развивающего образования, который реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- Принцип комплексности при организации психолого-педагогического сопровождения;
- Принцип интеграции усилий ближайшего социального окружения (включение родителей в образовательный процесс);
- Принцип последовательности и концентричности усвоения знаний предполагает такой подбор материала, когда между составными частями его существует логическая связь, последующие задания опираются на предыдущие.
- Сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости, т.е. Соответствие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- Соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, приближаясь к разумному «минимуму»;
- Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в процессе реализации которых формируются знания, умения и навыки, имеющие непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса;
- Построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Значимые для разработки и реализации программы характеристики

В БДОУ МО Динской район «Детский сад № 61» в 2023-2024 учебном году функционирует 2 старшие группы детей в возрасте 5-6 лет (Таблица 1-8).

Таблица 1

Возрастные особенности детей 5-6 лет

Показатели	Характеристика
Ведущая потребность	Потребность в общении, познавательная активность
Ведущая функция	Наглядно-образное мышление
Игровая деятельность	Коллективная со сверстниками, ролевой диалог, игровая ситуация
Отношения со взрослыми	Внеситуативно-деловое: взрослый – источник информации
Отношения со сверстниками	Ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер по сюжетной игре
Эмоции	Более ровные старается контролировать, проявляются элементы эмоциональной отзывчивости.
Способ познания	Вопросы, рассказы взрослого, экспериментирование.
Объект познания	Предметы и явления непосредственно не воспринимаемые
Восприятие	Восприятие сенсорных эталонов, свойств предметов.

Внимание	Внимание зависит от интереса ребенка, развиваются устойчивость и возможность произвольного переключения. Удерживает внимание 10-15 мин. Объем внимания 4-5 предметов
Память	Кратковременная, эпизодическое запоминание зависит от вида деятельности. Объем памяти 4-5 предмета из 5, 2-3 действия
Мышление	Наглядно-образное
Воображение	Репродуктивное, появление творческого воображения
Условия успешности	Кругозор взрослого и хорошо развитая речь
Новообразования возраста	1. Контролирующая функция речи: речь способствует организации собственной деятельности. 2. Развитие способности выстраивать элементарные умозаключения

Таблица 2

Сведения о психологических особенностях воспитанников ДОУ

Наименование группы	Психологические особенности									
	Кол-во детей, проявляющих агрессивность, конфликтность	Кол-во детей, проявляющих признаки тревожности	Кол-во детей, проявляющих признаки застенчивости	Кол-во детей, проявляющих признаки СДВГ	Кол-во детей, проявляющих негативизм в общении	Количество детей, имеющих низкий уровень развития памяти	Количество детей, имеющих низкий уровень развития мышления	Количество детей, имеющих низкий уровень внимания	Количество детей с несформированной мотивацией	Количество детей с низкой или неадекватно завышенной самооценкой
Старшая группа № 1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-
Старшая группа № 5	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-

Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты освоения программы оцениваются согласно возрастным новообразованиям и нормам психического развития ребёнка:

- развитие механизмов саморегуляции и произвольности поведения;
- формирование самооценки в соответствии с возрастом ребенка;
- снижение уровня тревожности;
- гармонизация межличностных отношений и коммуникативной сферы.

Таблица 3

Календарно-тематическое планирование

Месяц	Неделя	№ занятия	Наименование темы	Кол-во занятий
Групповая работа				
Ноябрь	1-я неделя	Первичная диагностика		
	2-я неделя	Первичная диагностика		
	3-я неделя	Занятие № 1	Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры с правилами)	1
	4-я неделя	Занятие № 2	Концентрация и переключение внимания	1
Декабрь	1-я неделя	Занятие № 3	Произвольная регуляция мышечного напряжения,	1

			расслабления, ощущения тепла, покалывания.	
	2-я неделя	Занятие № 4	Типы дыхания и произвольная регуляция дыхания Закрепление основных приемов релаксации и контроля	1
	3-я неделя	Занятие № 5	Наши чувства	1
	4-я неделя	Занятие № 6	Сплочение группы и интерес к другому, социальные чувства	1
Январь	2-я неделя	Занятие № 7	Самопознание, социальный интеллект	1
	3-я неделя	Занятие № 8	Преодоление деструктивных эмоций	1
	4-я неделя	Занятие № 9	Навыки взаимодействия	1
Февраль	1-я неделя	Занятие № 10	Навыки взаимодействия	1
	2-я неделя	Занятие № 11	Творчество общения	1
	3-я неделя	<i>Итоговая диагностика</i>		
	4-я неделя	<i>Итоговая диагностика</i>		
ИТОГО:				11

Содержание Программы

Наименование темы	Задачи	Содержание	Источник
Занятие 1. Знакомство (вводное занятие) Произвольная регуляция двигательной активности и поведения (игры с правилами)	Познакомить детей с правилами работы в группе. Способствовать их адаптации в коррекционной группе Способствовать установлению контактов между детьми, развитию произвольной саморегуляции двигательной активности и поведения у детей	1. Вступление ведущего. 2. Игра «Здравствуй!» 3. Игра «Назови друга» 4. Игра «Волшебный колокольчик» 5. Игра «Найди пару» 6. Игра «Почта» 7. Игра «До свидания»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. - Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 2. Концентрация и переключение внимания	Развитие концентрации и переключения внимания и произвольной саморегуляции двигательной активности и поведения у детей	1. Игра «Назови друга» 2. Игра «Запрещенное движение» 3. Игра «Возьми любую игрушку, кроме...» 4. Игра «Бывает – не бывает» 5. Игра «Золото пирата» 6. Игра «Путешествие божьей коровки» 7. Прощальная беседа Дети садятся в круг и делятся впечатлениями от игры.	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 3. Произвольная регуляция мышечного напряжения, расслабления, ощущения тепла, покалывания.	Развитие концентрации и переключения внимания, произвольной регуляции мышечного напряжения/ расслабления, ощущения тепла, покалывания.	1. Игра «Назови друга» 2. Игра ««Да» и «нет» не говорите, черное и белое не берите» 3. Игра «Капитан» 4. Игра «Раздуваем паруса» 5. Игра «Ежики (морские)» 6. Игра «Компот»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. - Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.

		7. Игра «Иванушка» 8. Игра «До свидания»	
Занятие 4. Типы дыхания; произвольная регуляция дыхания, закрепление основных приемов релаксации и контроля	Познакомить детей с различными типами дыхания и возможностью произвольной регуляции дыхания, способствовать развитию концентрации и переключению внимания Развитие произвольной саморегуляции психофизического состояния, закрепление полученных навыков	1. Игра «Колокольчик звенит» 2. Бланковое задание на внимание 3. Игра «Запрещенное движение» 4. Игра «Мыши и сова» 5. Игра «Черепашки» 6. Игра «До свидания»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. - Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 5. Наши чувства	Развитие у детей понимания в контексте ситуации различные чувства и эмоции. Развитие узнавания эмоции по невербальным проявлениям.	1. Игра «Радостная песенка» 2. Игра «О хорошем расскази» 3. Задание «Чувства в домиках» 4. История «Как Ваня и Катя башню строили» 5. Игра «Цветок настроений» 6. Театрализованный рассказ с использованием кукол «Петя идет в цирк!» 7. Коллаж «Мои радости»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. - Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 6 Сплочение группы и интерес к другому, социальные чувства	Сплочение группы. Развитие у детей интереса друг к другу и сензитивности в общении	1. Игра «Сердитые львы и веселые котята» 2. Минипредставление с использованием кукол 3. Игра «Ты капуста» 4. Игра «Жу-жа», 5. Игра «Я сержусь!» 6. Игра «Подарки от друзей» 7. Игра «Почта»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.

Занятие 7. Самопознание, социальный интеллект	Развитие у детей интереса друг к другу, рефлексии. Формирование адекватного позитивного образа «Я». Повышение гибкости поведения, креативности в контексте.	1. Игра «Воздушный шар» 2. Игра «О хорошем расскази» 3. Тест «Страхи в домиках» 4. Игра «Напугаем страхи» 5. Ролевая игра «Маленькие котята и смелые бельчата» 6. Игра «Рыцарский турнир» 7. Игра «Смелые разведчики и засада» 8. Игра «Награждение за смелость»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 8. Преодоление деструктивных эмоций	Развитие у детей интереса друг к другу. Формирование и закрепление навыков взаимодействия. Развитие рефлексии.	1. Игра «Радостная песенка» 2. История «Разбитая статуэтка» 3. Задание «Найди виноватых зверей» 4. Игра «Извинение» 5. Задание «Создай необычное животное и назови его» 6. Процедура «Очищающий дождь»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 9. Навыки взаимодействия	Развитие у детей интереса друг к другу. Формирование и закрепление навыков взаимодействия. Развитие рефлексии.	1. Игра «Наимудрейший», или «Что делать, когда трудно» 2. Игра «Сладкая игра» 3. Игра «Принцесса, воин и дракон» 4. Игра - беседа «Мудрецы» 5. Игра «Зоопарк» 6. Игра «Найди ошибку»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.

		7. Игра «Бабочка» 8. Игра «Можно войти?» или «Гости»	
Занятие 10 Навыки взаимодействия	Развитие у детей интереса друг к другу. Формирование и закрепление навыков взаимодействия. Развитие рефлексии.	1. Игра «Что я люблю» 2. Игра «Почему он так поступил?» 3. Игра «Кто потерялся?» 4. Игра «Колечко, колечко, выйди на крылечко» 5. Игра «В магазине игрушек» 6. Игра «Звери, птицы, небылицы» 7. Игра «Препятствие»	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.
Занятие 11. Творчество общения	Развитие у детей интереса друг к другу. Формирование и закрепление навыков взаимодействия.	1. Игра «Робот» 2. Игра «Веребочка» 3. Игра «Займи стул» 4. Игра «Скачки» 5. Игра ««Пройди по мосту», или «Поединок» 6. Игра «Мигалки» 7. Игра «Чай, чай, выручай» 8. Игра «Палочки» 9. Прощальная беседа Дети садятся в круг и делятся впечатлениями от игры.	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.

Контроль освоения детьми Программы

Психологическая диагностика готовности к школьному обучению проводится в начале и в конце учебного года.

Первичная диагностика проводится с детьми в ноябре (1-я и 2-я недели) и её целью является получение полных информационных данных об индивидуальных особенностях психического развития детей.

Для проведения первичной диагностики используются следующие методики и диагностические комплекты:

- методика «Лесенка». В модификации С.Г. Якобсон, В.Г. Щур для исследования самооценки;
- социометрия Дж. Морено для диагностики межличностных отношений;
- тест тревожности (Темпл Р., Дорки М., Амен В.) для Определения уровня тревожности у детей.

Итоговая диагностика проводится с детьми в феврале (3 и 4 неделя) и направлена на выявление динамики в развитии детей в результате коррекционно-развивающих занятий. Для проведения итоговой диагностики используются те же методики и диагностические комплекты, что и в начале учебного года.

Участие ребёнка к психологической диагностике допускается только с письменного согласия родителей (законных представителей), а полученные результаты могут быть использованы только для задач психологического сопровождения и проведения квалифицированной коррекции развития детей.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Одной из главных задач при взаимодействии педагога-психолога ДОО с семьей ребенка является не только выдача рекомендаций по развитию и воспитанию ребенка, но и создание таких условий, которые максимально стимулировали бы членов семьи к активному решению возникающих проблем:

- готовность родителей быть участниками педагогического процесса;
- распределение ответственности за успешное развитие ребенка;
- обучение родителей необходимым навыкам и знаниям.

Таблица 5

Основные формы взаимодействия с семьей в рамках Программы

№ п/п	Направление работы	Формы работы с родителями	Периодичность
1	Психологическая диагностика	Присутствие родителей на диагностики готовности к школе (по желанию).	Ноябрь, февраль
		Анкетирование родителей.	Ноябрь
2	Психологическое консультирование	Проведение индивидуальных консультаций с родителями по приглашению педагога-психолога ДОО, направлению педагогов и их собственным запросам.	В течение учебного года (по запросам)
3	Коррекционно-развивающее направление	Совместное пребывание ребенка и родителей на занятиях.	В течение учебного года
		Выполнение рекомендаций педагога-психолога.	В течение учебного года
4	Психологическая профилактика	Участие родителей в недели психологии в ДОО.	Ноябрь (по плану «Недели психологии»)
5	Психологическое просвещение	Участие родителей в мастер-классах, семинарах-практикумах, родительских собраниях.	В течение учебного года (в соответствии с годовым планом работы педагога-психолога)
		Предоставление информации родителям через информационные стенды, памятки, газеты, журналы, информационные листовки, сайт ДОО.	В течение учебного года (в соответствии с годовым планом работы педагога-психолога)

Таблица 6

Материально-техническое обеспечение Программы

Помещения для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество мест
1	Кабинет педагога-психолога	8
Информационно-техническое оборудования для организации образовательной деятельности		
1	Ноутбук	1
2	Принтер	1

3	Музыкальный центр	1
Учебное оборудование для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Детский стол (регулируемый по высоте)	2
2	Детский стул (регулируемые по высоте)	8
3	Магнитная доска	1

Таблица 7

Учебно-методическое обеспечение Программы

Дидактические пособия, игры для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Необходимые материалы: мягкое покрытие; колонка со звуками моря; с веселой, бодрой и спокойной музыкой; платок из легкой ткани; бланки с заданием на внимание, карандаши, массажные мячики, листы бумаги	1
2	Игра «Путешествие божьей коровки»	1
3	Игра «Возьми любую игрушку, кроме...»	1
4	Бланковое задание на внимание	5
5	Игра «Золото пирата»	1
6	Конверт с вырезанными элементами различных животных	1
7	Веревочка	1
8	Обруч	1
Методическая литература для организации образовательной деятельности		
№ п/п	Наименование	Количество
1	Развитие эмоций и навыков общения у ребенка: [программа коррекционно-развивающих занятий] / Анна Уханова. – Москва: Творческий центр "Сфера"; Санкт-Петербург: Речь, 2011. - 118 с.	1

Данная программа используется в коррекционно-развивающей работе два года: с детьми старшей группы по данным социометрической диагностики с «не популярными» детьми (А. М., Г. А., И. Д., Пин. М., Ф. А.) велись занятия с ноября 2023 года по март 2024 года по коррекционно-развивающей программе Анны Ухановой «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка» направленные на развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы старших дошкольников. Проведено 19 занятий.

Как можно увидеть по результатам диагностики эмоционально-личностной сферы детей, справилось ли большинство детей со своими проблемами?

Диагностика межличностных отношений направленная на выявление положения (социометрического статуса) ребенка в группе детского сада, его отношения к детям, а также представления об отношении сверстников к нему; степени доброжелательности детей друг к другу, их эмоционального благополучия.

Результаты исследования:

Общее количество детей в группе: 40

Таблица 8

Критерии оценки результатов

Показатели	Начало года		Конец года	
	%	Уровень	%	Уровень
Уровень благополучия	50%	Высокий	54%	Высокий

взаимоотношений в группе (УБВ)				
Индекс изолированности (ИИ)	13%	Низкий	8%	Низкий
Коэффициент взаимности (КВ)	26%	Средний	41%	Сверхвысокий
Коэффициент удовлетворённости взаимоотношениями (КУ)	53%	Высокий	70%	Сверхвысокий

Анализ данных показал, что отношения детей между собой носят благоприятный характер. Группа является благополучной. Коллектив детей можно охарактеризовать как недостаточно сплочённый (на начало года), охарактеризовать как сплочённый (на конец года). Дети удовлетворены отношениями в группе (на начало года), достаточно удовлетворены отношениями в группе (на конец года). В конце года данные исследования показали 8% категории «не принятых» детей в коллектив старших групп, это с учетом частых пропусков (Г. А., Л. Е.) и индивидуальных особенностей в поведении (К. А.), в данное время посещает занятия с психологом.

Список литературы

1. Баенская Е. Р. «Ранние этапы аффективного развития в норме и патологии», М.: Изд-во УРАО, 2001
2. Брегман, П. «Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других» (пер. Ю. Константинова) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020
3. Гоулман, Д. «Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ» (пер. А. Исаева, ред. Р. Болдинова) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020
4. Лисина М. И. «Проблемы онтогенеза общения», М.: Педагогика, 1986
5. Листик Е. М. «Развитие способности к распознаванию эмоций в старшем дошкольном возрасте», М., 2003
6. Пархоменко, С. «Волшебство эмоций. Эмоциональный интеллект для детей» (худ. М. Вахрушева) — СПб.: Банда умников, 2020
7. Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г. «Принципы и навыки психогигиены эмоциональной жизни», Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы, 1996, №1, с. 7–14
8. Цейтлин С. Н. «Язык и ребёнок. Лингвистика детской речи», М.: Владос, 2000
9. Шабанов, С. «Эмоциональный интеллект. Российская практика» (худ. А. Дружининская, ред. О. Киселева) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020
10. Шахнарович А. М. «Детская речь в зеркале психолингвистики: Лексика. Семантика. Грамматика», М.: Ин-т языкознания РАН, 1999

Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа «Я в окружающем мире»

Пояснительная записка

В настоящее время в большинстве цивилизованных стран чрезвычайно остро назрели вопросы гуманизации целостного процесса жизни, деятельности, развития человека.

Гуманизация общества в целом требует гуманизации школы, в т.ч. специальной. Нужна гуманистически ориентированная личность, способная к развитию, саморазвитию, с достаточно высокими адаптивными возможностями, позволяющими успешно осуществлять процесс интеграции в окружающий мир.

В последнее время возникла необходимость привлечения психологических знаний во многие прикладные области человеческой практики, в т.ч. в образование, в специальную педагогику. Ведь то, что ребенок с сохранным интеллектом усваивает как само собой разумеющееся, ребенок с интеллектуальными нарушениями может усвоить с большим трудом на специальных занятиях, организованных как целенаправленное и систематическое коррекционно-развивающее воздействие.

Необходимо более полно реализовывать идею индивидуализации обучения, учитывающего состояние здоровья детей, степень тяжести их дефекта, индивидуально-психологические особенности. Речь идет об оказании психологической помощи детям с интеллектуальными нарушениями, направленной на преодоление трудностей в их личностном становлении, что в конечном итоге будет способствовать более успешной адаптации и интеграции в общество.

Методологической основой программы по развитию эмоционально-волевой сферы учащихся являются концептуальные положения теории Л.С. Выготского:

- о системном строении дефекта, о первичных и вторичных нарушениях в развитии, о возможностях компенсации дефекта;
- об общих законах развития аномального и нормально развивающегося ребенка;
- об индивидуализированном и дифференцированном подходе к детям в процессе реализации коррекционной психолого-педагогической программы.

Глобальная причина нарушения личностного развития, девиаций поведения – внутренняя дисгармония. Поэтому все мероприятия помощи учащимся должны быть направлены на гармонизацию внутреннего мира личности ребенка

Содержание программы

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий с учащимися 1-9 классов в системе психологической помощи детям с интеллектуальными нарушениями, которая основана на понимании каждого периода возрастного развития с учетом индивидуально-психологических особенностей, возможностей учащихся.

Работа с учащимися предполагает фронтальную и индивидуальную формы проведения психологических занятий. На фронтальных и индивидуальных занятиях проводится коррекция эмоционально-волевой, личностной сферы детей, развиваются навыки адекватного общения со сверстниками и взрослыми, осуществляется профессиональное самоопределение, процессы самопознания, саморазвития, самовоспитания личности. Во время индивидуальных занятий так же уделяется внимание развитию познавательной деятельности учащихся. Содержание индивидуальных занятий зависит от индивидуально-типологических особенностей учащегося, состояния когнитивных процессов, особенности эмоционально – волевой сферы, структуры дефекта в целом.

Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. На занятиях учащиеся постигают искусство общения, учатся находить выход из различных жизненных ситуаций, правильно выражать свои эмоции, оценивать собственные поступки и поведение окружающих, прогнозировать поведение свое и других, конструктивно разрешать конфликты, формируют собственную культуру самопознания, саморазвития, самовоспитания.

Программа реализуется в соответствии со следующими **принципами** работы:

- гуманизма и ненасильственного взаимодействия с детьми;
- ответственности;
- индивидуального подхода;
- дифференцированного подхода;
- конфиденциальности;
- учета возрастных особенностей;
- уважения прав ребенка на образование и развитие;
- уважение личности ребенка;
- профессиональной ответственности;
- динамического подхода;
- выявления и учета потенциальных возможностей ребенка;
- профессиональной кооперации.

Цель программы – формирование у учащихся навыков самостоятельной деятельности, социальной ответственности, умений ориентироваться в окружающем мире, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Основные задачи занятий:

- развитие адаптивных навыков поведения;
- развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
- развитие у учащихся навыков общения в различных жизненных ситуациях (со сверстниками, педагогами, родителями и другими окружающими людьми) с ориентацией на ненасильственную модель поведения;
- воспитание интереса к самому себе, формирование собственной культуры самопознания, самовоспитания, навыки рефлексии;
- формирование навыков произвольного поведения;
- формирование положительных эмоций и чувств;
- готовность учащихся к осознанию и пониманию сложностей окружающего мира, развитие их познавательных интересов, толерантности, эмпатийных чувств.

Задачи гуманизации и индивидуализации процесса обучения и воспитания детей с интеллектуальными нарушениями требуют создания необходимых условий для их полноценного развития, личностного становления и предполагают применение определенных **методов**:

- словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа;
- наглядные: наблюдение, иллюстрация, демонстрация через использование компьютерных систем;
- практические: упражнения, игры,
- коррекционные: элементы сказкотерапии, изотерапии, музыкотерапии, библиотерапии, психогимнастики.

На психологических занятиях учащимся важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему, поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. Ведущий является одним из образцов поведения, который он демонстрирует ученикам.

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки учащихся, а ориентирована на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Перед началом работы (на первом занятии) принимаются правила (групповые нормы поведения на занятиях).

Занятия предполагают:

- индивидуальную работу в тетради;
- работу за столом, в кругу.

Структура программы включает разделы:

Раздел I. Групповые занятия

- 1 класс – «Мы - первоклассники»
- 2 класс – «Вместе - дружная семья»
- 3 класс – «Сотрудничество»
- 4 класс - «Солнце дружбы»
- 5 класс – «Тропинка к своему Я»
- 6 класс – «Как научиться жить без драки»
- 7 класс – «На тропе доверия»
- 8 класс - «Встречи с самим собой»
- 9 класс – «Я среди других людей»

Раздел II. Индивидуальные занятия

- 1. Занятия с учащимися, состоящими на динамическом наблюдении в школе.
- 2. Занятия с учащимися из приемных семей, с опекаемыми учащимися.
- 3. Занятие с учащимися, состоящими на различных видах учета.
- 4. Занятия с учащимися, у которых выявлены психологические проблемы (нарушение поведения, трудности в общении и т.д.)

Структура группового и индивидуального занятия

Вступление. Ритуал начала занятия. Приветствие, выяснение общей атмосферы в группе (эмоционального фона учащегося), настрой на работу.

Основная часть. Объявление темы занятия (может быть и во вступлении). Обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, использование различных приемов, методов в соответствии с темой занятия.

Заключительная часть. Подведение итогов занятия. Анализ занятия, самопроверка, рефлексия. Ритуал окончания занятия.

Групповые занятия проводятся: один раз в неделю в 1, 5 классах (34 часа); один раз в две недели в 9 классах (17 часов); во 2, 3, 4, 6, 7, 8, классах цикл занятий предусматривает 6 часов в год.

Индивидуальные занятия проводятся:

- с учащимися, состоящими на динамическом наблюдении в школе (периодичность проведения занятий 1 раз в неделю в соответствии с планом индивидуальной коррекционно-развивающей работы);
- с учащимися из приемных семей, с опекаемыми учащимися (периодичность проведения занятий 1 раз в месяц);
- с учащимися, состоящими на различных видах учета (периодичность проведения занятий 1 раз в месяц);
- с учащимися, у которых выявлены психологические проблемы. (5-10 занятий в зависимости от динамики коррекционного воздействия).

Оценивание работы учащихся не осуществляется. Продолжительность группового занятия 40 минут, индивидуального занятия 20 минут. Программа содержит календарно-тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий в каждом классе.

К программе прилагается подробный список литературы.

Программа проходит апробацию на базе ГКОУ КК школы-интерната станицы Шкуринской Краснодарского края.

Оценка эффективности программы:

- снижение негативных эмоций у учащихся;
- уменьшение числа стрессовых и конфликтных ситуаций, тормозящих процесс адаптации и эмоциональной реабилитации;
- пополнение запаса положительных эмоций, формирование объективной самооценки, развитие интереса к себе, владение первичными навыками самоанализа;
- формирование эмпатийных чувств, рефлексии, толерантности;
- совершенствование навыков личностного общения с окружающими людьми, способов взаимопонимания;
- овладение способами регуляции поведения эмоциональных состояний;
- формирование адекватного профессионального самоопределения.

Содержание материала программы проходит на групповых занятиях и представлены в таблицах (таблицы 1-9)

Таблица 1

**Коррекционные занятия «Мы первоклассники»
1 класс**

№	Тема
1.	Знакомство. Установление контакта.
2.	Здравствуй, это я!
3.	Я рисую свой портрет.
4.	Наши имена.
5.	В чем я похож на других
6.	Я и другие.
7.	Внимание к другим
8.	Волшебные средства понимания
9.	Мой дом. Моя семья
10.	Мой лучший друг
11.	Моё любимое блюдо
12.	Мои чувства.
13.	Трудная дорога к знаниям
14.	В стране знаний.
15.	Моя школа, мой класс
16.	Итоговое занятие «До свидания, 1 класс!»

Таблица 2

**Коррекционные занятия «Вместе дружная семья»
2 класс
6 часов**

№	Тема
1.	Наши чувства и действия
2.	Зачем человеку чувства стыда?
3.	Почему трудно признать свою вину?
4.	Учимся справляться с чувством протеста и обиды
5.	Всегда ли мы поступаем правильно?
6.	Можно ли справиться со злостью?

Таблица 3

Коррекционные занятия «Сотрудничество»**3 класс***6 часов*

№	Тема
1.	Учимся понимать себя
2.	Внимание к близким людям
3.	Доверие к другому человеку
4.	Разные настроения
5.	Конфликты
6.	Самоуправление (саморегуляция)

Таблица 4

Коррекционные занятия «Солнце дружбы»**4 класс***6 часов*

№	Тема
1.	Связующая нить
2.	Что мы знаем о дружбе
3.	Наш дружный класс
4.	Сказочная дружба
5.	Игровое взаимодействие

Таблица 5

Коррекционные занятия «Тропинка к своему Я»**5 класс***34 часа, 1 час в неделю*

№	Тема
1.	Вводное занятие. Правило взаимодействия.
2.	Кто я, какой я?
3.	Я могу.
4.	Я нужен.
5.	Я мечтаю
6.	Я- это мои цели
7.	Я – это моё детство.
8.	Чувства бывают разные
9.	Стыдно ли бояться?
10.	Имею ли я право сердиться и обижаться?
11.	Каждый видит мир и чувствует по-разному.
12.	Трудные ситуации
13.	Я и мои друзья
14.	У меня есть друг
15.	Я и мои «колючки»
16.	Что такое одиночество?
17.	Я не одинок в этом мире
18.	Нужно ли человеку меняться
19.	Итоговое занятие

Таблица 6

Коррекционные занятия «Как научиться жить без драки»**6 класс***6 часов*

№	Тема
1.	Я повзрослел
2.	У меня появилась агрессия. Способы выражения гнева.
3.	Учимся договариваться
4.	Уверенность и самоуважение
5.	Конфликты в школе, дома на улице
6.	Способы разрешения конфликтов

Таблица 7

Коррекционные занятия «Вместе дружная семья»**7 класс***6 часов*

№	Тема
1.	Эмоции и чувства. Нужно ли управлять своими эмоциями?
2.	Побеждаем все тревоги
3.	Агрессия и её роль в жизни человека. Способы выражения агрессии
4.	Доверие в жизни человека
5.	Что такое эмпатия?
6.	Комплименты

Таблица 8

Коррекционные занятия «Встречи с самим собой»**8 класс***6 часов*

№	Тема
1.	Что я знаю о себе. Что такое самопознание?
2.	Моё уникальное Я.
3.	Как я выгляжу? Привлекательность человека.
4.	Мои ценности
5.	Что такое уверенность в себе? Умение сказать «нет».
6.	Любовь и дружба в жизни человека

Таблица 9

Коррекционные занятия «Я среди других людей»**9 класс***17 часов, 1 час в неделю*

№	Тема
1.	Общение в жизни человека
2.	Как мы получаем информацию о человеке
3.	Впечатление, которое мы производим
4.	Слушать и слышать собеседника
5.	Стереотипы в общении
6.	Самопознание
7.	Мир профессий
8.	Моё будущее
9.	Цели, и средства их

	достижения
10.	Навыки самопрезентации
11.	Как подготовиться к экзаменам не испытывая стресса
12.	Как справиться с волнением

**Тематическое планирование групповых коррекционно-развивающих занятий
«Я в окружающем мире» представлены в таблицах (таблицы 10-18)**

Таблица 10

Коррекционные занятия «Мы первоклассники»

1 класс

33 часа, 1 час в неделю

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Знакомство. Установление контакта.	1		
2.	Здравствуй, это я!	2		
3.	Я рисую свой портрет	2		
4.	Наши имена	1		
5.	В чем я похож на других	2		
6.	Я и другие	2		
7.	Внимание к другим	2		
8.	Волшебные средства понимания	3		
9.	Мой дом	2		
10.	Моя семья	3		
11.	Мой лучший друг	2		
12.	Моё любимое блюдо	2		
13.	Мои чувства	4		
14.	Трудная дорога к знаниям	1		
15.	В стране знаний	1		
16.	Моя школа, мой класс	2		
17.	Итоговое занятие «До свидания, 1 класс!»	1		

Таблица 11

Коррекционные занятия «Вместе дружная семья»

2 класс

6 часов

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Наши чувства и действия	1		
2.	Зачем человеку чувства стыда?	1		
3.	Почему трудно признать свою вину?	1		
4.	Учимся справляться с чувством протеста и обиды	1		
5.	Всегда ли мы поступаем правильно?	1		
6.	Можно ли справиться со злостью?	1		

Таблица 12

Коррекционные занятия «Сотрудничество»**3 класс****6 часов**

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Учимся понимать себя	1		
2.	Внимание к близким людям	1		
3.	Доверие к другому человеку	1		
4.	Разные настроения	1		
5.	Конфликты	1		
6.	Самоуправление (саморегуляция)	1		

Таблица 13

Коррекционные занятия «Солнце дружбы»**4 класс****6 часов**

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Связующая нить	1		
2.	Что мы знаем о дружбе	1		
3.	Наш дружный класс	1		
4.	Сказочная дружба	1		
5.	Игровое взаимодействие	2		

Таблица 14

Коррекционные занятия «Тропинка к своему Я»**5 класс****34 часа, 1 час в неделю**

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Вводное занятие. Правило взаимодействия.	1		
2.	Кто я, какой я?	2		
3.	Я могу.	2		
4.	Я нужен.	2		
5.	Я мечтаю	2		
6.	Я- это мои цели	2		
7.	Я – это моё детство.	2		
8.	Чувства бывают разные	3		
9.	Стыдно ли бояться?	3		
10.	Имею ли я право сердиться и обижаться?	2		
11.	Каждый видит мир и чувствует по разному.	2		
12.	Трудные ситуации	2		
13.	Я и мои друзья	1		
14.	У меня есть друг	1		
15.	Я и мои «колючки»	2		
16.	Что такое одиночество?	1		
17.	Я не одинок в этом мире	1		
18.	Нужно ли человеку меняться	2		
19.	Итоговое занятие	1		

Таблица 15

Коррекционные занятия «Как научиться жить без драки»**6 класс***6 часов*

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Я повзрослел	1		
2.	У меня появилась агрессия. Способы выражения гнева	1		
3.	Учимся договариваться	1		
4.	Уверенность и самоуважение	1		
5.	Конфликты в школе, дома на улице	1		
6.	Способы разрешения конфликтов	1		

Таблица 16

Коррекционные занятия «Вместе дружная семья»**7 класс***6 часов*

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Эмоции и чувства. Нужно ли управлять своими эмоциями?	1		
2.	Побеждаем все тревоги	1		
3.	Агрессия и её роль в жизни человека. Способы выражения агрессии	1		
4.	Доверие в жизни человека	1		
5.	Что такое эмпатия?	1		
6.	Комплименты	1		

Таблица 17

Коррекционные занятия «Встречи с самим собой»**8 класс***6 часов*

№	Тема	Кол-во	Дата предп.	Дата факт.
1.	Что я знаю о себе. Что такое самопознание?	1		
2.	Моё уникальное Я.	1		
3.	Как я выгляжу? Привлекательность человека.	1		
4.	Мои ценности	1		
5.	Что такое уверенность в себе? Умение сказать «нет».	1		
6.	Любовь и дружба в жизни человека	1		

Таблица 18

Коррекционные занятия «Я среди других людей»**9 класс***17 часов, 1 час в неделю*

№	Тема	Кол-во часов	Дата предп.	Дата факт.
1.	Общение в жизни человека	1		
2.	Как мы получаем информацию о человеке	2		
3.	Впечатление, которое мы производим	1		

4.	Слушать и слышать собеседника	1		
5.	Стереотипы в общении	1		
6.	Самопознание	3		
7.	Мир профессий	1		
8.	Моё будущее	2		
9.	Цели, и средства их достижения	1		
10.	Навыки самопрезентации	1		
11.	Как подготовиться к экзаменам не испытывая стресса	2		
12.	Как справиться с волнением	1		

Индивидуальные занятия представлены в (Таблицах 19-21)

Таблица 19

**Коррекционные занятия
с учащимися, состоящими на динамическом наблюдении в школе
1 раз в неделю**

№	Направления коррекционной работы	Кол-во занятий	Дата предп.	Дата факт.
1.	Исследование и коррекция внимания	6		
2.	Исследование и коррекция восприятия	6		
3.	Исследование и коррекция памяти	6		
4.	Исследование и коррекция мышления	10		
5.	Развитие воображения	6		

Таблица 20

**Коррекционные занятия
с учащимися из приемных семей, с опекаемыми учащимися
1 раз в месяц**

№	Направления коррекционной работы	Кол-во занятий	Дата предп.	Дата факт.
1.	Коррекция ЭВС	2		
2.	Формирование эмпатийных чувств, толерантности	1		
3.	Совершенствование коммуникативных умений и навыков	2		
4.	Улучшение внутрисемейных отношений	2		
5.	Совершенствование навыков самоконтроля, саморегуляции	2		

Таблица 21

**Коррекционные занятия
с учащимися, состоящими на различных видах учета
1 раз в месяц**

№	Направления коррекционной работы	Кол-во занятий	Дата предп.	Дата факт.
1.	Снижение негативных эмоций	2		
2.	Контроль собственного агрессивного поведения. Способы разрядки агрессии.	1		
3.	Снижение уровня тревожности	1		
4.	Нормализация внутрисемейных отношений	1		
5.	Формирование эмпатийных чувств, рефлексии, толерантности	1		
6.	Уменьшение числа стрессовых и конфликтных ситуаций	1		

7.	Совершенствование коммуникативных навыков и умений	1		
8.	Формирование позитивной «Я»-концепции, профессиональной направленности	1		

Список литературы

1. Амбросьева Н.Н. Классный час с психологом. М. 2006
 2. Бгажнокова И.М. Психология умственно отсталого школьника. М., 1987
 3. Воронкова В.В. Обучение грамоте и правописанию. М., 1954
 5. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. Первушина И.М. Тропинка к своему «я», М., 2009
 6. Хухлаева О.В., Хухлаева О.Е. Лабиринт души: Терапевтические сказки-М., 2005
- Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:
<https://disk.yandex.ru/d/aveSVCv3uemsQw>

МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЙ РАБОТЫ»

*Казанцева Светлана Федоровна,
заведующий МДОБУ детский сад №125
МО город Сочи*

Программа «Совопрактика» сенсомоторной интеграции для детей Дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья

Пояснительная записка

Парциальная образовательная программа метод «Совопрактика» предлагает современные организационно-методические подходы к использованию технологии сенсомоторной интеграции для детей с ограниченными возможностями здоровья.

Адекватная сенсомоторная активность важна для развития и обучения ребёнка. У ребенка с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов наблюдаются трудности с обработкой сенсорной информации, что подтверждается их измененной реакцией на проприорецептивные, вестибулярные и тактильные раздражители. Проблемы сенсорной интеграции довольно распространены среди детей с такими нарушениями как: аутизм, задержка психомоторного развития, задержка речевого развития, умственного развития, дети с заболеваниями генетического характера (синдром Дауна) и т.д. Эти проблемы приводят к «нарушению сенсорной интеграции».

Дисфункция сенсорной интеграции вызвана двумя основными причинами: ребёнок получает слишком много чувственной информации и его мозг перегружен; ребёнок не получает достаточного количества чувственной информации.

Сенсорная интеграция представляет собой упорядочивание ощущений, которые потом будут как-либо использованы. Ощущения дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды. Сенсорная интеграция, необходимая для движения, речи и игры, - это фундамент более сложной интеграции, сопровождающей чтение, письмо и адекватное поведение.

При успешной сенсорной интеграции вся внутренняя энергия распределяется равномерно (в соответствии с требованиями обстановки) между всеми сенсорными системами, и каждая система работает максимально эффективно, человек адекватно реагирует на окружающие обстоятельства и изменения в них.

Новизна

Сенсорно-динамический зал «Дом Совы» – это высококачественный профессиональный комплекс для занятий с детьми по принципам сенсорной интеграции. В «Доме Совы» оказывается эффективная помощь особым детям. На сегодняшний день аналогов сенсорно-динамического зала нет. Он создан на основании теории построения движений советского психофизиолога и физиолога Н. А. Бернштейна. Дом Совы сертифицирован и рекомендуется для использования в образовательных и реабилитационных учреждениях. Все снаряды зала выполнены из прочных современных материалов и рассчитаны на длительное использование.

Занятия по методу «Совопрактика» рекомендованы при проблемах двигательной системы, ДЦП легкой формы, аутистических расстройствах, задержках развития. Разнообразные вариации использования снарядов способствуют развитию физической силы, телесной пластики, ловкости, баланса и координации.

Развитие получает как тело, так и мозг. Активные и разноплановые упражнения заставляют сердце чаще биться, следовательно, улучшается кровоснабжение мозга, и он начинает работать лучше.

Пространство организовано таким образом, что на занятиях улучшается способность ребенка контролировать свои движения. Поддержание баланса и координации активизирует работу левого и правого полушария.

В ходе работы с ребенком создаются новые ситуации, благодаря которым он учится новым способам быстро принимать самостоятельные решения. В процессе значительно улучшаются все когнитивные процессы и как следствие интенсивное развитие интеллекта ребенка.

Практическая значимость

Большинство детей, посещающих наше дошкольное учреждение, с ограниченными возможностями здоровья. Каждый ребёнок индивидуален в силу своих психофизиологических особенностей и возможностей. Самый известный эрготерапевт Джейн Айрес выяснила, что у 70% детей, имеющих какие-либо отклонения в развитии речи, двигательной и эмоциональной сферы, имеют нарушение работы сенсорных систем. Сенсорная интеграция представляет собой упорядочивание ощущений, которые дают нам информацию о физическом состоянии нашего тела и окружающей среды.

То, как ребенок перерабатывает окружающую и внутреннюю информацию, сказывается на развитии его мыслительной деятельности, эмоциональной сферы. Любые, даже самые лёгкие нарушения в процессах функционирования мозга могут влиять на развитие двигательных, коммуникативных и бытовых навыков ребёнка, на его способность к обучению.

«Дом Совы» – одна из новейших российских разработок для детей с особыми потребностями, представляет собой комплекс тренажеров, который используется для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Занятия в «Доме Совы» рекомендованы при проблемах двигательной системы, ДЦП, аутистических расстройствах, задержках развития.

В доме Совы нами реализуется практический метод «Совопрактика», разработанный Т. Маминой, Е. Юдиной. Данный метод позволяет работать как с нарушениями сенсомоторного уровня, так и на уровне познавательных процессов. Метод представляет собой систему физических упражнений и особых телесно ориентированных игр, направленных на развитие способности мозга объединять и обрабатывать информацию, поступающую от органов чувств.

Принцип метода «Совопрактика» не только в коррекции двигательных функций, но и на развитие познавательной деятельности, речи, внимания, памяти, психофизических и координационных способностей средствами адаптивной физической культуры. Не допускать физических и психических перегрузок, а физические упражнения должны оказывать стимулирующее воздействие на весь организм.

Цели и задачи

Коррекционная работа по развитию процессов сенсорной интеграции: усилить, сбалансировать и развить обработку сенсорных стимулов центральной нервной системы. Развитие у детей имитационных способностей, стимулирование детей к выполнению инструкций, формирование у детей навыков произвольной организации движений, воспитание коммуникативных функций и способностей взаимодействовать в коллективе.

Задачи коррекционно-развивающие:

- регулировать мышечный тонус;
- учить удерживать позу;
- стимуляция вестибулярного восприятия;
- формирование схемы тела;
- развивать способности совершать независимые движения различными группами мышц (синкезия);
- развитие способности совершать независимые одновременные и реципрокные моторные взаимодействия (голова, руки, тело, ноги);

- развитие динамического аспекта организации движений: плавность, серийность, ритмичность;
- формирование пространственных отношений;
- развитие чувства равновесия;
- развитие ловкости;
- развитие точности и координации движений.

Программа основывается на следующих принципах:

Индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Педагог подстраивает игровые сценарии под особенности и потребности развития каждого конкретного ребёнка. Педагог подстраивает игровые сценарии под особенности и потребности развития каждого конкретного ребёнка. Например, гиперактивные дети не владеют своим телом, хотя и способны производить множество произвольных телодвижений. Упражнения с использованием оборудования Дома Совы, направленные на формирование контроля над телом, необходимы и приносят им удовольствие. Создание условий по ограничению пространства, способствуют тому, что свои движения приходится контролировать. В игровой форме подобный контроль над собственными движениями способствует ощущению собственного тела, а также получению положительных эмоций. В то же время, оборудование, направленное на стимуляцию вестибулярного аппарата может по-разному влиять на состояние ребенка. Дети, которые находят успокаивающие плавные движения, будут расслабляться, и отдыхать во время использования. Однако, дети, которые имеют вестибулярную дисфункцию, будут чувствовать себя неловко, находясь в подобном оборудовании, и могут вначале протестовать против подобных игр. Тем не менее, в игровой форме и постепенным знакомством ребенка с разными состояниями собственного тела можно восстановить ощущение состояния равновесия, и научиться адаптироваться к вестибулярным раздражителям.

Решение задач.

Развитие ребёнка происходит в процессе решения различных задач, для которых нет готовых способов решения. Например, чтобы достать игрушку, которая лежит далеко от ребёнка, ему нужно доползти, дойти, использовать другой предмет.

Развитие способности контролировать свои движения.

Пространство организовано таким образом, что при игровой и физической активности у ребёнка улучшается способность выстраивать свои движения относительно окружения.

Развитие межполушарного взаимодействия.

Поддержание баланса и координации развивает межполушарное взаимодействие, создаёт новые ситуации, благодаря которым ребёнок учится быстро принимать самостоятельные решения.

Формы организации

«Совопрактика» направлена на коррекцию и развитие сенсомоторной интеграции детей в возрасте от 2 до 7 лет с разными способностями и физическими возможностями

Целевая аудитория:

- дети-инвалиды
- дети с ограниченными возможностями здоровья

Основные этапы работы:

1 этап – знакомство, наблюдение и мониторинг. На данном этапе проводится беседа с родителями и наблюдение за игровой деятельностью ребенка. В процессе беседы с родителями и наблюдений за деятельностью ребенка педагог составляет диагностическую карту, на основе которой выстраивается стратегия работы с конкретным ребенком, составляется план проведения дальнейших занятий, прописывается цель.

2 этап – индивидуальная работа, построенная в форме игры, направленная на интеграцию сенсорных систем организма через комплекс получаемых ощущений.

3 этап – промежуточная диагностика, беседа, предварительные результаты работы. Корректировка стратегии (при необходимости).

4 этап – завершающий. Подведение итогов коррекционной работы с конкретным ребенком. Оценивание того, в какой мере достигнуто решение проблемы. Обсуждение перспективы дальнейшей работы по проблеме (при необходимости).

Структура занятий

Приветствие, разминка, комплексное физическо-эмоционально- познавательное развитие, ритуал завершения.

Методические средства:

-упражнения на проприоцепцию, баланс, координацию, развитие тактильной чувствительности

-упражнения на развитие крупной и мелкой моторики

-релаксационные упражнения

-коммуникативные упражнения

-музыкально-ритмические практики на подвесных тренажерах

Специфика методики заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку. Занятия индивидуальные и подгрупповые продолжительностью от 15 до 30 минут.

Методы и приемы обучения:

Наглядные:

-наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);

-тактильно мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

Словесные:

-объяснения, пояснения, указания;

-подача команд, распоряжений, сигналов;

-вопросы к детям и поиск ответов;

-образный сюжетный рассказ, беседа;

-словесная инструкция;

-слушание музыкальных произведений.

Практические:

-выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

-выполнение упражнений в игровой форме;

-выполнение упражнений в соревновательной форме;

-самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

На занятиях по методу «Совоупрактика» идет работа над развитием:

1. Тела и движений –

-Статическая координация

-Динамическая координация тела и конечностей

-Скорость движений

-Одновременность движений, отчетливость их выполнения

-Равновесие и баланс

2. Когнитивных процессов –

-Память

-Внимание

-Речь

-Мышление

3. Эмоционально-волевой сферы

На всех занятиях происходит не только обучение, но и воспитание. Ребенок знакомится с различными эмоциями и состояниями и учится управлять ими; анализирует

такие понятия, как добро, зло, честность, справедливость и т.д., а также усваивает нормы и особенности межличностного общения.

Планируемые результаты

В результате Программы ребенок научится:

- Осознанно взаимодействовать с собственным телом, контролировать движения;
- Активно использовать свои когнитивные возможности: память, внимание, мышление и речь;
- Управлять своим поведением и эмоциями;
- Самостоятельно находить способы решения проблемных ситуаций;
- Исследовать окружающий мир и преобразовывать его.
- Разовьёт в себе критическое мышление, сформирует личный опыт преодоления трудностей, научится нести ответственность за свои действия.

Содержание программы

Особенности сенсорно-динамического комплекса «ДомСовы»:

1. Антигравитационные упражнения.

Все приспособления-снаряды подвешены в воздухе. Это во много раз повышает эффективность занятий и процедур. Проведение занятий с ребенком, основанных на принципах теории сенсорной интеграции, предполагает включение сенсорных ощущений в контекст осмысленных, самостоятельных, адаптивных форм взаимодействия. Акцент делается на интеграции вестибулярных, проприоцептивных и тактильных ощущений.

2. Регулировка уровня нагрузки.

Меняя способы подвешивания (неподвижно закрепленный снаряд – снаряд, раскачивающийся горизонтально-закручивающийся вокруг вертикальной оси – пружинящий вверх-вниз), можно регулировать нагрузку. Это позволяет привести уровень сложности упражнения на снаряде к потребностям конкретного ребенка или группы детей. По мере роста возможностей детей уровень сложности увеличивается.

3. Чередование игры и заданий.

Педагогу открывается простор для творчества в зависимости от поставленных им целей. Очень важно то, что ребенок активен во время таких занятий, так как сенсомоторная интеграция формируется только во время намеренных движений. Взрослый не навязывает свои правила, а строит диалог с ребенком вокруг игр, которые выбрал сам ребенок. Такое частично структурированное взаимодействие со взрослым, предполагающее чередование спонтанных движений и движений, выполняемых по заданию взрослого, очень важно для развития эмоций, мышления, речи и связей мозга с телом.

Основные модули программы «Совопрактика»

Развитие тела и движений:

- Статическая координация.
- Динамическая координация тела и конечностей.
- Скорость движений.
- Одновременность движений, отчётливость их выполнения.
- Равновесие и баланс.

Развитие когнитивных процессов:

- Память.
- Внимание.
- Речь.
- Мышление.

Развитие эмоционально-волевой сферы

Содержание образовательной деятельности по Программе

Алгоритм построения занятий

В основе всех действий заложена ориентировочно-исследовательская активность. В соответствии с этим выстраивается алгоритм построения всех занятий. Именно поэтапное формирование познавательной и двигательной активности способствует качественной организации хода обучения и обеспечивает высокий результат (Табл. 1).

Таблица 1

Поэтапное формирование двигательной и познавательной активности

Название этапа	Характеристика	Цель	Задачи	Кол-во занятий
I этап Адаптация	Этап предварительного ознакомления со снарядами и средой Дома Совы (далее Д.С.)	наладить отношения с ребенком, создать атмосферу безопасного пространства, познакомить со снарядами и средой Д.С..	-установить контакт с ребенком -познакомить ребенка соц.средой снарядами Д.С. -сформировать чувство безопасной среды и пространства	от 2 до 4
II этап Практика	Этап практического овладения различными двигательными навыками и развития познавательно-исследовательской деятельности. Для полноценного развития ребенок должен воспринимать свое тело, физическую и культурно-историческую среду. Осваивать свое тело мы можем через движение.	развить основные двигательные навыки, когнитивные процессы	-создать проблемную среду, которая будет способствовать формированию и образованию ориентировочной деятельности; -создать проблемную среду, в которой ребенок будет генерировать движения на: статическую и динамическую координацию, скорость движений, одновременность движений, двигательную память.	от 6 до 10
III этап Закрепления	Этап совершенствования, закрепления полученных знаний и умений	закрепить полученные знания и умения.	-создать нелинейную проблемную среду, которая будет способствовать активному освоению пространства с выбором	от 5 до 10

			множества решений; -создать условия, в которых ребенок сам конструирует, придумывает и проходит маршрут	
--	--	--	---	--

I Этап. Адаптация

Первый этап обучения

«Адаптация» делится на две части:

1. Околоснарядов

2. На снарядах

1 часть. Околоснарядов.

Среда Дом Совы (Д.С) и снаряды: снаряды лежат на полу, либо подвешены не высоко от пола. Двигательные задачи: ребенок находится около снарядов Д.С.

Ребенок осваивает такие движения, как:

1. Платформа: обойти, перешагнуть или перепрыгнуть, подлезть под, пролезть под, толкнуть или притянуть, вращать.

2. Бревно: обойти, перешагнуть или перепрыгнуть, подлезть под, пролезть под, толкнуть или притянуть, вращать.

3. Лента: обойти, перешагнуть или перепрыгнуть, подлезть под, пролезть под, толкнуть или притянуть, вращать.

4. Соволет: обойти, перешагнуть или перепрыгнуть, подлезть под, пролезть под, толкнуть или притянуть, вращать.

5. Тоннель: обойти, перешагнуть или перепрыгнуть, подлезть под, пролезть под, толкнуть или притянуть.

На этом этапе основная цель познакомить ребенка со снарядами и сенсорно-динамической средой Д.С., выстроить с ним доверительные отношения, создать психологически безопасную среду. Когнитивные задачи: ребенок использует стимулы-средства (план-карта, стрелки на полу/оборудовании, нитка-путь и т.д.) и следует указанному маршруту.

Краткое описание сюжетно-ролевой игры для 1 части, Этапа Адаптация см.

Приложение №1

2 часть. На снарядах

Среда Д.С. и снаряды: снаряды висят не высоко, относительно рядом друг с другом

Двигательные задачи: ребенок находится на снарядах Д.С.

Ребенок осваивает такие движения на снарядах, как:

-Платформа: стоять, сидеть, лежать, запрыгнуть на, спрыгнуть с, раскачаться: стоя, лежа, сидя, на четвереньках, залезть на, слезть с, вращаться на: стоя, лежа, сидя, на четвереньках

-Бревно: стоять, сидеть, лежать, запрыгнуть на, спрыгнуть с, раскачаться: стоя, лежа, сидя, на четвереньках, залезть на, слезть с, вращаться на: стоя, лежа, сидя, на четвереньках

-Лента: стоять, сидеть, лежать, запрыгнуть на, спрыгнуть с, раскачаться: стоя, лежа, сидя, на четвереньках, залезть на, слезть с, вращаться на: стоя, лежа, сидя, на четвереньках

-Соволет: стоять, сидеть, лежать, залезть в, вылезти из, раскачаться: стоя, лежа, сидя, на четвереньках, залезть на, слезть с, вращаться на: стоя, лежа, сидя, на четвереньках

-Тоннель: стоять, сидеть, лежать, запрыгнуть на, спрыгнуть с, залезть в, вылезти из, раскачаться: стоя, лежа, сидя, на четвереньках, залезть на, слезть с.

Когнитивные задачи: ребенок следует четким инструкциям педагога, а также использует стимулы-средства для прохождения заданных маршрутов.

Краткое описание сюжетно-ролевой игры для 2 части, Этапа Адаптация см. Приложение №2

II Этап. Практика

Второй этап обучения «Практика» делится на две части:

1часть. Организация снарядов и сенсорно-динамической среды Д.С.:

1. Линейный маршрут (начало в одном месте, окончание в другом).
2. Среда имеет четкую последовательную структуру.
3. Осуществляется проработка движений на каждом оборудовании, включенных в сценарий, в четко организованной последовательности.
4. Двигательная или когнитивная задача имеет одно решение.
5. Ограничения в движениях накладывает только задача. Именно задача организует необходимую двигательную активность (например, необходимо перейти через болото, по полу идти нельзя, можно только прыгать по кочкам (листы бумаги на полу)) или необходимо перейти с одного снаряда на другой, снаряды висят рядом друг с другом, на пол наступать нельзя).

2часть. Организация снарядов и сенсорно-динамической среды Д.С.:

1. Линейный маршрут (начало в одном месте, окончание в другом).
2. Маршрут средней сложности (снаряды висят на средней высоте, либо высоко от пола, усложняется способ подвеса (увеличивается динамика снаряда в пространстве) 3. Имеет четкую последовательную структуру.
4. Осуществляется проработка движений на каждом оборудовании.
5. Двигательная или когнитивная задача имеет два и более решения.
6. Ограничения накладывает задача и среда (например, необходимо перейти с одного снаряда на другой, снаряды висят далеко друг от друга, на пол наступать нельзя. Решение: раскататься или использовать другой предмет для переправы, например, совоблока).

III Этап. Закрепление

Третий этап состоит из двух частей.

1 часть.

Педагог не вмешивается в процесс поиска ребенка способов решений двигательных и когнитивных задач, иногда с помощью ассоциативных подсказок он может направлять ребенка на поиск решения.

Ребенок отвечает для себя на вопросы:

1. «Как и что я могу изменить в своих движениях?»
2. Как и что я могу изменить в окружающем меня пространстве?»

Организация снарядов и сенсорно-динамической среды Д.С.: нелинейный маршрут (нет четкого начала и конца маршрута, двигаться можно в любом направлении)

2 часть.

Основная задача создать условия, в которых ребенок сам конструирует, придумывает и проходит маршрут

Количество занятий:

Частота посещений: 1-2 раза в неделю.

На этом этапе ведущий выполняет сопровождающую роль, всем процессом руководит ребенок.

Ребенок отвечает для себя на такие вопросы:

1. «Как я могу создать?»
2. «Что мне поможет создать?»

Организация снарядов и сенсорно-динамической среды Д.С.:

1. Ребенок придумывает сам расстановку снарядов, сам организует среду;

2. Придумывает сюжет и задания в готовом маршруте, может менять подвес оборудования.

Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Так как процесс сенсорной интеграции является непрерывным, а семья в жизни ребенка имеет первостепенное значение, в МДОБУ детский сад №125 разработан план взаимодействия с родителями дошкольников:

- вовлечение семьи в образовательный процесс, организованный ДОУ;
- повышение психолого-педагогической культуры родителей через родительские собрания, конференции, консультации;
- оформление информационных листов для родителей;
- обеспечение единства воздействий детского сада и семьи в вопросах всестороннего развития воспитанников;
- консультация с целью повышения компетентности родителей в области сенсорной интеграции;
- тематические встречи-консультации «Сенсорная интеграция и ее роль в развитии ребенка», «Мир на ладошке», «Игры для развития сенсорной интеграции в домашних условиях», «Моторное планирование и координация движений», «Я в пространстве. Пространственное ориентирование».

В результате реализации комплекса, разработанных методических приемов, активизирующих сенсомоторное развитие на физкультурных занятиях у детей, отмечается положительная динамика в развитии общей и мелкой моторики, в развитии двигательных умений и физических качеств, координационных способностей и способствовало формированию двигательного интеллекта.

Включение в учебный процесс по физическому воспитанию упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, речи и связанных с ней высших символических функций, не только способствует умственному развитию детей, но и перестраивает, согласно выражению, *«саму моторику»*, переводя её на *«новый и высший этаж»* и обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать решение и действовать в условиях стремительно меняющейся обстановки, благодаря чему улучшается двигательное развитие детей.

Организация педагогического мониторинга

Использование элементов метода сенсорной интеграции позволит решить целый спектр проблем у детей с особыми образовательными потребностями. Чтобы определить направление коррекционной работы, необходимо провести диагностику с помощью специального сенсорного оборудования.

Тесты для диагностики сенсорной интеграции.

Тест № 1 «Ходьба по лестнице»

Тест помогает выявить гравитационную неустойчивость.

Попросить ребенка подняться и спуститься по лестнице. Наблюдать затем, как он это делает: приставным шагом или поочередно меняя ноги.

Тест № 2 «Цапля»

-Попросить ребенка развести руки в стороны и встать на одну ногу.

-Сделать тоже самое, но с закрытыми глазами.

-Развести руки в стороны с закрытыми глазами на ограниченной плоскости или на возвышении.

Тест № 3 «Ловля мяча, отбивание мяча»

Этот тест позволяет выявить нарушения проприоцептивной и вестибулярной систем – нарушение координации. Детям предложить поиграть в мяч – понаблюдать, ловят ли его руками. Дети должны не только ловить мяч, но и суметь отбить мяч одной рукой от пола.

Тест № 4 «Прямая линия»

Тест на выявление нарушения координации.

- начертить мелом прямую линию и предложить ребенку пройти по ней .
- выполнить это упражнение на возвышенной поверхности с мешочком на голове.

Признаки нарушений сенсорной интеграции и основные системы нарушений представлены ниже (Таблица 2):

1. Одаренность
2. Депрессии
3. СДВГ
4. Нарушение координации
5. Неврозы
6. Сложности адаптации в социуме
7. Страхи
8. Трудности в обучения
9. Задержка речевого развития
10. Расстройства аутистического спектра.

Таблица 2

Основные симптомы нарушения интеграции в соответствии с сенсорными системами

Сенсорная дисфункция	Признаки
Вестибулярная дисфункция	-ребенок постоянно хочет играть в подвижные игры с бегом, раскачиваниями, -не устает дольше других; -неловок в спортивных играх; - плохо справляется с заданиями, в которых задействованы обе половины тела (резание бумаги ножницами, езда на велосипеде, завязывание шнурков); -избегает пересекать среднюю линию тела;
Гравитационная дисфункция	-становится тревожным, будучи оторван от земли; -боится упасть и высоты; -пугается подъема по наклонной поверхности; -избегает игр, угрожающих равновесию (пятнашки, футбол); -избегает наклонять голову вниз, в сторону, не нравится переворачиваться, лежа на полу;
Тактильная дисфункция	-ребенок избегает чужих прикосновений; -не любит мыть лицо, голову; -не любит погружать пальцы в песок, крайне тяжело и негативно реагирует; -крайне негативно переносит загрязнения рук; -негативно реагирует на одевание, определенные виды одежды; -не любит ходить босиком; -особенно придирчив к текстуре и температуре пищи; -тревожится, если к нему подходят сзади;
Зрительная дисфункция	-не может раскрашивать замкнутые области, не выходя за край; -с трудом собирает мозаику; -не любит незнакомые места, боится потеряться; -долго возится с пуговицами; -не может ровно резать по линии, заниматься поделками; -не видит сходства или различия в узорах или рисунках;

Слуховая дисфункция	-не всегда отвечает на вопросы; -не верно понимает обращенные слова; затрудняется повторить; -не может указать направление, откуда идет звук; -не может смотреть и слушать одновременно; -монотонно и громко разговаривает; -высокая чувствительность к шуму; -выглядит обеспокоенным, когда вокруг все одновременно разговаривают, шумят, смеются
Нарушение оральных функций	-избегает кушать твердую пищу; -пристрастия к несъедобным предметам; -предпочтение острой или кислой пищи
Дисфункция обоняния	-слишком сильная или слабая реакция на запахи
Дисфункция эмоционального характера	-ребенок может быть активен при индивидуальной работе с педагогом, а в коллективе сверстников становится молчаливым и замкнутым.

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешного выполнения поставленных задач необходимы следующие условия:

Предметно-развивающая среда:

Сенсорно-динамический комплекс «Дом Совы»

«Бревно». Универсальный сенсорно-интегративный тренажёр, выполняющий функции «коня», качелей, боксёрской груши и т. д

«Бочка». Тренажёр, который используется как в подвешенном виде (в качестве качелей), так и на полу, дети могут кружиться как в «центрифуге».

«Тоннель Совы». Тренажёр позволяет детям учиться самостоятельному перемещению по неустойчивым поверхностям, развивает вестибулярный аппарат, зрительную и моторную систему.

«Соволёт». Сенсорный гамак из специальной тянущейся ткани, который тренирует вестибулярную систему, что важно для координации, ориентировки в пространстве. Развивает ловкость, силу и фантазию.

«Платформа». Подвесной снаряд, позволяющий укрепить опорно-двигательный аппарат, способствует профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

«Батут». Снаряд, предназначен для проведения занятий по методу сенсорной интеграции.

«Яйцо Совы». Мягкий шарообразный мешок, в который можно залезть целиком и почувствовать себя в тепле, комфорте и безопасности.

Мячи массажные,

Мячи по количеству детей,

Дорожка прорезиненная для корригирующей ходьбы,

Скалки, нейроскалки,

Шары-балансиры,

Музыкальный проигрыватель,

Флеш-накопитель.

Программа обеспечена методическими пособиями: методическая литература; картотека с играми; аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики; иллюстрации по видам спорта.

Список литературы

1. АйресЭ.Дж.«Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития», М.: Теревинф, 2023.

2. Безделева М.Н. «Сенсомоторное развитие детей с интеллектуальными нарушениями», Дошкольное воспитание № 6., 2012.

3. Бил Линдси, Песке Нэнси «Развитие сенсорного интеллекта у ребенка. Как помочь детям с аутизмом, СДВГ, ЗППР справиться с нарушением сенсорной обработки», [Бомбора](#), 2022.

4. Денисова А.С., Савельева Ю.М. «Сенсорная интеграция – метод терапии в реабилитации детей с тяжёлыми множественными нарушениями в развитии». – E-Scio, 2022.

5. Дудорова С.Ю. «Сенсомоторная интеграция в работе с детьми с ДЦП с использованием метода „Совопрактика“». – Universum: психология и образование, 2022.

6. Кислинг У. «Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие», М.: Теревинф, 2021.

7. Коробкина Л.А. «Сенсорная интеграция как метод преодоления нарушений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья» [электронный ресурс] – Режим доступа. – Международный образовательный портал «Мир учителя»

8. Мамина Т., Юдина Е. Методу «Совопрактика» сенсомоторная интеграция, Нестор-История, Санкт-Петербург, 2020.

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

<https://disk.yandex.ru/d/1zSEusYp338Xtg>

Мамаева Ильвина Ириковна,
педагог-психолог МБОУ СОШ № 25
им. Героя Советского Союза И.К. Половца
МО Славянский район

Адаптированная дополнительная общеобразовательная коррекционно-развивающая программа художественной направленности «Мир театра кукол» для детей с ограниченными возможностями здоровья

Пояснительная записка

Кукольный театр в коррекционной работе необходим для осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами игровой деятельности. Это особенно важно для детей с ограниченными возможностями здоровья. Кукольный театр помогает воспитывать у детей культуру общения, стремление к сотворчеству, интерес к искусству, способствует познанию действительности в художественных образах.

Целью эстетического воспитания учащихся коррекционной школы посредством кукольного театра является развитие творческого потенциала детей. Как известно, кукольный театр является одной из наиболее наглядных форм художественного отражения жизни, основанной на восприятии мира через образы. В процессе игры в кукольном спектакле осуществляется развитие представлений о пространстве и умение ориентироваться в нём. Однако в области коррекционного воспитания театральная деятельность детей представляется наименее разработанным направлением, тогда как эффективность его очевидна, о чём свидетельствуют многочисленные психолого-педагогические исследования. Театральная деятельность отвечает психологическим особенностям школьников с отклонениями в развитии, удовлетворяет основную потребность детей – потребность в игре и создаёт условия для правильного выражения и проявления их эмоциональной сферы.

Музыкальный компонент спектаклей расширяет развивающие и воспитательные возможности кукольного театра, усиливает эффект эмоционального воздействия как на настроение, так и на мироощущение ребёнка. Приобщение школьников к театральному творчеству в условиях коррекционной работы осуществляется в рамках создания сказки, что дает уникальную возможность помочь детям раскрыть и развить творческие качества, столь

важные для современного человека, освобождает ребенка от закомплексованности, дает ему ощущение своей особенności, приносит массу радостных минут и огромное удовольствие.

Данная программа поможет воспитаннику приспособиться к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму жизнедеятельности. В программу включены коллективные практические задания, развивающие коммуникативные навыки и способность работать в команде. Практические занятия помогают развивать у детей воображение, внимание, творческое мышление, умение свободно выражать свои чувства и настроения, работать в коллективе.

В процессе реализации программы проводятся мультимедиа-занятия по всем темам общеобразовательной программы. Аудиовизуальная информация, представленная в различной форме (видеофильм, слайды, музыка) стимулирует непроизвольное внимание детей благодаря возможности демонстрации явлений и объектов в динамике.

Нормативная база

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
- Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере;
- Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023г. №1230-р утверждены изменения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
- Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

– Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

– Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

– Устав МБОУ СОШ № 25

Направленность программы

Содержание программы направлено на художественно – эстетическое, познавательно-речевое, социально-коммуникативное развитие обучающихся.

Актуальность программы

Театрализованная деятельность является эффективным средством для социальной адаптации детей с ОВЗ, а также их развития. Общее состояние ребенка с ОВЗ, его эмоциональная настроенность – важное условие успешности в коррекционной работе. Необходимо стремиться к тому, чтобы сделать посещение кружка было не только полезным, но и интересным, ярким и содержательным, создавая атмосферу радости детского творчества, сотрудничества.

Дети с ОВЗ испытывают трудности в общении. Одним из эффективных средств развития речи, коммуникативного и сенсорного развития является самодеятельный кукольный театр, вернее, театрализация известных детских сказок. Участие обучающихся в самых примитивных драматизациях с использованием кукол помогает осваивать с помощью игры

социальный опыт. Участвуя в театрализованных играх, обучающиеся знакомятся с окружающим миром через образы, краски, звуки. Воспитывается любовь к народным сказкам, развиваются творческие способности мышления, наблюдательности, трудолюбия, самостоятельности, художественного вкуса. Театрализованная деятельность, способствует коррекции и развитию эмоциональной сферы, развитию коммуникаций формирует навыки социального поведения. Знакомясь со сказками, рассказами, стихотворениями, обучающиеся учатся получать удовольствие от интересной сказки или истории, эмоционально реагировать на действия любимых литературных персонажей, сопереживать им.

Работа с обучающимися, имеющими ограниченные возможности здоровья, предполагает большое количество разнообразных практических действий как с самой книгой (потрогать, рассмотреть), так и с изображением главных героев (драматизация, обыгрывание, использование театра теней, пальчикового и кукольного театра). В импровизированном кукольном театре подростки видят те игрушки, которые вызывают у них хорошие воспоминания: мишку, зайку, собачку, кукол и др. – только они ожили, задвигались, заговорили и стали еще привлекательнее и интереснее.

Адресат программы

Адаптированная программа «Мир театра кукол» рассчитана на учащихся от 6 до 10 лет, строится на принципе личностно-ориентированного подхода.

Наполняемость групп до 20 обучающихся. Деятельность обучающихся может осуществляться в разновозрастных и разновозрастных объединениях по интересам.

Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети, как без какой-либо специальной подготовки, так и обучающиеся, уже обладающие некоторым опытом.

Уровень программы

Уровень программы – базовый

Объем и сроки реализации программы: 68 часа обучения.

Сроки реализации программы: 1 год.

Режим работы: общее количество часов в год 68 часов, 2 раза в неделю по 1 часу (40 минут) с перерывом 15 минут.

Форма реализации программы: очная.

Коллективная – эта форма привлекает всех обучающихся, наиболее эффективная форма творческой деятельности, т.к. при наименьших затратах сил и времени удастся выполнить работу.

Парная – рассчитать работу на двоих.

Индивидуальная – выполнение задания в группе обычно проходит неравномерно, поэтому необходимо проводить индивидуальную работу, зачастую дополнительно объяснять задание.

Форма педагогической деятельности – учебное занятие.

Форма групповой работы – групповой опрос, групповые этюды, репетиции.

Функции педагога при групповой работе:

- контролирует;
- отвечает на вопросы;
- регулирует споры;
- даёт направление творческой деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

При организации работы кружка учитывается влияние кукольного театра на детей и большое внимание уделяется идейному содержанию спектаклей, их художественному оформлению и проведению. Все, что показывается детям, должно быть высокоидейным и

методически правильным. При распределении занятий учитывается уровень подготовки и возраст обучающихся с ОВЗ. Широко используются индивидуальные формы работы. Одним из важных моментов и условий плодотворной работы кружка является подведение итогов промежуточных и годовых. Они проходят открыто в присутствии всех членов кружка.

Цель программы

Цель программы: Создание условий для самореализации творческого потенциала воспитанников, развития познавательных и коммуникативных способностей детей, для дальнейшей социальной адаптации ребенка с ОВЗ в современном обществе.

Задачи программы

- Создать условия для развития творческой активности обучающихся, участвующих в театральной деятельности.
- Развитие творческих способностей обучающегося.
- Усвоение возможной связи литературных произведений и рисования.
- Познакомить обучающихся с различными видами театра (кукольный, музыкальный, детский, театр зверей и др.).
- Формировать образно-выразительные умения, учить имитировать характерные движения сказочных животных.
- Развить интерес к театрально-игровой деятельности.
- Коррекция и развитие коммуникативной сферы обучающихся с ОВЗ.
- Развитие мелкой моторики.
- Развитие фантазии и воображения.
- Формирование и развитие личностных отношений к нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- Формирование ценностного отношения к прекрасному, представлений об эстетических идеалах.
- Развитие и углубление знаний об истории и культуре родного края.
- Формирование у детей творчества, самостоятельности, ответственности, активности, уверенности в себе.
- Формирование понимания смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Основные принципы программы:

- **Принцип занимательности** – используется с целью вовлечения обучающихся в деятельность, формирования у них желания выполнять предъявленные требования и стремление к достижению конечного результата.
- **Принцип новизны** – позволяет опираться на непроизвольное внимание, вызывая интерес к работе, за счёт постановки последовательной системы задач, активизируя познавательную сферу;
- **Принцип динамичности** – заключается в постановке целей по обучению и развития обучающегося, которые постоянно углубляются и расширяются, чтобы повысить интерес и внимание к обучению;
- **Принцип сотрудничества** – позволяет создать в ходе продуктивной деятельности, доброжелательное отношение друг к другу и взаимопомощь;
- **Систематичности и последовательности** – предполагает, что знания и умения неразрывно связаны между собой и образуют целостную систему, то есть учебный материал усваивается в результате постоянных упражнений и тренировок.
- **Учет возрастных и индивидуальных особенностей** – основывается на знании анатомо-физиологических и психических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося.

**Содержание программы (темы уроков, время, решаемые проблемы, формы)
учебно-тематическом планировании (Таблица 1)**

Таблица 1

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы, Вводимые понятия	Форма проведения
1	Вводное занятие «За кулисами кукольного театра». Рассказ с элементами беседы. Экскурсия в театр	1	Театральная мастерская. Знакомство с понятием «театр», «режиссер», «художник-декоратор», «бутафор», «актер». Формирование правильного поведения в театре.	Групповая
2	Массовые игры. «Эти разные игры»	3	Развитие памяти, произвольного внимания, воображения, наблюдательности.	Групповая
4	Знакомство с литературой	4	Развитие слуховой памяти, произвольного внимания, воображения.	Групповая
5	Выбор для спектакля пьесы. Просмотр художественных фильмов	3	Выражения различных эмоций, настроений, отдельных черт характера. Развитие воображения.	Групповая
6	Сюжетно-ролевая игра. Игра-озвучка фрагмента фильма. Дуэтные диалоги.	2	Диагностика творческих способностей воспитанников	Индивидуальная
7	Распределение ролей.	1	Развитие творческих способностей, развитие умений пользоваться интонацией.	Индивидуальная
8	Отработка чтения каждой роли.	4	Формирование умений вживаться в свою роль, пользоваться интонацией передавать настроение, чувства, персонажа	Индивидуальная
9	Отработка чтения каждой роли.	3	Совершенствование памяти, внимания, воображения.	Индивидуальная
10	Спектакль	4	Формирование навыков публичного выступления	Групповая
11	Презентация «Мастерская кукол». Способы изготовления перчаточных кукол, декорации.	1	Знакомство с составляющими различных видов кукол, с технологией изготовления перчаточных кукол.	Групповая
12	Эскиз персонажей пьесы	2	Развитие воображения и фантазии.	Индивидуальная
13	Изготовление выкройки перчаточной куклы по эскизу из бумаги	3	Развитие наблюдательности, фантазии при восприятии объемной формы. Развитие способности развёрнутого видения.	Индивидуальная
14	Ручные швы для изготовления перчаточной куклы	3	Развитие навыков работы с тканью и швейными инструментами.	Индивидуальная

15	Раскрой деталей перчаточной куклы из ткани.	3	Овладеть первичными навыками работы с тканью и инструментами кроя.	Индивидуальная
16	Кукла – перчатка, Сбор деталей куклы	3	Первоначальный опыт шитья вручную.	Индивидуальная
17	Кукла – перчатка, оформление образа.	3	Первоначальный опыт художественного творчества, учимся быть оформителями.	Индивидуальная
18	Декорации для кукольного спектакля.	3	Первоначальный опыт художественного творчества, учимся быть декораторами	Индивидуальная
19	Обучение работе над ширмой, за ширмой	2	Развивать воображение и фантазию. Знакомство с ширмой и способами работы за ширмой.	Индивидуальная
20	Музыкальное оформление спектакля	2	Первоначальный опыт музыкального творчества, учимся быть звукооператором.	Групповая
21	Репетиция пьесы. Заучивание текста наизусть, соединение действия куклы со словами своей роли.	4	Первоначальный опыт актёрского мастерства. Учимся быть кукловодом. Развитие фантазии и воображения	Индивидуальная
22	Генеральная репетиция, звуковое оформление спектакля.	1	Овладеть привычным навыком работы с перчаточной куклой.	Групповая
23	Показ пьесы ученикам 1-2 классов, 3-4 классов,	2	Развивать способности детей искренне верить в любую воображаемую ситуацию	Групповая
24	Показ пьесы на открытом мероприятии	3	Развитие наблюдательности. Совершенствовать умение детей создавать образы	Групповая
25	Ремонт кукол и декораций	2	Развитие трудолюбия, бережного отношения к труду	Индивидуальная
26	Итоговое занятие «Моя любимая кукла».	1	Беседа. Игра.	Групповая
27	Экскурсия в кукольный театр г. Челябинск	2	Воспитание интереса к театральной деятельности	Групповая
28	Обсуждение спектакля	1	Формирования навыков анализировать	Групповая
29	Репетиции пьес.	5	Формирование умений вживаться в свою роль, пользоваться интонацией передавать настроение, чувства, персонажа	Индивидуально-групповые
	Итого:	68 час.		

Содержание программы учебного курса

1. «За кулисами кукольного театра»

Вводное занятие. Театр. История театра кукол. Знакомство с историей возникновения кукольного театра с театральной лексикой, профессиями людей, которые работают в театре.

2. Театральная игра

Массовые игры. Игры на развитие памяти, произвольного внимания, воображения, наблюдательности. Этюды на выразительность жестов. Этюды с воображаемыми предметами. Этюды с заданными обстоятельствами. Этюды на эмоции и вежливое поведение.

Импровизация игр-драматизаций. Сказкотерапия. Диагностика творческих способностей воспитанников. Развитие навыков выражения различных эмоций, настроений, отдельных черт характера. Театральная игра «Сказка, сказка приходи!»

3. Технология изготовления кукол

Знакомство с составляющими различных видов кукол, с технологией изготовления различных видов кукол: обучение работе над ширмой: надеть куклу на руку: голову на указательный палец, руки куклы на большой и средний пальцы; проводить куклу над ширмой на вытянутой руке, стараясь делать это плавно, без скачков; проделать предложенные упражнения с каждым ребенком.

4. Технология изготовления декораций

Знакомство с различными видами декораций к спектаклю, с профессией художник - оформитель. Обучение работе над ширмой: надеть куклу на руку: голову на указательный палец, руки куклы на большой и средний пальцы; проводить куклу над ширмой на вытянутой руке, стараясь делать это плавно, без скачков; проделать предложенные упражнения с каждым ребенком.

5. Работа над театрализованным представлением

Знакомство с творческими возможностями детей, изучение их жизненного опыта; побуждение к взаимопониманию, терпению, взаимопомощи. Выбор самого простого сюжета для спектакля, проведение режиссерской разработки. Совершенствование внимания, памяти, воображения. Работа над дикцией: чистоговорки, скороговорки, стихи. Изучение приемов импровизации с помощью музыки. Разучивание с детьми текстов сказки. Работа над артикуляцией, дыханием, голосом, интонацией.

6. Ремонт реквизита

Ремонт изготовленных кукол, декорации и бутафории. Воспитания трудолюбия, бережного отношения к изделиям, изготовленным своими руками и руками других. Расширять творческими возможностями детей, обогащать их жизненный опыт; побуждать умение сострадать, чувство справедливости, стремление делать добро и бороться со злом.

7. Итоговое занятие

Итог занятий. Обсуждение всех представленных спектаклей. Формирования умений выражать свои мысли, суждения, выслушивать мнение других. Развитие доброжелательности, чувства коллективизма.

Основные методы и приемы

- ✓ игра;
- ✓ метод игровой импровизации;
- ✓ упражнения на расслабление и напряжение мышц;
- ✓ метод действенного анализа (этюдная методика);
- ✓ инсценировки;
- ✓ драматизация;
- ✓ рассказ;
- ✓ чтение;
- ✓ беседы;

Все методы и приёмы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, позволяя педагогу дать обучающимся знания, помочь освоить умения и навыки, развить внимание, память, воображение, творческое воображение (Таблица 2).

Таблица 2

Структура проведения занятий

Этап	Назначение	Комментарии
1. Приветствие	Создать атмосферу доверия, принятия, психологической комфортности.	Коллективные упражнения, направленные на сплочение группы.
2. Разминка	Настройка на продуктивную групповую деятельность активизирует детей и	Проигрывается ритуал «входа» в занятие.

	снимает чрезмерное эмоциональное напряжение.	
3.Основная часть	Развитие психических процессов, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы.	Сказка, сюжетная игра, музыкальная импровизация, сценические упражнения, позволяющие приобрести новый опыт.
4. Заключение	Подведение итогов занятия, закрепление в беседе нового опыта.	Анализ ситуаций из жизни, использование опыта.Ритуал «выхода» из занятия.

Средства реализации:

Во время занятий используются:

1. Пальчиковые игры;
2. Демонстрация сказки (кукольный театр, настольный и др.)
3. Творческая деятельность.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;
- развитие основных моральных норм, способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы;
- развитие фантазии, воображения, наглядно – образного мышления, произвольной памяти обучающихся.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ поведения героя;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при сочинении рассказов, сказок, этюдов, подборе простейших рифм, чтении по ролям и инсценировании.

Регулятивные:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- планировать свои действия на отдельных этапах работы над пьесой;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

Коммуникативные:

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сочинять этюды по сказкам;

– умению выражать разнообразные эмоциональные состояния (грусть, радость, злорада, удивление, восхищение).

К концу года обучающиеся будут:

– **Знать:** разнообразные игры, упражнения, считалки, скороговорки, упражнения речевого тренинга, основные правила кукловождения; средства актерской выразительности, правилах использования костюма.

– **Уметь:** соблюдать правила игры, разрешать конфликты во время игр, ориентироваться в пространстве учебного помещения, бережно относиться к игровому реквизиту, передавать образ человека, животного с помощью известных средств актерской выразительности, пользоваться микрофоном; исполнять роль в постановке, изготавливать несложные атрибуты, реквизит, работать в команде

– иметь сформированные **Навыки:** общения, активного, деятельного отношения к окружающей действительности, гибкости мышления, решения ситуации или задачи с разных позиций, в разном контексте и содержании.

Условия реализации программы

Требования к организации занятий

1. **Размер группы** до 20 человек.

2. **Место проведения занятий.** Наилучшим местом проведения занятий - актовй зал, где свободно можно поставить ширму и реквизиты.

3. **Структура занятий** не должна быть шаблонной. Каждое занятие предусматривает различные виды деятельности учителя и обучающихся, которые помогут сделать процесс получения знаний, умений и навыков процессом радостного общения.

Занятия с элементами театрализации, участие в играх, решение практических задач позволяют раскрыть способности и задатки детей, найти каждому свою индивидуально

Условия реализации программы

Требования к организации занятий

4. **Размер группы** до 20 человек;

5. **Место проведения занятий.** Наилучшим местом проведения занятий - актовй зал, где свободно можно поставить ширму и реквизиты.

6. **Структура занятий** не должна быть шаблонной. Каждое занятие предусматривает различные виды деятельности учителя и обучающихся, которые помогут сделать процесс получения знаний, умений и навыков процессом радостного общения.

Занятия с элементами театрализации, участие в играх, решение практических задач позволяют раскрыть способности и задатки детей, найти каждому свою индивидуальность.

Материально-техническое обеспечение: аудио-видео аппаратура, компьютер, медиапроектор; актовй зал; декорации; реквизиты, костюмы; зеркала, грим; звуковая аппаратура, микрофоны; мультимедийная установка, экран; аудио-видео фон.

Список литературы

1. Альябьева Е. А. «Что такое театр? Сказки и рассказы для детей» М.: ТЦ Сфера, 2021

2. Баряева Л.Б., Вечканова И.Г., Загребяева Е.В., Зарин А.П. Театрализованные игры-занятия с детьми с проблемами в интеллектуальном развитии. – СПб.: СОЮЗ, 2001

3. Логвина Е. Н. «Нейромоторика» «АСПИ», 2021

4. Р.А. Жукова «Театральная деятельность» ИТД «Корифей», 2011

5. Шорыгина Т. А. «Театральные сказки „Сказки-подсказки“» М.: ТЦ Сфера, 2021

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

https://disk.yandex.ru/i/YQeGIAIMb_erBQ

Программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ограниченными возможностями и инвалидностью «Дорога вместе»

Актуальность

Данная программы обусловлена рядом факторов:

- Социальная интеграция: в условиях стремительного роста числа детей с инвалидностью в ЦДОД «Ориентир», программа способствует их интеграции в общество, помогает преодолевать социальные барьеры и предвзятости, через создание инклюзивной среды.
- Профориентация: Выбор профессии – важный этап в жизни каждого человека. Особенно трудно этот судьбоносный выбор дается детям с ограниченными возможностями здоровья, профессиональные возможности которых в той или иной мере также ограничены. В программе учитываются потребности современного рынка труда, формирующего образовательный заказ.
- Забота о разнообразии: Современное общество все более осознает важность инклюзии и равных возможностей для всех детей, независимо от их физических или психических ограничений.
- Необходимость комплексного подхода: важно понимать, что развитие детей с инвалидностью должно происходить во всех областях — эмоциональной, социальной, физической и когнитивной. Программа направлена на создание единой системы поддержки, что является актуальным в текущих условиях.

Новизна программы

- Индивидуальный подход: каждый ребенок воспринимается как уникальная личность с собственными потребностями и возможностями. Программа предлагает индивидуальную коррекционно-развивающую траекторию, основанную на психологической оценке.
- Комплексная интеграция различных видов деятельности: программа сочетает в себе психологическую поддержку, профориентацию и обучение социальным навыкам, создавая гибкую и всеобъемлющую структуру.
- Вовлечение родителей: акцент на вовлечение родителей и близких в процесс коррекционно-развивающей работы обеспечивает поддержку и понимание в семейной среде.
- Использование социально-значимых мероприятий: дети с ОВЗ и инвалидностью и их родители вовлекаются в социально-значимую деятельность Центра как субъекты деятельности. В сопровождении педагога-психолога они ведут активную деятельность: принимают участие в акциях, конкурсах, играх, квестах и других мероприятиях.
- Системный подход к оценке результатов: наличие регулярного мониторинга и адаптации программы на основе полученных результатов обеспечивает динамичное развитие и соответствие потребностям детей.
-

Адресат программы

Дети 7-16 лет с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды со следующими нозологиями: задержка психического развития (ЗПР), нарушение интеллектуального развития (лёгкая форма).

Дети с задержкой психического развития (ЗПР)

Для детей с ЗПР характерны следующие основные черты: повышенная истощаемость и в результате нее низкая работоспособность; незрелость эмоций, воли, поведения; ограниченный запас общих сведений и представлений; бедный словарный запас, не сформированность навыков интеллектуальной деятельности; игровая деятельность сформирована также не полностью. Восприятие характеризуется замедленностью. В мышлении обнаруживаются трудности словесно-логических операций. У детей с ЗПР страдают все виды памяти, отсутствует умение использовать вспомогательные средства для запоминания. Им необходим более длительный период для приема и переработки информации. По причине слабой саморегуляции и склонности к эмоциональной дезорганизации деятельности обучающиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда и в руководящем контроле. Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью. При напряженной мыслительной деятельности дети не могут продуктивно работать в течение всего занятия, но при выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, могут долгое время сохранять работоспособность. Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы: интенсивность деятельности на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события. Дети с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией, примерами, связью с практическим опытом.

Дети с легкой степенью умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, и, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Особенности познавательной деятельности детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения.

У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности – проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Специфическими особенностями межличностных отношений является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их поведении, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся с группой детей до 6 человек. Режим занятий выстроен в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами, к организации занятий. Занятия проводятся в оборудованных кабинетах согласно расписанию, которое составляется в начале учебного года.

Состав группы постоянный, занятия проводятся в групповой форме с включением индивидуальных форм работы по (ИОМ).

В случае наличия у обучающегося заключения Психолого-педагогической комиссии с рекомендацией о создании специальных условий для получения образования обучающемуся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидностью в виде предоставления тьюторского сопровождения, на занятии с обучающимся находится тьютор, используя различные формы работы (Таблица 1).

Таблица 1

Формы организации занятия

Индивидуальная	Групповая	Фронтальная
индивидуально-групповая, индивидуальное выполнение заданий, решение проблем, практические работы, творческие работы	упражнения, практические занятия, игры, коллективное творческое дело (КТД).	работа по подгруппам

Типы занятий: комбинированные, практические, диагностические, итоговые.

Занятия по используемым приемам активизации познавательного интереса и познавательной деятельности:

- практикум;
- игра;
- мини лекция.

Некоторые занятия предусматривают совместное проведение с организациями – сетевыми партнёрами:

– ГБУ «Центр диагностики и консультирования КК» (обследование обучающихся с целью определения и уточнения образовательного маршрута психолого-медико-педагогической комиссией);

– АНО «Инклюзия Сочи» (использование материально-технической базы АНО для обучения и воспитания детей с ОВЗ и инвалидностью);

– ГКУ СО КК «Адлерский реабилитационный центр» (обмен учебной и иной информацией, проведение совместных мероприятий с детьми с ОВЗ и инвалидностью);

– Краснодарская региональная социально-спортивная общественная организация инвалидов «Стоик» (проведение совместных мероприятий с детьми с ОВЗ и инвалидностью);

Сетевое взаимодействие с социальными партнёрами даёт возможность погрузить детей в продуктивную деятельность (творческие профессиональные пробы, мероприятия разного уровня).

Цель программы:

Создание условий для индивидуального психоэмоционального и социального развития детей с инвалидностью, способствующих их интеграции в общество, профориентации и повышению качества жизни.

Задачи программы:

1. Психоэмоциональная поддержка
 - Создать безопасную эмоциональную среду для детей.
 - Обучать методам саморегуляции и управления эмоциями.
2. Социальная адаптация
 - Развивать навыки общения и взаимодействия с окружающими.
 - Содействовать в формировании дружеских взаимоотношений и поддержки в групповых играх.
3. Профориентация
 - Организовать комплексную профдиагностику.
 - Создать условия для профессионального самоопределения.
4. Семейная поддержка
 - Вовлекать родителей в проведение социально-значимых мероприятий.
 - Обучать родителей методам поддержки и развития детей в домашних условиях.

План программы и его содержание (разделы, блоки, количество часов, отводимое на практику и теорию, формы контроля представлены в учебном плане (Таблица 2)

*Таблица 2***Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, блоков	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Психолого-педагогическая диагностика	8		8	Педагогическое обследование, беседа
2.	Социальная адаптация	10		10	Текущий контроль: включённое наблюдение. Промежуточный контроль
3.	Психоэмоциональное развитие	8		8	Текущий контроль: включённое наблюдение, самоанализ
4.	Профориентация	8		8	Текущий контроль: включённое наблюдение, самоанализ
5.	Подведение итогов	2		2	Итоговый контроль – игры.
Всего:		36		36	
Социально-значимая деятельность		6-10 часов			Текущий контроль: включённое наблюдение, самоанализ

Содержание программы**Психолого-педагогическая диагностика и оценка**

– Психологическое тестирование (определение эмоционального состояния, уровня развития, интересов).

– Оценка возможностей и ограничений (совместно с родителями).

Данное тестирование помогает идентифицировать особенности психического и эмоционального состояния ребенка, его способности и потребности, что, в свою очередь, позволит разработать индивидуальную программу коррекции и развития.

Цели и задачи тестирования

Цели:

- Определение уровня эмоционального состояния ребенка.
- Оценка уровня развития различных навыков (Когнитивных, мотивационных, социальных).
- Идентификация потребностей ребенка и его сильных сторон.

Задачи:

- Сбор информации о текущем состоянии ребенка.
- Выявление трудностей и ограничений, связанных с инвалидностью.
- Определение направлений для коррекционной работы.

Методы тестирования**Методы оценки эмоционального состояния:**

- Стандартизированные опросники: Вопросники для родителей и педагогов, позволяющие оценить эмоциональное состояние и психоземotionalную адаптацию (**Приложение 1:** «Опросник Бека для оценки уровня депрессии», «Анкета для родителей»).
- Клинические интервью: Общение с родителями и педагогами для понимания индивидуальных особенностей и потребностей ребенка.
- Проективные методики: Использование картинок или рисунков, которые позволяют ребенку выразить свои чувства и переживания (например, «Рисунок семьи», «Дом, дерево, человек», «Кактус» **Приложение 2**).

Методы оценки уровня развития:

- Стандартные тесты на развитие: Использование тестов, позволяющих оценить уровень интеллектуального и физического развития (**Приложение 4** «Методическая разработка «Дорога вместе»; тесты для оценки общего развития детей дошкольного возраста **Приложение 3**).
- Игровые методики: игры и задания, направленные на оценку различных видов деятельности (творческой, социальной, когнитивной) (минпросвещенияроссиифгбну «ивфрао» м.м. безруких, т.а. филиппова, а.с. верба методические рекомендации для педагогов доо и родителей «комплексная диагностика развития детей 6-7 лет». – URL: <https://irzar.ru/wp-content/uploads/2023/11/kompleksnaya-diagnostika-razvitiya-detej-6-7-let.pdf>. - дата обращения: 6.02.25).

Планирование индивидуальной программы

На основе результатов диагностики разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут коррекционно-развивающей работы (**Приложение 5**).

Социальная адаптация

Основы общения, поведения; речевая и коммуникативная культура; мотивация правильного поведения; ориентировка в городе; навыки бережного отношения к природе. Основы Тайм-менеджмента. Барьеры. Игры и упражнения: «Я хочу быть успешным!», «Вежливые игры», «Интервью», «Диалог в парах, всё хорошее за 100 секунд», «Я в лучах славы», «Успешный город», «Моё расписание», «Путь к цели».

Психоземotionalное развитие

Чувства и эмоции, мимика и жесты. Настроение человека. Как выражать свои чувства и эмоции правильно. Знакомство с базовыми эмоциями: радость, удивление, грусть, гордость, печаль, обида, гнев, страх, вина, стыд. Обучение приёмам регуляции и саморегуляции эмоционального состояния. Игры: «Смайлики», «Нарисуй своё настроение», «Зеркало и обезьяна», «Взаимодействие», «Комплимент», «Как победить злость», «Прогоняем страх вместе», «Разные чувства», «Мне нравится у тебя...», «Убежище».

Профориентация

Знакомство с востребованными в городе Сочи и Краснодарском крае профессиями: повар, официант, экскурсовод, учитель, парикмахер, портной, врач, продавец, сапожник. Изучение обязанностей представителей данных профессий. Изучение собственного профессионального опыта и профессионального опыта семьи. Изучение профессиональных

возможностей для «особенных людей». Игры и упражнения: «Азбука профессий», «Пантомима», «Формула профессий», «Угадай профессию», «Занимательная профориентация» «Профессии в моей семье».

Подведение итогов

Итоговые занятия:

Игра «Путешествие в страну «Счастливию»

Игра вместе с родителями «Город мастеров».

Календарно – тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий (тема, количество часов, характеристика занятий, форма контроля) представлено в плане (Таблица 3).

Таблица 3

Календарно – тематическое планирование коррекционно-развивающих занятий

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов		Краткая характеристика занятия	Форма контроля
			Теория	Практика		
Психолого-педагогическая диагностика (предложенные тесты можно заменить с учётом возраста и уровня трудностей детей)						
1.		Вводное занятие		1	Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Тест «Дом, дерево, человек».	Входной контроль
2.		Моя семья		1	Тест «Рисунок семьи». Игра «Снежный ком»	Текущий контроль Самооценка
3.		Диагностика эмоционально-личностной сферы		1	Тест «Кактус». Игры «Дождик», «Фруктовый салат»	Текущий контроль Самооценка
4.		Диагностика кругозора		1	Методика определения уровня умственного развития для младших подростков (10-12 лет). Диагностика из Приложения № 3 (для детей 7-9 лет) Игра «Зоопарк»	Текущий контроль Самооценка
5.		Диагностика познавательных процессов		1	Тест ММД Тулуз-Пьерона Методика «20 слов» (тест М.Г. Бархатовой, для школьников 8-15 лет). Игра «Кочки»	Текущий контроль Самооценка
6.		Самооценка личностных качеств		1	Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан (10-16 лет) Самооценка «Лесенка» и «Я в лучах прожекторов» (7-9 лет) Игра «Броуновское движение»	Текущий контроль Самооценка
7.		Уровень социализации		1	«Методика для изучения социализированности личности обучающихся» (М.И. Рожков) или методика Дембо-Рубинштейна «Сказочный город»	Текущий контроль Самооценка

8.		Ценностные ориентации			Методика «Волшебная палочка» (7-10 лет) Методика «Ценностные ориентации» (11-16 лет). Игра «Имя – движение»	Текущий контроль Самооценка
Социальная адаптация						
9.		Техника общения			Изучение техник общения. Упражнения «Мои границы» «Интервью», «Зеркало»	Текущий контроль Самооценка
10.		Вербальное и невербальное общение			Фильм «Мимика и жесты», обсуждение. Упражнение «Повторяй за мной»	Текущий контроль Самооценка
11.		Барьеры			Что такое барьеры в нашей жизни. Полезные барьеры. Упражнение «Мои барьеры»	Текущий контроль Самооценка
12.		Привычки полезные и вредные			Какие бывают привычки. Дневник привычек. Упражнение «А я смог...»	Текущий контроль Самооценка
13.		Мои мечты			Коллаж мечты. Презентация коллажей.	Текущий контроль Самооценка
14.		Безопасная улица			Рисуем безопасный маршрут следования каждого из дома в ЦДОД «Ориентир»	Текущий контроль Самооценка
15.		Тайм-менеджмент			Для чего нужно расписание. Как распределить время. Мои цели. Упражнение «Лягушки».	Текущий контроль Самооценка
16.		Общаемся легко			Игры и упражнения на отработку навыков общения: «Вежливые игры», «Интервью», «Диалог в парах, всё хорошее за 100 секунд».	Текущий контроль Самооценка
17.		Мой экослед			Бережное отношение к природе. Игра «Экодвор».	Текущий контроль Самооценка
18.		Самопрезентация			Выступление обучающихся на любую тему с использованием реквизита.	Промежуточный контроль
Психосоциальное развитие						
19.		Чувства и эмоции			Знакомство с базовыми эмоциями: радость, удивление, грусть, гордость, печаль, обида, гнев, страх, вина, стыд. Игры «Смайлики», «Зеркало и обезьяна».	Текущий контроль Самооценка
20.		Как выразить чувство			Как выражать свои чувства и эмоции правильно. Игры «Взаимодействие», «Разные чувства».	Текущий контроль Самооценка
21.		Настроение человека			От чего зависит настроение человека. Упражнение «Нарисуй своё настроение», «Комплимент».	Текущий контроль Самооценка
22.		Регуляция уверенности и неуверенность			Как преодолеть неуверенность. Упражнения: «Большая семейная фотография», «Какая же у тебя есть прелестная штучка».	Текущий контроль Самооценка
23.		Успех			Что значит быть успешным. Успешные люди. Упражнения «Слава», «Шаги к успеху».	Текущий контроль Самооценка

24.		Я и другие			Коммуникативные навыки. Игры: «Найди друга», «Ладонь в ладонь».	Текущий контроль Самооценка
25.		Путешествие по стране эмоций			Эмоциональный интеллект. Игра – путешествие «Навешаем эмоции».	Текущий контроль Самооценка
26.		Саморегуляция			Как справиться с негативными эмоциями. Мультфильм «Надо подождать». Дыхательные упражнения. Упражнение «Радость»	Текущий контроль Самооценка
Профориентация						
27.		Знакомство с профессиями		1	Знакомство с востребованными в городе Сочи и Краснодарском крае профессиями: повар, официант, экскурсовод, учитель, парикмахер, портной, врач, продавец, сапожник. Игра «Азбука профессий».	Текущий контроль Самооценка
28.		Погружение в профессию			Игра «Профсоюз». Подведение итогов игры.	Текущий контроль Самооценка
29.		Профессии моих родителей			Обсуждение профессий родителей. Рисуем маму или папу в профессии.	Текущий контроль Самооценка
30.		Профдиагностика			Профессиональная диагностика из Приложения №4 Игра «Формула профессий»	Текущий контроль Самооценка
31.		Диагностика			Профессиональная диагностика из Приложения №4 Игра «Угадай профессии».	Текущий контроль Самооценка
32.		«Особенные люди» в профессии			Изучение профессиональных возможностей для «особенных людей». Продвижение себя на рынке труда. Беседа «Здоровье и выбор профессии».	Текущий контроль Самооценка
33.		Моё будущее			Беседа о предназначении человека. Игры «Моё прекрасное будущее», «Образ Я».	Текущий контроль Самооценка
34.		Трудовой опыт			Игра «Я это умею, я это могу, я этому могу научить других». Обсуждение темы «Профориентация».	Текущий контроль Самооценка
Подведение итогов						
35.		Итоговое путешествие			Игра «Путешествие в страну «Счастливия»	Итоговый контроль
36.		Итоговое занятие			Совместная игра с родителями «Город мастеров».	Итоговый контроль

Ожидаемые результаты

- Улучшение эмоционального состояния и самооценки ребенка.
- Оптимизация эмоционально-чувственного восприятия, сотрудничества.
- Развитие социальных навыков и умений.
- Адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя.
- Повышение уровня познавательной активности.
- Укрепление взаимодействия между ребенком и родителями.

- Обеспечение условий для более легкой адаптации в объединениях Центра и социуме.
- Обеспечение условий для профориентации.

Обучающиеся будут знать:

- профессии, необходимые в городе Сочи и Краснодарском крае;
- требования и возможности рынка труда;
- техники общения;
- стратегии продвижения к успеху;
- барьеры, помогающие и мешающие нам в жизни;
- полезные привычки;
- понятия – конфликт, контакт, сотрудничество;
- различные аспекты здорового образа жизни.

Уметь:

- рассказать о себе и своих возможностях;
- определять свои сильные и слабые качества;
- избавляться от негативных эмоций;
- регулировать своё поведение;
- распределять своё время;
- распознавать эмоциональное состояние других людей;
- организовывать порядок на рабочем месте, в шкафу, комнате;
- сотрудничать с другими обучающимися при выполнении общего задания, самоорганизовываться, работать в группе;
- планировать свою профессиональную карьеру,
- использовать знания о своих склонностях, способностях и возможностях при выборе профессии.

При включенном наблюдении видно, что:

- дети уверенно чувствуют себя в группе сверстников, успешно реализуют свои способности в групповой деятельности;
- умеют договариваться, согласованно действовать, достигать успешного результата в совместном действии, могут выразить собственное мнение и сделать личный выбор;
- успешно устанавливают эмоциональный контакт со взрослыми и детьми;
- на достаточном уровне развиты ориентация в социальной действительности, представления ребенка о состояниях или переживаниях сверстника и своих.

Оценка планируемых результатов

Контроль и коррекция программы:

- Ежеквартальный мониторинг прогресса, корректировка индивидуального плана с учетом достигнутых результатов.
- Обсуждение успехов и трудностей как с ребенком, так и с родителями.

Эффективность и результативность программы рассматривается через сформированность таких ключевых компетентностей обучающихся, как образовательная, социально-личностная, коммуникативная, профориентационная.

Ключевые компетенции формируются во всех видах педагогической деятельности и являются составляющей частью всех тем программы.

Эффективность реализации программы отмечена критериями и показателями реализации программы (Таблице 4);

Критериями и показателями эффективности реализации программы

Критерии	Показатели
Успешность обучения детей с ОВЗ	Образовательная компетентность: – знания, умения и навыки в соответствии с темами программы; – общеучебные умения и навыки в соответствии с возрастом; – познавательная самостоятельность и активность
	Социально-личностная компетентность: – умение ориентироваться в окружающем мире, осознание своей роли; – умение выбирать установки для своих действий и поступков, принимать решения; – включаться в различное ролевое поведение; – умение регулировать свое поведение, физическое и эмоциональное состояние; – умение ориентироваться на рынке труда
	Коммуникативная компетентность: – стремление и готовность к общению со сверстниками и взрослыми; – умение устанавливать взаимодействие с другими детьми и педагогом
	Профориентационная компетентность: – стремление и готовность к выбору будущей профессии; – понимание своих способностей и возможностей

Формы и методы контроля и оценки

- педагогическое наблюдение;
- самоанализ обучающегося (рефлексия);
- анкетирование;
- психолого-педагогическая диагностика.

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяются:

- входной контроль;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Назначение **входного контроля** состоит в определении психологических особенностей обучающегося, его дефицитов, готовности к восприятию и освоению учебного материала. Входной контроль, предвещающий обучение, проводится в форме психолого-педагогической диагностики, беседы с родителями.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения практических занятий, а также выполнения индивидуальных заданий в виде включённого наблюдения, рефлексии.

Промежуточный контроль осуществляется в середине программы в виде заполнения «Карточки для отслеживания результативности освоения программы» (Приложение 6).

Итоговый контроль результатов деятельности обучающихся осуществляется в виде совместной с родителями игры и заполнения «Карточки для отслеживания результативности освоения программы» (Приложение 6).

Результативность программы.

Для отслеживания результативности программы в начале и конце обучения были сопоставлены результаты по уровню социализации экспериментальной и контрольной группы. В экспериментальную группу вошли 10 детей с ОВЗ и инвалидностью возраста 8-14

лет из объединений «Твои возможности», «Компьютерный практикум», «Творческая мастерская», «Лепка для души», «Основы приготовления кондитерских изделий». В контрольную группу вошли 10 детей с ОВЗ и инвалидностью возраста 8-14 лет из объединений «Поверь в себя», «Вкусная выпечка», «Магия творчества», «Компьютерный калейдоскоп», «Лепка».

Результаты эффективности программы продемонстрировали данные анализа контрольной и экспериментальной групп (Таблицы 5-6, рисунки 1-2).

Таблица 5

Сравнительные анализ экспериментальной и контрольной групп

Группы	Мальчики	Девочки	Дети с ЗПР	Дети с УО	Дети после операции
Экспериментальная	2	8	4	6	1
Контрольная	3	7	5	5	1

Сравнительный анализ поведения в объединениях и в социально-значимой деятельности в начале и конце эксперимента показал рост социальной активности и коммуникативной компетентности в экспериментальной группе.

Таблица 6

Результаты сравнительного анализа контрольной и экспериментальной группы в процентах

№	Параметры	Контрольная гр. до эксперимента	Контрольная гр. после эксперимента	Экспериментальная гр. до эксперимента	Экспериментальная гр. после эксперимента
1.	Положительная мотивация посещения занятий	40%	60%	35%	100%
2.	Положительная мотивация посещения мероприятий	20%	35%	20%	85%
3.	Проявление ориентации на профессию	10%	25%	15%	75%
4.	Проявление неуверенности в обществе	85%	30%	90%	20%
5.	Наличие жизненных целей	15%	35%	15%	80%
6.	Желание общаться со сверстниками	25%	45%	30%	100%
7.	Умение контролировать эмоции	10%	30%	10%	90%
8.	Желание трудиться	25%	45%	20%	90%



Рисунок 1. Уровень освоения обучающимися экспериментальной группы программы

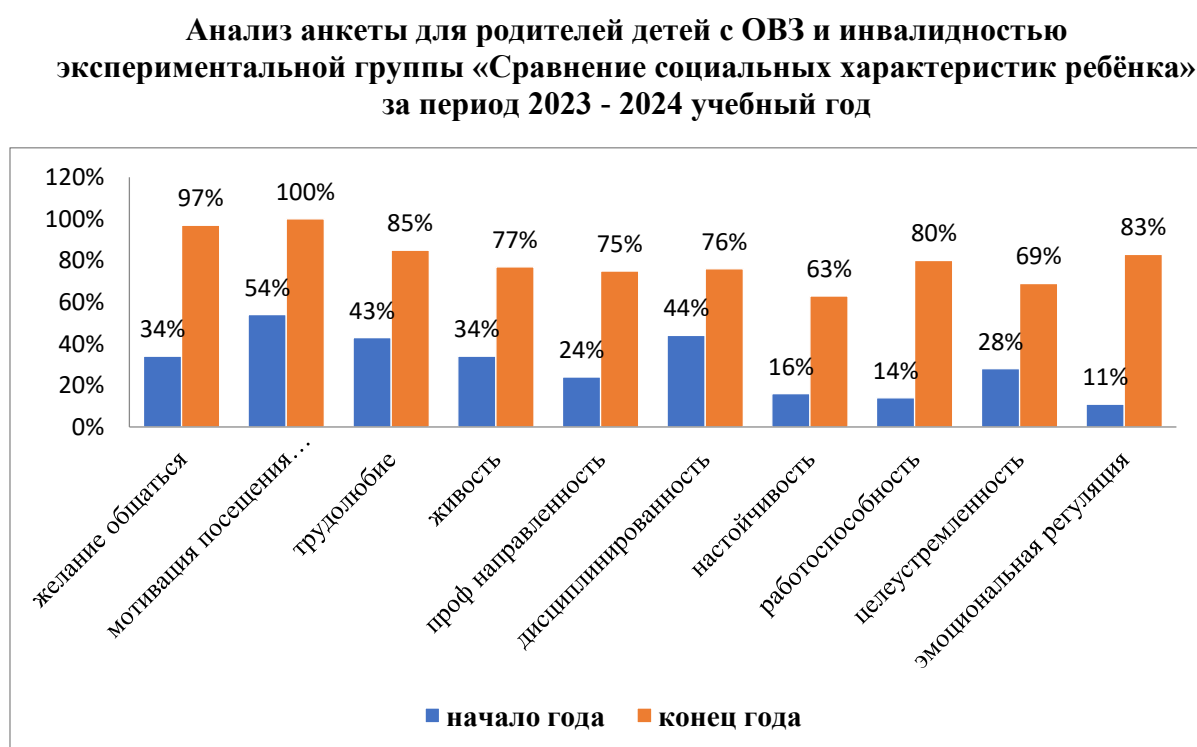


Рисунок 2. Сравнение социальных характеристик ребёнка

Обучение родителей проводится с помощью регулярных семинаров и тренингов, обучение техникам поддержки и развития ребенка в повседневной жизни.

Ключевые мероприятия для детей: участие в общественных мероприятиях для повышения социальной интеграции, создания позитивного опыта совместного времяпрепровождения: эколого-благотворительная акция «Радуга крышек Сочи», акция «Мир один на всех», акция «Добрая эстафета», «Мой экослед», «Мир профессий», «Игры народов России»; конкурсы «Хрустальный петушок», «Золотое сердце».

При рассмотрении эффективности реализации образовательной программы выделяем следующие условия: кадровые, организационные, методические и педагогические (Таблица 7).

Таблица 7

Условия реализации программы

Условия реализации программы	Требования к условиям реализации программы (параметры и характеристики)
Кадровые	Укомплектованность кадрами, имеющими базовое образование. Организация мероприятий для повышения профессиональной квалификации. Организация в условиях центра непрерывного профессионального образования и самообразования. Наличие системы стимулирования профессиональной деятельности педагогов
Материально-технические	Санитарно-гигиенические условия процесса обучения. Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда. Наличие образовательной среды, адекватной потребностям развития ребенка и здоровьесбережения .
Информационные	Обеспечение специалистов доступом к информационно-методическим источникам по реализации программы, информирование о промежуточных результатах (данные мониторинга, анализ деятельности за год и т. д.). Наличие методических пособий и рекомендаций компьютерных пособий, мультимедийных, аудио-видеоматериалов.
Управленческие	Наличие нормативно-правовой и регламентирующей документации, обеспечивающей деятельность Центра. Внедрение, апробация технологии ключевых компетенций. Разработка и внедрение мониторинговой программы.
Финансово-экономические	Формирование расходов на реализацию дополнительной программы за счет бюджетных средств.
Организационно-педагогические условия	Организация обучения педагогов по проблеме внедрения в образовательный процесс компетентного подхода. Внедрение системы оценки достижений участников образовательного процесса на основе компетентного подхода. Разработка методических материалов (диагностический инструментарий, методические рекомендации к образовательным технологиям, формирующих компетенции).

Из всех перечисленных условий более подробно остановимся на психолого-педагогических условиях, которые зависят в большей степени от педагога-психолога, в реализации всех остальных условий основная роль отводится администрации образовательного учреждения.

Под психолого-педагогическими условиями понимаем готовность педагога-психолога к реализации образовательной программы, его мотивацию к осуществлению данной деятельности, его позицию в отборе содержания, методик, педагогических технологий, диагностики и оценки результативности образовательного процесса. В русле компетентного подхода существенным являются педагогические условия, которые реализуются через условия «профессиональной компетентности педагога».

Материально-техническое оснащение программы

Кабинеты оснащены большой библиотекой методических пособий и книг для занятий с детьми, учебно-дидактическим материалом, современными пособиями. Дидактический наглядный материал, игрушки и игры на занятиях предъявляются в соответствии с возрастными требованиями, особенностями психофизического развития детей. Учебная зона кабинетов укомплектована необходимым количеством мебели, соответствующей числу детей, посещающих занятия, доской.

Список литературы

1. Аверин А. В. Психология детей и подростков. – СПб., 1998. Аллан Дж. Ландшафт детской души. – СПб.; Минск, 1997
2. Баль Л., Ветрова В. «Букварь здоровья». – Сфера, 2023. 90с
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: Искусство отношений. М., 1994
4. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Сфера. 1996
5. Попова Т.Л. «Здоровые привычки. Детская энциклопедия». - Манн, Иванов и Фарбер, 2023. – 80с

Интернет источники

1. <https://овз.рф/>Общедоступный портал полезной информации для специалистов и родителей детей с особыми образовательными потребностями (Дата обращения 26.02.2025г)
2. <https://ikp-rao.ru/>Институт коррекционной педагогики (Дата обращения 26.02.2025г)
Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки: <https://disk.yandex.ru/i/ewd3EmUzvrol4A>

МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «РАЗВИВАЮЩИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ»

Панченко Светлана Николаевна,
педагог-психолог МБОУ лицея № 1
г. Славянск-на-Кубани

Программа внеурочной деятельности кружка «Познай себя»

Пояснительная записка

Особая роль в условиях реализации ФГОС НОО отводится психологу образовательного учреждения. Для максимального личностного развития и успешного обучения ребёнка разработала и реализую в рамках внеурочной деятельности программу кружка «Познай себя»

Программа составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- ФГОС начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373;
- Постановление Федеральной службы РФ от 29.12.2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации в образовательном учреждении».

Рабочая программа реализуется в рамках «Внеучебной деятельности» кружка «Познай себя» в соответствии с образовательным планом направлена на сохранение психологического здоровья детей, на повышение самооценки обучающихся, на развитие творческих способностей, воображения, наблюдательности, воспитание основ нравственности, профилактики замкнутости и тревожности для учащихся начальных классов. Рассчитана на четыре года обучения.

Актуальность и новизна программы заключается в содержании программы, которая охватывает широкий круг вопросов, учитывая возрастные особенности учащихся 1-4 классов (6,5 – 10 лет). В занятиях используются игровые моменты, дающие возможность межличностного взаимодействия. На личном опыте дети приобретают навыки и умения понимать свои чувства и свое эмоциональное состояние.

В соответствии с требованиями ФГОС одной из основных задач современной системы образования является формирование универсальных учебных действий обучающихся, обеспечивающих школьникам умение учиться, способность к саморазвитию и самосовершенствованию, а также развитие у обучающихся памяти, устойчивости и концентрации внимания, наблюдательности, воображения, быстроты реакции.

Отличительными особенностями программы являются:

1. определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. формирование ценностных ориентиров и воспитательных результатов;
3. уровневая оценка в достижении планируемых результатов.

Главная цель данного курса: знакомство с психологическими понятиями, используемые в дальнейшем для личностного развития и развитие познавательных способностей обучающихся на основе системы развивающих занятий.

Основные задачи курса:

1) развитие мышления в процессе формирования основных приемов мыслительной деятельности: анализа, синтеза, сравнения, обобщения, классификации, умение выделять главное, доказывать и опровергать, делать несложные выводы;

2) развитие психических познавательных процессов: различных видов памяти, внимания, зрительного восприятия, воображения;

3) развитие языковой культуры и формирование речевых умений: четко и ясно излагать свои мысли, давать определения понятиям, строить умозаключения, аргументировано доказывать свою точку зрения;

4) формирование навыков творческого мышления и развитие умения решать нестандартные задачи;

5) развитие познавательной активности и самостоятельной мыслительной деятельности учащихся;

6) формирование и развитие коммуникативных умений: умение общаться и взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группах, уважать мнение других, объективно оценивать свою работу и деятельность одноклассников;

7) формирование навыков применения полученных знаний и умений в процессе изучения школьных дисциплин и в практической деятельности.

8) формирование психологической готовности к обучению, работа над личностными, регулятивными и коммуникативными УУД.

Таким образом, важнейшей задачей кружка «Познай себя» является именно развитие познавательных способностей, формирование общеучебных умений и навыков и сохранение психологического здоровья обучающихся.

Рабочая программа внеурочной деятельности кружка «Познай себя» разработана, таким образом, чтобы обучающиеся на каждом году обучения получали возможность узнавать новое о психических процессах и явлениях, тем самым углубляя свои знания.

Программа рассчитана на 4 года начального обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю в рамках внеурочной деятельности в игровой форме.

Каждое занятие состоит из нескольких частей и занимает не более 40 минут, что полностью соответствует возрастным, психологическим и физическим возможностям учеников (Таблица 1).

Таблица 1

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов/модулей, тем	Всего час	Количество часов								Характеристика деятельности обучающихся
			1		2		3		4		
			Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	Аудиторные	Внеаудиторные	
1.	Знакомство (вводный урок).	1	1		1		1		1		Различать главное и существенное на основе развивающих заданий и упражнений, сравнивать предметы

2.	Тренировка внимания.	5	3	2	3	2	4	1	4	1	<u>Находить</u> и выделять признаки разных предметов. <u>Узнавать</u> предметы по их признакам. <u>Давать</u> описание предметов, явлений в соответствии с их признаками. <u>Демонстрировать</u> способность переключать, распределять внимание
3	Тренировка памяти.	5	2	3	3	2	3	2	3	2	<u>Объяснять</u> смысл крылатых и метафорических выражений. <u>Составлять</u> загадки, небольшие рассказы, сочинять сказки
4	Развитие мышления.	5	2	3	3	2	4	1	4	1	<u>Определять</u> главное и существенное на основе развивающих заданий и упражнений, путем логических задач и проведения дидактических игр
5	Совершенство вание мыслительны х операций.	5	3	2	3	2	3	2	4	1	<u>Объяснять</u> закономерности. <u>Выделять</u> черты сходства и различия. <u>Находить</u> и выделять признаки разных предметов
6	Совершенство вание воображения.	5	3	2	3	2	3	2	3	2	<u>Выделять</u> закономерности, завершать схемы
7	Выявление уровня развития восприятия	5	2	3	3	2	3	2	3	2	<u>Описывать</u> то, что было обнаружено с помощью органов чувств. <u>Анализировать</u> ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи
8	Выявление уровня развития внимания, восприятия, воображения, памяти и мышления на начало и конец учебного года.	2 (3)	1	1	3		3		3		<u>Демонстрировать</u> целенаправленное и осмысленное наблюдение
Итого:		33/ 34	17	16	22	12	24	10	25	9	

Содержание программы

В основе построения курса лежит принцип разнообразия творческо-поисковых задач. При этом выступают два следующих аспекта разнообразия: по содержанию и по сложности задач.

Развитие восприятия. Развитие слуховых, осязательных ощущений. Формирование и развитие пространственных представлений. Развитие умение ориентироваться в пространстве листа. Развитие фонематического слуха. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Формирование навыков правильного и точного восприятия предметов и явлений. Тренировочные упражнения и дидактические игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объема устойчивости, концентрации внимания.

Развитие восприятия. Развитие слуховых, осязательных ощущений. Формирование и развитие пространственных представлений. Развитие умение ориентироваться в пространстве листа. Развитие фонематического слуха. Развитие восприятия времени, речи, формы, цвета, движения. Формирование навыков правильного и точного восприятия предметов и явлений. Тренировочные упражнения и дидактические игры по развитию восприятия и наблюдательности.

Развитие памяти. Диагностика памяти. Развитие зрительной, слуховой, образной, смысловой памяти. Тренировочные упражнения по развитию точности и быстроты запоминания, увеличению объема памяти, качества воспроизведения материала.

Развитие внимания. Диагностика произвольного внимания. Тренировочные упражнения на развитие способности переключать, распределять внимание, увеличение объема устойчивости, концентрации внимания.

Развитие мышления. Формирование умения находить и выделять признаки разных предметов, явлений, узнавать предмет по его признакам, давать описание предметов, явлений в соответствии с их признаками. Формирование умения выделять главное и существенное, умение сравнивать предметы, выделять черты сходства и различия, выявлять закономерности. Формирование основных мыслительных операций: анализа, синтеза, сравнения, классификации, обобщения, умения выделять главное и существенное на основе развивающих заданий и упражнений, путем решения логических задач и проведения дидактических игр.

Развитие речи. Развитие устойчивой речи, умение описывать то, что было обнаружено с помощью органов чувств. Обогащение и активизация словаря учащихся. Развитие умения составлять загадки, небольшие рассказы- описания, сочинять сказки. Формирование умения давать несложные определения понятиям.

Количество часов:

1 класс – 33 часа

2класс – 34 часа

3класс – 34 часа

4класс – 34 часа

Итого: 135 часов весь курс программы «Познай себя»

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- формирование внутреннего плана действия обучающихся;
- формирование адекватной мотивации учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- низкий уровень тревожности;
- высокая и нормальная самооценка;
- позитивное отношение к себе и своей личности;
- хорошо сформированные умения общения со сверстниками и взрослыми;
- сплочение классного коллектива обучающихся 1-4 классов с положительной мотивацией к обучению.

Метапредметными результатами изучения курса программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- учиться ставить учебную задачу;
- проявлять инициативу и самостоятельность;
- овладевать способами самооценки, принимать оценку своей деятельности;
- учиться прогнозировать результат своей деятельности.
- умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха своей деятельности

Познавательные УУД:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок, фото)
- делать выводы в результате совместной работы в группе
- учиться графически оформлять изучаемый материал
- усваивать разные способы запоминания информации
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установления аналогий и причинно-следственных связей,

- построения рассуждений, отнесения к известным понятиям

Коммуникативные УУД:

- учиться активно взаимодействовать в общении
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов
- доброжелательность, умение слушать и слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать своё мнение
- использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Уровни результатов освоения программы с 1 по 4 классы отображены в таблице (Таблица 2).

Таблица 2

Уровни результатов

1 уровень результатов (1 класс)	2 уровень результатов (2 класс)	3 уровень результатов (3-4 класс)
Развитие наглядно-образного мышления, формирование предпосылок овладения учебной деятельностью	Развитие наглядно-образного мышления, начало формирования словесно-логического мышления, внутреннего плана действия	Формирования словесно-логического понятийного мышления, развитие произвольности, внутреннего плана действия

Формы и виды проведения занятий

- Тренинги.
- Беседы и дискуссии.
- Игры (словесные, подвижные, сюжетно-ролевые)
- Релаксационные упражнения.
- Психогимнастические этюды и элементы.
- Работа с притчами.

Формы контроля:

1. Стартовая, промежуточная, итоговая диагностика выявления уровня развития психических процессов обучающихся.

2. Тестирование (групповое или индивидуальное) (тест школьной тревожности Филлипса, социометрия, анкетирование «Личностный рост обучающихся»).

3. Применение проективных методик диагностики (например, «Рисунок школы»).

4. Наблюдение и ведение индивидуальных карт.

Оценка результатов учащихся предусматривает выявление индивидуальной динамики. Результаты проверки фиксируются в зачётном листе психолога.

Методические рекомендации

Рабочая программа в рамках внеурочной деятельности кружка «Познай себя» содержит интересные упражнения, игры, практические задания и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные задания и упражнения, задачи, загадки, ребусы, что привлекает внимание младших школьников. Занятия носят развивающий характер. Задания и упражнения, предлагаемые обучающимся 1-4 классов, позволяют сразу же использовать полученные знания, умения в учебном процессе. В увлекательной форме познают свои способности, развивают их, закрепляют, приобретают навыки запоминания, концентрируют внимание.

Обучающиеся на этих занятиях сами оценивают свои успехи. Это создает особый положительный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Каждая тема, изученная первый год обучения, в последующих классах углубляется, наполняется новыми знаниями о том, как работают наши психические процессы и как использовать свои способности в учебе и общении. Таким образом, обучающиеся постоянно обогащают и развивают свои представления, знания о памяти, мышлении, совершенствуют умения использовать свои возможности запоминания, свое внимание и воображение.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятий. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

Задания по каждой из тем могут быть включены в любые занятия другой темы в качестве закрепления. Изучаемые темы повторяются в следующем учебном году, но даются с усложнением материала и предлагаемых заданий.

Для проведения занятий разработан план-конспект, состоящий из следующих этапов: разминка, основная часть, физминутка, рефлексия.

В бланки заданий включены специально подобранные нестандартные задачи, направленные на развитие познавательных процессов у младших школьников.

- а) инструкция, в которой излагается вариант работы с заданиями;
- б) стимульный материал;
- в) упражнения.

В процессе выполнения заданий происходит развитие почти всех познавательных процессов, но каждый раз акцент делается на каком – то одном из них.

Учитывая это, все задания условно можно разбить на несколько групп:

- задания на развитие внимания;
- задания на развитие памяти;

- задания на совершенствование воображения;
- задания на развитие логического мышления

Программа кружка «Познай себя» может реализовываться как в отдельно взятом классе, так и разновозрастной группе, используя материально **техническое** обеспечение (Таблица 3).

Таблица 3

Описание материально-технического обеспечения программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*		
1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М. «Просвещение» 2011 – 48с. (стандарты второго поколения)	1
2	Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе [Текст]: система заданий. В 2-х ч. Ч.1. / М.Ю. Демидова [и др.]; под ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (Стандарты второго поколения)	1
2. Электронно-программное обеспечение:		
1	- Записи музыки для релаксации (звуки природы, птиц и т.д.).	10
	- Видеофильмы.	10
	- Презентации.	30
3. Технические средства обучения		
1	- Мультимедийный проектор;	1
	- Компьютер;	1
	- Демонстрационный экран;	1
	- Сканер, ксерокс, принтер	1
4. Экранно-звуковые пособия		
1	Колонки	2
5. Игры и игрушки		
1	Развивающие игры	10
	Коррекционные сказки (Сказкотерапия)	10

Список литературы:

1. Баранова Ю. Ю., Кисляков А. В., Солодкова М. И. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации. М.: Просвещение, 2014
2. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2011
3. Мошнина Р. Ш. Комплексная организация внеурочной деятельности и программа воспитательной работы // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2023. – №1. – С. 16–23
4. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотерапевтические упражнения коррекционные программы. М - Новая школа, 1995
5. Степанов С.С. Диагностика интеллекта методом рисуночного теста. М., 1994
6. Харламова М. В., Барташ Д. К. Актуализация внеклассной работы по иностранному языку в школе // Иностранные языки в школе. – 2022. – №10. – С. 73–79
7. Черемошкина Л.В. Развитие внимания детей. – Я. – Академия развития, 1997
8. Шабля А. А. Выявление эффективных форм организации внеурочной деятельности в начальной школе // Вестник Саратовского областного института развития образования. – 2020. – №2 (22). – С. 108–112
9. Эльдарова Х. Ч. Организация внеурочной деятельности в рамках реализации ФГОС начального общего образования в сельской школе // Методист. – 2022. – №5. – С. 60–65

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

https://disk.yandex.ru/i/omWw6q0_ANKoRA

**Развитие высших психических функций (ВПФ) детей
дошкольного и младшего школьного возраста средством обучения
ментальной арифметики**

Пояснительная записка

Вопрос о том, как развивать интеллект ребенка волнует не только родителей и педагогов, но и всё общество в целом. Ведь дети – это наше будущее! Именно они будут решать различные профессиональные и жизненные задачи. А жизнь не стоит на месте. Поэтому потребность в людях, вносящих новое содержание во все сферы жизни, способных нестандартно решать поставленные задачи постоянно растет. Рассмотрим в этой статье как можно развить мыслительные операции и умственные способности детей дошкольного и младшего школьного возраста средством обучения устному счёту (ментальная арифметика).

Важнейшей задачей российского образования остается выявление и максимальное развитие способностей каждого ученика. Потребность в людях, вносящих новое содержание во все сферы жизни, способных нестандартно решать поставленные задачи постоянно растет. Поэтому проблема развития логических способностей ребенка и приобретения навыка мыслить нестандартно, без "привязки" к какому-либо шаблону, решая различные профессиональные и жизненные задачи необычным способом особенно актуальна.

В основе моих занятий лежит оригинальная восточная методика устного счета (ментальная арифметика) с использованием арифметических счет абакус, которая и в наши дни преподается в начальной школе Японии, гармонично развивая мыслительные операции и умственные способности, способствуя более полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала учащегося.

Всем известно, что изучение нового материала активизирует работу головного мозга. Чем интенсивнее мы упражняем и тренируем свой мозг, тем интенсивнее работают нейронные связи между правым и левым полушариями. И тогда то, что прежде казалось сложным или даже непосильным, становится доступным и очевидным. А умения, приобретенные в дошкольном и младшем школьном возрасте, когда мозг ребенка еще очень пластичен и не подвержен стереотипам и шаблонному мышлению, быстро и легко усваиваются, накапливаются и сохраняются на долгие годы и обеспечивают успешность ребенка в будущем.

Цель: развитие мыслительных операций и умственных способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста средством обучения устному счёту (ментальная арифметика).

Задачи:

- развитие скорости реагирования на поставленную задачу, концентрации внимания, а также способности включать в работу ресурсы и познавательные процессы (память, мышление, воображение и внимание) при работе с системой символов;
- развитие логического и образного мышления;
- развитие креативного мышления и воображения;
- увеличение объёма визуальной и долговременной памяти;
- обучение ментальному (устному)счету.

Форма обучения: очная, может быть реализована в дистанционном режиме с применением электронного обучения через образовательную платформу Сферум, которая в полной мере обеспечивает связь, поддерживает работу в группе, имеет совместный чат, что позволяет быстро, легко и удобно выкладывать, и получать информацию. Учащиеся, которые не смогли по каким-либо причинам прийти на занятие в тот же день получают пропущенный

материал в *дистанционном формате*, что позволяет им продолжить образование и получать знания в полном объеме в домашних условиях.

Этапы асинхронного обучения:

- создание видеоролика с подробным объяснением темы и этапами выполнения заданий;
- размещение ролика на видеохостинг или облачное хранилище;
- рассылка активной ссылки на видеоматериал в родительской группе Сферум или на электронную почту;
- просмотр учащимися видеоматериала по теме занятия, выполнение задания;
- обсуждение темы занятия и получение обратной связи через родительскую группу Сферум или электронную почту.

Количество информации, которую наши дети поневоле обрабатывают, увеличивается с каждым днем. Преимущество ментальной арифметики в том, что она позволяет не только развивать оба полушария головного мозга, но и усиливает нейронные межполушарные связи. Решающие показатели, раскрывающими, как работает ментальная арифметика и какие демонстрирует результаты – это *высокая скорость мыслительных операций*, действительно *моментальный переход с логического мышления к творческому и наоборот*, а также развитие способности *работать с обширными потоками информации*.

Мозг человека так устроен, что левое полушарие мозга отвечает за логику, а правое – за творчество, восприятие и построение образов. В то время, когда мы работаем правой рукой, «включается» левое полушарие, левой рукой – правое. При выполнении заданий ментальной арифметики одновременно работают оба полушария, то есть согласованно и гармонично вовлекается весь мозг в образовательный процесс, что дает большой резерв для развития ребенка. Это делается путем выполнения действий на абакусе обеими руками. Зачем же это нужно, если для подсчета можно воспользоваться современной вычислительной техникой? Дело в том, что калькуляторы не задействуют работу ума, то счет на абакусе, наоборот, совершенствует и тренирует его.

Используя абакус, учащиеся могут легко вычитать, складывать, умножать и делить. Сперва осваивается умение счета на косточках с использованием сразу двух рук: ребенок одновременно передвигает косточки абакуса указательным и большим пальцами обеих рук, что стимулирует согласованное развитие обоих полушарий головного мозга. При этом он учится представлять числа и математические операции в виде конкретного положения косточек на стержнях абакуса.

На втором этапе переходят к счету в уме, или на воображаемом абакусе. Здесь предусматривается последовательное снижение использования счет и активизации воображения ребенка так, что через некоторое количество занятий он сможет выполнять несложные вычисления в уме, только представляя счеты и ментально делая движения косточками. Левое полушарие считывает и обрабатывает цифры, а правое в то же время – изображение расположения косточек на счетах. Ребенок представляет перед собой абакус и ментально «в голове» выполняет нужные операции. Другими словами, он работает с воображаемыми счетами. Теперь нужные числа выглядят как картинки, а процедура вычисления ассоциируется с подходящим перемещением косточек счетов.

Итак, изначально, учащиеся выполняют математические операции тактильно, пальчиками, физически передвигая косточки на абакусе. И в этот же момент они образно представляют счёты в уме, как картинку, и решают примеры, складывая образы-картинки, а не цифры. При решении примеров сначала на настоящем абакусе, затем на воображаемом, одновременно работают тактильное, зрительное и звуковое восприятие.

Методическое обеспечение

Основные принципы занятий

1. Для обучения ребенка необходима *системная работа*, в которой все компоненты взаимосвязаны и взаимозависимы.

3. Развитие одной когнитивной функции обуславливает и дополняет развитие других, что подразумевает *комплексный подход*.

4. Психофизические особенности возрастного развития должны *соответствовать возрастным и индивидуальным возможностям*.

5. *Дифференцированность сложности заданий*. Поэтапное выполнение заданий от простых и достаточно легких к более трудным и усложненным.

6. *Индивидуальный темп* выполнения заданий. К новому материалу переходим только после полного усвоения предыдущего этапа обучения.

7. *Цикличность*. Постоянное повторение материала, позволяющее закреплять пройденное и формировать механизм работы реализуемой функции.

8. *Взаимосвязь* педагога, ребенка и родителя, ориентированное на создание развивающей среды для более эффективного развития познавательных процессов и, в общем, способностей ребёнка.

Описание технологий

Основу образовательного процесса *технологии дистанционного обучения* составляет целенаправленная, контролируемая, интенсивная самостоятельная работа обучающегося. Доступ к учебным материалам осуществляется посредством образовательной платформы Сферум. Для контроля усвоения учебного материала используются открытые вопросы, фото выполненных работ, аудиоответы учащихся и сообщения родителей, отправленных педагогу любым доступным способом. После проверки работ учащихся отношение к ним может выражаться в виде устных и письменных рецензий, оформления таблицы достижений. Данная модель дистанционного обучения предусматривает гибкое сочетание самостоятельной познавательной деятельности обучающихся с различными формами обучения и общения.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Занятия требуют от ребёнка большого внимания, зрительного и эмоционального напряжения, усидчивости. Исходя из этого, занятия строятся с применением *здоровьесберегающих технологий* и придерживаются определенной структуры занятий.

Здоровьесберегающая технология: перед началом занятий и во время перерыва проветривается помещение. Чтобы дети на занятиях были вовлечены в активную познавательную деятельность, не чувствовали усталости, сохраняли энергию на последующее время обучения используются следующие приемы подачи материала:

1. Работа в парах или мелких группах, «вертушка», то есть активное передвижение учащихся из одной группы или пары в другую.

2. Использование двух досок, когда учащиеся поневоле совершают повороты от одной доски к другой, достаточно двигаются, тем самым сохраняя интерес к уроку и активность участия в нем.

В реализации данных образовательных занятий используется *психологическая (самоопределенческая) технология*, которая обуславливается самоопределением учащегося по выполнению той или иной образовательной деятельности с учетом следующих **принципов**:

1. Принцип открытости - учащийся имеет право участвовать или не участвовать в какой-либо деятельности, предоставлять или не предоставлять результаты своего труда, предоставлять в качестве результата то, что считает своим достижением он, а не педагог, принять решение о продолжении, завершении работы.

2. Принцип диалогичности - возможность вхождения в беседу по поводу выполнения работы, полученного результата, перспектив продолжения работы, социальных ситуаций, способствующих или помешавших получить желаемый результат.

3. Принцип самопознания – образовательный процесс строится таким образом, чтобы актуализировать потребность ребенка заниматься исследованием собственной деятельности и своих возможностей.

4. Принцип саморазвития – предполагает построение учебного процесса таким образом, что в результате освоения материала происходит переход от развития личности к саморазвитию.

5. Принцип самореализации – ребенку предоставляется возможность самореализации как в познавательной, так и в творческой деятельности.

6. Принцип подкрепления желательных типов поведения. Создание стимулирующей внешней среды: хвалить детей за выдвижение большого количества идей, необычность и неординарность их ответов.

7. Принцип безоценочной деятельности – освобождение учащихся от страха делать ошибки.

8. Принцип самооценивания – ребенок отходит от шаблонного мышления и социального давления, опирается в своей деятельности на собственную точку зрения и ощущает ее важность.

Работа с детьми с особыми образовательными потребностями.

Ментальная арифметика преподаётся в группах с учётом индивидуальных возможностей учащегося. Все дети уникальные, у каждого свой темп выполнения задания, один за занятие решит всего один блок или половину, а другой – сразу всю страницу тетради. Каждое задание даётся ребенку с учетом его способностей: полегче или сложнее, в разном объеме, с дополнительной нагрузкой в виде упражнений на развитие памяти и внимания, кинезиологическими упражнениями, лабиринтами, таблицами Шульте и т.д.

Задания и упражнения дифференцированы по степени сложности. Можно ориентироваться на актуальный уровень развития учащихся. Занятия позволяют развивать интеллект у всех детей, включая детей с *особыми образовательными потребностями*.

Организация занятия с детьми с *ограниченными возможностями здоровья* требует от педагога учета адекватных возможностей ребенка:

- необходимо убедиться, что учащийся понял сущность предлагаемого задания (детям с нарушениями развития может быть не всегда понятно то, что доступно детям с нормальным развитием). Если инструкция не понята, то может быть получен отрицательный результат при выполнении задания, что отражает не сами возможности обследуемого, а степень точности понимания предложенного задания;

- задания должны быть адекватны возможностям учащегося по характеру стимульного материала и последовательности его подачи. То есть необходимо учитывать наличие тех или иных нарушений зрения, слуха, двигательной сферы. При серьезных нарушениях речи и слуха следует использовать задания, не требующие речевого отчета, а инструкция может подаваться в форме демонстрации образца действий. Дети с *особыми образовательными потребностями* занимаются в общей группе с обычными детьми.

Для удовлетворения образовательных потребностей детей с *ограниченными возможностями здоровья* создаются условия, которые помогут нормализовать психологическое состояние, адаптироваться в обществе и преодолеть сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Происходит тренировка творческого и логического мышления, расширяется кругозор, увеличивается словарный запас.

Талантливые (одаренные, мотивированные) дети.

При необходимости педагогом:

- разрабатывается индивидуальная образовательная траектория в соответствии с потребностями конкретного ребенка (усложнение практических работ, мотивация к проявлению самостоятельности и творческого подхода в процессе выполнения практических работ);

- организуется исследовательская деятельность;
- организует участие детей в конкурсных и научных мероприятиях различного уровня.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации.

Большое внимание уделяется профилактике нарушения социализации детей. С этой целью создаются условия для максимального включения ребенка в творческий процесс, создания ситуации успеха, комфортной психологической атмосферы во время занятий:

- разработка индивидуального учебного плана (по мере необходимости), учитывающего образовательные потребности ребенка;
- создание условий для успешного завершения работы;
- широкое использование метода поощрения с целью создания благоприятного эмоционального состояния ребенка и повышения его самооценки;
- мотивация к участию в выставках и конкурсах различного уровня;
- работа по развитию навыков общения и эмоциональной сферы с помощью таких форм работы как индивидуальные и групповые беседы, моделирование различных жизненных ситуаций с целью приобретения детьми опыта положительного социального поведения.

Во время выполнения заданий учащийся практически всегда испытывает ситуацию успеха, он сразу видит непосредственный результат своей работы, что придаёт ему уверенности в себе. Ребёнок становится более самостоятельным и независимым и от педагога, и от родителей.

Формы аттестации планируемых результатов

У каждого учащегося имеется альбом готовых работ, в который входят: в полненные работы, заполненные карточки, сертификаты и дипломы (если ребенок участвовал в конкурсе). Психологом ведется журнал посещаемости.

Учащиеся, прошедшие итоговую аттестацию, получают дипломы. В конце учебного года психологом составляется аналитическая справка.

Для диагностики степени освоения учащимся материала добавлены *дистанционные* формы оценивания: видеоотчет, фотоотчет выполненного задания, аудиосообщения, заполнение гугл-формы, таблица достижений.

В процессе обучения ментальному счёту большое внимание уделяется работе с родителями. Ведь для ежедневных тренировок именно они в домашних условиях создадут ту развивающую среду, которая важна для развития познавательных процессов и овладения навыками устного счета. Родителям необходимо объяснить, что детям не нужно быстро и поверхностно "пробегать" курс, а выполнять задания не спеша и в увлекательной форме.

Для отработки и закрепления навыков, полученных на занятии, при выполнении самостоятельных заданий дома и ежедневных 15минутных тренировках как на абакусе, так и ментально используется не только рабочая тетрадь, но и видеоматериалы по теме занятия и онлайн-тренажер ментального счёта. То есть ребенку необходим доступ к компьютеру и подключение к интернету.

Заключение

Ментальную арифметику можно и нужно использовать не с целью формирования навыка быстрого счета в уме, а для *формирования согласованной работы обоих полушарий головного мозга*, она представляет собой систему занятий, направленных на *гармоничное развитие мыслительных процессов* и, в целом, интеллекта ребенка.

Как говорит Татьяна Владимировна Черниговская (учёный в области нейронауки, психолингвистики и теории сознания), что «если мы будем лежать на диване пол года, то мы не сможем встать. Мышцы атрофируются. Так и с мозгом: он должен трудиться, ему должно быть тяжело». Мозг нужно тренировать. Задачами, головоломками, ребусами, информацией. *Не давайте детям готовых ответов, задавайте правильные вопросы.*

Список литературы

1. Огаркова Е. А. Использование ментальной арифметики как нетрадиционного метода коррекции и профилактики психомоторных функций у детей младшего школьного

возраста с тяжёлыми нарушениями речи // Журнал «Теория и практика современной науки», 2020.

2. Кирилина Н. Ю., Фёдорова Т. В. Технология «Ментальная арифметика» в организации образовательной деятельности дошкольников. Из опыта работы // «Молодой учёный», 2017, №15.2.

3. Маулешева А. С. Ментальная арифметика как нетрадиционный метод обучения устному счёту дошкольников // «Символ науки», 2016, №12-2.

4. Вендланд Д. Ментальная арифметика. Учим математику при помощи абакуса. – СПб, 2020.

5. Демидов Г. Ментальная арифметика. Вычитание и сложение от 4 до 16 лет. – Москва, 2016.

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

<https://disk.yandex.ru/d/SyFkoO9kmYWjSQ>

Турищева Анастасия Юрьевна,
педагог-психолог МАУ ЦДОД «СИБ»
МО города Сочи

Игровые упражнения для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста

Аннотация. Методическая разработка адресована педагогам дополнительного образования, реализующим дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы социально-гуманитарной направленности, педагогам-психологам.

В данной методической разработке представлены практические решения для улучшения навыков эффективной коммуникации у подростков.

Пояснительная записка

Данная методическая разработка «Игровые упражнения для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста» основана на положительном опыте обучения и является частью учебно-методического комплекса дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Психология эффективной коммуникации».

«Общение/коммуникация – специфическая форма взаимодействия людей в процессах их познавательной-трудовой деятельности, осуществляющаяся главным образом при помощи языка (реже при помощи др. знаковых систем)». Общение является одним из ключевых аспектов человеческого взаимодействия, и его значение особенно велико в подростковом возрасте, когда формируются социальные навыки и личностные качества, которые будут определять дальнейшую жизнь человека. Подростки, находясь на этапе перехода от детства к взрослой жизни, сталкиваются с множеством изменений, как в физическом, так и в психологическом плане. Эти изменения, в свою очередь, оказывают значительное влияние на их способность к общению и взаимодействию с окружающими. Часто, испытывая трудности в общении, подростки сталкиваются с проблемами в учебе, социальной адаптации и построении межличностных отношений.

Актуальность методической разработки заключается в её практической значимости для педагогов дополнительного образования, реализующих программы социально-гуманитарной направленности, заинтересованных в повышении качества обучения и воспитательной деятельности. В данной методической разработке представлены игровые упражнения, помогающие подросткам, развивать навыки эффективной коммуникации, а

педагогам наладить доверительные отношения с детьми и поддержать их в непростой период взросления.

Цель методической разработки: представить эффективные игровые упражнения для формирования навыков коммуникации у обучающихся подросткового возраста.

Задачи:

- проанализировать психологические особенности подросткового возраста и трудности коммуникации с которыми сталкиваются дети;
- описать упражнения для развития навыков активного слушания и методические особенности их проведения;
- описать упражнения для развития навыков эмпатии и дать методические рекомендации по их применению;
- описать упражнения для развития практики элементарного психологического анализа и самоанализа, методические особенности их организации.

Психологические особенности и трудности подросткового возраста и их влияние на коммуникацию

Подростковый возраст представляет собой особенный этап в жизни человека во время которого происходит интенсивное развитие физических и психических процессов. Происходит формирование идентичности, расширение социального взаимодействия и стремление к автономии. Все это значительно влияет на коммуникативные навыки и способность устанавливать продуктивные и здоровые отношения с окружающими.

Средний подростковый возраст, период примерно с 11 до 14 лет, является временем активных изменений. В этом возрасте подростки активно развивают критическое мышление, начинают осознавать свои эмоции и потребности с более осмысленной точки зрения. Но зачастую дети не всегда способны адекватно интерпретировать и проявлять свои чувства, переживания. Взаимодействие со сверстниками становится приоритетным, и подростки нередко испытывают трудности в общении, что может привести к непониманию, которое в свою очередь не редко перерастает в конфликтные ситуации.

15 - 18 лет – старший подростковый возраст, характеризуется более высокой степенью независимости. Вырабатываются собственные первые устойчивые жизненные позиции и приоритеты, активное стремление найти своё место в обществе. Вместе с этим приходят и новые сложности в сфере общения. Желание получить признание и поддержку от своих ровесников заставляет подстраиваться под общественные ожидания, что может затруднить подлинное общение и свободное выражение себя. Помимо этого, повышенная эмоциональная нагрузка и стресс, связанный с экзаменационными испытаниями, переходом к более самостоятельной жизни, могут осложнять процесс общения.

Среди основных проблем коммуникации у подростков выделяется неуверенность в себе. На фоне стремления к самостоятельности и поиску одобрения со стороны многие дети пребывают в состоянии внутреннего конфликта. Они могут испытывать страх перед непониманием, опасаться негативной оценки своих слов и действий. Таким образом, желание быть принятым порождает чувство тревоги, что затрудняет установление контакта с другими.

Еще одной проблемой является отсутствие навыков активного слушания. Подростки нередко сосредоточены на собственных переживаниях и эмоциях, что делает их менее восприимчивыми к сообщениям других людей. Эмоции, возникающие в процессе общения, часто игнорируются, что не позволяет наладить доверительные отношения.

Нехватка навыков эмпатии и умения слушать активно мешает установлению крепких взаимоотношений. Трудности в выражении эмоций, а также неправильное понимание вербальных и невербальных сигналов часто приводят к ошибочным интерпретациям.

Влияние современных технологий и социальных сетей добавляет новые сложности: подростки используют неформальные методы общения, которые не всегда способны

заменить непосредственное взаимодействие. Ожидание мгновенной реакции на сообщение может создать иллюзию общения, в то время как реальные встречи требуют более глубокого вовлечения и включенности. Это может приводить к искажению коммуникативных навыков, вплоть до социальной изоляции и выбора в сторону дистанционных контактов.

Существует много практик, которые могут помочь детям стать более уверенными в себе и научиться принимать себя, что важно для общения. Например, практика самоанализа, при помощи которой можно работать над своими положительными качествами, учиться принимать критику и справляться с отрицательными эмоциями.

Важную роль играет групповое взаимодействие в рамках занятий, где обучающиеся смогут осознать важность командной работы, учиться ответственности за свои действия и слова. Уделяя внимание общению, как самовыражению, так и активному слушанию в группе, дети смогут лучше устанавливать межличностные связи.

Использование интерактивных методов позволит подросткам не чувствовать себя изолированными от общения, а, наоборот, вовлеченными в процесс, где их мнения и эмоции ценятся. При этом внимание стоит уделять развитию навыков анализа конфликтов, которые помогут научиться рассматривать ситуацию с разных точек зрения и находить компромиссы.

Важна эмоциональная грамотность, так как она позволяет понимать и управлять своими чувствами. Неумение говорить о своих переживаниях или, наоборот, чрезмерная эмоциональность могут стать причиной конфликтов и недопонимания с окружающими. Развитие эмоциональной грамотности помогает подросткам осознавать собственные эмоции и адекватно выражать их, что снижает риск возникновения ненужных конфликтов.

Работа над улучшением навыков эффективного общения требует времени, терпения и целенаправленных усилий. Успех в этой области будет зависеть от желания подростков менять подход к взаимодействию с окружающими, и открыто делиться своими переживаниями. Все это укрепит социальные связи и создаст более здоровую атмосферу, как в учебном процессе, так и за его пределами.

Эффективная коммуникация: развитие навыков активного слушания

Развитие навыков активного слушания является важным аспектом роста и формирования личности подростков. В современном мире, где коммуникация нередко происходит через цифровые платформы, умение действительно слушать становится редким, но необходимым качеством.

Введение практик активного слушания в образовательный процесс может существенно повысить уровень взаимодействия между обучающимися, снижая уровень конфликтов и укрепляя доверие.

При проведении упражнений важно соблюдать базовые психологические принципы работы:

- уважение и принятие: безопасное и доверительное пространство, где подростки чувствуют себя принятыми, независимо от их убеждений и опыта;
- принцип «равный-равному»: следует избегать авторитарного стиля общения, определяя себя как наставника, а не как эксперта с готовыми ответами;
- активное слушание: показывать свой искренний интерес к тому, что говорят дети, задавать уточняющие вопросы, постараться понять и отражать чувства и эмоции детей;
- практическая направленность: интерактивные упражнения и ролевые игры, чтобы подростки могли применить полученные знания и навыки в реальных жизненных ситуациях.

Упражнение «Яичный желток»

Цель: улучшение эмоционального состояния, избирательное слушание.

Ход упражнения: формируется большой круг. Подростки разбиваются на пары и выбирают словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, «Сахарный» – «Песок»; «Подсолнечное» – «Масло» и т. д.). Затем нужно закрыть

глаза и произносить только свое выбранное слово. Педагог перемешивает команду так, чтобы пары были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание.

Упражнение «Интервью с успешным коммуникатором»

Цель: повышение уверенности в себе, развитие коммуникативной компетентности, формирование позитивного образа успешного коммуникатора.

Ход упражнения: детям нужно представить, что они берут интервью у человека/персонажа (реальный или вымышленный), которого считают успешным и эффективным коммуникатором. Необходимо задать ему вопросы о том, как он научился эффективно общаться, какие принципы использует, какие советы может дать и т.п. «Ответы» записываются в тетради. В конце участники делятся итогами «интервью» с остальными членами группы.

Упражнение «Интервью с будущим собой»

Цель: развитие навыков целеполагания и самопрезентации, стимулирование рефлексии о будущем и своей роли в нем.

Ход упражнения: дети делятся на пары. Один играет роль «интервьюера», другой – «будущего себя».

Попросите каждого подростка представить себя через 10 лет. Где он живет, чем занимается? Какие у него достижения? Какие у него отношения с другими людьми? и т.п. После окончания интервью пары меняются ролями.

Эффективная коммуникация: развитие навыков эмпатии

Навыки эмпатии в подростковом возрасте имеют огромное значение, так как она способствует пониманию других, позволяя наладить более глубокие и значимые отношения с окружающими, что очень важно в период социальной адаптации.

Активная практика развития эмпатии способствует личностному росту, позволяя лучше понимать свои эмоции и реакцию на них, что улучшает общее эмоциональное состояние, они важны для формирования моральных ценностей, совершенствования эмоционального интеллекта.

Развитие навыков эмпатии у детей – это инвестиция в их психологическое благополучие. Педагоги, внедряя практики эмпатии в учебный процесс, формируют основу для создания ответственного и чуткого поколения.

Упражнение «Кинодиалог»

Цель: анализ и улучшение навыков ведения диалога, понимание разных точек зрения, формирование навыков аргументации.

Ход упражнения: выбираем короткий фрагмент из фильма или сериала, в котором происходит конфликт между двумя персонажами (ссора, спор, выяснение отношений).

Подростки разделяются на пары. Каждой паре достаётся по одной роли из этого фрагмента.

Нужно проанализировать мотивацию своего персонажа, его чувства и потребности в данной ситуации, и продолжить диалог, исходя из этих знаний. Задача - вывести ситуацию из конфликта в конструктивное русло. После завершения упражнения собирается обратная связь.

Упражнение «Радио волна Эмпатия».

Цель: развитие навыков активного слушания, умения понимать и отражать чувства собеседника.

Ход упражнения: подростки делятся на пары, в каждой из которой есть «ведущий эфира на радио» и «звонящий в эфир». «Звонящий» рассказывает о какой-то жизненной ситуации, вызывающей у него сильные эмоции любой направленности. «Ведущему» необходимо активно слушать, задавать уточняющие вопросы, чтобы убедиться, что

информация не искажена, выражать понимание и сочувствие. Важно не давать советов, а просто быть рядом и поддерживать. Затем участники меняются ролями.

После завершения участники делятся, какие сложности возникали во время упражнения. Группой разбираются озвученные жизненные ситуации.

Упражнение «Письмо гнева».

Цель: обучение конструктивным способам выражения негативных эмоций, снижению уровня агрессии.

Ход упражнения: участникам предлагается написать письмо человеку, на которого они испытывают гнев или обиду. Важно писать искренне, выражая все свои чувства. Однако в письме нельзя использовать оскорбления и унижения. После написания письма, его нужно разорвать.

Если есть желающие, то они могут поделиться, о ком и о чем они писали.

Эффективная коммуникация: практики элементарного психологического анализа и самоанализа

Практика элементарного психологического анализа и самоанализа представляет собой важный инструмент для личностного роста и повышения психоэмоционального благополучия. Они помогают осознать свои мысли, чувства и поведение, что углубляет понимание личных мотивов и потребностей. Самоанализ позволяет выявить те аспекты личности, которые остаются незамеченными, а осознание своих реакций на определенные ситуации позволяет заранее минимизировать или предотвратить негативные эмоциональные состояния.

Эти практики не только способствуют личностному росту, но и помогают педагогам наладить конструктивный диалог с обучающимися, учитывая их чувства и потребности. В результате создается гармоничное взаимодействие в образовательном процессе, которое оказывает положительное влияние на успехи детей.

Упражнение «Компас коммуникации».

Цель: осознание собственных сильных и слабых сторон в общении, определение зон роста. *Ход упражнения:* детям выдаются листы с изображением компаса (Рис. 1.). Участникам предлагается представить себя компасом и записать свои ответы на бланк, где каждая сторона света имеет вопрос:

- север – «Мои сильные стороны в общении»;
- юг – «Мои слабые стороны»;
- восток – «Что помогает мне эффективно общаться»;
- запад – «Что мешает мне эффективно общаться».

Участники заполняют свой «компас», а затем, по желанию, делятся информацией с остальными членами группы.

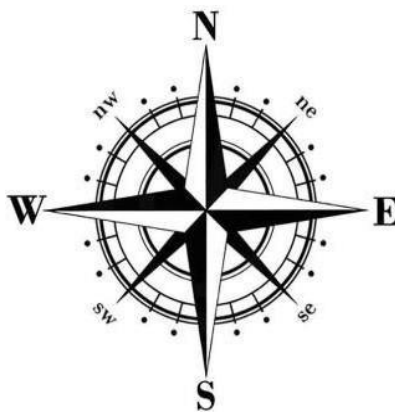


Рисунок 1. Изображение компаса

Методические комментарии: существует более объемная версия данного упражнения. Участники должны ответить на вопросы в сочетаниях разных сторон света. Например, в направлении северо-восток можно задать вопрос, какие из сильных сторон общения вы уже используете, и как они влияют на взаимодействие с другими людьми (успешно, нейтрально, неэффективно и т.п.).

Упражнение «Возьми салфетки».

Цель: знакомство, выявление представлений слушателей о себе.

Ход упражнения: педагог передает по кругу пачку бумажных салфеток со словами: «На случай, если потребуются, возьмите себе немного салфеток».

После того как все участники взяли салфетки, педагог просит каждого представиться и сообщить о себе столько фактов, сколько салфеток он взял.

После завершения упражнения собирается обратная связь.

Упражнение «Дай мне знать».

Цель: развитие уверенности в обозначении собственных желаний и границ.

Ход упражнения: участники делятся на подгруппы (3-5 человека) и обсуждают ситуации, в которых им сложно отказать или выразить свое мнение. Затем каждый выбирает одну из ситуаций и репетирует, как они могут сказать «нет» или отстоять свою позицию. После завершения упражнения собирается обратная связь.

Упражнение «Социальная лаборатория».

Цель: изучение влияния различных коммуникативных стратегий на социальное восприятие и отношения.

Ход упражнения: разделить подростков на группы по 4-5 человек. Каждой группе нужно спланировать и провести небольшой «социальный эксперимент».

Примеры экспериментов:

- «Влияние разных видов общения»: изменяется восприятие сообщения в зависимости от тона голоса, интонации, мимики и жестов говорящего?
- «Эффект первого впечатления»: как меняется отношение к человеку в зависимости от того, какую информацию о нем мы получаем вначале?
- «Сила комплимента»: меняется ли настроение и поведение человека в зависимости от того, как часто и искренне ему делают комплименты? и т.п.

После проведения эксперимента каждая группа представляет свои результаты и делится выводами.

Упражнение «Окно Джохари»

Цель: помочь лучше понять себя и укрепить межличностные связи.

Ход упражнения: раздаются шаблоны таблиц (Рис. 2), на которых есть 4 зоны, которые необходимо заполнить.

Открытая зона: содержит все известные факты о вас, которые известны как вам, так и другим. Пример: ваши навыки, достижения и интересы.



Рисунок 2. Изображение компаса

Слепая зона: включает информацию о вас, о которой вы сами не знаете, но которая известна другим. Пример: особенности поведения или привычек, которые окружающие замечают, но вы нет.

Скрытая зона: содержит информацию, которую вы знаете о себе, но скрываете от других. Пример: ваши сомнения, страхи или тайны.

Неизвестная зона: включает информацию, которая неизвестна как вам, так и другим. Пример: ваш потенциал, который еще не раскрыт.

Методические комментарии: в данной методике очень важна обратная связь и последующая рефлексия. Так же полезно периодически повторять данное упражнение, чтобы отслеживать свой прогресс и изменения в восприятии себя и окружающих.

Исследование результативности применения игровых упражнений для формирования эффективных навыков общения у обучающихся подросткового возраста

Важно не только включать в работу новые, интересные упражнения, но и проанализировать их влияние и эффективность на совершенствование навыков общения у подростков. Необходимо учитывать следующие аспекты для оценки продуктивности представленных выше и схожих с ними психологических упражнений:

- наблюдение за изменениями в поведении обучающихся. Если дети становятся более открытыми, проявляют инициативу в общении и демонстрируют улучшение социальных навыков, это свидетельствует о положительной динамике;

- анализ обратной связи от самих обучающихся. Положительные отзывы и инициативное участие в играх указывают на интерес и пользу упражнений;

- использование тестов² до и после прохождения курса упражнений позволяет объективно измерить уровень развития коммуникативных способностей. Сравнение результатов покажет динамику изменений;

- количественный анализ взаимодействия между обучающимися внутри группы - количество инициативных контактов, уровень взаимопомощи и поддержки - может служить индикатором прогресса;

- проведение беседы с родителями или педагогами даёт дополнительную информацию о том, как изменения проявляются в повседневной жизни подростка.

Таким образом, комплексный подход к оценке эффективности упражнений включает в себя наблюдение, обратную связь, тестирование, количественный анализ, беседа с взрослыми, что позволяет сделать обоснованные выводы о результативности применяемых упражнений. Всё это позволяет не только оценить результаты, но и внести необходимые коррективы в образовательный процесс, обеспечивая его эффективность.

Заключение

Внедрение упражнений, представленных в данной методической разработке, в практику работы с подростками позволило обогатить их опыт общения и развить важные навыки для успешной социализации. Проведение таких упражнений не только улучшают взаимодействие между участниками, но и позитивно влияют на психологическое состояние подростков, помогая им справляться с тревожностью и стрессом. Это создаёт прочный фундамент для формирования гармоничной личности, способной к эффективному общению и успешной самореализации в различных жизненных ситуациях.

Применение подобных упражнений для формирования навыков общения у подростков показало свою эффективность. Дети проявляют устойчивый интерес к занятиям, активно участвуют в процессе и стремятся повторить опыт, что подтверждает формирование комфортных отношений в коллективе. Собрав обратную связь, был сделан вывод, что обучающиеся хотят сохранить продуктивный и позитивный микроклимат, который был создан в процессе обучения. Созданные в ходе программы «Психология эффективной

коммуникации» доверительные и дружеские отношения среди детей, способствовали успешной адаптации к новым образовательным программам. Подростки после прохождения данной одногодичной программы, продолжают обучение по программе «Основы медицинского дела».

Применение данных и подобных им упражнений продемонстрировало успехи в улучшении общения среди подростков, показав, насколько важны такие навыки для их личного и профессионального будущего, способствуя формированию здоровой и поддерживающей среды.

Список литературы

1. Авдулова Т. П. Психология подросткового возраста: учебник и практикум для вузов. – Москва: Издательство Юрайт, 2025.
2. Дружинин В. Н. Психология общих способностей: учебник для вузов – 3-е изд. с Москва: Издательство Юрайт, 2025
3. Ломов, Б.Ф. Проблемы психологии общения. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М., 1984
4. Обозов Н.Н. Психология межличностных отношений. Киев: Издательство Лыбидь, 1990.
5. Панфилова А.П. / Психология общения – Москва: Издательский центр «Академия», 2013
6. Современный толковый словарь. – М.: Сов. энцикл., 1997.
7. Фопель К. На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростковыми и юношескими проблемами. – Москва: Издательство «Генезис», 2018
8. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе: психологические игры и упражнения: перевод с немецкого. – Москва: Издательство «Генезис», 2006

Интернет - источники

1. Портал для психологов - <https://www.b17.ru/>
2. Портал психологических изданий - <https://psyjournals.ru/>
3. Психологическая газета - <https://psy.su/feed/>

Формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового психологического консультирования

Программа направлена на формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников. Перед разработкой и реализацией программы, мы на основе анализа и обобщения отечественных и зарубежных подходов к рассмотрению феноменов «социальный интеллект», «эмоциональный интеллект», «психолого-педагогическая компетентность родителей», определили структурную модель эмоциональной компетентности родителей младших школьников. Далее был разработан и апробирован комплект диагностического инструментария, позволяющий измерить уровень отдельных структурных компонентов эмоциональной компетентности родителей младших школьников, а также с помощью качественного анализа определить интегральный уровень эмоциональной компетентности.

Программа группового консультирования включает в себя 11 тематических встреч, два организационных занятия, и девять занятий, направленных на развитие определенных структурных компонентов эмоциональной компетентности. При периодичности консультационных встреч: 1 раз в неделю, программа реализуется в течение 11 недель, занимает 41 академический час.

Программа прошла апробацию посредством организации констатирующего эксперимента (30 участников), и формирующего эксперимента (10 участников). Результативность программы, представлена количественными показателями (сравнительный анализ результатов участников до и после формирующего эксперимента) и качественными показателями (отзывы участников консультирования, успешность выполнения техник и упражнений). Для статистической проверки различий между уровнями сформированности эмоциональной компетентности родителей младших школьников до и после формирующего эксперимента был применён Т-критерий Вилкоксона. Различия являются статистически значимыми с вероятностью 99%.

Пояснительная записка

Актуальность и практическая значимость программы

С введением ФГОС НОО 3 поколения в портрете выпускника начальной школы обозначено в качестве личностных результатов умение «осознавать свое эмоциональное состояние и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием».

В рамках реализации поставленной федеральным стандартом задачи считаем необходимым организовать психолого-педагогическое сопровождение участников образовательного процесса (педагогов, родителей, обучающихся) по вопросам формирования эмоциональной компетентности, как способности выражать, воспринимать, понимать причины и управлять собственным эмоциональным состоянием и эмоциями окружающих.

Анализ психолого-педагогической литературы по обозначенной проблематике, позволяет сделать вывод, что на данный момент представлено множество исследований и методических разработок, авторских программ, направленных на формирование и развитие эмоциональной компетенции (эмоционального интеллекта) педагогов и эмоциональной сферы учащихся. Но наблюдается дефицит подобных разработок для родителей.

Хотелось бы отметить значимость включения родителей в формирование обозначенного личностного результата младших школьников, так как большую часть времени дети все еще проводят дома, и именно родители являются тем образцом и моделью поведения, которую в будущем ребенок может применять в рамках образовательного процесса и межличностных отношений.

Данным противоречием и определена актуальность реализации психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством группового консультирования.

Цель и задачи программы, целевая аудитория

Цель программы: формирование эмоциональной компетентности родителей младших школьников.

Для достижения поставленной цели нами были выдвинуты задачи, приведенные ниже.

1. Психологическое просвещение родителей на тему значения формирования эмоциональной компетентности родителей для выбора методов воспитания и взаимодействия на эмоциональной основе с младшими школьниками.

2. Развитие представлений родителей и тренировка различных способов вербального и невербального выражения эмоций; обогащение активного эмоционального словаря; анализ развития различных каналов эмоциональной экспрессии.

3. Развитие навыков определения причин и степени выраженности собственного эмоционального состояния, на основе анализа когнитивной составляющей.

4. Развитие навыков управления собственным эмоциональным состоянием (через осознание причин эмоциональной ситуации и путей ее решения).

5. Развитие навыков родителей по восприятию эмоционального состояния ребенка, учитывая вербальные и невербальные признаки, способы эмоциональной экспрессии, контекст ситуации.

6. Развитие навыков определения и уточнения причин эмоционального состояния ребенка, на основе использования техники «активное слушание».

7. Развитие эмпатийных способностей родителей на рациональном, эмоциональном, интуитивном уровнях, анализ и коррекция установок, препятствующих эмпатии во взаимодействии с ребенком.

8. Развитие способностей родителей по регуляции эмоций ребенка, на основе анализа воспринятых вербальных и невербальных признаков и выявленных причин эмоционального состояния.

Целевая аудитория: родители (и лица их заменяющие) учащихся 1-4 классов общеобразовательных учреждений.

Теоретико-методологические основания разработки и реализации программы составили: концепции эмоционального интеллекта (Д. Гоулдмана, Д.В. Люсина, Майера-Сэловея-Карузо, М.А. Манойловой, К. Саарни); основные положения возрастной психологии и психологии младших школьников (Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин); исследования в области группового консультирования (Д.С. Витакер, Д. Кори, Р. Кочюнас, К. Левин, И. Ялом).

Нормативно-правовая основа программы

Программа разработана с учетом требований основных федеральных и региональных нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию образовательного процесса; организацию психолого-педагогического сопровождения в образовательных организациях.

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

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от октября 2009г. № 373(с изменениями на 11 декабря 2020г.).

- Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).
- Распоряжение от 25 августа 2014 года №1618-р. «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в России на период до 2025 года».
- Распоряжение от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.07.2015г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта "Психолог-консультант"».
- Методические рекомендации по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (утв. распоряжением Минпросвещения России от 28.12.2020 № Р-193).

Методы исследования в рамках разработки и реализации программы:

- теоретические: анализ, сравнение, обобщение, систематизация психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические: констатирующий эксперимент, тестирование; формирующий эксперимент (групповое психологическое консультирование);
- статистические: ранжирование; качественный и количественный анализ результатов исследования.

С целью реализации основных теоретико-методологических оснований, сформулированных выше, мы в рамках группового консультирования использованы разнообразные психологические методики и техники с доказанной эффективностью.

Техники когнитивно-поведенческой психологии («дневник эмоций», «аргументы за и против», «децентрализация», «анализ неудовлетворенных потребностей»).

1. Арт-терапевтические техники (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия, игровая терапия).

2. Знакомство родителей с психологической литературой (Ю.Б. Гиппенрейтер, Г. Чэпмен, О.В. Хухлаевой и Е.В. Хухлаева, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой, А. Фриман и Р. Девульф, К. Изард).

3. Психогимнастика, как комплекс упражнений, игр, инсценировок, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы, коммуникативных навыков, а также на борьбу с различными психологическими проблемами участников.

Диагностические методики

В опытно-экспериментальной работе, с целью определения уровня сформированности эмоциональной компетентности до и после реализации программы, нами использовались следующие диагностические методики:

- 1) Диагностика эмоционального интеллекта ЭМИн Д.В. Люсин;
- 2) Методика диагностики эмоционального интеллекта «МЭИ» М.А. Манойлова.
- 3) Вопросник эмоциональной экспрессивности (ВЭЭ), авторы: Л.Е. Богина, А.Е. Олышанникова;
- 4) Диагностики уровня эмпатических способностей, автор В.В. Бойко;
- 5) Опросник детско-родительских эмоциональных взаимоотношений (ОДРЭВ) Е.И. Захарова;
- 6) Кинетический рисунок семьи Р. Бернс, С. Кауфман (Таблица 1).

Компоненты структуры эмоциональной компетентности родителей младших школьников и психодиагностические методики их измеряющие

Компоненты		Шкалы диагностических методик
Внутриличностный компонент	Выражение своих эмоций	1. Интегральный показатель вопросника по эмоциональной экспрессии (ВЭЭ) (Л.Е. Богина, А.Е. Ольшанникова).
	Понимание своих эмоций	1. Субшкала ВП (понимание своих эмоций) ЭмИн Д.В. Люсин. 2. Шкала «осознание своих чувств» МЭИМ.А.Манойлова. 3. Блок эмоционального принятия. ОДРЭВ. И. Захарова.
	Управление своими эмоциями	1. Субшкала ВУ (управление своими эмоциями) ЭмИн Д.В. Люсин. 2. Шкала управление своими чувствами МЭИ М.А.Манойлова. 3. Блок эмоционального принятия. ОДРЭВ Е.И. Захарова.
Межличностный компонент	Восприятие эмоций	1. Блок чувствительности. ОДРЭВ Е.И. Захарова.
	Понимание эмоций ребенка (эмпатия)	1. Субшкала МП (понимание чужих эмоций) ЭмИн Д.В. Люсин. 2. Шкала «Осознание чувств других людей» МЭИ М.А. Манойлова. 3. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко. 4. Блок чувствительности .ОДРЭВ Е.И. Захарова.
	Управление эмоциями ребенка	1. Субшкала МУ (управление чужими эмоциями) ЭмИн Д.В. Люсин. 2. Шкала «Управление чувствами других людей» МЭИ М.А. Манойлова. 3. Блок поведенческих проявлений эмоционального взаимодействия. ОДРЭВ Е.И. Захарова.
Интегральный показатель		1. Интегральная шкала МЭИ М.А.Манойлова. 2. Шкала ОЭИЭмИн Д.В. Люсин. 3. Качественный анализ результатов методик.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Программа включает в себя 11 тематических встреч, 9 из которых направлены на развитие определенного компонента эмоциональной компетентности.

Длительность встреч: 1 организационная встреча – 60 минут, с 2 по 9 встречу – 3 часа (180 минут), с перерывом 15 мин., 10 встреча–совместное занятие родителей и детей –90 минут, 11 итоговая встреча – 60 минут. Частота встреч: 1 раз в неделю, на протяжении 11 недель. Итого: 30,5 астрономический часов, 41 академический час.

Примерный структурный план занятия:

1. Приветствие. Вводное слово ведущего.
2. Обсуждение домашних заданий.
3. Психологическое просвещение (мини-лекции).
3. Практические упражнения.
4. Домашнее задание.
5. Ритуал прощания.

Программа состоит из двух тематических линий:

- 1) формирование внутриличностного компонента: выражение, понимание и управление собственными эмоциями;
- 2) формирование межличностного компонента: восприятие, понимание и управление эмоциями своих детей.

Программа реализуется в пять этапов:

1. Вводный, организационная встреча (занятие № 1).
2. Развитие внутриличностного компонента ЭК (занятия № 2-5).
3. Развитие межличностного компонента ЭК (занятия № 6-9).
4. Совместное занятие родителей и детей (занятие № 10)
5. Заключительная встреча (занятие № 11).

Первый этап был посвящен решению следующих задач:

- 1) Знакомство с участниками, создание рабочей атмосферы, установление контакта;
- 2) представление информации о программе, режиме работы, и правилах участия в группе;
- 3) обсуждение значения и актуальности развития эмоциональной компетентности в современных реалиях;
- 4) обратная связь по результатам диагностики.

5) Задачи

Задачи второго этапа:

- 1) Знакомство участников между собой, представление участников друг другу, формирование благоприятного настроения, коммуникации;
- 2) знакомство со способами вербального и невербального выражения эмоций;
- 3) знакомство с базовыми эмоциями (по Изарду);
- 4) формирование умения определять интенсивность и комплекс базовых эмоций в своем эмоциональном состоянии;
- 5) осознание и работа с эмоциональными блоками (с помощью техник телесно-ориентированной и арт-терапии);
- 6) знакомство с когнитивно-поведенческой теорией, поиск иррациональных убеждений и автоматических мыслей, предшествующих эмоциональной реакции;
- 7) знакомство с арт-терапевтическими упражнениями, позволяющими осознать, выразить, понять и трансформировать свое эмоциональное состояние;
- 8) знакомство с базовыми потребностями и неосознанными выгодами эмоциональные проявлений и поведения;
- 9) составление личного списка экологичного выражения эмоций и копинг-стратегий.

Основными задачами **третьего этапа** являются:

- 1) развитие умения определять эмоцию в ходе анализа вербальных и невербальных признаков (по видеофрагментам со звуком и без него);
- 2) восприятие и проверка своей догадки, по поводу эмоционального состояния ребенка, с помощью техники «активного слушания», «Я-сообщения»;
- 3) анализ возможных причин эмоционального состояния ребенка на основе использования техники «Кувшин эмоций»;
- 4) развитие эмпатичных способностей в ходе выполнения специальных упражнений и в ходе взаимодействия с участниками группы;
- 5) ознакомление с приемами регуляции эмоций ребенка.

Задача **четвертого этапа**, это организация взаимодействия между родителями и детьми в рамках группового консультирования:

- 1) как возможность актуализировать, проявить, использовать полученные ранее знания, умения, навыки;
- 2) как возможность выстроить новые связи во взаимоотношениях, основанных на эмоциональной основе;
- 3) как возможность упрочить эмоциональную связь.

Задача пятого этапа:

- 1) обобщение, подведение итогов ГК;
- 2) итоговая рефлексия, направленная на осознание участниками своих ошибок и достижений;
- 3) проанализировать и увидеть себя до и после группового консультирования;
- 4) получить обратную связь от участников;
- 5) мотивирование участников на поддержку и закрепление полученных навыков, дальнейшую работу, направленную на самопознание и познание своих детей.

В программу включены обязательные домашние задания, организованы в единой логике, позволяющие участникам на втором этапе программы осмыслить собственные модели поведения и эмоционального реагирования, на третьем этапе выявить признаки эмоционального реагирования детей, осмыслить причины эмоций, найти пути регулирования эмоционального поведения детей, а также в целом: закрепить полученные знания, запустить процессы самонаблюдения и рефлексии.

Тематическое планирование психолого-педагогической программы, направленной на формирование эмоциональной компетентности младших школьников представлено в таблице 2. Подробное описание программы представлено в приложении А.

Преимущества данной психолого-педагогической программы

1. Пошаговая модель, подразумевающая освоения материала и развития навыков необходимых для работы на последующем этапе, групповой встрече.
2. Программа имеет «накопительный» эффект, так как участники с каждым разом расширяют область своих знания и навыков.
3. Участники заранее ознакомлены с программой группового консультирования, что делает её открытой, безопасной.
4. Содержанием программы подразумевается использование раздаточного материала, который является опорой для дальнейшей самостоятельной работы.
5. Программа предполагает не только выражение, понимание и управление эмоциональным состоянием родителей «здесь и сейчас», но и дает инструменты для дальнейшей самостоятельной работы.
6. Программа имеет цель не только формировать эмоциональную компетентность родителей, но и предполагает через эффект подражания воздействовать на формирование эмоциональной компетентности младших школьников.
7. Программа способствует мотивированию родителей в самопознании, познании своих детей, выстраивании коммуникации и взаимодействия с учетом бережного отношения к чувствам и эмоциям друг друга (Таблица 2).

Программа группового консультирования для родителей младших школьников по формированию эмоциональной компетентности

№	Название/цель занятия	Содержание занятия
1 этап. «Организационное занятие»		
1.	Знакомство с программой ГК, регламентом и правилами работы. Знакомство участников. Знакомство с основными эмоциями и их функциями, смежными понятиями.	Заключение контракта» (правила группы). «Броуновское движение». «Имя-движение». Д/З «Дневник эмоций»(5 ситуаций).
2 этап. Развитие внутриличностного компонента «Я в мире эмоций»		
2.	Способы вербального и невербального выражения эмоций. Познакомить участников со способами невербальных и вербальных способов выражения эмоций (мимика, пантомимика, интонации и громкость голоса, Я-сообщение).	«Выражение эмоций», «крокодил-эмоции», «назойливая муха», «градусник» (выражение разной степени проявления эмоций), «выразительное чтение отрывков стихотворений, «говорю о чувствах» (Я – сообщение)». Метафоры, афоризмы, пословицы про эмоции. Д/З «дневник эмоций»(поведение, эмоции и проявления в теле).
3.	Понимание, осознание, идентификация собственных эмоций. Анализ вытесненных эмоций. Запреты на проживание эмоций.	«Рассчитаться», «Круглый стол», «Разобрать по косточкам», «Признание-Разрешение», «Рисование эмоций». Д/З техника «круглый стол» «дневник эмоций»(мысли).
4.	Рассмотрение чувств в контексте КТП. Поиск иррациональных мыслей/убеждений. Анализ неудовлетворенных потребностей и способов их удовлетворения.	«Все равно ты молодец», «аргументы за и против», «децентрализация», «анализ неудовлетворенных потребностей» (с помощью МАК). Д/З «дневник эмоций» (потребности). Список альтернативных способов удовлетворения потребностей.
5.	Способы управления своим эмоциональным состоянием: эмоциональное отреагирование, эмоциональная трансформация, эмоциональное подавление. Способы снятия эмоционального напряжения.	«Эмоции на заказ», музыкотерапия. «Совладание». «Письмо». «Пустой стул» «Взаиморегуляция эмоций». Д/З «дневник эмоций» (повторить весь цикл); музыкальная подборка под любое настроение, список способов управления своими эмоциями.
3 этап. Развитие межличностного компонента «Мир эмоций моего ребенка»		
6.	Восприятие эмоций ребенка по вербальным и невербальным признакам, поведению, оценка контекста ситуации. Анализ эмоционального фона во взаимодействии с ребенком.	Разминка «Шурум-бурум. Определение эмоций по видеофрагментам(со звуком и без). «Инсценировки». «Глухой диалог». Д/з: дневник эмоций 2-3 ситуации взаимодействия с детьми, вызвавшие эмоции. Параметры: мои поведение(слова), эмоция, мысль, потребность. Поведение (слова) ребенка.

7.	Понимание причин эмоционального состояния, аффективного поведения ребенка. Навыки активного слушания. Эмпатия.	«Кувшин эмоций», «удовлетворение базовых потребностей детей», «говору, что вижу», «дублирование». Д/з: прописать фразы, вопросы для уточнения причин эмоционального переживания ребенка, проявления сочувствия используя техники активного слушания (на основе 2 ситуаций»).
8.		«Меняющиеся комната», «пять языков любви», «эмпатичное слушание». Д/з: описать 2 ситуации применения активного слушания: в виде диалога, заполнить расширенную таблицу «дневник эмоций» по этим ситуациям.
9.	Управление эмоциональным состоянием ребенка. Контейнирование эмоций. Техники сказкотерапии, игротерапии, арт-терапии. Способы «прожить» выразить эмоцию: вербально, телесно. Анализ результатов методики КРС, составления плана действий по коррекции выявленных симптомов.	«Утешь друга». «Сказкотерапия». «Знакомство с терапевтическими сказками». «Сочинение сказки для ребенка». «Игротерапия». Дискуссия: поиск способов помощи ребенку прожить эмоции, справиться с ними. Д/з: использовать один из методов (активное слушание, игротерапия или сказкотерапия) для управления эмоционального состояния ребенка. Попробовать описать весь цикл таблицы «дневника эмоций».
4 этап. «Путешествие в страну Эмоляндию»		
10.	Совместное занятие родителей и детей: «Путешествие в страну Эмоляндию».	«Изготовление фигурок», «рисуемый диктант», «скульптура», «Конверт эмоций». Д/з: рефлексивный очерк.
5 этап. «Заключительный»		
11.	Подведение итогов группового консультирования.	Представление и обсуждение результатов диагностики. «Рисунок на память» Рефлексия участников. Вручение сертификатов.

Преимущества данной психолого-педагогической программы

8. Пошаговая модель, подразумевающая освоения материала и развития навыков необходимых для работы на последующем этапе, групповой встрече.

9. Программа имеет «накопительный» эффект, так как участники с каждым разом расширяют область своих знания и навыков.

10. Участники заранее ознакомлены с программой группового консультирования, что делает её открытой, безопасной, снижается тревожность перед неизвестностью.

11. Содержанием программы подразумевается использование раздаточного материала, который является опорой для дальнейшей самостоятельной работы.

12. Программа предполагает не только выражение, понимание и управление эмоциональным состоянием родителей «здесь и сейчас», но и дает инструменты для дальнейшей самостоятельной работы.

13. Программа имеет цель не только формировать эмоциональную компетентность родителей, но и предполагает через эффект подражания воздействовать на формирование эмоциональной компетентности младших школьников.

14. Программа способствует мотивированию родителей в самопознании, познании своих детей, выстраивании коммуникации и взаимодействия с учетом бережного отношения к чувствам и эмоциям друг друга.

Ресурсы, необходимые для реализации программы. Кадровое обеспечение

Для эффективной реализации представленной программы специалисты должны:

- Обладать достаточным практическим опытом в области организации проведения групповых психологических консультаций (7 уровень квалификации профессионального стандарта «психолог-консультант»), психологическое просвещение субъектов образовательного процесса (7 уровень квалификации профессионального стандарта «педагог-психолог»);

- иметь высшее образование по профилю деятельности или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование по программе профессиональной переподготовки по профилю подтверждаемой квалификации;

- иметь опыт обучения взрослых с использованием методов арт-терапии (изотерапия, сказкотерапия, музыкотерапия, использование метафорических ассоциативных карт); техник когнитивно-поведенческой психологии.

- Владеть современными ИКТ-технологиями.

Информационное обеспечение

1. Электронный журнал <https://emell.eljur.ru/> (рассылка приглашений для участия в программе, общение с родителями).

2. Школьный сайт (расписание занятий, организационные объявления)

3. Группавмессенджере Телеграмм.

Материально-техническое обеспечение

1. Учебный кабинет для проведения групповых аудиторных занятий с участниками программы, с возможностью расставить стулья по кругу.

2. Оборудование кабинета: рабочие места по количеству участников (столы, стулья); рабочее место ведущего (стол, стул); доска для записей, флипчарт; место, отведенное для кофе-брейка.

3. Технические средства обучения: мультимедийное оборудование (интерактивная доска, проектор, экран); персональный компьютер с доступом к сети Интернет; принтер, для печати раздаточного материала.

4. Программное обеспечение, позволяющее создавать, редактировать, демонстрировать презентации, документы, видеофрагменты (пакет Microsoft Office, онлайн редакторы: Яндекс-документы).

Ожидаемые результаты реализации программы

При условии успешной реализации программы могут быть достигнуты прямые и опосредованные (системные) личностные и межличностные результаты.

Прямые личностные результаты участников группового консультирования определяются по позитивной динамике уровня сформированности внутриличностных компонентов эмоциональной компетентности родителей младших школьников

Опосредованные (системные) личностные результаты, можем наблюдать, когда участники на постоянной основе используют знания, умения, навыки, приобретённые в ходе реализации программы, применяют их во всех сферах жизнедеятельности, открыты и мотивированы на самопознание.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Количественные показатели эффективности программы:

- количество участников, на начало и окончание реализации программы (минимальное количество участников, прервавших групповое консультирование раньше срока без обозначения причин);
- доля участников, позитивно оценивших процесс группового консультирования в промежуточной и итоговой рефлексии;
- доля участников, получивших результаты, свидетельствующие о позитивной динамике формирования компонентов эмоциональной компетентности (сравнения результатов диагностических методик до и после участия родителей в групповом консультировании).

Качественные показатели эффективности программы:

- уровень освоения теоретических знаний и практических навыков по программе (определяется по результатам выполнения практических упражнений и по активности участников в организуемых дискуссиях);
- качество выполнения участниками программы домашних заданий;
- позитивные изменения эмоционального взаимодействия родителей и детей по результатам проективного рисуночного теста «Кинетический рисунок семьи».

Формы оценивания

1. Участникам предлагается после каждого занятия заполнение «дневника эмоций», представляющего собой таблицу (по типу ABC рассматриваемой в рамках когнитивно-поведенческой психологии) с параметрами: описание ситуации; эмоция; поведение (реакция); мысль; неудовлетворенная потребность.

2. Создание личного списка музыкальных произведений, позволяющих снизить/увеличить интенсивность эмоции, трансформирование эмоции (музыкотерапия).

3. Создание терапевтической сказки (побор авторской сказки) для своего ребенка под определенную задачу (сказкотерапия);

4. Организация игрового сюжета с ребенком, с целью диагностики и коррекции эмоционального состояния ребенка (игротерапия).

5. Успешное выполнение практических упражнений в каждом тематическом блоке.

6. Положительная динамика по сформированности отдельных компонентов эмоциональной компетентности родителей младших школьников, измеренная подобранным диагностическим комплексом (приложение Б).

Положительная динамика по сформированности эмоциональной компетентности родителей младших школьников посредством качественного анализа результатов диагностического среза

Программа апробирована в 2024-2025 учебном году на базе: МБОУ СОШ № 3. Группа на констатирующем этапе исследования—30 человек, матери первоклассников в возрасте от 27

до 49 лет. Экспериментальная группа, родители первоклассников в составе 10 человек, с низким и средним уровнем сформированности эмоциональной компетентности (Рис.1).

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы:

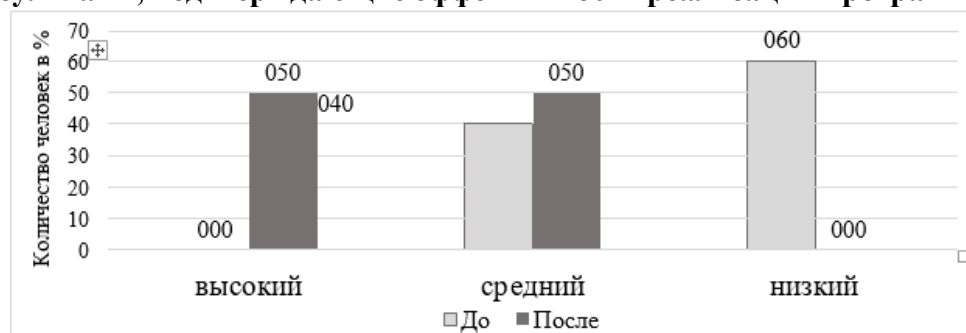


Рисунок 1. Сравнительные результаты родителей экспериментальной группы по уровню сформированности эмоциональной компетентности до и после формирующего эксперимента (в %)

В результате реализации психолого-педагогической программы, число родителей с низким уровнем эмоциональной компетентности значительно снизилось, с 60% (6 человек) до 0%. Половина участников после окончания группового консультирования продемонстрировали средний уровень эмоциональной компетентности 50% (5 человек), при первичной диагностике данный уровень составлял 40% (4 человека). В состав группы не входили участники с показателями высокого уровня, после реализации программы пять участников группы (50%) продемонстрировали высокий уровень сформированности эмоциональной компетентности. Родители младших школьников стали лучше выражать, понимать и управлять своими эмоциями.

Список литературы

1. Бохан, И.Я. Стоянова, А.Л. Ульянич. Томск: Изд. Дом ТГУ, 2019. 162с.
2. Брагина Е.А., Сафонова М.В. Групповое консультирование детей и родителей как средство повышения эмоционального благополучия детей // Наука и инновации - современные концепции. Москва, 2021. С. 69-72.
3. Куприянова О. В. Изучение эмоциональной компетентности родителей младших школьников // Педагогика, психология, общество: от теории к практике. 2022. С. 302-309.
4. Погодаева М.В., Чепурко Ю.В. Исследование эмоциональной компетентности педагогов и их развитие в ходе тренинговых занятий // Science for Education Today. 2022. Т. 12. №. 2. С. 51-72.
5. Почкаева И.С. Современные технологии развития эмоционального интеллекта младших школьников на уроке английского языка
6. Хухлаев О.Е., Хухлаева О.В. Волшебные капельки счастья: терапевтические сказки. М.: Издательство «Проспект», 2020.

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки: <https://disk.yandex.ru/d/sfNq2rvyyFTZBA>

Методическая разработка круглого стола с элементами тренинга для педагогов «Связующая нить»

Введение

В настоящее время в России активно изменяется ситуация в области профилактики зависимости от психоактивных веществ (ПАВ). От карательных методов профилактической активности общество переходит к позиции сопроводительных и реабилитационных действий посредством реализации профилактических программ. Первичная профилактика зависимости (аддикции) от ПАВ опирается на долгосрочную государственную политику. Цель первичной профилактики – предупредить начало, активизировать средства защиты, препятствующие началу употребления, уменьшить факторы риска употребления ПАВ.

Детская наркомания – это, прежде всего, трагедия семьи, трагедия ребенка. Но, как ни странно, пока эта проблема иллюзорна, призрачна, она не воспринимается всерьез и родителями, в большинстве своем, заняты совсем другим, на первый взгляд, безусловно, более важным и необходимым: стремление выжить. Возможно, поэтому, большая часть ответственности за спасение юных душ «от белой смерти» берет на себя школа, которая еще со времен Аристотеля призвана обучать и воспитывать, а значит, и предостерегать ребенка от тех возможных проблем, с которыми ему предстоит столкнуться во взрослой, самостоятельной жизни.

В связи с этим становится весьма актуальной разработанная программа круглого стола с элементами тренинга «Связующая нить».

Методическая разработка круглого стола с элементами тренинга предназначены для организации профилактической работы в общеобразовательном учреждении по предотвращению аддиктивного поведения (ПАВ) у подростков.

Основными задачами являются – мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками; повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике.

Программный материал для работы с педагогами включает 1 отдельное тематическое занятие (70 мин.) и имеющий четкую структуру.

Структура и содержания круглого стола

Цель: формирование профилактического и воспитательного ресурса педагогов, направленного на предотвращение употребления ПАВ подростками (Таблиц 1).

Задачи:

- мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками;
- повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике;
- принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода; анализ влияния семьи на психологическое здоровье ребенка.

Количество участников: 10 – 15 педагогов.

Продолжительность – 70 минут.

Используемый материал: бумага формат А4, листы ватмана, цветные карандаши, шариковые ручки.

Содержание круглого стола по разделам

№	Вид работы	Цель	Время
1.	Вводная часть. Знакомство, сообщение целей и задач, описание регламента мероприятия. Принятие правил.	Цель – проинформировать участников о цели, задачах и регламенте круглого стола., создать настрой на работу в команде.	5
2.	Информационный блок. Упражнение «Связующая нить»; 2.2. Мини лекция «Начало возникновения вредных привычек».	Цель – мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками, ознакомить с причинами, по которым подросток начинает курить, злоупотреблять спиртным и принимать другие наркотики.	20
3.	Практический блок. Ролевая игра «Подросток в асоциальной семье»	Цель – принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода; анализ влияния семьи на психологическое здоровье ребенка.	35
4.	Полезный блок. «Пять правил, для учителя»	Цель – повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике	5
5.	Обратная связь. Раздача памятки для педагогов в соответствии с навигатором профилактики АДДИКТИВНОЕ (ЗАВИСИМОЕ) ПОВЕДЕНИЕ. Фотография на память.	Цель – мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками, рефлексия чувств.	5

Вводная часть**Знакомство, сообщение целей и задач, описание регламента мероприятия.**

Цель: проинформировать участников о цели и задачах мероприятия, описать регламент круглого стола, а также мотивировать на активное участие в работе группы.

Продолжительность – 5 мин.

Ведущий: Здравствуйте коллеги! Я рада встречи с Вами. Наше мероприятие посвящено формированию профилактического и воспитательного ресурса педагогов, направленного на предотвращение употребления ПАВ подростками.

В регламенте встречи:

- Принятие правил круглого стола;
- Упражнение «Связующая нить»;
- Ролевая игра «Подросток в асоциальной семье», которая всем даст возможность принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода и проанализировать влияния семьи на психологическое здоровье ребенка.

В завершении обратная связь. Раздача памяток. Фото на память. Общее время круглого стола 70 минут.

Принятие правил.

Цель – создать настрой на работу в команде.

Продолжительность – 2 минут.

Ведущий:

- **Правило одного говорящего** – один говорит все слушают, каждому будет дана возможность выговориться.

- **Правило актуального общения** – общение должно быть подчинено принципу «здесь и сейчас»: обсуждаются актуальные, сегодняшние мысли, чувства и проблемы, возникающие в группе.

- **Правило конфиденциальности** – для снижения уровня тревожности, вынесение чего-либо о происходящем за рамки группы признается недопустимым.

- **Правило персонификации высказываний** – автор любого высказывания на тренинге должен говорить только от своего имени «Я считаю, я думаю, я уверен».

- **Правило уважительности** – каждый имеет право на собственное мнение, которое необходимо уважать.

- **Правило пользования мобильными телефонами** – включенные телефоны запрещены категорически.

Информационный блок

Упражнение «Связующая нить»

Цель – мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками.

Продолжительность – 5 минут.

Ведущий: Сейчас всех участников попрошу встать в круг. В моих руках клубок, который я буду передавать соседу, и при этом здороваться со всеми. Тот, к кому попал клубок, приветствует всех и передает его следующему игроку, оставляя ниточку у себя. И так по кругу.

Обратная связь ведущего: Теперь, когда клубок вернулся ко мне, все оказались, связаны одной нитью. Прошу Вас слегка натянуть ниточку и почувствовать, что мы - единое целое в этом мире...»

В свою очередь, здоровый образ жизни молодого поколения является залогом здоровья нации в целом. Вот почему необходима и воспитательная и образовательная деятельность семьи, школы и всего общества по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Благодаря совместным усилиям школы, семьи, общества подрастающий гражданин должен укрепиться в мысли о том, что именно он ответственен за свое собственное здоровье и должен рассматривать его как высшую ценность. Соответственно, осуществление профилактических и воспитательных мер – задача всего общества. Но в первую очередь – это забота семьи и школы.

Мини лекция «Начало возникновения вредных привычек»

Цель – ознакомить с причинами, по которым подросток начинает курить, злоупотреблять спиртным и принимать другие наркотики.

Ведущий: Уважаемые педагоги, что включает в себя понятие аддиктивное поведение? (педагоги приводят примеры)

Аддиктивное поведение (от англ. addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход происходит (осуществляется) путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых психоактивных веществ.

Наличие аддиктивного поведения указывает на нарушенную адаптацию к изменившимся условиям микро- и макросреды. Ребенок своим поведением «кричит» о необходимости оказания ему экстренной помощи, и меры в этих случаях требуются профилактические, психолого-педагогические, воспитательные в большей степени, чем медицинские.

Традиционно в аддиктивное поведение включают: алкоголизм, наркоманию, токсикоманию, табакокурение, то есть химическая аддикция, и нехимическая аддикция – компьютерная аддикция, азартные игры, любовные аддикции, сексуальные аддикции, работооголизм, аддикции к еде (переедание, голодание).

Выделяются следующие основные причины социальной дезадаптации несовершеннолетних, лежащие в основе аддиктивного поведения:

- личностные особенности (возрастные, характерологические, психические и т.д.);
- школьная дезадаптация;
- воздействие асоциальной неформальной среды;
- причины социально-экономического и демографического характера.
- дисфункциональность семьи, в которой нарушена структура, обесцениваются или

игнорируются основные семейные функции, имеются явные или скрытые дефекты воспитания, присутствуют конфликты и насилие. Именно в таких семьях люди чаще всего получают серьезные психологические травмы, которые далеко не лучшим образом сказываются на их дальнейшей судьбе.

Не имея успешного межличностного общения, человек может прийти к пониманию, что существует определенный способ, суррогат, с помощью которого можно изменить свое психическое состояние. И, наиболее к этому подвержены подростки, т.к. нет поддержки со стороны близких людей в решении своих жизненных проблем.

Обратная связь ведущего: Далее предлагаю принять участие в ролевой игре «Подросток в асоциальной семье», которая всем даст возможность принять личное участие в решении проблемы, и найти возможные стратегии для выхода из сложившейся ситуации.

Практический блок

Ролевая игра «Подросток в асоциальной семье».

Цель: принять личное участие в решении проблемы, найти возможные стратегии для выхода; анализ влияния семьи на психологическое здоровье ребенка.

Продолжительность – 40 минут.

Используемый материал: листы ватмана, цветные карандаши, шариковые ручки.

Ведущий: Уважаемые коллеги! Предлагаю следующее задание: «Сейчас каждой группе будет предложена ситуация. Познакомиться с ситуацией, распределить роли, каждая микро-группа разыгрывает свою ситуацию.

Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. Описать и проиграть ситуацию. Оценить возможные сложности в поведении ребенка. Рекомендации по работе с семьей. Чем может помочь школа? Обсудить наиболее приемлемые способы решения проблемы.

Задача каждого участника – найти способы решения проблемы и подумать, как лично он может повлиять на ситуацию. После чего каждая микро -группа разыгрывает свою ситуацию, затем необходимо обсудить наиболее приемлемые способы решения проблемы.

Порядок проведения: Каждая группа выполняет задание, материалы представляются в виде проектов на больших листах ватмана, ведущий обобщает результаты:

- стиль воспитания;
- факторы риска.

Ситуации (Приложение 1):

1) Родители: мама работает продавцом, папа часто выпивает, курит. Дети: мальчику 12 лет, девочке 6 лет.

2) Семья неполная. Семья в разводе. Папа приходит иногда по праздникам. Мама много работает, бабушка авторитарна по отношению к подростку 15 лет.

3) Отец мало занимается ребенком, не работает. Мама – работает в больнице, все время проводит на работе. Дети: сыну -14 л., дочери 12 л.

4) Полная семья, отец предприниматель, выпивает. Мама – часто болеет, домохозяйка, но употребляет спиртное (курит), дочери – 11 лет, сыну – 16 лет.

Обратная связь ведущего: «Чем все семьи похожи?» Хотят, чтобы дети были успешны. В свою очередь, родители, к сожалению, могут не видеть проблем, если мы покажем скрытые конфликты, дадим информацию, то таким образом, мы поможем семье в разрешении проблемы, связанной с поведением ребенка.

Полезный блок

«Пять правил, для учителя»

Цель – повысить психолого-педагогическую грамотность педагогов по профилактической тематике.

Продолжительность – 5 минут.

Ведущий: Уважаемые педагоги! Давайте рассмотрим пять правил, что может сделать учитель, для профилактики аддиктивного поведения обучающихся.

Сохранить контакт с подростком. Для этого помните, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию и заставить погрузиться его еще глубже в аддиктивное поведение.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

Всегда выслушивать жалобы детей, помогая им разобраться в возникшей ситуации.

Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

Способствовать развитию умения у обучающегося отстоять свою точку зрения в дискуссиях со взрослыми, это поможет ему отказать в предположениях употребления ПАВ.

Обратная связь

Цель – мотивировать педагогов на профилактическую работу, направленную на предотвращение употребления ПАВ подростками, рефлексия чувств.

Продолжительность – 5 минут.

Ведущий: Уважаемые коллеги, вот и подошло к концу наш круглый стол «Связующая нить», и завершить его предлагаю замечательной притчей:

«Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего мимо человека, он стал звать его на помощь. Тот стал помогать тем, кто еще удерживался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали на помощь. Но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги...

«Разве тебе безразлична судьба детей» – спросили спасатели.

Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добежу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Обратная связь ведущего: Эта притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасти «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры. Заниматься этим должны, и занимаются профессионалы. Задача педагогов и родителей – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в воду», то есть заниматься своим делом – профилактикой.

Следовательно, достойным существование человека на земле помогает сделать здоровье, духовное и физическое, которое является главным достоянием человека. И, как «связующая нить» становится делом не только личным, но и общественным! Таким образом, мы педагоги, в борьбе с наркоманией - БУДЕМ ВСЕ ЕДИНЫ! Обратная связь. Раздача памяток. Фотография на память.

Список литературы

1. Система работы администрации школы по профилактике наркомании: планирование, комплекс административных и внеклассных мероприятий, координация действий различных структур / авт.-сост. О.В. Галичкина. – Волгоград: Учитель, 2006. – 159 с.
2. Профилактическая психолого-педагогическая программа "Как не просмотреть беду..." / авт.-сост. Кучегашева П.П., Орешкина Н.В., Колотева Е.Ю., Антамошкина Е.А., Николаева Ю.П., Штонда Е.М. – Москва, 2021 – 88 с.
3. Гузеева С.В., Лежнин Е.А. Психоло-социально-педагогическая служба образовательных организаций: сборник методических разработок по профилактике наркомании. – Новороссийск, 2013 – 68 с.

4. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с. (Серия «Библиотека психолога».)

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:
<https://disk.yandex.ru/i/8pacE3WnXIEfDw>

МАТЕРИАЛЫ НОМИНАЦИИ «ПРОГРАММЫ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КОЛЛЕКТИВАМИ И ПЕДАГОГАМИ»

Семененко Наталья Витальевна,
педагог-психолог
МАДОУ д/с № 18 «Виктория»
МО г.- к. Анапа

Программа работы психолога с педагогическим коллективом «Путь к гармонии»

Пояснительная записка

Программа работы психолога с педагогическим коллективом «Путь к гармонии» является эффективной мерой по предотвращению и управлению синдромом профессионального выгорания, она создает условия для здоровой и продуктивной работы сотрудников в коллективе. Относится к первичным инструментам профилактики и минимизации синдрома профессионального выгорания педагогических работников. Участниками программы могут стать все сотрудники детского сада, обеспечивающие воспитательно-образовательный процесс: воспитатели, помощники воспитателя, узкие специалисты и другие категории. Каждый из них - часть социальной среды ДОУ и влияет на воспитание и развитие детей. Поэтому важно заботиться о профилактике синдрома профессионального выгорания каждого сотрудника ДОУ.

Срок реализации программы - один учебный год, 9 занятий. Для оценки результатов реализации программы предусмотрена процедура входной и выходной диагностики.

Содержание занятий разработано для достижения просветительских, психопрофилактических, коррекционно-развивающих задач в области профессионального выгорания сотрудников. К каждому занятию создана презентация для более эффективного усвоения материала по словесно-образному типу трансляции информации.

Программу «Путь к гармонии» можно рассматривать как инструмент обогащения навыков цифровой компетентности сотрудников в рамках реализации федерального проекта «Цифровая образовательная среда», поскольку в ней предусмотрено активное пользование цифровыми технологиями.

Отличительной особенностью программы является широкое использование современных методов и технологий: ИКТ, ТЕД-выступление, квест-технологии, командообразование, а также, практик медитации, арт-терапии. Кроме тренинговых занятий в программу включены 3 мероприятия: кейс-игры «ЧС: План действий», «Я тебя услышал» и квест «Путь к гармонии». Необычный формат вызывает интерес и активизирует участников, что повышает результативность программы в целом.

Обоснованием практической актуальности программы служит факт увеличения количества сотрудников, которые ощущают признаки синдрома профессионального выгорания. По результатам исследования ЯНДЕКС, проведенного в 2020 году, у 75 % педагогов наблюдаются признаки синдрома (источник: <https://yandex.ru/company/news/22-12-2020>). Кроме того, в Профессиональном стандарте педагога-психолога (психолог в сфере образования) прописано в исполнении трудовой функции А/07.7 «Психопрофилактика», знание педагогом-психологом теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причин возникновения, методов предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива. Забота о комфортности и безопасности образовательной среды организации является одним из приоритетных направлений деятельности педагога-психолога. В результате реализации психолого-

педагогической программы «Путь к гармонии» педагог-психолог решает эти профессиональные задачи.

Программа «Путь к гармонии» имеет положительные итоги апробации на базе МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к. Анапа.

Ценность программы в ее широком поле применения: она может быть реализована в коллективе любой организации, где есть педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта. Риск профессионального выгорания подвержен любой сотрудник всех сфер деятельности.

Программа может быть реализована как полностью, так и частично, в соответствии с актуальными потребностями и задачами. Возможна повторная реализация частей программы, в случае повышения уровня профессионального выгорания сотрудников.

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа (технология): высшее и среднее профессиональное педагогическое образование, квалификация «Воспитатель»; высшее и среднее профессиональное; среднее общее образование.

Сведения о виде / направленности программы (технологии): коррекционно-развивающая, психопрофилактическая, просветительская.

Целевая аудитория: коллектив ДОУ (педагоги, помощники воспитателя, узкие специалисты и др.).

Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории: однородность по половому признаку – 100% женщины; средний возраст – 40 лет; уровень дохода – средний; повышенный уровень стресс-факторов; повышенные требования к проявлению эмпатии; высокие профессиональные требования и ответственность.

Указание на целевую группу (конкретная более узкая группа, которой адресована программа (технология): педагоги, помощники воспитателя и другие сотрудники ДОУ, обеспечивающие воспитательно-образовательный процесс (администрация, узкие специалисты, секретари, делопроизводители, работники пищеблока, уборщики и др.).

Сведения о сфере применения (сфере трудностей): профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания работников.

Указание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа (технология): хронический стресс, ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов сотрудника и, как следствие, снижение профессиональной эффективности всего коллектива.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа (технология) (краткая характеристика): общее снижение когнитивной активности, ригидность, безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя"); постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности); чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо"); чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или "я не справлюсь"; общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

Цели и задачи программы (технологии):

Цель: Создание условий для укрепления и сохранения психологического здоровья педагогических работников в условиях дошкольной образовательной организации.

Задачи:

1. повышение информационной осведомленности о феномене профессионального выгорания.
2. содействие повышению адаптивности педагогических работников;

3. повышение профессиональной мотивации;
4. формирование и развитие аутопсихологической компетентности;
5. развитие навыков регуляции эмоционального состояния и стратегий управления стрессом;
6. совершенствование коммуникативных компетенций и навыков эффективной работы в команде;
7. содействие созданию благоприятного психологического климата в педагогическом коллективе;
8. содействие развитию ИКТ-компетентности педагогических работников.

Длительность реализации программы (технологии): в течение учебного года; 20 академических часов (Таблица 1).

Таблица 1

Этапы и алгоритм реализации программы (технологии):

Этап реализации программы	Мероприятия	Количество часов
Подготовительный этап	Изучение теоретической информации, наполнение просветительского содержания программы, подбор диагностического инструментария, практических методов, подготовка сценариев мероприятий реализации программы	В течение года
1-й этап. Диагностический	Диагностика: САН (тест дифференцированной самооценки функционального состояния) и тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптированный Н. В. Паниной. Цель – изучение психоэмоционального состояния сотрудников	1 академический час
2-й этап. Непосредственно реализация программы	Групповые тренинговые занятия, тематические командные мероприятия, индивидуальные самостоятельные практики, индивидуальное консультирование участников по актуальным вопросам в ходе участия в коррекционно-развивающем процессе. Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания работников	9 занятий – 18 академических часов <i>По 1 занятию в месяц; продолжительность занятия - 2 академических часа</i>
3-й этап. Диагностика	Итоговая диагностика. Июнь. Цель – зафиксировать изменения в самооценке функционального состояния и значениях Индекса жизненной удовлетворенности у сотрудников	1 академический час
		Итого: 20 академических часов

Научно-методическое обеспечение программы (технологии): некоторые авторы, изучающие данную проблематику, употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание». Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности. В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу

профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности.

Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс. К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей. Явление эмоционального выгорания связано с организационными факторами. В 1981 году известный исследователь проблемы профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «запах горящей психологической проводки».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое, прежде всего, в профессиях социальной сферы. Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Профессора Калифорнийского университета психологии разработали научный метод для изучения этой проблемы выгорания, который предполагает три уровня указанного феномена: 1. Психологическое истощение. Чувственное перенасыщение, понижение положительных реакций на происходящее или полное равнодушие. 2. Деформация личности. Ухудшение отношений с окружающим обществом, снижение независимости и самостоятельности, проявления негативного и циничного отношения к людям. 3. Снижение личностных достижений. Отрицательная самооценка, ограничение возможностей, успеха, достижений и обязанностей.

Коррекция профессионального выгорания работников дошкольных образовательных учреждений (ДОУ) – важная задача, актуальная в условиях современных педагогических реалий. Профессиональное выгорание (ПВ) представляет собой эмоциональное, физическое и психическое истощение, вызванное длительным стрессом на рабочем месте, что особенно характерно для педагогической деятельности. Для эффективного решения этой проблемы необходимо обоснование соответствующей программы коррекции с учетом современных теоретико-методологических подходов.

Теоретической базой программы является Модель профессионального выгорания. Важным является понимание структуры ПВ, предложенной Маслач и Джексон (1986), включающей три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и сниженная личная достижимость. Программа коррекции должна быть нацелена на каждую из этих составляющих.

Необходимо учитывать, что выгорание – это следствие взаимодействия множества факторов: индивидуальных (личные характеристики, уровень стресса), организационных (условия труда, поддержка коллег) и социокультурных (ценности и нормы) факторов. Это требует комплексного анализа и вмешательства.

Программа включает практики саморегуляции и психологической поддержки, такие как тренинги по управлению временем, стресс-менеджмент и техники релаксации.

Включены активные формы взаимодействия в коллективе, которые развивают командный дух и взаимопомощь. Проведение групповых обсуждений, обмен опытом и совместные мероприятия создают поддерживающую атмосферу.

Работа с личными убеждениями и установками работников ДОУ позволяет изменить негативные паттерны мышления, способствующие выгоранию.

Профессиональное выгорание педагогов – это сложный многогранный феномен, который проявляется в эмоциональном, физическом и умственном истощении, связанном с профессиональной деятельностью. Современные учёные рассматривают это явление как результат постоянного стресса, перегрузок и высокой эмоциональной вовлеченности в работу. Это состояние, при котором учитель теряет интерес к своей профессиональной деятельности и испытывает депрессивные чувства. Профессиональное выгорание – это следствие не только высокой нагрузки, но и отсутствия адекватной психологической поддержки и недостатка ресурсов для саморегуляции. Поэтому корректирующие, развивающие, психопрофилактические мероприятия с коллективом необходимо проводить на постоянной основе. Они способствуют снятию эмоционального напряжения. Теоретической базой программы является Модель профессионального выгорания, включающей три компонента: эмоциональное истощение, деперсонализация и сниженная личная достижимость. Программа коррекции нацелена на каждую из этих составляющих.

Нормативно-правовое обеспечение программы (технологии): Конституция РФ; Гражданский кодекс РФ; Трудовой кодекс РФ; Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 05.12.2022 г.); Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»; Федеральный закон от 2 мая 2015 г. № 122-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статьи 11 и 73 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; Программа «Цифровая экономика Российской Федерации» (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 июля 2017 г. № 1632-р); Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.) Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог»; Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.); Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях"; Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва); Локальные нормативно-правовые акты МАДОУ д/с № 18 «Виктория»

Измеряемые конструкторы, критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа (технология) должна оказывать эффект: уровень функционального состояния сотрудников (самочувствие, активность, настроение) и индекс их жизненной удовлетворенности (интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка и собственных поступков, общий фон настроения). Уровень функционального состояния сотрудников (самочувствие, активность, настроение) и индекс их жизненной удовлетворенности (интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка и собственных поступков, общий фон настроения)

Функциональное состояние сотрудников – это фоновая активность нервных центров, при которой реализуется та или иная конкретная деятельность человека. Самочувствие - это общее физическое и моральное состояние человека, зависящее от его здоровья и настроения в

данный момент и субъективно воспринимаемое, ощущаемое им самим. Активность – это активное взаимодействие с окружающей действительностью, в ходе которого живое существо выступает как субъект, целенаправленно воздействующий на объект и удовлетворяющий таким образом свои потребности. Настроение – это общее эмоциональное состояние человека, которое характеризуется определённой тонусностью (положительной или отрицательной), интенсивностью (сильной или слабой) и продолжительностью (кратковременной или длительной).

Интерес к жизни – мы будем рассматривать как степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни.

Последовательность в достижении целей – мы будем понимать, как отражение таких особенностей отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей.

Согласованность между поставленными и достигнутыми целями – мы будем рассматривать как показатель убеждённости человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными. Положительная оценка себя и собственных поступков – мы будем понимать, как оценку человеком своих внешних и внутренних качеств, уровень самооценки. Общий фон настроения – мы будем рассматривать как степень оптимизма, удовольствия от жизни, которое испытывает человек.

Ожидаемые результаты реализации программы (технологии): улучшение функционального состояния сотрудников, подъем их жизненной энергии, увеличение индекса жизненной удовлетворенности, повышение профессиональной продуктивности.

Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы (в зависимости от вида программы (Таблица 2):

Таблица 2

Календарно-тематический план программы «Путь к гармонии»

Название этапа программы	Месяц, № занятия	Название мероприятия
1-й этап Диагностический	Сентябрь	Диагностика: САН (тест дифференцированной самооценки функционального состояния) и тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптированный Н. В. Паниной.
2-й этап Непосредственно реализация программы	Октябрь. Занятие № 1	Запах горячей психологической проводки
	Ноябрь. Занятие № 2	Потребность в успехе
	Декабрь. Занятие № 3	Работоспособность и ее динамика
	Январь. Занятие № 4	Поработал – отдохни!
	Февраль. Занятие № 5	Как перестать бояться перемен?
	Март. Занятие № 6	Исцеляющее рисование
	Апрель. Занятие № 7	Кейс-игра «ЧС: план действий»
	Май. Занятие № 8	Кейс-игра «Я тебя услышал!»
3-й этап Диагностика	Июнь. Занятие № 9	Квест «Путь к гармонии»
	Июнь	Итоговая диагностика. Фиксация изменений в самооценке функционального состояния и значениях Индекса жизненной удовлетворенности у сотрудников.

Началом и окончанием реализации программы «Путь к гармонии» являются диагностические мероприятия. Мониторинг результатов позволяет выявить изменения в самооценке функционального состояния и значениях Индекса жизненной удовлетворенности участников. Для оптимизации процесса, диагностика проводится в онлайн-формате, что позволяет психологу минимизировать трудовые затраты. Участники переходят по ссылке,

проходят диагностику и присылают в ЯНДЕКС формах результат. Психолог обрабатывает и анализирует полученные данные и знакомит участников с результатом.

Далее следуют занятия, содержание которых имеет структуру:

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть разделена на два блока: **информационный материал** и **практическая работа**. Опираясь на презентационные материалы, составленные к каждому занятию, психолог добивается более качественного усвоения материала участниками. Поскольку, кроме аудиального задействован еще и визуальный канал восприятия. Информация передается по наглядно-образному типу. Материалы могут быть презентованы по выбору участников: на экран мультимедийной установки или на личный гаджет по ссылке. Все подробные информационные материалы по темам занятия высылаются на электронный адрес участника, указанный при регистрации на участие в программе. Таким образом, у участников есть возможность более детального изучения в комфортное для них время. В этой части занятия используются технологии: инфомационно-коммуникационные, метод «Сфокусированной беседы»: объективный, рефлексивный и уровень принятия решений; ТЕД-выступление, «Мозговой штурм», цифровой образовательной среды. **Практическая работа** включает элементы: социально-коммуникативного тренинга, командообразования, игровых технологий, арт-терапии, медитативных техник.

Заключение

Заключительная часть предполагает рефлексию занятия. Участники делятся впечатлениями о том, что было удивительным для них сегодня, что трудным, что легким и простым, что они возьмут, когда и для чего будут применять.

Кроме того, разработаны три мероприятия: две кейс-игры и квест. Использование принципов проблемного обучения способствует достижению более эффективных результатов программы. В непривычном формате участники получают возможность приблизиться к практике, обдумать, проанализировать важные вопросы, детально вникнуть в ситуацию и командными усилиями найти для нее оптимальное решение. При этом происходит командообразование, тренинг коммуникативной компетентности, гармонизация психоэмоционального климата в коллективе. Квест «Путь к гармонии» является итоговым мероприятием программы перед выходной диагностикой. Его цель: актуализировать для участников весь информационный материал программы.

В итоге каждый получает сертификат, подтверждающий участие в программе «Путь к гармонии».

Ресурсы

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы (технологии): *требования к специалистам* – соответствие профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования);

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (технологии) – серия марафонов на сайте «Педагоги России»: «Soft skills – формирование системы мягких навыков», «Психолог педагога», «Нейрогимнастика», «YANDEX-МАРАФОН: использование российских онлайн инструментов в организации образовательного процесса и администрировании работы образовательной организации»;

требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (технологии) – удобное помещение для занятий, столы, стулья по количеству участников, проекционный экран, мультимедийный проектор; личные гаджеты с выходом в сеть у участников;

требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (технологии) – библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет»;

современные цифровые технологии, инструменты и сервисы – Яндекс Формы (создание форм для электронного опроса), образовательный портал «Педагоги России», электронные библиотеки («КиберЛенинка» и др.), сайты: <https://psytests.org/> и т.д.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии): сотрудники добровольно участвуют в реализации программы, дают согласие на обработку персональных данных, использование и публикацию фото- и видеоматериалов; во время реализации программы всеми участниками и ведущим неукоснительно соблюдаются все нормы и требования законов РФ, в том числе ведущий строго соблюдает требования Этического кодекса психолога.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы. При реализации программы обязательно соблюдение следующих принципов: конфиденциальности, компетентности, ответственности, этической и юридической правомочности, квалификационной пропаганды психологии, благополучия клиента, профессиональной кооперации, субъектно-деятельностного подхода. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы (технологии): административный контроль включает – утверждение программы заведующим образовательного учреждения, после принятия на педагогическом совете; проверку отчетной документации; сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации: принятие управленческих решений по результатам работы программы.

Общественный контроль включает – посещение занятий; знакомство с достижениями участников; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы в вопросах совершенствования материальных условий.

Педагогический (методическое объединение) контроль и самоконтроль включает - экспертизу методических, дидактических, диагностических, контрольно-измерительных и других рабочих материалов по программе; утверждение рабочих материалов; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации по рабочим материалам; проведение диагностических итоговых мероприятий; сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы; корректировка индивидуальных маршрутов освоения программы на основе информации диагностических, промежуточных и итоговых срезов; самоанализ работы в программе.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы (технологии):

1. Квалификация педагога-психолога: квалифицированные специалисты, имеющие знания и опыт работы способны эффективно реализовать коррекционно-развивающую программу.

2. Ресурсы и материально-техническая база: наличие достаточных ресурсов, таких как оборудование, учебные пособия, помогает создать комфортную обучающую среду для участников и достичь лучших результатов.

3. Индивидуальный подход: учет индивидуальных особенностей каждого участника помогает определить его потребности и разработать индивидуальный план коррекции и развития, что способствует эффективной реализации программы.

4. Вовлечение большего числа участников программы: активное сотрудничество с сотрудниками, проведение консультаций и тренингов, организация совместных мероприятий поможет создать благоприятную обучающую среду и максимально использовать возможности коррекционно-развивающей программы.

5. Коммуникация и сотрудничество: взаимодействие между педагогами, а также совместная работа всех сотрудников детского сада, позволит эффективно организовать и реализовать программу.

6. Оценка и мониторинг: оценка результатов и мониторинг прогресса помогают выявить достижения и корректировать программу в соответствии с потребностями участников.

7. Социальная поддержка: наличие поддержки и понимания со стороны администрации детского сада, общественности и государственных органов способствует успешной реализации программы и достижению ее результатов.

Сведения о практической апробации программы (технологии) на базе МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к Анапа: программа «Путь к гармонии» апробировалась в течение 2-х лет; *категория испытуемых* – работники детского сада, *общий объем выборки* – 18 человек в 2021-2022 учебном году и 25 человек в 2022-2023 учебном году.

Описание выборки: Объем выборки в участников апробации программы «Путь к гармонии» в МАДОУ д/с № 118 «Виктория» составил: 18 человек в 2021-2022 учебном году и 25 человек в 2022-2023 учебном году. Из них: воспитателей – 26 человек, помощников воспитателей 13 человек, узких специалистов – 4 человека. Ниже наглядно представлен состав участников программы за два года ее апробации (Таблица 3).

Таблица 3

Состав участников программы «Путь к гармонии»

Участники программы «Путь к гармонии»	2021-2022 учебный год	2022-2023 учебный год	Всего
Воспитатели	12 человек	14 человек	26 человек
Помощники воспитателя	5 человек	8 человек	13 человек
Узкие специалисты	1 человек	3 человека	4 человека
	18 человек	25 человек	43 человека

Анализируя количественные данные состава участников программы «Путь к гармонии», можно заметить увеличение общего количества участников во втором году апробации. Это подтверждает положительную оценку программы «Путь к гармонии» у участников, которой они поделились с коллегами, не принимавшими участия в программе (Рис.1).

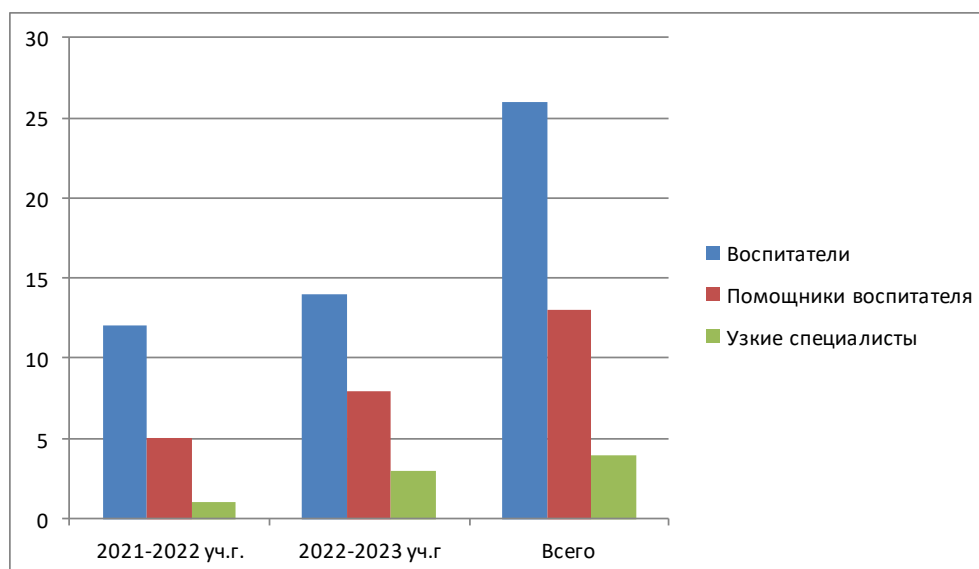


Рисунок 1. Состав участников программы «Путь к гармонии».

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии): улучшение функционального состояния сотрудников, подъем их жизненной энергии, увеличение индекса жизненной удовлетворенности, доказанное данными сравнения результатов тестов САН и ИЖУ при входной и выходной диагностике участников программы

«Путь к гармонии». Результаты представлены ниже (Таблица 4). Значения результатов диагностики по тесту САН даны по количеству позитивных оценок участников (хорошее, отличное самочувствие; высокая активность; хорошее, приподнятое настроение).

Таблица 4

**Результаты диагностики участников программы
«Путь к гармонии» за два года реализации**

Год апробации	2021-2022 учебный год	2022-2023 учебный год
<i>Входная диагностика</i>		
Тест САН		
Самочувствие	37,3 %	28,3 %
Активность	19,6 %	20,6 %
Настроение	43,1 %	41,1 %
Тест ИЖУ		
Высокий уровень	22,2 %	18,7 %
Средний уровень	33,4 %	26,4 %
Низкий уровень	44,4 %	54,9 %
<i>Выходная диагностика</i>		
Тест САН		
Самочувствие	92 %	93,6 %
Активность	78 %	81 %
Настроение	100 %	100 %
Тест ИЖУ		
Высокий уровень	75,2 %	85,3 %
Средний уровень	24,8 %	14,7 %
Низкий уровень	0 %	0 %

Рисунок 2 демонстрирует положительную динамику в результатах участников при входной и выходной диагностике.

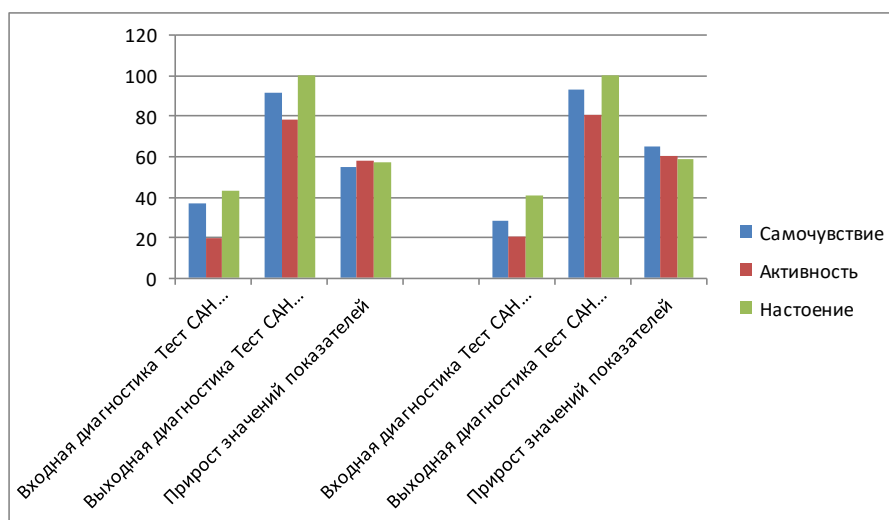


Рисунок 2. Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» по тесту САН за два года реализации.

Из данных диаграммы следует вывод о положительной результативности реализации программы «Путь к гармонии». Сравнивая данные входной и выходной диагностики по тесту САН, мы видим, что в 2021-2022 учебном году прирост значений показателей положительных выборов по шкале «Самочувствие», «Активность», «Настроение» составил более 50%. В 2022-2023 учебном году увеличился в среднем на 10 % (Рис.3).

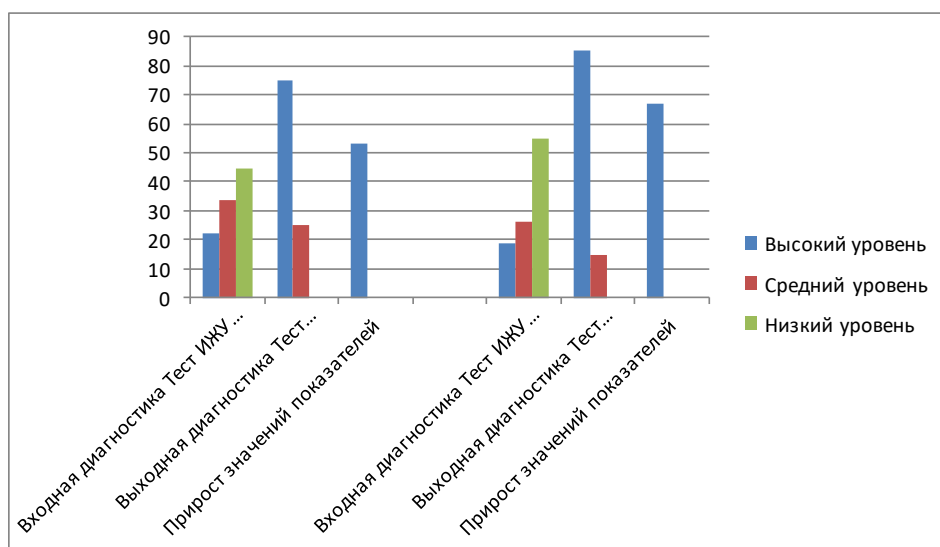


Рисунок 3. Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» по тесту ИЖУ за два года реализации.

Из данных диаграммы следует вывод о положительной результативности реализации программы «Путь к гармонии». Сравнивая данные входной и выходной диагностики по тесту ИЖУ, мы видим, что в 2021-2022 учебном году прирост значений показателей по шкале «Высокий уровень» составил более 50 %. В 2022-2023 учебном году увеличился на 14 % и составил 67%. Следовательно, в 2022-2023 учебном году повысилась эффективность реализации программы «Путь к гармонии». Также это связано с увеличением актуальности и заинтересованности самих участников программы, улучшением психоэмоционального климата коллектива, расширением информационного поля сотрудников, сплочением коллектива, повышением уровня коммуникативной компетентности сотрудников и повышением комфортности и безопасности образовательной среды ДОУ как результатов реализации программы.

К ограничениям оценки результатов программы следует отнести довольно малый срок ее апробации.

Программа «Путь к гармонии» может быть реализована в коллективе любого предприятия, организации, учреждения, где есть педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта. Риск профессионального выгорания подвержен любой сотрудник всех сферы деятельности. Возможна повторная реализация программы в организации, спустя время, в случае фиксации высоко уровня профессионального выгорания сотрудников. Программа может адаптироваться для целей работы педагога-психолога с родителями воспитанников, поскольку они тоже являются сотрудниками своих предприятий и также подвержены синдрому профессионального выгорания.

Содержание программы может быть реализовано психологом учреждения частично, исходя из актуальных задач профессиональной деятельности.

Практические упражнения, задания, игры могут быть дополнены с учетом профессиональных интересов специалиста, реализующего программу, с учетом характеристик особенностей участников программы и современных достижений науки и практики.

Список литературы

1. «Неделя психологии в образовательных организациях» методические рекомендации министерства просвещения России, МППГУ, 2023, 2024 гг.

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

2. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.
2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.
3. Желдак И. М. Практикум по групповой терапии /И.М.Желдак. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 240 с.;
4. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. / Практикум по сказкотерапии. – СПб: ООО «Речь», 2002. – 310 с.
5. Коноваленко, И. В. "Динамика профессионального выгорания у педагогов". Научный журнал "Современная педагогика", 2021.Ляшенко, В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко. М.: Психотерапия, 2014. - 160 с.
6. Максимишина О. Б. Эффективное использование информационно-коммуникационных технологий в консультативной, коррекционно-развивающей работе педагога-психолога ДОУ // Современное дошкольное образование научно-практ. журн. №3, 2022
7. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. / К. Маслач. Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2001. — 234 с. н/Д.: Феникс, 2011. — 215 с.
8. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.
9. Шамова, О.Ю. "Профессиональное выгорание учителей как проблема образования". Педагогические науки, 2020.

Сокуренок Анна Александровна,
педагог-психолог МБДОУ «ЦРР – д/с № 2 «Светлячок»
МО г.-к. Геленджик

Психолого-педагогическая программа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Антистресс»

Пояснительная записка

Эмоциональное выгорание – это состояние физического, эмоционального, умственного истощения, это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональное выгорание является одной из наиболее распространенных преград к профессионализму, творчеству и самореализации педагога.

Синдром эмоционального выгорания развивается на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога и не зависит от стажа работы. Своевременная профилактика и выявление признаков профессионального выгорания на начальной стадии способствует восстановлению профессионального здоровья и защитных ресурсов организма педагога, что очень важно для конструктивного взаимодействия всех участников образовательного процесса.

Цель программы: повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов в вопросах психического здоровья и профилактики эмоционального выгорания, гармонизация психоэмоционального состояния.

Задачи программы:

– содействовать формированию мотивации педагогов на самопознание и самореализацию;

- способствовать приобретению педагогами знаний о методах и приемах снятия психоэмоционального напряжения;
- обучить педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- способствовать повышению самооценки участников;
- развивать коммуникативную компетентность;
- развивать навыки конструктивного реагирования в напряженных ситуациях;
- развивать навыки рефлексии профессиональной деятельности;
- развивать творческие способности, гибкость мышления;
- улучшить социально-психологический климат в коллективе.

Участники программы.

Программа предназначена для работы с педагогическими работниками дошкольной образовательной организации. Участниками программы могут стать педагоги независимо от уровня образования и стажа педагогической деятельности, уровня мастерства. Наполняемость группы от 5 до 15 человек.

Длительность реализации программы.

Программа рассчитана на 10 мероприятий в течение учебного года – входной и итоговый диагностический блок и 8 занятий. Занятия проводятся 1 раз в месяц, продолжительность занятия 2 академических часа. Общая продолжительность программы 20 академических часов.

Этапы и алгоритм реализации программы.

1 этап – входная диагностика. Цели: диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов, уровня проявлений личностной тревожности и уровня развития рефлексивности.

2 этап – психолого-педагогическая коррекция и профилактика синдрома эмоционального выгорания, гармонизация психоэмоционального состояния педагогов, снижение уровня личностной тревожности, развитие рефлексивности.

3 этап – итоговая диагностика. Цель: диагностика уровня синдрома эмоционального выгорания педагогов уровня проявлений личностной тревожности и уровня развития рефлексивности после реализации программы.

4 этап – обработка и анализ результатов диагностического исследования и деятельности по реализации программы. Цель: выявление динамики воздействия коррекционных и профилактических мероприятий на психоэмоциональное состояние педагогов.

Программа реализуется в форме практических занятий в интерактивном/тренинговом режиме. Занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме; могут проводиться под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению участников, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения.

Структура занятий:

1. Вводная часть: организационный момент и разминочные упражнения.
2. Основная часть: выполнение упражнений и обсуждение.
3. Заключительная часть: подведение итогов занятия, рефлексия

Методическое обеспечение:

Реализация программы основана на принципах и положениях следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012) ст. 20, п. 3 (об инновационных исследованиях); ст. 28, п. 6 (о безопасных условиях обучения и воспитания).

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287.

– Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (п.1.7 о формировании содержания профессионального образования и дополнительного профессионального образования педагогических работников, а также проведения их аттестации).

– Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»».

– Этический кодекс психолога службы практической психологии в системе образования (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, проходившем в мае 2003 г. в г. Москве).

Для реализации поставленной цели и задач используются следующие методы работы и психолого-педагогические технологии: личностно-ориентированная технология; психогимнастика; арт-терапия; проблемная дискуссия; визуализация; ролевое проигрывание ситуаций; дыхательная гимнастика; кинезиологические упражнения; релаксационные упражнения.

Одним из важных направлений в тренинговых занятиях является использование антистрессовых кинезиологических упражнений. Кинезиологические упражнения способствуют активизации стволовых структур мозга и межполушарного взаимодействия, ритмированию правого и левого полушарий, визуализации позитивной ситуации, снятию мышечного напряжения, снижению уровня тревожности, повышению концентрации внимания, нормализации дыхательного и сердечного ритма.

В результате выполнения кинезиологических антистрессовых упражнений активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Планируемые результаты:

– повышение уровня психолого-педагогической компетентности и психологической культуры педагогов;

– повышение уровня рефлексии профессиональной деятельности;

– овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний;

– повышение коммуникативной компетентности;

– повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности;

– снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности;

– развитие навыков управления конфликтом;

– укрепление психического здоровья;

– развитие навыка позитивного мышления;

– развитие творческих способностей;

– гармонизация социально-психологического микроклимата в педагогическом коллективе.

Методы отслеживания эффективности программы:

Оценка эффективности реализации программы проводится на основе сопоставления данных (количественный и качественный анализ) первичного (входящего) и итогового диагностического обследования участников.

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

– качественные: повышение психолого-педагогической компетентности участников, улучшение общего самочувствия педагогов; повышение уровня энергетической заряженности, что может проявляться в высокой работоспособности и более высокой концентрации внимания при достижении поставленных целей; улучшается качество деятельности, увеличивается репертуар возможных поведенческих выборов, появляется субъективное чувство стабильности; совершенствуются межличностные отношения.

– количественные: нервно-психическая устойчивость, деперсонализация, редукция профессиональных достижений, уровень личностной тревожности, уровень развития рефлексивности.

Результативность программы по количественным критериям определяется путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения тренинговых занятий по программе и по окончании всего курса. По результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод о произошедших изменениях у каждого педагога и эффективности реализации программы.

При проведении психодиагностического обследования используется следующий *инструментарий*: опросник «Профессиональное (эмоциональное) выгорание преподавателей» (методика К. Маслач и С. Джексон, адаптация Н.Е. Водопьяновой), личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор), методика диагностики уровня развития рефлексивности (А.В. Карпов).

Показателями являются:

- уровень нервно-психической устойчивости педагога (высокий, средний, низкий);
- уровень эмоциональной напряженности (пониженный, повышенный);
- выравнивание по шкале деперсонализации (низкий, средний, высокий уровень);
- уровень личностной тревожности;
- степень развития рефлексивности личности.

Факторы, влияющие на достижение результатов программы:

- мотивационная и эмоциональная вовлеченность педагогов;
- способ трансляции психологических знаний;
- активность педагогов в процессе тренинговой работы.

Содержание программы представлено в тематическом плане (Таблица 1).

Таблица 1

Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Задачи	Содержание
1	Навстречу друг другу	- Оптимизация межличностных отношений и сплочение группы. - Отработка навыков совместного решения проблем. - Развитие творческого потенциала и готовности справляться с нестандартными ситуациями	Упражнение «Имя и качество». Разминка «Цвет настроения». Мозговой штурм «Правила группы». Упражнение «Слепой квадрат». Упражнение «Коллективный счет». Разминка «Атомы и молекулы». Упражнение «Машина с характером». Игра «Волшебный обруч». Упражнение «Пожелание». Рефлексия
	Самооценка	- Знакомство с понятием «самооценки» и его влиянием на	Упражнение «Алексей, Апельсин, Амстердам».

		успешность профессиональной деятельности педагога. - Самодиагностика уровня самооценки. - Повышение уверенности в себе	Упражнение «Шкала уверенности». Тест на самооценку «Лесенка». Мозговой штурм «Ассоциации к слову «уверенность». Упражнение «Поза супергероя». Упражнение «Перевоплощение». Упражнение «Аплодисменты по кругу». Рефлексия
3	Эффективное общение	- Расширение представлений педагогов о правилах конструктивного общения, развитие навыков эффективной коммуникации. - Развитие способности устанавливать и поддерживать психологический контакт в общении. - Развитие желания и умения слушать и слышать другую сторону в общении, успешно справляться со сложными коммуникативными ситуациями	Упражнение «Качество, помогающее в общении». Мини-лекция «Общение». Упражнение «Снежинки». Мини-лекция «Средства общения». Упражнение «Интонация». Упражнение «Попроси игрушку». Упражнение «Говорим «НЕТ» (правила корректного отказа). Упражнение «Войди в круг». Мозговой штурм «Правила эффективного общения». Упражнение «Я рад, что Вы пришли». Рефлексия
4	Эмоциональное благополучие	- Повышение уровня эмоциональной культуры педагогов, развитие эмоциональной гибкости. - Формирование навыков осознания, распознавания и управления собственными эмоциональными состояниями, понимания эмоций других людей	Упражнение «На что похоже настроение». Мозговой штурм «Эмоциональное благополучие». Дискуссия «Зачем нужны эмоции?». Упражнение «Угадай эмоцию». Упражнение «Тух-тиби-дух». Упражнение «Ленивая восьмерка». Упражнение «Удовольствие». Рефлексия
5	Управление стрессом	- Снятие психоэмоционального напряжения, повышение стрессоустойчивости. - Укрепление психического здоровья педагогов посредством овладения ими способами психической саморегуляции	Разминка «Что я люблю». «Ассоциации к слову стресс». Мини-лекция «Стресс и его последствия». Мозговой штурм «Способы преодоления стресса». Мини-лекция «Стратегии стрессоустойчивости». Упражнение «Аэростат». Упражнение «Шинель». Упражнение «Лимон». Упражнение «Сосулька». Звуковая гимнастика. Упражнение «Ха!».

			Упражнение «Стирание из памяти стрессовой ситуации». Рефлексия
6	Тайм-менеджмент	- Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. - Анализ использования рабочего времени, его планирование. - Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени	Игра «Поменяйтесь местами те, кто...» Упражнение «Завершение предложения». Мини-лекция «Тайм-менеджмент». Упражнение «Смятая бумага». Тест на восприятие времени «Субъективная минута». Мини-лекция «Приемы организации времени». Упражнение «Чемодан в дорогу». Рефлексия
7	Конфликты и пути их разрешения	- Формирование адекватного отношения к конфликтам, стратегиям поведения, осознание их плюсов и минусов. - Развитие способности анализировать конфликтные ситуации, определять ведущую стратегию поведения, прогнозировать исход конфликта. - Отработка навыков управления конфликтом	Дискуссия «Конфликт: хорошо или плохо?». Упражнение «Перетягивание газеты». Мозговой штурм «Способы решения конфликта». Упражнение «Кулак». Мини-лекция «Стратегии поведения в конфликте». Дискуссия «Все стратегии нужны». Упражнение «Связующая нить». Завершающее упражнение «Пожелание по кругу». Рефлексия
8	Искусство релаксации	- Гармонизация психоэмоционального состояния. - Развитие навыков рефлексии профессиональной деятельности. - Обобщение полученного опыта.	Разминка «Цвет настроения». Упражнение «Цепь доверия». Упражнение на саморегуляцию «Воздушный шарик». Упражнение «Свеча». Релаксация «Встреча с мудрецом». Упражнение «Лицензия на счастье». Заключительное слово психолога. Рефлексия

Ресурсы необходимые для реализации программы

Занятия проводит педагог-психолог образовательного учреждения, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий опытом проведения групповых занятий со взрослыми, владеющий методами арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, технологиями образовательной кинезиологии и мышечной релаксации.

Материально-техническое оснащение программы:

- просторное помещение для групповой работы;
- столы и стулья из расчета на группу;

- музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, проектор;
- презентационный материал;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, маркеры;
- планшеты (доска с зажимом) для удобства письменной работы;
- магнитно-маркерная доска.

Система организации контроля за реализацией программы

Оценка эффективности программы проводится до и после коррекционных мероприятий посредством диагностического исследования уровня эмоционального выгорания участников, их психоэмоционального состояния и уровня развития рефлексивности. Внутренний контроль осуществляется администрацией МБДОУ «ЦРР – д/с №2 «Светлячок».

Сведения о практической апробации программы

Апробация программы проводилась на базе МБДОУ «ЦРР – д/с №2 «Светлячок» МО г-к. Геленджик в 2023-2024 году.

Описание выборки

В исследовании приняли участие 15 педагогических работников детского сада №2 «Светлячок» города Геленджик: из них 12 педагогов, 3 специалиста, имеющие среднее специальное и высшее образование. Все участники женского пола, в возрасте от 33 до 66 лет. Стаж работы от 1 года до 40 лет.

Результаты, подтверждающие эффективность программы

По результатам входной диагностики профессионального (эмоционального) выгорания педагогов было выявлено 33% педагогов (5 чел.) с высоким уровнем профессионального выгорания, 60% (9 чел.) – со средним уровнем и 7% (1 чел.) с низким уровнем. Высокий уровень эмоционального истощения имеют 73% педагогов (11 чел.), у 20% педагогов (3 чел.) – средний уровень, у 7% педагогов (1 чел.) – низкий уровень. Высокий уровень деперсонализации у 47% педагогов (7 чел.), средний – у 33% (5 чел.), низкий – у 20% педагогов (3 чел.). Высокий уровень редукции профессиональных достижений выявлен у 20% педагогов (3 чел.), средний – у 47% (7 чел.) и низкий – у 33% (5 чел.) (рис. 1). Т.е. у педагогов ДОО наблюдаются признаки синдрома профессионального выгорания (рис. 1).

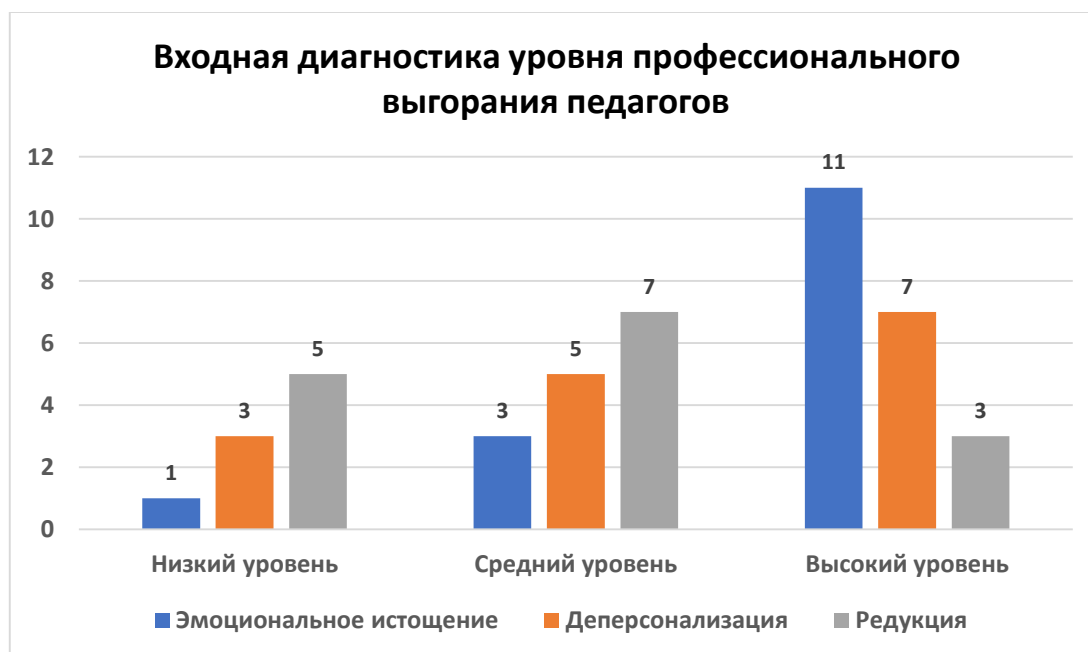


Рисунок 1. Результаты входной диагностики уровня профессионального (эмоционального) выгорания по методике К. Маслач и С. Джексон (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Результаты итоговой диагностики показали, что в группе педагогов значительно снизились проявления синдрома профессионального (эмоционального) выгорания. У 27% педагогов (4 чел.) средний уровень профессионального выгорания, у 67% (10 чел.) – низкий уровень, у 7% (1 чел.) – высокий уровень. Средний уровень эмоционального истощения имеют 40% педагогов (6 чел.), низкий – 53% (8 чел.), высокий – 7% (1 чел.). Средний уровень деперсонализации у 53% педагогов (8 чел.), низкий – у 40% педагогов (6 чел.), высокий – 7% (1 чел.). Средний уровень редукции профессиональных достижений выявлен у 33% педагогов (5 чел.), низкий – у 53% (8 чел.), высокий – у 14% (2 чел.) (рис. 2).

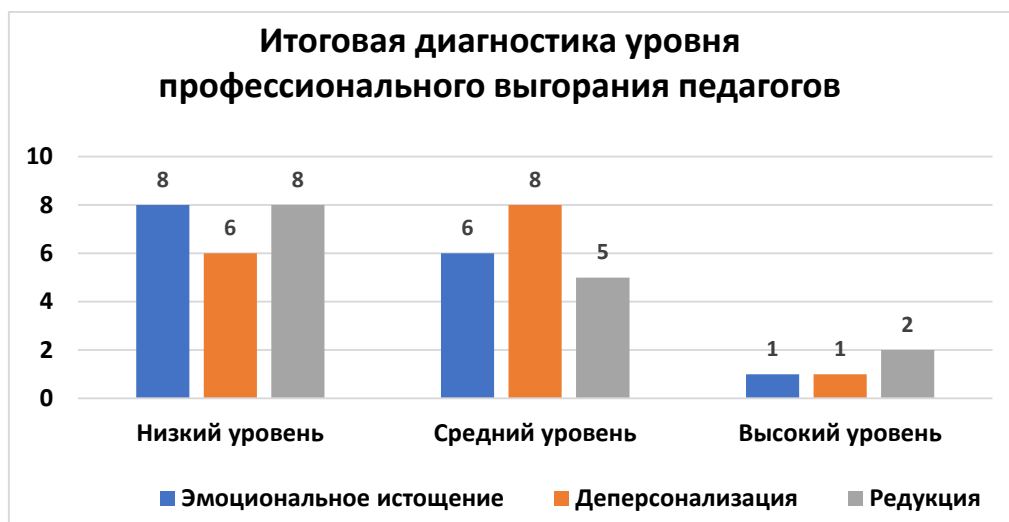


Рисунок 2. Результаты итоговой диагностики уровня профессионального (эмоционального) выгорания по методике К. Маслач и С. Джексона (в адаптации Н.Е. Водопьяновой)

Таким образом, анализ результатов входного и итогового диагностического исследования уровня профессионального (эмоционального) выгорания показал, что показатели уровня профессионального выгорания значительно снизились как в целом, так и по отдельным шкалам. Проявления эмоционального истощения, редукции профессиональных достижений и деперсонализации сохранились только у 7% педагогов (1 чел.).

Результаты диагностического исследования личностной тревожности педагогов показали на начало года: 7% педагогов (1 чел.) с очень высоким уровнем тревожности, 20% (3 чел.) с высоким уровнем, 47% (7 чел.) со средним уровнем и 27% (4 чел.) с низким уровнем. Итоговая диагностика выявила значимое снижение уровня личностной тревожности педагогов: 7% (1 чел.) с высоким уровнем тревожности, 33% (5 чел.) со средним уровнем, 60% (9 чел.) с низким уровнем (рис. 3).

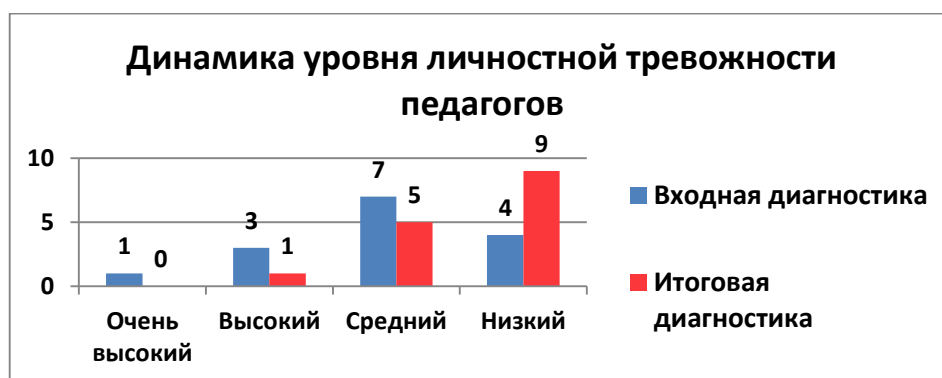


Рисунок 3. Результаты мониторингового исследования уровня личностной тревожности по методике Дж. Тейлора

Результаты диагностического исследования уровня развития рефлексивности педагогов показали на начало года: 40% педагогов (6 чел.) с низким уровнем, 47% (7 чел.) со средним уровнем, 13% (2 чел.) с высоким. Итоговая диагностика выявила значимое повышение уровня рефлексивности педагогов: 7% (1 чел.) с низким уровнем рефлексивности, 60% (9 чел.) со средним уровнем, 33% (5 чел.) с высоким уровнем (рис. 4).

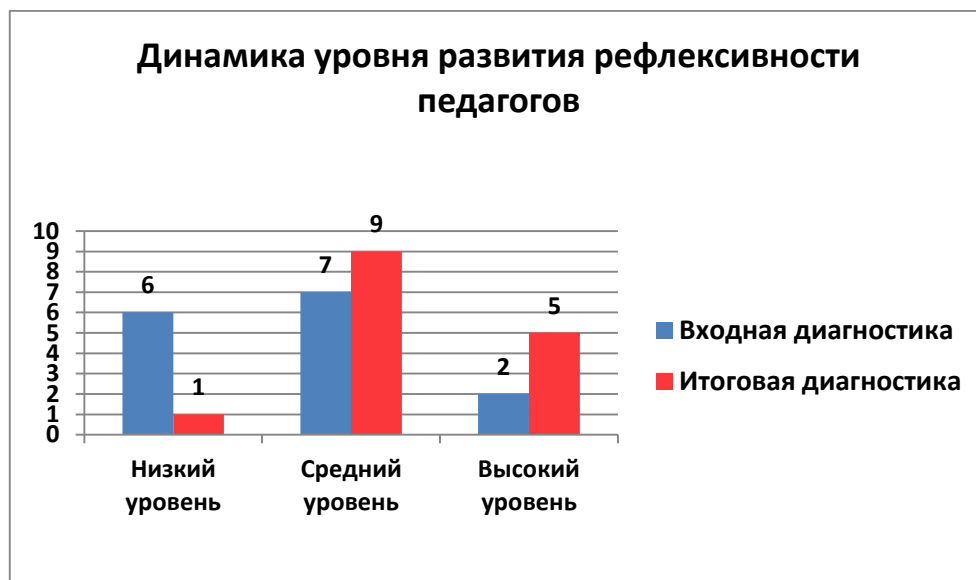


Рисунок 4. Результаты мониторингового исследования уровня рефлексивности по методике А.В. Карпов

По результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входной и итоговой диагностики, а также в результате проведенной коррекционно-развивающей работы можно сделать вывод о снижении показателей эмоционального выгорания педагогов, уровня тревожности и повышении уровня нервно-психической устойчивости и рефлексивности.

Список литературы

1. Влах Н.И., Данилов И.П. Система психологической профилактики и помощи лицам с синдромом эмоционального выгорания // Медицина в Кузбассе. 2017. №4. – С. 55–62.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие [Электронный ресурс] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. М.: Юрайт, 2019. – 299 с.
3. Деннисон Г., Деннисон П. Гимнастика мозга. Книга для учителей и родителей. М.: Весь, 2020. – 320 с.
4. Киселева Т. Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Проблемы современной науки и образования. 2015. №9 (39).
5. Котова Е. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие. – Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2013. – 76 с.
6. Сапольски Р. Психология стресса. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с.
Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:
<https://disk.yandex.ru/d/TpnosHpSTGn-ww>

Программа работы психолога с педагогическим коллективом

Аннотация. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

Современной школе необходимы новые учителя, которые глубоко владеют психолого-педагогическими знаниями и понимают особенности развития школьников, являются профессионалами в различных областях деятельности, способны помочь ученикам найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми.

В последние годы проблема психического просвещения педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами у педагогов: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

В системе координат, определяющих становление педагога-профессионала, важную функцию выполняет проблема формирования его личного опыта. Расширение границ индивидуального опыта приводит в движение рефлексивные процессы, профессионально-личностное развитие и саморазвитие педагогов школы.

Посредством своих педагогических воздействий педагог формирует у обучающихся ценностное отношение к обучению, у родителей отношение к воспитанию ребенка. Для этого необходимо учитывать и психологические особенности обучающихся.

Данная программа направлена на изучение психологических особенностей личности педагога, на формирование навыков саморегуляции, познание мотивов своего поведения, управления собственным психоэмоциональным состоянием, формирование личности как члена коллектива и члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе, а также навыков позитивного самовосприятия.

Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательного учреждения.

В программе представлены разработки тренингов. Методы активного обучения являются одним из условий эффективности реализуемой программы. Сильная сторона обучения в форме тренинга заключается в его специфической атмосфере, никто не учит, как надо жить. Выполняя разнообразные упражнения, участники сами обнаруживают то, как по-другому можно воспринимать себя и жизнь вокруг, как изменить собственное поведение, чтобы достигнуть нужных результатов.

Проблемы, связанные с межличностными отношениями людей, встречаются довольно часто. Они могут быть связаны также с личными взаимоотношениями в сфере «человек – человек».

В процессе групповой работы с педагогами важно обучить их коммуникативным умениям и навыкам:

- умению правильно воспринимать людей, соотнося свои собственные впечатления о проблеме с мнением других людей;
- умению правильно оценивать сложившуюся ситуацию;
- умению эффективно разрешать конфликтные ситуации, а в идеале – предотвращать их;
- развивать в себе эмпатические способности.

В заключении хочется отметить, что работа с педагогическим коллективом требует очень серьезного отношения. Очень тяжело одновременно являться членом какого-либо коллектива и работать с ним. Поэтому некоторые, особенно начинающие психологи, принимающиеся по заказу администрации за «работу с коллективом», иногда через некоторое время с удивлением обнаруживают, что находятся в социальном вакууме из-за слишком рьяного «перевоспитания». Для того, чтобы этого не произошло, необходимо обратить внимание на создание соответствующей деловой, личностной, но, главное, гуманной и доброжелательной атмосферы в коллективе.

Пояснительная записка

Цель программы состоит в том, чтобы обеспечить физическое и психологическое здоровье педагогов через использование здоровьесберегающих программ и технологий, что обуславливает следующие основные задачи: информационные, развивающие, исследовательские, коммуникативные, конструктивные, организационно-методические, диагностические, консультационные, коррекционные. Уделено большое внимание психологическим особенностям обучающихся школы, родителей, взаимоотношениям в педагогическом коллективе.

В программу включены такие виды работы как лекции, семинары, тренинги, консультации и др.

Цели и задачи

- изучение психологической культуры педагогов;
- снижение эмоционального напряжения у педагогов;
- оказание психологической методической помощи;
- обучение педагогов эмоционально-чувственному восприятию, сотрудничеству;
- формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности;
- формирование навыков уверенного поведения педагогов в сложных ситуациях;
- развитие педагогической рефлексии, эмпатии в отношениях с детьми;
- предупреждение развития стресса у педагогов школы;
- обеспечение деятельности педагогических работников научно-методическими материалами и разработками.

Направления работы

- психопросвещение (консультации, выступления и сообщения на педсоветах, семинары, «круглые столы», наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – тренинги, психологические игры, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).
- психодиагностика педагогов.

Длительность программы 1 год

Периодичность групповых занятий – 1 раз в месяц. Сроки апробации программы – сентябрь 2024 – май 2025 года.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психологического обследования.

Форма реализации программы:

- Анкеты, беседы, опросы.
- Диспуты, дискуссии.
- Выступления на педагогических советах школы, методических объединениях.
- Беседы.
- Школьные лектории, тематические конференции.

- Круглые столы, семинары, тренинги, групповые и индивидуальные консультации.

Ожидаемый результат

Организованная психологическая работа позволит улучшить понимание педагогами психологических особенностей обучающихся, особенностей и закономерностей их развития; сформировать культуру общения педагога с детьми и родителями и улучшить психологический микроклимат в педагогическом коллективе.

Содержание программы (сроки, форма проведения, тема занятия, цели и задачи) представлены в плане мероприятий (Таблица 1).

Таблица 1

План мероприятий

Сроки	Форма проведения	Тема мероприятия	Цели и задачи
сентябрь	Выступление на педагогическом совете	«Ознакомление с программой работы с педагогическим коллективом на 2024-2025 учебный год»	• Оказания психологической, методической помощи; • формирование мотивации к профессиональному самосовершенствованию
	Диагностика	Анкета «Психологический климат в коллективе» (Р.Х. Шакуров)	• изучение климата в коллективе
октябрь	Консультация	«Ответственность лиц за жестокое обращение с детьми»	• ознакомление с законодательными актами
	Психолого-педагогический практикум	«Методические рекомендации для учителей по стратегиям работы с детьми группы риска»	• повышение профессионального мастерства учителей
	Тренинг	«Мы вместе» приложение 1	• актуализировать процесс самоанализа • научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния, • снятия утомление, повышение работоспособности
ноябрь	Выступление на педагогическом совете	Организация совместной коррекционно – развивающей работы с обучающимися, испытывающими сложности в обучении	• определение особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях
	Консультация	Консультации классных руководителей по выявлению познавательной и творческой одарённости учащихся	• актуализация процесса, определение творческих и одаренных учащихся
декабрь	Семинар-практикум	«Коррекция и развитие эмоциональной сферы детей с ОВЗ»	• повышение профессионального мастерства учителя

	Выступление на педагогическом совете	«Формирование коммуникативной компетентности педагогов» (Приёмы расположения к себе. Самопрезентация. Развитие умения представить себя)	• раскрытие внутреннего потенциала
январь	Семинар-практикум	«Педагог и ребенок: барьеры в общении»	• акцентировать внимание педагогов на неконструктивных способах педагогического общения с учащимися; • показать значение индивидуального восприятия и его влияние на коммуникативный процесс; • научить педагогов видеть проблемы своего поведения, препятствующие конструктивному взаимодействию с учащимися; • способствовать улучшению коммуникации между педагогами
февраль	Психолого-педагогический практикум	«Педагогическое общение, как форма осуществления педагогического процесса»	• повышение профессионального мастерства учителей
	Тренинг	«Мы вместе» (продолжение) приложение 2	• профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов
март	Практический семинар	«Агрессия. Пути коррекции»	• профилактика профессиональной деформации; • расширение представления педагогов об агрессии и пути её коррекции
апрель	Семинар	«Наполни смыслом каждое мгновение»	• природа стресса; • профилактика стресса; • обучение методам избавления от стресса
май	Выступление на педагогическом совете	Итоги работы по программе	• анализ результатов работы с педагогическим коллективом
	Релаксационный тренинг	«Бархатное поглаживание»	• развитие рефлексивных навыков

Список литературы

1. «Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2021», коллективная монография, под ред. В. В. Рубцова, Е. С. Романовой, Москва, 2021.

2. «Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2020», коллективная монография, под ред. В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой, Москва, 2020.

3. Дорошенко, Л.И. Зотова, В.Н. Лавриненко. – М., 1997

1. Майерс Д. Социальная психология. – СПб., 1999

2. Психология и этика делового общения: учебник для вузов / В.Ю.

4. Рогов Е.И. Психология общения. – М., 2001.

5. Щербатых Ю.В. Психология успеха. – М.: Эксмо, 2004.

Интернет источники

3. <https://multiurok.ru/files/programma-psikhologicheskikh-zaniatii-s-pedagogich.html>

4. <https://infourok.ru/plan-raboty-pedagoga-psihologa-s-pedagogicheskim-kollektivom-5492061.html>

Дополнительные материалы к методическому продукту см. ссылки:

<https://disk.yandex.ru/i/4u6Og2l0rZov-Q>

**Материалы сборника работ победителей конкурса
методических разработок педагогов-психологов (авторские
коллективы) образовательных организаций Краснодарского края
«Лучшие психолого-педагогические программы и технологии
в образовательной среде»
24 февраля по 31 марта 2025г.**

Формат 60х84/8.
Усл. печ. л. 19.29. Тираж 50 экз.

ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края
350080, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 167