

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области, реализующее
адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «ДАР»
Отделение психолого – педагогического сопровождения

<p>«Согласовано» На заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г. Секретарь <u>[подпись]</u> ФИО <u>Н.А. Дроздова</u></p>	<p>«Согласовано» Зам. директора <u>[подпись]</u> <u>Р.О. Авдюкова</u> ФИО « <u>30</u> » <u>08</u> 20<u>21</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ «Центр «Дар» <u>[подпись]</u> Н.И.Шляпникова Приказ № <u>306</u> от « <u>6</u> » <u>09</u> 20<u>21</u> г. </p>
--	--	--

Рабочая программа
Развитие и коррекция познавательной и
эмоционально – волевой сферы обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья и инвалидностью 1 – 11 классов.

Составитель:
Авдюкова Елена Викторовна
педагог - психолог

г. Реж.
2021 г.

Пояснительная записка

На основе анализа обращений клиентов, изучения литературы по проблеме школьной тревожности и опыта работы с данной проблемой, можно выделить несколько факторов, воздействие которых способствует формированию и закреплению школьной тревожности:

- учебные перегрузки;
- неспособность школьника справиться с программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно – экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива и/или непринятие детским коллективом.

Среди признаков школьной тревожности необходимо отметить **ухудшение соматического здоровья школьника**, что вполне объяснимо с точки зрения психосоматики. Тревожные дети часто болеют и вынуждены по этой причине оставаться дома, иногда возникают «беспричинные» головные боли или боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются непосредственно перед контрольными и экзаменами, и характерны для учеников любого возраста – от первоклассников до выпускников.

Программа развития и коррекции познавательной и эмоционально – волевой сферы направлена на познание самого себя, на снижение уровня тревожности, стабилизацию эмоционально – волевой сферы и повышение самооценки детей с ограниченными возможностями здоровья и детей – инвалидов. Развитие познавательной и эмоционально – волевой сферы детей с ОВЗ и детей – инвалидов – задача очень важная и требующая комплексного решения. Главный принцип программы заключается в системности. Системность – это структурированные компоненты программы, разделы которой взаимосвязаны и подчинены реализации основополагающей цели.

Основополагающими документами при написании данной программы стали:

1. Конституция РФ.
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный Закон РФ от 24 июля 1998 г. № 124 – ФЗ.
3. Об образовании в РФ: Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ.
4. О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373. Приказ Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2012 № 1060.
5. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761.
6. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы, утверждена распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. № 792 – р.

Методологической и теоретической основой программы психопрофилактических развивающих занятий послужило понятие психологического здоровья, введенное И.В. Дубровиной и в последующем развитое О.В. Хухлаевой.

В рамках психолого – педагогической коррекции используются такие проективные методы, как:

- Арт – терапия

- Игротерапия
- Терапия творческим самовыражением
- Психотерапевтическая работа с песком
- Аутогенные тренировки.

Данная программа рассчитана на 174 часа и включает в себя соответствующие разделы: 1 - коррекционный раздел – 34 часа, 2 – для обучающихся 1 класса – 20 часов, 3 – для обучающихся 2 класса – 20, 4 – для обучающихся 3 класса – 20, 5 – для обучающихся 4 класса – 20 часов, 6 – для обучающихся 5 – 6 классов – 20 часов, 7 – для обучающихся 7 – 8 классов – 20 часов, 8 – для обучающихся 9 – 11 классов – 20 часов: она может быть скорректирована и адаптирована к конкретной категории детей, на которую направлена, а также к актуальным проблемам и ситуациям, возникающим в ежедневной жизни школьников.

В данной программе используются следующие *методические средства*:

1. Ролевые игры. Одним из условий формирования и сохранения психологического здоровья детей является их полноценное ролевое развитие.

Ролевые игры предполагают «примеривание» на себя разнообразных по статусу и содержанию ролей, а также проигрывание гротескных или нехарактерных для ребенка ролей. Ролевые игры могут быть представлены в нескольких видах: в виде «ролевой разминки», ролевых ситуаций или психодрамы.

«Ролевая разминка» обычно используется для эмоционального разогрева ребенка, чаще всего в начале занятия. Разминка состоит в использовании разных образов: животных, персонажей сказок, социальных и семейных ролей и даже неодушевленных предметов. Ребенку предлагается изобразить полученный образ с помощью мимики и жестов, озвучивание обычно запрещается, чтобы усложнить задачу «актеров».

2. Коммуникативные игры, направлены на обучение ребенка навыкам эффективного взаимодействия, сотрудничества (например, «Слепой и поводырь»), а также на формирование умения видеть достоинства в партнере по общению и поддерживать его вербально и невербально. К коммуникативным играм можно отнести упражнения, направленные на осознание детьми сферы общения (что такое общение, что значит сотрудничать, дружить и т.д.).

3. Методы, развивающие воображение: визуализации, вербальные и невербальные игры. Вербальные игры выражаются в придумывании окончания к какой-либо истории или абсурдной ситуации (например, что будет, если дети и взрослые поменяются в жизни местами), индивидуальном или совместном придумывании ассоциаций к какому-нибудь слову, явлению. Невербальные игры — это изображение без слов чего-либо, но так, чтобы получилось необычно, не похоже на других (пересекаются с ролевыми играми).

4. Терапевтические метафоры. Использование психологических сказок, или терапевтических метафор, подробно описано в разделе, посвященном индивидуальной коррекции детей. Терапевтические сказки помогают в разрешении затруднительных для ребенка ситуаций, обеспечивая ему доступ к внутренним ресурсам и актуализируя их. В этом и состоит основное достоинство терапевтической сказки: она вооружает ребенка «механизмом самопомощи»: идеей, что в сложных обстоятельствах нужно искать ресурсы внутри себя, и это непременно приведет к успеху. Сказки читаются на занятии, обсуждаются, рисуются и, если это необходимо, проигрываются (драматизируются).

5. Упражнения, формирующие эмоциональный интеллект детей, направлены, в первую очередь на знакомство с базовыми, фундаментальными эмоциями (по теории К. Изарда), осознание и выражение их, а также приобретение простейших навыков управления ими. Для этого используются различные приемы: проигрывание, арттерапевтические методы (рисование, лепка и др.), обсуждения, сочинение и чтение сказок, визуализация, релаксация и др.

6. Когнитивные методы направлены, прежде всего, на избавление от «умственного мусора», приносящего эмоциональные переживания, от категоричности и абсолютичности мышления, внедряющего в сознание идеи долженствования («Ты должен...», «я должен...»). Когнитивные методы развивают у ребенка представление о многогранности и неоднозначности окружающего мира: они учат во всем видеть разные аспекты, воспринимать многоликость явлений. Примером такого метода может быть поиск позитивных сторон в каком-либо, традиционно воспринимаемом, негативном событии («Найди плюсы в том, что получил двойку» или «Напиши плюсы и минусы конфликта» и т.д.), эмоции («Что хорошего может принести гнев, как может помочь человеку?» и т.д.).

7. Арттерапевтические методы предполагают занятия разнообразными видами искусства и творчества: рисованием, изготовлением поделок, мозаики, резьбой по дереву, лепкой, работой со стеклом, фольгой и др. Арттерапевтические методы снимают психологическое напряжение, тревогу, повышают творческие способности ребенка, содействует его самовыражению. Важнейший принцип арт-терапии — безусловное принятие и одобрение всех продуктов творческой деятельности ребенка независимо от их содержания и качества. В данной разделе активно применяются рисование, лепка (создание образов из пластилина), работа со стеклом, фольгой (создание кукол) и др.

8. Упражнения, развивающие исследовательскую деятельность детей. Исследовательское обучение развивает познавательную активность и креативность, творческие способности ребенка. Исследовательские методы возбуждают природный интерес, любопытство и стимулируют свободные, активные действия.

9. Методы релаксации. Релаксация необходима ребенку периодически, чередуясь с напряжением. На занятии релаксация может применяться как в начале, - с целью визуализации какого-то образа, связанного с основным содержанием занятия, так и в заключении, чтобы снять возбуждение и напряжение ребенка.

Основной *целью* данной программы является профилактика нарушений психологического здоровья обучающихся с ОВЗ и инвалидностью и выполнение возрастных задач их развития.

Соответственно можно выделить следующие *задачи программы*:

- 1) формирование у школьников умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- 2) развитие личностной рефлексии обучающегося: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;
- 3) формирование потребности в саморазвитии у обучающегося;
- 4) развитие умения в трудной ситуации находить силы внутри самого себя и принимать ответственность за свою жизнь на самого себя;
- 5) расширение пассивного и активного психологического словаря.

Помимо общих задач, характеризующих всю программу в целом, в каждом разделе выделены специфические задачи для каждого конкретного класса, с учетом универсальных возрастных особенностей обучающихся, и те возрастные задачи и проблемы, которые по научным данным характерны для учеников каждого класса.

Коррекционный раздел (индивидуальные занятия) предназначен для обучающихся с ТМНР и составлен на основе адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 2) с учетом программно - методического материала «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» под редакцией И.М. Бгажноковой, Программы «Обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л.Б. Баряева, Д.И. Бойков, В.И. Липакова и др.; под. ред. Л.Б. Баряева, Н.Н. Яковлевой. – СПб.; ЦПК проф. Л.Б. Баряева, 2011г., а также нормативными правовыми документами.

Коррекционная работа представляет собой систему психолого – педагогических занятий, направленных на преодоление и/или ослабление недостатков в психическом и физическом развитии обучающихся с ТМНР, осложненных умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья несовершеннолетних обучающихся с ТМНР.

Задачи:

- формирование положительного отношения обучающихся к занятиям;
- развитие активности обучающихся;
- формирование устойчивой мотивации к выполнению заданий;
- формирование и развитие целенаправленных действий;
- развитие планирования и контроля деятельности;
- развитие способности к применению полученных знаний для решения новых аналогичных задач.

Коррекционные задачи:

- развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;
- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;
- развитие пространственных представлений;
- развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.

Тематическое планирование коррекционного раздела (34 часа – 1 раз в неделю)

Тема блока, количество занятий	Задачи	Содержание, формы работы	Методическое и дидактическое обеспечение
Альтернативная коммуникация, 1 - 6	обучение детей средствам коммуникации, в том числе, при необходимости, средствам альтернативной коммуникации; освоение и использование средств невербальной коммуникации: взгляда, мимики, жеста, предмета, графического изображения, знаков, таблицы букв, карточек с печатными	Индивидуально	предметы, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв,

	<p>словами, набор букв как средства коммуникации;</p> <p>обучение обучающихся умению применять освоенные ими средства.</p>		<p>коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства, а также компьютерные программы и др.</p>
<p>Сенсомоторное развитие</p> <p>1 - 6</p>	<p>обогащение чувственного познавательного опыта;</p> <p>формирование на основе активизации работы всех органов чувств адекватного восприятия явлений и объектов окружающей действительности;</p> <p>развитие слухоголосовых координаций;</p> <p>формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир во всем многообразии свойств и признаков его объектов (цветов, вкусов, запахов, звуков, ритмов);</p> <p>совершенствование сенсорно-перцептивной деятельности.</p>	Индивидуально	<p>предметы, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв,</p> <p>коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства, а также компьютерные программы и др.,</p>
<p>Предметно-практические действия</p> <p>1 - 6</p>	<p>развитие тактильных ощущений кистей рук и расширение тактильного опыта;</p> <p>развитие зрительного восприятия;</p> <p>развитие зрительного и слухового внимания;</p> <p>развитие вербальных и невербальных коммуникативных навыков;</p> <p>развитие пространственных представлений;</p> <p>развитие мелкой моторики, зрительно-моторной координации.</p>	Индивидуально	<p>предметы, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв,</p> <p>коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства, а также компьютерные программы и др.,</p>
<p>Познавательное развитие</p> <p>1 - 6</p>	<p>коррекция отдельных сторон психической деятельности;</p> <p>коррекция недостатков познавательной деятельности;</p> <p>формирование пространственно-временных ориентировок;</p> <p>коррекция нарушений познавательной и эмоционально-личностной сферы;</p> <p>поддержание у ребенка положительных эмоций и добрых чувств в отношении окружающих с использованием общепринятых форм общения, как вербальных, так</p>	Индивидуально	<p>предметы, графические изображения, знаковые системы, таблицы букв, карточки с напечатанными словами, наборы букв,</p> <p>коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие</p>

	и невербальных; развитие индивидуальных способностей обучающихся, их творческого потенциала.		устройства, а также компьютерные программы и др.,
Нравственное развитие 1 - 6	развитие способности замечать и запоминать происходящее, воспитание чувства уважения к другу, к человеку вообще; формирование доброжелательного отношения к окружающим, умение устанавливать контакт, общаться и взаимодействовать с людьми.	Индивидуально	графические изображения, знаковые системы, коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства, а также компьютерные программы и др.,
Развитие экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни 1 - 6	формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды; формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе; формирование знаний о правилах здорового питания; формирование осознанного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил гигиены, здоровьесбережения, режима дня; формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся; формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях.	Индивидуально	графические изображения, знаковые системы, коммуникативные таблицы и коммуникативные тетради, записывающие устройства, а также компьютерные программы и др.,

Планируемый результат

Достижение поставленных задач (развитие зрительных, слуховых, осязательных восприятий, координация работы анализаторов, развитие пространственных ориентировок, ручной умелости, развитие наглядного мышления) осуществляется не путем изолированных упражнений, а в различных видах содержательной деятельности (игра, конструирование, продуктивная деятельность). Каждая коррекционная задача по возможности включается в различные виды практической деятельности. Таким образом, предусматривается обеспечение максимально возможной динамичности, гибкости, взаимосвязи получаемых обучающимся знаний, умений и навыков, создание межфункциональных связей.

Результативность сопровождения по данному разделу может оцениваться только строго индивидуально с учетом особенностей психофизического развития и специфических потребностей обучающегося.

Текущий и итоговый контроль осуществляется в форме практических работ, методом наблюдения по критерию относительной успешности (продвижение в уровне развития, динамика развития жизненных компетенций относительно прежних собственных достижений с учетом особенностей психофизического развития и особых потребностей обучающегося).

Раздел 1. Содержание

Предлагаемые занятия уделяют серьёзное внимание способам развития познавательной и эмоционально – волевой сферы в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игр и сказок. Через игровые формы и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате, к завершению цикла занятий, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся с ОВЗ и инвалидностью, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи раздела:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование у обучающихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы обучающихся. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение слушать и вступать в диалог,
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 3) сформированность мотивации к обучению и познанию,
- 4) знание основ гражданской идентичности.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	Задачи (к разделу)	Содержание, формы работы	Методическое и дидактическое обеспечение
Я - школьник	Знакомство. Введение в мир психологии.	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка Упражнение «Моё имя» 2.Введение в мир психологии – сообщение. Правила занятий – обсуждение. Рисунок «Кто Я» 3.Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, фломастеры
	Правила школьной жизни		1. Психологическая разминка «1 – 2 - 3 – шепчи!» 2.Правила и права школьной жизни. Игра «Угадайка». Игра «Светофор» 3. Рисунок «Мои права».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры. Права и обязанности учащихся – интернет источник. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 11)
	Моя школьная жизнь		1. Психологическая разминка игра «День – ночь» 2.Упражнение «Для чего ходят в школу». Рисунок «Один день из моей школьной жизни». 3.Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, фломастеры
Мир эмоций	Мимика и Жесты – Язык Мира Эмоций	Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других. Задачи: - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать терпимость к окружающим;	1. Психологическая разминка «Муха» 2. «Язык Мира Эмоций» - сообщение психолога. 3. Игра «Говорящие части тела». Психолог просит изобразить разные чувства (радость, страх, печаль, обиду, злость), с помощью только одной руки, ноги, лица, всего тела.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 14)
	Город Радости и Веселья	- формировать позитивное отношение к жизни.	1. Психологическая разминка «Обрадовался – испугался - разозлился»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной

		<p>2. Рисунок «Гости из Мира Эмоций» Упражнение «Корзинка добрых слов».</p> <p>3. Игра «Скажи мишке добрые слова».</p>	<p>школе. (стр. 15) Картинки с изображением эмоций.</p>
Остров Страха		<p>1. Психологическая разминка «Обитатели Острова Страха» 2. Лепка «Сделай страшного героя добрым!» Чтение сказки «Темноландия» Р. Масленникова. Обсуждение, рисунок по теме сказки. 3. Мы умеем побеждать страх!</p>	<p>Пластилин, доска. Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 17) Картинки с изображением эмоций.</p>
Пещера Гнева		<p>1. Психологическая разминка 2. «Гнев – что это такое?» – сообщение психолога. Чтение сказки «О мальчике Сереже, который боялся и потому кусался» О.Хухлаевой. Игра «Злой – добрый» 3. Рисунок «Как я справился со злостью».</p>	<p>Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 20) Картинки с изображением эмоций.</p>
Обиженная Деревня		<p>1. Психологическая разминка «Обиженный бегемотик». 2. «Мусор обид» - сообщение психолога. Чтение сказки «Принц Эдгар» М.Доброневского. Рисунок «Обида» - ребенок рисует, как он обиделся на кого – то и как он преодолел свою обиду. 3. Обсуждение рисунка и сказки.</p>	<p>Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 21) Картинки с изображением эмоций.</p>
Гора Стыда		<p>1. Психологическая разминка «За что бывает стыдно». 2. «Гора Стыда» - беседа. Упражнение «Стыд помогает – Стыд</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 22) Картинки с изображением эмоций.</p>

			мешает» - продолжи фразу. 3. Рефлексия.	
	Мы владеем разными эмоциями		1. Психологическая разминка: игра «Покажи эмоцию» 2. «Мы владеем разными эмоциями» - беседа. 3. Рисунок «Салют эмоций».	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. Картинки с изображением эмоций.
Мир качеств	Мешок хороших качеств.	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Что такое качество?» 2. Упражнение «Мешок хороших качеств». Игра «Цветик – семицветик». 3. Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 24)
	«Темные» и «светлые» качества.		1. Психологическая разминка «Темные» и «светлые» качества. 2. Игра «Черное – белое». «Злые и добрые герои» - чтение сказки «Снежная королева». 3. Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 25)
	Разные качества.		1. Психологическая разминка «Чем мы похожи» 2. Игра «Волшебные очки» - беседа по сказке «Снежная королева». Рисунок «Злые и добрые герои». 3. Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 26)
	Мои качества.		1. Психологическая разминка «Мы знаем разные качества». 2. «Мои качества» - ребенок выбирает одно качество из «светлого» мешочка, одно – из «темного» и рассказывает о них. 3. Вывод: У каждого человека есть и темные и светлые качества.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти.

			Рисунок «Салют качеств».	
Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: создание оптимальных условий, способствующий оптимизации психического развития, развития познавательной, высших психических функций и более эффективной социализации в обществе. Достижение цели реализуется путем решения следующих задач:	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.
	Упражнения на развитие памяти	-коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов,	«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори»	
	Развитие внимания	- формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы).	Нарисуй сам . Быстрый счет.	Цветные карандаши, бумага, печатные таблицы, таблицы Шульте.
	Внимателен ли я?	- развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер.	«Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Парные картинки
	Решение логических задачек.		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	
	«Найди ошибки»		«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	Картинки (окружающий мир)

Используемая литература

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
5. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г.

Раздел 2. Содержание

Данный цикл психологических занятий уделяет серьёзное внимание способам развития познавательной и эмоционально – волевой сферы в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игр и сказок. Через игровые формы и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате, к завершению цикла занятий, дети привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи раздела:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- развитие толерантности и сотрудничества,
- развитие умения принимать ситуацию и изменять её.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы обучающихся. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение слушать и вступать в диалог,
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 3) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	Задачи (к разделу)	Содержание, формы работы	Методическое и дидактическое обеспечение
Я и моя школа	Я - ученик	Цель: Коррекция страха отметки. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка Упражнение «Ассоциации к лету» 2. Визуализация «Каким я вижу себя во втором классе». Рисунок «Я во втором классе» 3. Рефлексия.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 31)
	Мой успех в школе		1. Психологическая разминка «Успех в школе» (вопросы: что для меня успех, на что похож успех в школе) 2. «Мои цели» - беседа «Что мне помогает в достижении цели?» 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 33)
	Моя самооценка		1. Психологическая разминка «Что такое самооценка» - беседа. 2. Упражнение «Как я оцениваю себя сам». Упражнение «Как меня оценивают другие». 3. Рефлексия.	Ручка, таблица самооценки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 34)
Мир Дружбы и Сотрудничества	Что такое Дружба?	Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других. Задачи: - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать терпимость к окружающим;	1. Психологическая разминка «Дружба – это...» 2. Коллаж «Дружба – это...». 3. «Зачем нужна Дружба?» - беседа.	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти, журналы, ножницы, клей. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 36)
	Настоящий Друг – какой он?			
			1. Психологическая разминка «Качества Настоящего Друга» 2. Рисунок «Идеальный друг» Упражнение «Темные» и «светлые» качества	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной

	- формировать позитивное отношение к жизни.	Настоящего Друга». 3. «Что я готов простить другу» - беседа.	школе. (стр. 37)
Умею ли я дружить?		1. Психологическая разминка «Изобрази своё умение» 2. «Что такое умение дружить» - беседа. Чтение сказки «История про заколдованного мальчика» (Л.М.Новикова, И.В.Самойлова) Обсуждение, рисунок по теме сказки. 3. Рефлексия.	
Что такое Конфликт?		1. Психологическая разминка игра «Ассоциации» 2. Упражнение «Карта конфликта». Чтение сказки «О мальчике Сереже, который боялся и потому кусался» О.Хухлаевой. Игра «Злой – добрый» 3. Рисунок «Как я справляюсь с конфликтами».	
Для чего нужен конфликт?		1. Психологическая разминка «Обиженный бегемотик». 2. «Для чего нужен конфликт?» - беседа. Упражнение «Плюсы и минусы конфликта» Чтение сказки «Кнопка и Пуговка» (Л.М.Новикова, И.В.Самойлова). Рисунок по теме сказки. 3. Обсуждение рисунка и сказки.	Ручка, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 38)
Стратегии разрешения конфликтов		1. Психологическая разминка «Какие бывают стратегии разрешения конфликтов». 2. Разбор	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 39)

			конфликтных ситуаций и стратегий их разрешения (примеры психолога, обучающегося) 3. Рефлексия.	
	Что такое Сотрудничество?		1. Психологическая разминка: игра «Мост» 2. «Что такое сотрудничество» - беседа. Упражнение «Учимся сотрудничать» 3. Совместный рисунок «Портрет».	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 41)
Мой внутренний мир	Моя тайна	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка игра «Ассоциации» к слову «тайна». 2. Упражнение «Моя тайна». Лепка из пластилина. Упражнение «Изменение». 3. Рефлексия.	Пластилин, доска. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 43)
	Мой мир эмоций		1. Психологическая разминка – игра «Покажи эмоцию». 2. Упражнение «Мой мир эмоций» - работа с красками. 3. Упражнение «Анкета».	Карточки с изображением эмоций. Стекло, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 44)
	Сказочные превращения		1. Психологическая разминка игра «Изобрази без слов» 2. Упражнение «Сказочное превращение». Упражнение «Кукла» (творческая деятельность). 3. Упражнение «Анкета».	Цветные карандаши, бумага, краски, кисти. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 46)
	Волшебная мандала		1. Психологическая разминка «Свеча». 2. «Волшебная мандала» - творческая деятельность 3. Рисунок «Салют желаний».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 47)

Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: создание оптимальных условий, способствующий оптимизации психического развития, развития познавательной, высших психических функций и более эффективной социализации в обществе. Достижение цели реализуется путем решения следующих задач: -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов, -формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы). - развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер.	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.
	Упражнения на развитие памяти		«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори»	
	Развитие внимания		-Таблицы Шульте, нарисуй сам, печатные таблицы . Быстрый счет.	Цветные карандаши, бумага, печатные таблицы, таблицы Шульте.
	Внимателен ли я?		«Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Парные картинки
	Решение логических задачек.		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	Картинки (окружающий мир)
	«Найди ошибки»		«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	

Используемая литература

10. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
11. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
12. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
13. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
14. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
15. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
16. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
17. Стишенков И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
18. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г.

Раздел 3. Содержание

Цикл психологических занятий уделяет серьёзное внимание способам развития познавательной и эмоционально – волевой сферы в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игр и сказок. Через игровые формы и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате, к завершению цикла занятий, обучающиеся привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи:

- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- развитие самосознания детей через совершенствование рефлексии,
- развитие самостоятельности детей.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы у школьников. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение выстраивать логические цепочки, обеспечивающие решения проблем;
- 2) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 3) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	Задачи (к разделу)	Содержание, формы работы	Методическое и дидактическое обеспечение
Знакомство с Самостоятельностью	Я - третьеклассник	Цель: Осознание детьми своего образа «Я». Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие положительного отношения, принятия себя и другого.	1. Психологическая разминка Упражнение «Ассоциации» - 3 – й класс для меня – это... 2. Упражнение «Я - в прошлом и Я – сейчас» Рисунок «Портрет третьеклассника» 3. Рефлексия «Главное качество третьеклассника – это...».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 51)
	Что такое самостоятельность?		1. Психологическая разминка. Пишем слово «самостоятельность» вертикально. К каждой букве этого слова придумываем и записываем слово или качество, отражающее суть самостоятельности. 2. Чтение сказки «Белочка – Припевочка» Рисунок «Иллюстрация к сказке». Упражнение «Самостоятельные сказочные герои». 3. Рефлексия. «Для меня самостоятельность – это...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 53)
	Моя самостоятельность		1. Психологическая разминка «Примеры самостоятельности» - беседа. 2. Упражнение «Моя самостоятельность» - заполнение таблицы. Упражнение «Измерение самостоятельности». Рисунок себя в будущем. 3. Рефлексия. «Что нового я узнал сегодня про себя?»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 56)

Мой внутренний мир	Кто я?	<p>Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать терпимость к окружающим; - формировать позитивное отношение к жизни. 	<p>1. Психологическая разминка.</p> <p>2. «Мой мир» - сообщение психолога.</p> <p>Упражнение «Кто Я?»</p> <p>3. Рефлексия «Мне нравится в себе...».</p>	<p>Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки.</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 57)</p>
	Мои увлечения		<p>1. Психологическая разминка «Мои увлечения»</p> <p>2. «Что такое увлечения» - сообщение психолога.</p> <p>Сочинение «Моё самое любимое увлечение»</p> <p>3. «Какое увлечение я хочу приобрести» - беседа.</p>	<p>Бумага, ручка</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 60)</p>
	Мои роли		<p>1. Психологическая разминка «Походи как...» (злая собака, отважный муравей, смелый гриб).</p> <p>2. «Что такое роли» - беседа.</p> <p>Упражнение «Плюсы и минусы ролей».</p> <p>Упражнение «Листок пожеланий».</p> <p>3. Рефлексия. «Я хочу освоить роль...»</p>	<p>Бумага, ручка.</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 62)</p>
	Мои разные качества		<p>1. Психологическая разминка игра «Изобрази» (молчаливого карандаша, храброго ёжика, ленивую утку, смелую пантеру)</p> <p>2. Упражнение «Я состою из разных качеств».</p> <p>Упражнение «Качества – помощники».</p> <p>Коллаж «Мои качества».</p> <p>3. Рефлексия «Сегодня я узнал, что...»</p>	<p>Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки, картинки, ножницы, клей.</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 64)</p>

	Я могу, я умею!		1. Психологическая разминка «Я умею». 2. «Знания и умения третьеклассника» - беседа. Упражнение «Рисунок умений» Упражнение «Моё главное умение» 3. Рефлексия «Я лучше всего могу/умею...».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 67)
	Мои достижения		1. Психологическая разминка «Изобрази достижение» (победитель конкурса чтецов...). 2. Игра «Хвасталки». Рисунок «Мой успех». 3. Рефлексия. «Мой успех похож на...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 69)
	Мои ресурсы		1. Психологическая разминка: игра «Что мне помогает» 2. «Что такое ресурсы» - беседа. Упражнение «Скульптура моих ресурсов» 3. Рефлексия. «В трудную минуту мне помогает...».	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 69)
Учимся общаться	Что такое общение?	Цель: Развитие положительного отношения принятия себя и другого. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка игра «Общаемся по-разному» (общение друзей, общение врагов, общение незнакомых людей). 2. «Что такое общение» - беседа. Упражнение «Умеем ли мы общаться»: «Тренировка терпения», «Тренировка доброжелательности» 3. Рефлексия. «Сегодня я понял, что...»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 72)
	Стили общения		1. Психологическая разминка – игра «Диалог». 2. «Стили Общения» - сообщение	Бумага, ручка. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной

			психолога. Сочинение «Как я общаюсь с разными людьми». 3. Упражнение «Я люблю общаться, потому что...».	школе. (стр. 75)
	Мои границы		1. Психологическая разминка игра «Границы моего Я» 2. «Мои границы» - беседа. Рисунок «Мои границы». 3. Игра «Мне нравится общаться с тобой, потому что...».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 77)
	Наша дружба		1. Психологическая разминка игра «Ассоциации к слову «Дружба»». 2. Чтение сказки «Как Волчонок и Бельчонок поссорились» И.В.Самойлова. Рисунок к сказке. 3. Рефлексия «Дружба нужна ли того, чтобы...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 79)
Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: оптимизация развития познавательной сферы, высших психических функций для более эффективной социализации в обществе. Задачи: -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов, -формирование способности эстетически воспринимать	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.
	Упражнения на развитие памяти		«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори »	
	Развитие внимания		Нарисуй сам . Быстрый счет.	Цветные карандаши, бумага, печатные таблицы, таблицы Шульте.
	Внимателен ли я?		«Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Парные картинки
	Решение логических		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	Картинки (окружающий

	задачек.	окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы).		мир)
	«Найди ошибки»	- развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер.	«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	

Используемая литература

19. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
20. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
21. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
22. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
23. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
24. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
25. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
26. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
27. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г.

Раздел 4. Содержание

Предлагаемый цикл психологических занятий уделяет серьёзное внимание способам развития познавательной и эмоционально – волевой сферы в близких и доступных детям формах, прежде всего – в форме игр и сказок. Через игровые формы и сказочные образы дети получают возможность осознавать собственные трудности, их причины и находить пути их преодоления. Ситуации, в которые попадают герои сказок, проецируются на реальные проблемы, ребенок получает возможность посмотреть на них со стороны и в то же время идентифицировать проблемы героя с собственными. В результате, к завершению цикла занятий, обучающиеся привыкают адекватно анализировать свои проблемы.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающих в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- развитие самостоятельности детей;
- коррекция страха будущего;
- развитие осознания сферы прав и обязанностей.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы у школьников. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение выстраивать логические цепочки, обеспечивающие решения проблем;
- 2) умение слушать и вступать в диалог,
- 3) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 4) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	Задачи (к разделу)	Содержание, формы работы	Методическое и дидактическое обеспечение
Я взрослею	Я – четвероклассник!	Цель: Коррекция страха будущего. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка Упражнение «Ассоциации» (четвероклассник похож на...) 2.»Мои изменения» - беседа. Упражнение «Пожелания самому себе» 3.Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 85)
	Мои изменения		1. Психологическая разминка «Я взрослею». 2. Упражнение «Раньше – сейчас – в будущем» (заполнение таблицы). Рисунок «Я в прошлом, настоящем и в будущем». 3. Рефлексия. «Больше всего я изменился в том, что...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 87)
	Трудности взросления		1. Психологическая разминка «Покажи эмоцию» 2. «Копилка трудностей четвероклассника» - беседа. Упражнение «Чему учат трудности?». Упражнение «Трудности детства» Рисунок «Как я преодолеваю трудности». 3.Рефлексия. «Самая большая трудность для меня...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 89)

	Критерии взросления		1. Психологическая разминка «Что значит «взрослый»?» 2. «Критерии взрослости» - беседа. Упражнение «Измерение взрослости». 3. Рефлексия «Я хочу развить в себе...»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 92)
Моя самостоятельность	Мои новые возможности		1. Психологическая разминка «Я могу стать...» 2. Упражнение «Мои возможности» Рисунок «Чего я могу достичь?» 3. Рефлексия «Кем я могу стать в будущем».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 93)
	Моя ответственность		1. Психологическая разминка «Ответственность – это...». 2. «Мы в ответе за тех, кого приручили» - чтение сюжета из сказки «Маленький принц» А.Сент – Экзюпери. Игра «Тренировка ответственности». 3. Рефлексия «Я готов быть ответственным за...»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 96)
	Проверка на самостоятельность		1. Психологическая разминка «Я сам!» 2. «Образ самостоятельности» - беседа. Упражнение «Моё Я». Игра «Интервью со звездой». 3. Рефлексия «Я самостоятелен, потому что...»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 99)

Мои права и обязанности	Что такое права?	<p>Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать терпимость к окружающим; - формировать позитивное отношение к жизни. 	<p>1. Психологическая разминка игра «Такие разные предметы»</p> <p>2. «Что такое права?» - беседа.</p> <p>Упражнение «Оцениваем свои права».</p> <p>Игра «Защита прав».</p> <p>3. Рефлексия «Я имею право на...»..</p>	<p>Бумага, ручка.</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 102)</p>
	Что такое обязанности?		<p>1. Психологическая разминка «Обязанности – это...»</p> <p>2. «Анкета обязанностей».</p> <p>Рисунок «Мои обязанности».</p> <p>3. Рефлексия «Обязанности нужны для того...».</p>	<p>Бумага, ручка.</p> <p>О.В.Хухлаева.</p> <p>Уроки психологии в начальной школе. (стр. 103)</p>
	Права и обязанности четвероклассника		<p>1. Психологическая разминка игра «Прав или обязан»</p> <p>2. «Мои главные права и обязанности» - сообщение психолога, беседа.</p> <p>Чтение сказки «О свободном человеке Иване Гаврикове и несвободной мухе» О.В.Хухлаевой</p> <p>Обсуждение, рисунок по теме сказки.</p> <p>3. Рефлексия. «Я имею право в школе...»</p>	
Моё будущее	Моя будущая жизнь	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной	<p>1. Психологическая разминка игра «Ассоциации» к</p>	<p>Цветные карандаши, бумага,</p>

		позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	слову «жизнь». 2. Упражнение «Моя будущая жизнь». Рисунок «Мой будущий дом». 3. Рефлексия. «Моё будущее похоже на...»	фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 108)
	Мой мир эмоций		1. Психологическая разминка – игра «Покажи эмоцию». 2. Упражнение «Мой мир эмоций» - работа с красками. 3. Упражнение «Анкета».	Карточки с изображением эмоций. Стекло, бумага, кисти, гуашь О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 109)
	Мои цели		1. Психологическая разминка игра «Изобрази без слов» 2. Упражнение «Я ставлю цели». Рисунок реализовавшейся цели. 3. Рефлексия «Сейчас моя главная цель – это...»	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр. 111)
	Моя мечта		1. Психологическая разминка «Мои фантазии». 2. «Рисунок мечты» - творческая деятельность 3. Рефлексия «Я мечтаю о...».	Цветные карандаши, бумага, фломастеры, мелки. О.В.Хухлаева. Уроки психологии в начальной школе. (стр.114)
Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: создание оптимальных условий, способствующий оптимизации психического развития, развития познавательной,	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.

	Упражнения на развитие памяти	<p>высших психических функций и более эффективной социализации в обществе.</p> <p>Достижение цели реализуется путем решения следующих задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов, -формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы). - развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер. 	«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори»	
	Развитие внимания		Нарисуй сам . Быстрый счет.	Цветные карандаши, бумага, печатные таблицы, таблицы Шульте.
	Внимателен ли я?		«Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Парные картинки
	Решение логических задачек.		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	Картинки (окружающий мир)
	«Найди ошибки»		«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	

Используемая литература

28. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
29. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
30. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
31. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
32. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
33. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
34. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
35. Стишенков И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
36. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе (1-4). М., 2014г.

Раздел 5. Содержание

Предлагаемые психологические занятия обеспечивают, с одной стороны, формирование психологического здоровья, в соответствии с его трёхкомпонентной структурой, а с другой – выполнение возрастных задач развития. Основные направления работы: психологическое, инструментальное, потребностно – мотивационное и развивающее. Основой предлагаемых занятий является обучение жизненно – важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности обучающегося к сохранению состояния психологического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия способствует не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование у обучающихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы у школьников. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение выстраивать логические цепочки, обеспечивающие решения проблем;
- 2) умение слушать и вступать в диалог,
- 3) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 4) сформированность мотивации к обучению и познанию,
- 5) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- 6) сформированность основ гражданской идентичности.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	задачи (к разделу)	Содержание, формы работы элементы, содержание, методические приемы (на каждый урок)	Методическое и дидактическое обеспечение
Я – это я	Кто я? Какой я?	Цель: способствовать осознанию своих качеств и повышению самооценки. Задачи: Повышение самооценки. Формирование стрессоустойчивого поведения. Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка Упражнение «Кто я?» 2. «Разные роли» - сообщение психолога, беседа. Рисунок «Нарисуй свою роль» Чтение сказки «Чайка, которая хотела быть самолетом» О.В.Хухлаевой 3.Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 77) Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры, краски, гуашь, кисти.
	Я - могу		1. Психологическая разминка «Я – могу, я – умею!» 2. «Потерянное могу» - сообщение психолога. Чтение сказки «Салон Доброты» О.В.Хухлаевой. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 80)
	Я – нужен!		1. Психологическая разминка «Для чего ходят в школу». 2. Упражнение «Что нужно школьнику?» Упражнение «Кто нужен школьнику?» Упражнение «Кому нужен я?» Чтение сказки «Некрасивая кошка» О.В.Хухлаевой 3.Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 83)
	Я – это моё прошлое. Я – это моё настоящее. Я – это моё будущее!		1. Психологическая разминка «Обратный отсчёт». 2. «Чем подросток отличается от ребенка, взрослого и старика» - беседа.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 87)

			Упражнение «Цели». Упражнение «Вредные советы». 3. Рефлексия		
Я имею право чувствовать и выражать свои чувства.	Чувства бывают разные	Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других. Задачи:	1. Психологическая разминка «Закончи предложение» 2. «Язык чувств» - сообщение психолога. Упражнение «Отрицательный герой». Упражнение «Подростки чувствуют». Чтение сказки «Девочка, которая никогда не злилась» О.В.Хухлаевой. Обсуждение. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 89)	
	Мои чувства		- развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать	1. Психологическая разминка «Никто не знает» 2. Упражнение «Что я делаю». Работа со сказкой «Мальчик, который волновался в школе» О.В.Хухлаевой. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 91)
	Стыдно ли бояться?		терпимость к окружающим; - формировать позитивное отношение к жизни.	1. Психологическая разминка «Отгадай чувство» 2. Упражнение «Страшный персонаж». Упражнение «Мои страхи». Чтение сказки «Мальчик, который боялся ошибок» О.В.Хухлаевой. Обсуждение, рисунок по теме сказки. 3. Рефлексия Я умею побеждать страх!	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 96) Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры, краски, гуашь, кисти.

	Имею ли я право сердиться и обижаться		1. Психологическая разминка «Найди лишнее слово». 2. «Гнев – что это такое?» – сообщение психолога. Упражнение «Помогите маме». Чтение сказки «Дом с большим забором» О.В.Хухлаевой. 3. Рефлексия	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 98)
	У меня появилась агрессия		1. Психологическая разминка «Агрессия и развитие». 2. Упражнение «Угадай эмоцию». Работа со сказкой «Время» О. Горбушина Способы конструктивного и неконструктивного реагирования на агрессию – работа с психологом. 3. Рефлексия «Как поступить конструктивно?»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 140)
	Агрессия во взаимоотношениях с родителями.		1. Психологическая разминка «Эпиграф занятия». 2. Упражнение «Чем недовольны родители?» Упражнение «Чем недовольны подростки?» Упражнение «Учимся договариваться». Работа со сказкой «Сказка про Крича» М. Кирсанова. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 149)
Я и мой внутренний мир	Внутренний мир ценен и уникален.	Цель: подчеркнуть ценность и уникальность внутреннего мира каждого человека. Задачи: повышение самооценки. Повышение уверенности в себе, в своих силах.	1. Психологическая разминка «Психологические примеры». 2. «Внутренний мир» - сообщение психолога. Упражнение «С чем ты согласен?» Работа со сказкой «Два окна» О.В.Хухлаевой. Обсуждение. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 103)

	Трудные ситуации могут научить меня.		1. Психологическая разминка «Самое длинное».	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 106) Бумага, ручка.
	Источники уверенности в себе		2. Упражнение «Копилка трудных ситуаций».	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 109) Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры, краски, гуашь, кисти.
			Упражнение «Тест» - определение умения учиться у трудностей.	
			3. Рефлексия.	
Я и ты	Мои друзья	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Загадай друга»	
	Я и мои «колючки»		2. Упражнение «Что я делаю, если...».	
			Упражнение «Надо ли наказывать и как».	
			Работа со сказкой «Василёк» О.В.Хухлаевой.	
			3. Рефлексия.	
			1. Психологическая разминка «Настоящий друг».	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 114) Бумага, ручка.
			2. Упражнение «Мои колючки».	
			Упражнение «Мои липучки».	
			Упражнение «Выбери нужное».	
			Работа со сказкой «Шиповник» Е.Голованова.	
			3. Рефлексия.	

Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: создание оптимальных условий, способствующий оптимизации психического развития, развития познавательной, высших психических функций и более эффективной социализации в обществе. Достижение цели реализуется путем решения следующих задач: -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов, -формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы). - развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер.	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.
	Упражнения на развитие памяти		«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори »	
	Развитие внимания Внимателен ли я?		Нарисуй сам. . Быстрый счет. «Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Таблицы Шульте, печатные таблицы .
	Решение логических задачек.		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	Парные карточки
	«Найди ошибки»		«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	карточки

Используемая литература

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
5. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). М., 2014г.

Раздел 6. Содержание

Предлагаемые психологические занятия обеспечивают, с одной стороны, формирование психологического здоровья, в соответствии с его трёхкомпонентной структурой, а с другой – выполнение возрастных задач развития. Основные направления работы: психологическое, инструментальное, потребностно – мотивационное и развивающее. Основой предлагаемых занятий является обучение жизненно – важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности обучающегося к сохранению состояния психологического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия способствует не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование у обучающихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы у школьников. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Планируемые результаты:

- 1) умение выстраивать логические цепочки, обеспечивающие решения проблем;
- 2) умение слушать и вступать в диалог,
- 3) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 4) сформированность мотивации к обучению и познанию,
- 5) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- 6) сформированность основ гражданской идентичности.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	задачи (к разделу)	Содержание, формы работы элементы, содержание, методические приемы (на каждый урок)	Методическое и дидактическое обеспечение
Эмоциональная сфера человека	Эмоциональный интеллект	Цель: способствовать формированию у подростков эмоционального интеллекта. Задачи: Повышение самооценки. Формирование стрессоустойчивого поведения. Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Почему нужно обращать внимание на чувства людей?» 2. «Что входит в эмоциональный интеллект» - сообщение психолога, беседа. Упражнение «Парк развлечений». Упражнение «Основные законы психологии эмоций» 3.Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 61)
	Передача чувств «по наследству»		1. Психологическая разминка «Что чувствует человек, если...» 2. «Могут ли чувства передаваться по наследству?» - сообщение психолога. «Дети нацистских преступников»: рассказ сына, рассказ внучки. Обсуждение. Упражнение «Одежда». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 70)

	Взаимосвязь разума и эмоций		1. Психологическая разминка «И это грустно, и это весело». 2. Упражнение «С чем я согласен?» Упражнение «Интернет – магазин «Веселье» Чтение и обсуждение сказки «Портфельчик» О.В.Хухлаевой 3.Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 72)
Социальное восприятие	Как мы получаем информацию о человеке	Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других. Задачи: - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; - воспитывать терпимость к окружающим; - формировать позитивное отношение к жизни.	1. Психологическая разминка «Что чувствует человек, если...» 2. «Понимать окружающих» - сообщение психолога. Упражнение «Что чувствует человек, если он сделал...». «Всегда ли можно получить информацию о человеке с помощью слов?» - сообщение психолога. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 76)
	Жесты		1. Психологическая разминка «Что чувствует человек, если ему в голову приходят мысли о...» 2. «Жесты и позы всегда говорят о чем-то» - сообщение психолога. Упражнение	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 80)

			«Жесты, отражающие состояние человека». Упражнение «Зеркало» 3. Рефлексия.	
	Впечатление, которое мы производим		1. Психологическая разминка «Определи причину» 2. Упражнение «Первое впечатление». Упражнение «Как произвести впечатление». Упражнение «Новый учитель». Рисунок «Мой учитель». 3. Рефлексия	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 84) Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры, краски, гуашь, кисти.
	Наблюдательная сензитивность		1. Психологическая разминка «5 фотографий». 2. «Кому необходима сензитивность?» – сообщение психолога. Упражнение «Сыщик». Упражнение «Обложка учебника». 3. Рефлексия	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 88)
Межличностная привлекательность: любовь, дружба	Привлекательность человека	Цель: способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. Задачи: повышение самооценки. Повышение уверенности в себе, в своих силах.	1. Психологическая разминка «Что привлекает в человеке». 2. «Какая привлекательность важнее» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Качества	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 91)

			привлекательного человека» Упражнение «Взаимная симпатия». Обсуждение. 3. Рефлексия.	
	Дружба.		1. Психологическая разминка «Ассоциации». 2. Упражнение «Модели общения» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Дружба в социальных сетях» . Упражнение «Три качества». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 94) Бумага, ручка.
	Романтические отношения и влюбленность		1. Психологическая разминка «Эпиграф занятия». 2. Упражнение «Влюбленность и любовь». Упражнение «на приеме у психолога». Упражнение «Табу для родителей подростков». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 97)
Взросление и изменение отношений	Взросление отношений с родителями	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки , Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Чувство взрослости» 2. «Взаимное понимание или непонимание» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Права и обязанности». «Взаимное	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 100) Бумага, ручка.

		<p>доверие или недоверие» - сообщение психолога, обсуждение.</p> <p>Упражнение «Роль родителей в жизни подростков».</p> <p>Упражнение «Роль подростков в жизни родителей».</p> <p>3. Рефлексия.</p>	
	<p>Взросление и отношение с окружающими</p>	<p>1. Психологическая разминка «Ассоциации».</p> <p>2. Упражнение «Что важно подростку».</p> <p>Упражнение Когда дети начинают взрослеть».</p> <p>Работа со сказкой «Планета Детство» О.В.Хухлаевой – чтение и обсуждение.</p> <p>Упражнение «Письмо самому себе».</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 102) Бумага, ручка.</p>
	<p>Я и мои «колочки»</p>	<p>1. Психологическая разминка «Настоящий друг».</p> <p>2. Упражнение «Мои колочки».</p> <p>Упражнение «Мои липучки».</p> <p>Упражнение «Выбери нужное».</p> <p>Работа со сказкой «Шиповник» Е.Голованова.</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 114) Бумага, ручка.</p>

	Другие культуры – другие друзья		1. Психологическая разминка «Другие приветствия». 2. «Что общего» - сообщение психолога, беседа. Упражнение «Другие имена». Работа со сказкой «Подъемный кран и одуванчик» О.В.Хухлаевой – чтение и обсуждение. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в средней школе (стр. 124) Бумага, ручка.
Формирование навыков памяти и внимания.	Развитие памяти	Цель: создание оптимальных условий, способствующий оптимизации психического развития, развития познавательной, высших психических функций и более эффективной социализации в обществе. Достижение цели реализуется путем решения следующих задач: -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся путем систематического формирования у них восприятия формы, конструкции, цвета, свойств предметов, -формирование способности эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы,	«Запомни и нарисуй» «Каскад слов» воспроизведение постоянно увеличивающихся рядов слов.	Цветные карандаши, бумага.
	Упражнения на развитие памяти		«Чего не стало?» «Послушай внимательно и повтори »	
	Развитие внимания		Нарисуй сам . Быстрый счет.	Таблицы Шульте, печатные таблицы .
	Внимателен ли я?		«Да и нет, не говорить» Сравнение и анализ двух картинок.	Парные карточки
	Решение логических задачек.		«Бывает – не бывает» «Когда это бывает?»	Карточки
	«Найди ошибки»		«Съедобное – несъедобное». «Что здесь не так?» - логическая игра.	

		звук, запах, ритм). - развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально- волевой сфер.		
--	--	--	--	--

Используемая литература

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М., 1998.
5. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Стишенков И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост. -Спб.:Речь, 2006
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5-6). М., 2014г.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (7-8). М., 2014г.

Раздел 7. Содержание

Предлагаемые психологические занятия обеспечивают, с одной стороны, формирование психологического здоровья, в соответствии с его трёхкомпонентной структурой, а с другой – выполнение возрастных задач развития. Основные направления работы: психологическое, инструментальное, потребностно – мотивационное и развивающее. Основой предлагаемых занятий является обучение жизненно – важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности обучающегося к сохранению состояния психологического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром. Включение подростков в такие занятия способствует не только сохранению психологического здоровья, но и повышению учебной мотивации, работоспособности, стабилизации внимания и памяти. Снижает риск употребления ПАВ.

Цель: выполнение возрастных задач развития обучающихся, развитие эмоционально-волевой сферы, включающей в себя освоение регулятивных и познавательных компонентов, умений справляться со стрессом.

Задачи:

- развитие высших психических функций, как основа развития коммуникативных процессов и социализации.
- формирование стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;
- развитие умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;
- формирование у обучающихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.

Структура коррекционно-развивающих занятий:

Каждое занятие состоит из нескольких последовательных частей.

1 часть. Вводная. Организационный момент, настраивающий на работу. Игры и упражнения на развитие произвольности психических процессов.

2 часть. Основная. Выполнение основных заданий и упражнений, направленных на развитие познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы у школьников. Происходит формирование умения последовательного анализа и наблюдения; развитие навыков самостоятельного мышления, постановки цели и планомерного выполнения задания. В основную часть обязательно включаются релаксационные упражнения, способствующие снятию мышечного напряжения, усталости и активизирующие мыслительную деятельность.

3 часть. Заключительная. Упражнения и задания на развитие самоконтроля и адекватной самооценки. Рефлексия занятия, подведение итогов работы.

Организация занятий:

Коррекционно-развивающие занятия проводятся педагогом-психологом. Возможна индивидуальная и/или групповая форма работы (максимальное количество-5 человек).

Занятия проводятся еженедельно: по 2 занятия в неделю, продолжительность каждого занятия составляет 40 минут.

Тематическое планирование

Тема раздела (количество часов)	Тема урока	задачи (к разделу)	Содержание, формы работы элементы, содержание, методические приемы (на каждый урок)	Методическое и дидактическое обеспечение
Эмоциональный мир человека	Психические состояния и их свойства	Цель: способствовать осознанию подростками своей эмоциональной сферы. Задачи: Повышение самооценки. Формирование стрессоустойчивого поведения. Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Что такое состояние?» 2. «Желательные и нежелательные состояния» - сообщение психолога, беседа. Упражнение «Вдохновение». 3. Рефлексия. «Любимый цвет, любимое блюдо...»	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 118)
	Приемы внешней регуляции состояния		1. Психологическая разминка «Что чувствует человек, если...» 2. «Убеждение» - сообщение психолога. «Внушение» - сообщение психолога. Упражнение «Я имею право». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 122) Бумага, ручка.

	<p>Приемы внутренней регуляции состояния</p>	<p>1. Психологическая разминка «И это грустно, и это весело».</p> <p>2. «Контроль и регуляция тонуса мимических мышц» - сообщение психолога. Упражнение «Улыбка».</p> <p>«Контроль и регуляция мышечной системы» - сообщение психолога. Упражнение «Пальчиковая гимнастика».</p> <p>«Контроль и регуляция темпа движений и речи» - сообщение психолога. Упражнение «Имя».</p> <p>Упражнение «Наша Таня»</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 123)</p>
	<p>Приемы саморегуляции</p>	<p>1. Психологическая разминка «Ассоциации».</p> <p>2. «Специальные дыхательные упражнения» - сообщение психолога. Упражнение «Чась».</p> <p>Упражнение «Мыльные пузыри».</p> <p>«Визуализация» - сообщение психолога. Упражнение «Имя».</p> <p>«Самовнушение» - сообщение психолога.</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 126) Спокойная мелодия. Мыльные пузыри.</p>
	<p>Настроение</p>		

			<p>1. Психологическая разминка «Ассоциации».</p> <p>2. «Что такое настроение» - сообщение психолога. Упражнение «От чего может испортиться настроение».</p> <p>Упражнение «Как улучшить настроение».</p> <p>Упражнение «Влияние настроения на поведение».</p> <p>3. Рефлексия «Расшифруй состояния».</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 128)</p> <p>Бумага, цветные карандаши.</p>
	Стресс и стрессоустойчивость		<p>1. Психологическая разминка «Ассоциации».</p> <p>2. Упражнение «Что такое стресс».</p> <p>Упражнение «Чем полезен стресс».</p> <p>Упражнение «Чем может быть вреден стресс».</p> <p>«Фундамент стрессоустойчивости» - сообщение психолога.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 133)</p>
Я – концепция и её ключевые компоненты	Я - концепция	<p>Цель: Ориентация подростка на позитивное принятие себя и других.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать осознание моральных норм окружающего мира и помогать в их принятии; - помогать в осознании собственных социальных ролей; 	<p>1. Психологическая разминка «Что чувствует человек, если...»</p> <p>2. «Я - концепция» - сообщение психолога. Упражнение «Умственный мусор».</p> <p>Упражнение «Корзина для мусора».</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 106)</p> <p>Бумага, цветные карандаши, мелки, фломастеры.</p>
	Самоуважение	<ul style="list-style-type: none"> - воспитывать терпимость к окружающим; содействовать расширению самопознания подростков; - формировать позитивное 	<p>1. Психологическая разминка «Лишнее слово».</p> <p>2. «Самоуважение» - сообщение психолога. Упражнение «Общие руки».</p> <p>Упражнение «Слово на спине».</p>	

		отношение к жизни.	Упражнение «Коктейль движений» 3. Рефлексия.	
	Самоконтроль		1. Психологическая разминка «Ассоциации» 2. «Самоконтроль» - сообщение психолога. Упражнение «Реши задачу». 3. Рефлексия	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 111) Бумага, ручка.
	Уверенность в себе		1. Психологическая разминка «5 фотографий». 2. «Уверенность в себе» – сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «На что влияет уверенность в себе». Упражнение «Признаки неуверенности в себе». Упражнение «Способы повышения уверенности в себе» 3. Рефлексия	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 113) Бумага, ручка.
	Пол как ключевой аспект Я.		1. Психологическая разминка «Умственный мусор». 2. «Мужчины и женщины» - сообщение психолога. Упражнение «Если я...» Упражнение «Отвечаем на вопросы». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 115) Бумага, ручка.

Межличностная привлекательность: любовь, дружба	Привлекательность человека	Цель: способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками. Задачи: повышение самооценки. Повышение уверенности в себе, в своих силах.	1. Психологическая разминка «Что привлекает в человеке». 2. «Какая привлекательность важнее» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Качества привлекательного человека» Упражнение «Взаимная симпатия». Обсуждение. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 91) Бумага, ручка.
	Дружба.		1. Психологическая разминка «Ассоциации». 2. Упражнение «Модели общения» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Дружба в социальных сетях» Упражнение «Три качества». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 94) Бумага, цветные карандаши, мелки.
	Романтические отношения и влюбленность		1. Психологическая разминка «Эпиграф занятия». 2. Упражнение «Влюбленность и любовь». Упражнение «На приеме у психолога». Упражнение «Табу для родителей подростков». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 97) Бумага, ручка.

Взросление и изменение отношений	Взросление и с отношения родителями	Цель: Развитие самоконтроля, рефлексивной позиции. Задачи: Повышение самооценки, Формирование стрессоустойчивого поведения, Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Чувство взрослости» 2. «Взаимное понимание или непонимание» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Права и обязанности». «Взаимное доверие или недоверие» - сообщение психолога, обсуждение. Упражнение «Роль родителей в жизни подростков». Упражнение «Роль подростков в жизни родителей». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 100) Бумага, ручка.
	Взросление и с отношение окружающими	Развитие навыков конструктивного поведения	1. Психологическая разминка «Ассоциации». 2. Упражнение «Что важно подростку». Упражнение Когда дети начинают взрослеть». Работа со сказкой «Планета Детство» О.В.Хухлаевой – чтение и обсуждение. Упражнение «Письмо самому себе». Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 102) Бумага, ручка.
Психофизиологические особенности человека и работа с информацией	Способы восприятия информации	Цель: помочь учащимся узнать свои психофизиологические особенности и их ресурсы и ограничения в работе с информацией. задачи: -коррекция недостатков познавательной деятельности обучающихся, -формирование способности	1.Психологическая разминка «Ассоциации». 2. «Способы восприятия информации» - сообщение психолога. Упражнение «Определи свой ведущий способ восприятия» (табл.) Упражнение «Что трудно на уроке». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 137) Бумага, ручка.

	Способы переработки информации	эстетически воспринимать окружающий мир (цвета, вкусы, звуки, запахи, ритмы). - развитие высших психических функций, познавательной и эмоционально-волевой сфер. Цель: способствовать осознанию подростками своей мотивационной сферы.	1. Психологическая разминка «Если я...» 2. «Способы переработки информации» - сообщение психолога. Упражнение «Определи своё ведущее полушарие». «Темп работы с информацией» - сообщение психолога. Упражнение «Определи свой предпочитаемый темп». Иgra «Покрашенный пол». 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 139) Бумага, ручка.
Мотивационная сфера личности	Мотив и его функции. Борьба мотивов.		1. Психологическая разминка «Ассоциации». 2. «Что такое «мотив» - беседа. «Какие бывают мотивы» - сообщение психолога. «Что делать, когда мотивы борются друг с другом» - обсуждение. 3. Рефлексия.	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 149)
	Привычки, интересы, мечты.		1. Психологическая разминка «Что побуждает действовать». 2. Упражнение «Мои привычки и интересь». «Мечта» - чтение текста и обсуждение. Упражнение «Когда мечта мешает, когда – помогает». 3. Рефлексия «Собери радугу».	О.В.Хухлаева. Уроки психологии в старшей школе (стр. 151) Бумага, ручка.

Планируемые результаты:

- 1) умение выстраивать логические цепочки, обеспечивающие решения проблем;
- 2) умение слушать и вступать в диалог,
- 3) готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- 4) сформированность мотивации к обучению и познанию,
- 5) ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- 6) сформированность основ гражданской идентичности.

Используемая литература

1. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2006.
2. Возняк И.В., Лебедева С.В., Узянова И.М. и др. Система психологического сопровождения образовательного процесса в условиях внедрения ФГОС // Волгоград, 2013.
3. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Екатеринбург, 2000.
4. Дубровина И.В. Практическая психология образования / М.,1998.
5. Кривцова С.В. Жизненные навыки / М., 2002.
6. Панфилова М.А. Игротерапия общения. М., 2000.
7. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы. Ярославль: Академия развития, 2004.
8. Стишенок И.В. Сказка в тренинге. Коррекция, развитие, личностный рост..-Спб.:Речь,2006
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в старшей школе (9-11). М., 2014г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Шляпникова Надежда Ивановна

Действителен с 09.07.2021 по 09.07.2022