

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР


Кравцова А.С.

« 01 сентября 2025 »

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Лицей №7»


Трубина Т.Д.

« 01 сентября 2025 »



План работы
педагога-психолога
на 2025-2026 учебный год

Постоянно меняющаяся социальная ситуация усиливает потребность общества в ориентации на развитие ученика как личности, индивидуальности и активного субъекта деятельности. Такая личность может быть воспитана на основе построения соответствующей стратегии деятельности психологического сопровождения лица, приобретающей сегодня принципиально иной смысл – поддержку человека в духовном самостроительстве, формировании способности к жизненному самоопределению. Исходя из запросов современного общества и с целью развития гармонично развитой личности, выстраивается планирование работы педагога-психолога лица.

Основными объектами работы психолога в лицее являются – психологическое развитие ребенка, его адаптация на каждом возрастном этапе, система межличностных отношений, опосредованных совместной деятельностью. Участниками этой деятельности выступают и учителя, и учащиеся, все лица, включенные в учебно-воспитательный процесс. В своем самодвижении она (деятельность) порождает определенные психологические проблемы, которые психологическое сопровождение вычленяет, оценивает, решает. Обычно принцип такого решения состоит в поиске средств оптимизации совместной деятельности, для чего зачастую необходимо выйти за ее пределы и найти способы воздействия на всю систему внутришкольных отношений. Концепция психологического сопровождения нашего лица, присутствует при определении функций, которые выполняет школьный психолог.

Основные направления работы: просвещение, профилактика, консультирование, диагностика и коррекция обучающихся.

В целях профилактических мероприятий специалист способствует адаптации детей к условиям учреждения, определяет степень их готовности к обучению, обследует на каждом возрастном этапе, предупреждает перегрузки, создает благоприятный психологический климат.

Диагностика интерпретируется не как «сравнение детей друг с другом, а как глубокое проникновение во внутренний мир конкретного ребенка», мониторинг социализации каждого учащегося.

Коррекция — как «устранение отклонений в психическом и личностном развитии ребенка».

Работа педагога-психолога строится в соответствии с «Положением о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» (Приказ № 636 от 22.10.99 МО РФ), типовым Положением об образовательном учреждении для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи (приказ № 2210 от 24.08.98), «Положением о порядке создания и организации работы психолого-педагогического консилиума образовательного учреждения» (письмо № 27/901-6 от 27.03.2000), инструктивным

письмом Министерства образования Российской Федерации № 29/1886-6 от 24.12.2001 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения»; документами Управления образования и науки администрации Новосибирской области.

Запросами администрации лицея, касающимися основных направлений деятельности психологической службы.

Цель работы педагога- психолога, осуществляющего психологическое сопровождение участников образовательного пространства на 2025-2026 учебный год:

«Создание условий для максимального раскрытия потенциала каждого ученика и повышение эффективности всего образовательного процесса. системы для обеспечения равного доступа к получению образования и необходимых условий для достижения успеха в образовании всеми без исключения детьми, независимо от их индивидуальных особенностей, психических физических возможностей»

Задачи: активизировать работу по устранению выявленных проблем, а так же:

- способствовать превращению школы в открытую систему, направленную на развитие личности каждого ребёнка;
- осуществлять психологическое сопровождение учебного процесса, процессов адаптации, подготовки к экзаменам;
- держать под особым контролем переходные и переломные моменты в жизни школьников;
- вести диагностику – коррекционную работу с неуспевающими и девиантными детьми;
- выявлять и устранять психологические причины нарушений межличностных отношений, учащихся с учителями, сверстниками, родителями;
- консультировать администрацию школы, учителей, родителей по проблемам обучения и воспитания детей;
- обеспечение психолого-педагогического сопровождения процесса интеграции детей с ОВЗ в образовательную и социальную среду, содействие ребенку и его семье, помощи педагогам;
- обеспечение индивидуального педагогического подхода к ребенку с ОВЗ с учетом специфики и выраженности нарушения развития, социального опыта, индивидуальных и семейных ресурсов.

1. - профилактика психологического давления: разработка и внедрение программ, которые формируют здоровую атмосферу в классе:
2. Комплексная программа профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и авитальных проявлений
 - «Я ценю свою жизнь» для уч-ся 5 – 9 классов,
 - «Развивающие занятия» для уч-ся 5-7классов,
 - «Я – пятиклассник» для уч-ся 5 классов

Методы работы

Индивидуальные и групповые консультации: тренинги, психологические игры, занятия.

Психодиагностическое тестирование. Выявление особенностей развития, склонностей и проблем учащихся с помощью тестов на интеллект, личностные особенности, эмоциональное состояние.

Дидактические методы. Рассказ, лекция, дискуссия, метод упражнений.

Взаимодействие с другими участниками

С учителями. Помощь педагогам лучше понимать индивидуальные особенности учащихся, разрабатываю рекомендации для работы с детьми с трудностями в обучении или поведении.

С родителями. Обсуждаются вопросы воспитания, даю советы по созданию благоприятной семейной атмосферы.

С администрацией школы. Консультации по вопросам оптимизации учебного процесса, создания комфортных условий для учащихся.

Календарный план работы.

I четверть:

3. Проведение консультаций с педагогами 1-х классов по организации психолого-педагогической поддержки на этапе адаптации в школе.
4. Наблюдение за поведением первоклассников в учебных и вне учебных ситуациях.
5. Проведение диагностики в параллели 1-х классов. Цель: адаптация в начальном звене школы; определение причин в трудностях усвоения учебных программ .
6. Проведение психолого-педагогического просветительского семинара с педагогами начального звена по адаптации в начальном звене школы.
7. Проведение групповых консультаций в 1-х классах (родительские собрания) по вопросам адаптации детей в начальном звене школы.
8. Подведение итогов адаптации учащихся 1-х классов на административном совете с учителями, работающими в первых классах.
9. Проведение консультаций с педагогами и классными руководителями 5-х классов с целью организации психолого-педагогической поддержки на этапе адаптации в среднем звене школы.
10. Проведение психодиагностики в параллели 5-х классов. Цель: адаптация в среднем звене школы.
11. Проведение психолого-педагогического просветительского семинара с педагогами 5-х классов по адаптации детей в среднем звене. Подведение итогов диагностики при администрации.
12. Проведение групповых консультаций в 5-х классах (родительские собрания) по вопросам адаптации детей в среднем звене школы.
13. Ведение развивающей работы в 5-х классах.

II – IV четверть:

1. Проведение психодиагностического обследования учащихся 2-3-4-9-10-11 классов с целью разработки психолого-педагогических программ помощи школьникам, испытывающим проблемы в обучении, поведении, психическом самочувствии.
2. Проведение консультаций для педагогов и родителей параллели учащихся 2-3-4-9-10-11-х классов с целью ознакомления с результатами диагностики и выработки совместных действий, обеспечивающих создание условий успешного обучения школьников
3. Групповые консультации для учащихся 9-х классов с целью помощи выбора будущей профессии.
4. Проведение групповых занятий с учащимися 10-11-х классов по психологической подготовке к успешной сдаче ЕГЭ и профилактике невротических состояний.

III четверть:

1. Проведение психодиагностики в параллели 6-7-8-х классов с целью разработки психолого-педагогических программ помощи школьникам, испытывающим проблемы в обучении, поведении, психическом самочувствии.
2. Проведение консультаций для педагогов и родителей параллели учащихся 6-7-8-х классов с целью ознакомления с результатами диагностики и выработки совместных действий, обеспечивающих создание условий успешного обучения школьников.
3. Ведение развивающей работы в 6-7-8-х классах.

В течение года:

1. Проведение психолого-педагогического семинара для педагогического коллектива школы с целью поддержания нормального психологического климата в коллективе, а также между учителями, учениками и их родителями.
2. Участие в работе Педагогического совета школы, школьного психолого- педагогического консилиума.
3. Работа с обучающимися из семей участников и ветеранов СВО. Целевых групп ОВЗ, повышенного психолого-педагогического внимания.

А) анонимное анкетирование 5-11 классов

Б) беседы с учащимися

В) встречи со специалистами

Г) родительские собрания

4. Проведение индивидуальных и групповых консультаций по запросам педагогов, классных руководителей, родителей и учащихся.
5. Подготовка итоговой документации по работе педагога-психолога в течение года.
6. Составление плана работы педагога-психолога на новый учебный год.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ РАБОТЫ ПСИХОЛОГА

Задача	Направление деятельности	Форма работы и мероприятие	Сроки	Планируемый результат	Форма отчетности	Форма взаимодействия с участниками учебно-воспитательного процесса
1	2	3	4	5	6	7
формировать и развивать психолого-	Психологическая диагностика	Входящая диагностика учащихся с ОВЗ для корректировки КРЗ	Сентябрь	Определение стартовых возможностей определение форм работы	Материалы диагностики, статистические и аналитические справ-	Инструктаж педагогов.

педагогическую компетентность обучающихся, педагогических работников и родителей А) работа с детьми ОВЗ		Диагностика психо-эмоционального состояния обучающихся из семей СВО		(инд/груп); Составление маршрутов развития	ки; программы коррекции и развития; индивидуальные маршруты развития.	
	Консультирование	Подготовка аналитического отчета по результатам диагностики, выступление на педсовете	Октябрь	Информационное обеспечение педагогов,	Аналитический отчет, Конспект выступления	
		Индивидуальные и групповые для учащихся, педагогов и родителей по результатам обследования и организации учебно-воспитательного процесса	Октябрь			Журнал консультаций. Рекомендации, памятки, стендовая информация.
	Психологическое просвещение	Выступления на родительских собраниях по теме	Ноябрь	Повышение психолого-педагогической компетенции родителей и педагогов.	Журнал информационной и просветительской работы. Конспекты выступлений.	
	Коррекционная и развивающая работа	Индивидуальные и групповые КРЗ по программам в соответствии	В соответствии с рекомендациями ТПМПК, графика (в течение года)	Позитивная динамика, корректировка дефекта	Коррекционно-развивающие программы, разработки занятий, журнал учета	Журнал учета. Консультирование по необходимости о работе КРЗ групп
Б) Содействие адаптационных процессов пятых классов	Психологическая диагностика	Подбор батареи диагностических методик и проведение диагностических мероприятий в пятых классах.	Октябрь	Изучение степени и особенностей приспособления детей в переходный период	Материалы диагностик. Аналитико-статистические отчеты. Выработка рекомендаций	Проведение педагогами отдельных методик по диагностической программе п/психолога. Инструктаж педагогов.

	Консультирование	На методическом совете по результатам диагностики. Индивидуальны и групповые консультации родителей, педагогов	Ноябрь	-	Аналитико-статистические отчеты. Конспекты выступлений	Журнал регистрации консультаций. Рекомендации, памятки, стендовая информация.
	Пс. просвещение	1. Выступления на родительских собраниях	Ноябрь	Повышение психолого-педагогической компетенции родителей	Журнал информационной и просветительской работы. Конспекты выступлений	Организация совместного проведения родительских собраний с кл. руководителями. Инструктаж педагогов и родителей.
		2 Работа по программе «Я пятиклассник» (по отдельному плану)	Сентябрь-декабрь	Формирование адекватного психологического состояния в переходный период	Программа «Я – пятиклассник», журнал учета проведенной работы	
	Коррекционная и развивающая работа	Формирование групп, учащихся с трудностями в адаптационный период, проведение занятий.	Ноябрь	Положительная динамика социализации	Разработки мероприятий. Журнал регистрации занятий.	Инструктаж педагогов и родителей.
В) Сопровождение перво-классников	Диагностика	Подбор диагностического инструментария. Проведение обследования.	Декабрь (первая половина)	Изучение степени и особенностей в новой социальной ситуации.	Материалы диагностик. Аналитико-статистические отчеты. Выработка рекомендаций	Проведение педагогами отдельных методик по диагностической программе п/психолога. Инструктаж педагогов.
	Консультирование	На методическом совете по результатам диагностики. Индивидуальны и групповые консультации родителей, педагогов	Декабрь	Изучение степени и особенностей приспособления детей в период адаптации.	Материалы диагностик. Аналитико-статистические отчеты. Выработка рекомендаций. Журнал регистрации консульта-	Рекомендации, памятки, стендовая информация

					ций	
	Просвещение	Выступления на метод советах	Декабрь-январь	Повышение психолого-педагогической компетенции родителей	Журнал информационной и просветительской работы. Конспекты выступлений	Организация совместного проведения родительских собраний с кл. руководителями.
		Работа с первоклассниками по Программе «Я- ученик» (по отдельному плану)	Сентябрь-декабрь (при необходимости – продлить)	Благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению	Программа «Я-ученик», журнал учета работы	Вовлечение педагога в проведение упражнений.
	Коррекция и развитие	Формирование групп, учащихся с трудностями в адаптационный период, проведение занятий	Январь-март)	Сформированность адекватного отношения к школе	Программа коррекции и развития, разработки занятий. Журнал учета	
Г) Превенция авитальности	Диагностика	Подбор инструментария, проведение обследования (5-11 кл)	Январь	Раннее выявление проблемных учащихся, своевременное оказание поддержки	Диагностические материалы. Журнал учета диагностических мероприятий. Аналитико-статистические справки	Обеспечение 100% учащихся классными руководителями.
	Консультирование	Консультирование всех участников образовательного пространства по результатам проведенного обследования.	Февраль (первая половина)	Информированность лиц, касающихся	Конспекты выступлений.	-
		Индивидуальные собеседования с учащимися ГДН(группа динамического наблюдения)	Февраль-март	Снятие тревожности, выработка адекватной самооценки	Конспекты, журнал учета	
	Просвещение	Выступления на метод советах, родительских собраниях по тематике («Стили семейного воспитания и их влияние на формирование личности ребенка» - об-	Февраль	Вооружение знаниями по вопросам профилактики авитальности	Конспекты, разработки занятий	

		щешкольное) Час психолога «Мы выбираем жизнь!» (5-9кл)				
Д) Психологические особенности подросткового возраста	Диагностика	По запросу	В течение года	Изучение индивидуальных типологических особенностей	Диагностический инструментарий. Аналитико-статистические справки	
	Консультирование	Беседы с учащимися, родителями по индивидуальным результатам	В течение года	Информирование, получение дополнительных знаний по саморегуляции и работе с детьми ГДН в семье	Журнал учета.	
	Просвещение	Выступления на метод советах, родительских собраниях по теме. Круглый стол для мам «Как построить беседу с девочкой-подростком»	По запросу декабрь	Знакомство родителей с особенностями подросткового возраста, путями возможного решения проблем и конфликтов в данный период развития.	Конспекты выступлений. Журнал учета	
Е) Половое воспитание	Просвещение	Лекция для педагогов и родителей «особенности полового воспитания в начальной школе»	март	Знакомство с особенностями полового развития детей младшего школьного возраста»	Разработка выступления Журнал учета	
		Час психолога занятие на сплочение коллектива(7-9кл)	март	Формирование у подростков представления о собственных семейных ролях.	Разработка Журнал учета	
		ЧП 8-11 кл половое воспитание	апрель	Будут ознакомлены с последствиями ранних половых связей для здоровья подростка.	Разработка. Журнал учета	Инструктаж классных руководителей

2. Содействие пед. коллективу в гармонизации социально-психологического климата в школе. А) изучение статусности личности в классном коллективе	Диагностика	Подготовка инструментария и проведение социометрического исследования классов	Декабрь	Раннее выявление учащихся с низким социальным статусом, дальнейшая работа по предупреждению асоциальности в межличностном взаимодействии среди школьников.	Материалы диагностики. Журнал учета Аналитико-статистические справки	Проведение педагогами отдельных методик по диагностической программе п/психолога. Инструктаж педагогов
	Консультирование	Организация консультирования по результатам диагностики. Коллегиальное обсуждение возникших вопросов о статусах учащихся	Декабрь	Выработка рекомендаций по вопросам организации мероприятий на сплочение классных коллективов	Справка	
	Просвещение	Семинар –практикум для классных руководителей «Психологические аспекты в работе по сплочению классного коллектива»	Январь	Получение практических навыков в работе	Справка-анализ	
	Коррекция	Проведение психологических игр, ЧП с целью сплочения классных коллективов	Январь-май	Формирование групповой сплоченности	Разработки занятий	Инструктаж педагогов.
Предупреждение отклонений в социальном и психологическом здоровье, развитии обучающихся	Диагностика	Диагностика индивидуальных особенностей	По запросу	Раннее выявление и предупреждение отклонений психологического здоровья	Аналитико-статистические справки, батареи методик	Инструктаж педагогов
	Консультирование	По результатам проведенной диагностики		Выработка единых требований и подходов в вопросах воспитания	Справка, журнал учета	
	Просвещение	Выступления на родительских собраниях «Воспитание без насилия» «Конфликты и пути их разрешения»	В течении года	Вооружение психологическими знаниями в вопросах воспитания	Разработки по темам Журнал учета Журнал обратной связи	

		«Как воспитывать гиперактивного ребенка» «Детская ложь»				
Подготовка к экзаменам	Диагностика	Диагностика тревожности, личностных особенностей (9, 11 кл)	Январь	Определение психологического состояния учащихся	Подбор диагностического материала, справка	Инструктаж педагогов
	Консультирование	Консультирование всех участников образовательного пространства по вопросам подготовки к экзаменам	В течении года			
	Просвещение	Родительские собрания «Как помочь ребенку в период подготовки к экзаменам» «Вместе переживем стресс»	Апрель	Вооружение психологическими знаниями по вопросам подготовки к экзаменам	Разработки собраний	
	Коррекция	ЧП Программа подготовки к ЭГ и ГИА	Февраль-май	Выработка уверенности, снятие психологических зажимов	Программа	Инструктаж педагогов, родителей
Работа с семьями, находящимися в социально опасном положении; семьями участников и ветеранов СВО	Диагностика	Сбор информации о семьях Выделение ключевых проблем Разработка индивидуального плана сопровождения	В течении года		Справка	Инструктаж педагогов
	Коррекция	Работа по Программе «Работа с родителями из социально-неблагополучных семей»	Второе полугодие	Улучшение микроклимата в семье. Обучение родителей навыкам социально-поддерживающего поведения в семье и во взаимоотношениях с ребенком	Программа	
	Просвещение	Выступление на родительских собраниях «Десять ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали» «Поединок с судьбой или как воспитать мальчика в семье, где нет отца» -	Апрель Февраль	1. Вооружение знаниями родителей по воспитанию социально одобряемого поведения. 2. Помочь выработать правильную позицию в сложившейся ситуации; вооружить «рецепта-	Конспект собрания справка	

		собрание-консультация		ми» преодоления трудностей воспитания мальчиков в семье, где нет		
--	--	-----------------------	--	--	--	--

План работы педагога-психолога с учащимися с ОВЗ

Цель: обеспечение психолого-педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в условиях общеобразовательного учреждения.

Задачи:

- выявлять особые образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, обусловленные особенностями их физического и (или) психического развития;
- осуществлять индивидуально ориентированную психолого-медико-педагогическую помощь детям с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями ПМПК);
- обеспечить возможность освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья основной образовательной программы начального и основного общего образования на доступном им уровне и их интеграцию в образовательном учреждении;
- обеспечить возможность детьми с ограниченными возможностями здоровья для успешной социализации;
- поддерживать в решении задач личностного самоопределения и саморазвития обучающихся;
- оказывать помощь обучающимся в профильной ориентации и профессиональном самоопределении. Основные направления работы педагога-психолога:

Диагностическая работа

Цель: выявление характера и интенсивности трудностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья, проведение их комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи.

Коррекционно-развивающая работа

Цель: обеспечение своевременной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекции недостатков в познавательной и эмоционально-личностной сфере детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Консультативная работа

Цель: обеспечение непрерывности специального индивидуального сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания; коррекции, развития и социализации обучающихся

Информационно-просветительская работа

Цель: повысить уровень психологической культуры родителей и педагогов.

Методическая работа

Цель: создание методической базы информации, программ, рекомендаций по работе с учащимися с ОВЗ

Цель	Содержание деятельности	Формы и методы работы	Сроки
Диагностическое направление			
Выявление обучающихся с ОВЗ для создания специальных условий получения образования	Выявление обучающихся с особыми образовательными потребностями	Стартовая диагностика	Сентябрь-октябрь
	Направление на ТПМПК	Подготовка документации	В течение года
	Проектирование коррекционных мероприятий	Анализ результатов обследования	Октябрь, май, в течение года.
Наблюдение за адаптацией учащихся с ОВЗ	Выявить особенности адаптации учащихся с ОВЗ на новом уровне обучения и при поступлении в 1 класс	Посещение уроков, занятий, анкетирование педагогов и родителей	Сентябрь-ноябрь
Диагностическое обследование познавательного развития учащихся с ОВЗ	Выявить уровень актуального познавательного развития учащихся с ОВЗ, наблюдение динамики развития	Диагностическое обследование	Ноябрь-декабрь/ Апрель-май
Диагностическое обследование личностного и эмоционального развития	Выявить уровень актуального личностного и эмоционального развития учащихся с ОВЗ, наблюдение динамики развития	Диагностическое обследование	Ноябрь-декабрь/ Апрель-май
Диагностическое обследование учащихся по запросу	По запросу	Диагностическое обследование	
Анкетирование родителей учащихся с ОВЗ	Выявление особенностей обучения и адаптации	Анкетирование	Сентябрь, декабрь
Коррекционно-развивающее направление			
Организация мероприятий, способствующих личностному развитию обучающихся, коррекция недостатков устной речи, профилактика и коррекция нарушений чтения и письма, освоению базового содержания образования	Составление программы сопровождения обучающихся	Программа сопровождения	Сентябрь
	Разработка групповых и индивидуальных коррекционных программ в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся	Программы занятий	Сентябрь
	Проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения	Занятия	В течение года в соответствии с учебным планом

	Социальное сопровождение обучающихся в случае неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах	Занятия, наблюдение	По запросу.
Коррекционно-развивающие занятия с детьми с ОВЗ 1-4 класс Основные занятия на основе занятий Холодовой, дополнительно развивайки, психологические игры, игры на развитие эмоционального интеллекта, коммуникативности	Проведение индивидуальных развивающих занятий с целью преодоления трудностей в адаптации и освоении образовательной программы	Индивидуальные занятия	В течение года
Коррекционно-развивающие занятия с детьми с ОВЗ 5- 7 классы «34 занятия для будущих отличников», основное направление; дополнительно: психологические игры, игры на развитие эмоционального интеллекта, коммуникативности	Проведение индивидуальных развивающих занятий с целью преодоления трудностей в адаптации и освоении образовательной программы	Групповые занятия Индивидуальные занятия	В течение года
Профессиональное самоопределение для подростков «Моя будущая профессия»	Занятия направлены на знакомство учащихся с миром профессий и определения профессионального выбора	Групповые занятия	В течение года
Консультативное направление			
Непрерывность специального сопровождение	Выработка совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимися, единых для всех участников образовательных отношений	Ознакомление с рекомендациями и по результатам диагностики обследования	По запросу
	Консультирование педагогов по решению проблем в развитии и обучении, поведения и межличностных взаимодействий обучающихся	По запросу	В течение года
	Консультативная помощь семье в вопросах решения конкретных задач по воспитанию и оказания помощи обучающимся в освоении программы обучения	Беседы с родителями, законными представителями	В течение учебного года
	Консультирование учащихся	По запросу	В течение года
Информационно-просветительское направление			
Разъяснительная деятельность в отношении педагогов, родителей (законных представителей)	Рассмотрение вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения, обучающихся с ОВЗ	Беседы, тематические выступления на родительских собраниях, педсоветах, сайте школы, стендах	В течение учебного года
	Психологическое просвещение педагогов с целью повышения их психологической компетентности	Беседы, тематические выступления на ШМС, пед-	В течение учебного года

		советах, сайте школы, стендах	
	Психологическое просвещение родителей с целью формирования у них элементарной психолого-педагогической компетентности	Беседы, тематические выступления на ШМС, пед-советах, сайте школы, стендах	В течение учебного года по запросам
Методическая работа			
Написание рабочих программ, отчетной документации, обработка диагностического материала	Оформление нормативной документации	Организационно-методическая работа	В течение учебного года
Создание базы данных о учащихся с ОВЗ	Оформление документации, ведение карт развития	Организационно-методическая работа	В течение учебного года
Подготовка характеристик, направлений для ПМПК на учащихся	Оформление документации	Организационно-методическая работа	В течение учебного года

Программа психолого-педагогического сопровождения детей участников СВО.

Актуальность программы:

Данная программа психолого-педагогического сопровождения разработана в соответствии с «Всеобщей Декларацией прав человека» Генеральной Ассамблеи ООН 10 декабря 1948 г.;

-Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.12.2014 с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 31.03.2015);

-ФЗ № 120 от 29.04.2008 « О мерах профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

-УК РФ (ст. 156) в редакции Федерального закона от 07.12.2011 № 420 ФЗ, (в редакции Федерального закона от 02.07.2013 № 185 ФЗ)

-Законом об основных гарантиях прав ребенка в РФ (ст. 6) от 24.07.1998 от 124 ФЗ (ред. От 28.12.2016)

-Семейным кодексом РФ от 29.12.1995 № 223 ФЗ (ред. от 30.12.2015 г)

- Профессиональным стандартом «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденным приказом Минтруда России от 24 июля 2015 № 514н.
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказом Минобрнауки России от 22.10.99 №636 «О службе практической психологии в системе Министерства образования РФ»;
- Постановлением Министерства труда и социального развития РФ от 27.09.96 №1 «Об утверждении положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения РФ»;
- Письмом Минобрнауки России от 26.01.2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;
- Федеральным законом от 24 июля 1998г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Концепцией развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена Министром просвещения Российской Федерации 18 июня 2024 г.).
- Уставом МАОУ «Лицей №7»;

Дети участников СВО (в особенности погибших или получивших серьезное ранение) нуждаются в корректном, внимательном подходе с соблюдением требований по защите персональной информации и этических требований.

Министерство просвещения России совместно с Министерством образования России разработали алгоритм сопровождения детей участников СВО, в целях оказания психолого-педагогической помощи данной категории детей (письмо от 11.08.2023г. №АБ – 3386/07)/

В соответствии с методическими рекомендациями необходимо организовать психолого-педагогическое сопровождение детей участников СВО.

Цель программы: организация психолого-педагогического сопровождения и оказание психологической помощи детям участников СВО.

Задачи:

1. Сохранение и (или) восстановление психологического здоровья детей участников СВО.
2. Развитие стрессоустойчивости и жизнестойкости у детей участников СВО
3. Профилактика антивиталяного поведения
4. Повышение психолого-педагогической компетентности всех участников образовательных отношений.

Направления работы с детьми участников СВО:

1. **Психодиагностика:** обучающихся (наблюдение, мониторинг актуального психического состояния, углубленная психодиагностика при необходимости);

Диагностические методики, применяемые в работе с детьми участников СВО: начальная школа: рисуночные

тесты «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек», «Человек под дождем», интервью «Волшебный мир», Цветовой тест (М. Люшер в модификации Л.А. Ясюковой, тест тревожности (Р. Тэмпл, В. Амен, М.Дорки. Средняя и старшая школа: Цветовой тест Люшера, рисуночный тест «Вулкан», опросник способов совладания (Р. Лазарус, С.Фолкман), методика САН, методика Ч.Д.Спилберга на выявление личной и ситуативной тревожности (адаптирована на русский язык Ю.Л. Ханиным).

–коррекционно-развивающая работа с обучающимися, в том числе работа по восстановлению и реабилитации;

2. Просветительская деятельность: повышение психологической компетентности родителей в вопросах обучения и воспитания детей, переживших травматическое событие.

3. Профилактическое: разработка и распространение памяток, буклетов, рекомендаций для участников образовательных учреждений по вопросам сохранения или восстановления психологического здоровья детей, переживших травматическое событие.

4. Коррекционно-развивающее: индивидуальные и групповые коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей участников СВО, нормализацию межличностных отношений, развития чувства безопасности и преодоления неуверенности в себе.

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 урочной и внеурочной деятельности (классный руководитель, педагог-психолог, учителя-предметники).
- 3. Организация мероприятий по созданию благоприятного психологического климата в классах, где учатся дети участников СВО.
- 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 с классным руководителем, педагогами, преподающими в классе.
- 7. Просветительская работа с педагогами и родителями (беседы, семинары, раздача памяток).
- 8. Индивидуальная консультативная работа с родителями данной категории детей, не участвующих в СВО. В случае необходимости оказание им психологической помощи.
- 9. Мониторинг эмоционального состояния детей участников СВО.
- 10. Проведение углубленной диагностики и индивидуальных профилактических и коррекционных занятий по результатам мониторинга (в случае необходимости).

Принципы реализации программы:

Реализация данной программы основывается на следующих принципах:

1. **Индивидуальный подход к ребенку** (подростку) на основе признания его уникальности и ценности.
2. **Гуманистичность**: использование гуманных, личностно-ориентированных методов взаимодействия.
3. **Превентивность**: переход от «скорой помощи» к предупреждению кризисных ситуаций.
4. **Научность**: использование современных методов диагностики и коррекции.
5. **Рациональность**: отбор методов с учетом их сложности, информативности и пользы для ребенка.
6. **Комплексность**: сотрудничество различных специалистов и всех участников учебно-воспитательного процесса.

Адресная группа: данная программа направлена на работу с детьми участников СВО.

Возрастной и количественный состав, условия проведения занятия.

Количественный состав: группы до 15 человек. **Рекомендуемый возраст детей**: 12-16 лет.

Формы и методы работы: основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга. Основное содержание групповой работы составляют игры, психотехнические упражнения, упражнения с элементами арт-подхода, психогимнастика, релаксационные методы, продуктивно-творческая деятельность.

Программа работы с детьми участников СВО включает в себя 10 занятий.

Частота и длительность проведения: 1 раз в неделю, по 60 минут.

- соблюдать режим посещения занятий.

Материально-техническая база.

Необходимое оборудование: ватман с правилами группы, канцелярские принадлежности по количеству участников, (ручки, простые карандаши, цветные карандаши, акварельные краски, бумага формата А4, А3),

Планируемый результат: Сохранение и укрепление психологического здоровья детей участников СВО

ПЛАН

психолого-педагогического сопровождения детей участников (ветеранов) СВО на 2025-2026 уч. год

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
<i>Методическая работа</i>			
1.	Анализ школьной ситуации: - сбор информации о численности и составе обучающихся, чьи родители являются участниками (ветеранами) СВО	Сентябрь и в течение года	Педагог-психолог
2.	Анализ методической базы кабинета для оказания психологической поддержки обу-		

	чающимся : - конкретизация направлений психологической поддержки в соответствии с методической базой; -разработка индивидуальных программ сопровождения обучающихся; - подбор методик для работы с обучающимися; - подготовка оборудования и материалов для проведения занятий	Сентябрь	Педагог-психолог
<i>Диагностическая работа</i>			
3.	Мониторинг психологического состояния детей участников (ветеранов) СВО с целью выявления группыППВ (повышенного психолого-педагогического внимания)	Сентябрь Декабрь Май	Педагог-психолог
4.	Углубленная диагностика (по результатам уже проведенной диагностики или при необходимости)	В течение года	Педагог-психолог
5.	Наблюдение за детьми участников (ветеранов) СВО с целью мониторинга эмоционального состояния	В течение года	Классные руководители Педагог-психолог
<i>Консультирование</i>			
6.	Консультирование педагогов по работе в классах, в которых обучаются дети участников (ветеранов) СВО и взаимодействию с обучающимися	В течение года	Педагог-психолог
7.	Консультирование обучающихся из семей участников (ветеранов) СВО по актуальной тематике (совладание с трудностями, симптомами тревоги, поиск ресурсов в кризисной ситуации, принятию ситуации и т. п.)	В течение года	Педагог-психолог
8.	Консультирование родителей по актуальной для них тематике.	В течение года	Педагог-психолог Сотрудники по взаимодействию

Коррекционно-развивающая работа

9.	Индивидуальная работа с детьми группы ПППВ (по необходимости)	В течение года	Педагог-психолог
10.	Коррекционно-развивающие занятия в классах, в которых обучаются дети из семей участников (ветеранов) СВО на темы: - «Понимаем ли мы друг друга?» - «Учимся поддерживать друг друга в сложных ситуациях» - «Как помочь себе в стрессовых ситуациях?» - «Проблема как друг» - «Как прекрасен этот мир!»	В течение года	Педагог-психолог
<i>Психологическое просвещение</i>			
11.	Информирование педагогов об особенностях психолого-педагогического сопровождения детей из семей участников (ветеранов) СВО	В течение года	Педагог-психолог
12.	Повышение психологической компетенции родителей (законных представителей) в вопросах кризисных ситуаций и состояний.	В течение года	Педагог-психолог
13.	Размещение на сайте школы методических материалов и адресов помощи в кризисных ситуациях.	В течение года	Ответственный за ведение сайта

Занятие 1

Цель: Создание благоприятной психологической атмосферы, знакомство с участниками группы.

Материал: бумага, цветные карандаши, фломастеры, булавочки по количеству участников для крепления визиток.

Ход занятия: Участникам предлагается занять места на стульях (или пуфиках), которые стоят по кругу.

Упражнение «Поезд»

Цель: Сплотить группу, повысить взаимное доверие участников.

Ход упражнения: Участники изображают «поезд», встав в колонну и положив руки на плечи стоящим впереди. Все, кроме первого, закрывают глаза. Этому «поезду» нужно проследовать от одной стены помещения до другой через препятствия, которые можно изобразить с помощью стульев. Игра повторяется несколько раз, чтобы дать возможность каждому побыть и в роли препятствий, и в составе «поезда». В конце проводим обсуждение:

Кому кем больше понравилось быть — «локомотивом», «вагонами»; с чем это связано?

Какие эмоции у кого возникали при движении в составе «поезда»?

Каким реальным жизненным ситуациям можно уподобить эту игру?

Упражнение «Знакомство»

Цель: Познакомиться с участниками занятия, настроить на положительное общение.

Ход упражнения: Участникам предлагается по очереди назвать своё имя и сказать, что он любит, а что нет. Например: «Я люблю мороженое и конфеты», «Я не люблю дождливую погоду» или «Я люблю гулять и смотреть весёлые фильмы», «не люблю делать уборку дома и грустную музыку». Далее участникам предлагается изготовить для себя визитки. Затем все участники крепят свои визитки так, чтобы остальным

участникам было видно. Мы познакомились друг с другом и продолжая нашу работу, хочется сказать, что любая группа начиная своё совместное дело, вырабатывает определённые правила поведения и вашему вниманию предлагается несколько правил поведения в группе,

которые можно изменить или дополнить:

- Правило «Я» (разговор ведётся только от своего лица).
- Правило «Дисциплина» (посещение занятий без опозданий, участие во всех упражнениях, предлагаемых ведущим).
- Правило «СТОП» (при нежелании высказывать свои сокровенные чувства можно помолчать).
- Правило «Один говорящий» (одновременно может говорить только один человек).
- Правило «Уважение».
- Правило «Конфиденциальность» (любая информация личного характера об участниках должна остаться в группе и не обсуждаться за её пределами).
- Правило «Наказания за нарушения» (предлагают сами участники).

Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: Сплотить коллектив, установить доверительные отношения.

Ход упражнения: Необходима небольшая первичная настройка: группу просят закрыть глаза и представить, что каждый человек – маленький атом, а атомы, как известно, способны соединяться и образовывать молекулы, которые представляют собой достаточно устойчивые соединения. Далее следуют слова ведущего: «Сейчас вы откроете глаза и начнете беспорядочное движение в пространстве. По моему сигналу (сигнал оговаривается) вы объединитесь в молекулы, число атомов в которых я также назову. Когда будете готовы, откройте глаза». Участники начинают свободное перемещение в пространстве и, услышав сигнал ведущего, объединяются в молекулы. Подвигавшись, некоторое время цельным соединением, молекулы вновь распадаются на отдельные атомы. Затем ведущий снова дает сигнал, участники снова объединяются и т.п. Завершающее число должно быть по количеству учеников, чтобы объединились все участники.

Упражнение «Сиамские близнецы»

Цель: Научить участников гибкости в общении друг с другом, способствовать возникновению доверия между ними.

Материалы: Повязка, лист бумаги, карандаш, точилка, ножницы.

Ход упражнения: Скажите детям следующее. «Разбейтесь на пары, встаньте плечом к плечу, обнимите друг друга одной рукой за пояс, правую ногу поставьте рядом с левой ногой партнера. Теперь вы сросшиесь близнецы: две головы, три ноги, одно туловище, и две руки. Попробуйте походить по помещению, что-то сделать, сесть на стул, встать, порисовать, поточить карандаш, разрезать лист бумаги, попрыгать, похлопать в ладоши и по т.д.» Чтобы «третья» нога действовала «дружно», ее можно скрепить либо веревочкой, либо резинкой. Кроме того, близнецы могут «срастись» не только ногами, но спинками, головами и др.

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы.

Ход упражнения: Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточить внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна). На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 2

Цель: Ближе познакомить участников, повысить доверие друг к другу.

Материалы: доска, мел, музыкальный проигрыватель, карточки с буквами, цветные карандаши, бланки «Волшебная страна чувств».

Ход занятия: Участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу.

Упражнение «Пожалуйста»

Цель: Поднять настроение, преодолеть скованность и настроиться на дальнейшие упражнения.

Ход упражнения: Все участники игры вместе с ведущим становятся в круг. Ведущий говорит, что он будет показывать разные движения (физкультурные, танцевальные, шуточные), а играющие должны их повторять лишь в том случае, если он к показу добавит слово «пожалуйста». Кто ошибется, выбывает из игры.

Упражнение «Мы с тобой похожи...Мы с тобой отличаемся...»

Цель: Познакомить участников друг с другом, повысить доверие друг к другу. Показать, что все люди чем-то похожи и чем-то отличаются друг от друга.

Ход упражнения: Вначале участники беспорядочно ходят по комнате и говорят каждому встречающемуся по 2 фразы, начинающиеся со слов:

- Ты похож на меня тем, что...

- Я отличаюсь от тебя тем, что...

По окончании проводится обсуждение, обращается внимание на то, что было легко и что было трудно делать, какие были открытия. В итоге делается вывод о том, что все мы, в сущности, похожи и в то же время разные, но мы имеем право на эти отличия, и никто не может нас заставить быть другими.

Игра «Составь фразу»

Цель: Развивать навык работы в команде.

Материалы: Карточки с буквами.

Ход игры: Каждому участнику выдается 2-3 карточки с буквами (в зависимости от количества участников и длины фразы), из которых все участники должны составить какую-то фразу.

Упражнение «Сосчитать до 10»

Цель: Сплотить участников. Научить быть внимательнее друг к другу.

Ход упражнения: Участникам, не глядя друг на друга, необходимо называть по порядку числа от 1 до 10. При этом участникам неизвестно, кто начинает счет, и кто называет следующее число; один участник не может называть два числа подряд; если

следующее по порядку число назовут одновременно несколько участников, счет начинается сначала, с единицы. Запрещается каким-либо способом договариваться между собой. Ведущий подчеркивает, что каждый должен постараться уловить настроение других и решить стоит ли ему говорить или лучше промолчать. Особо подчеркивается, что чем сплочённые группа, тем легче справиться с заданием.

Упражнение «Маятник»

Цель: Создать атмосферу доверия и поддержки в группе.

Ход упражнения: Встать всем в круг вплотную друг к другу (плечо к плечу), лицом в центр круга. Один участник входит в круг, закрывает глаза и расслабляется. Остальные, вытянув руки перед собой, покачиваю! стоящего в центре участника из стороны в сторону своими ладошками, не давая ему упасть (1-2 минуты). Пусть через процедуру пройдут все.

Обсуждение: Кто смог расслабиться, снять зажимы? Кто не боялся упасть? Кто полностью доверился участникам игры? Оцените степень своего доверия по десятибалльной шкале. Оцените характер прикосновений (жесткие, мягкие, грубые и т. д.). Высказывают свои ощущения и чувства все желающие.

Материалы: Коробка с игрой.

Ход игры: Согласно инструкции.

Релаксация «Полет к звездам»

Цель: Снять психоэмоциональное напряжение, снять мышечные зажимы.

Материалы: Аудиозапись релаксационной музыки.

Ход упражнения: Когда рождается человек, то на небе загорается его звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что её спасательной энергии хватает на долгие-долгие годы, она оберегает нас, спасает, даёт надежду и силы. И сегодня я предлагаю совершить вам путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полёт к звезде, к своей звезде. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и выдох... Вы чувствуете, как ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень лёгким... и вы начинаете медленно-медленно подниматься вверх, к небу. Посмотрите вниз: всё, что раньше вас окружало (дома..., улицы..., деревья..., парки..., машины...) всё становится маленьким, едва заметным.

А если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось недостижимым, далёким. Вот - приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца.

Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согреет вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звёзды... А где же Ваша звезда?.. Вот...она... Посмотрите, какая она? Большая или маленькая? Холодная как лёд или горячая, как пламя костра? Какого она цвета? Может быть голубая, жёлтая, красная?.. Какой она формы? Круг-

лая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у неё всё то, в чём вы нуждаетесь, что вам так необходимо: попросите добра, счастья, спокойствия, здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за всё: за то, что она просто существует, она ваша, светит только для вас, что она сопровождает вас всю жизнь, что она даёт вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги вы будете помнить, что у вас есть ОНА..., вы будете помнить, что это - источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют ваши ноги, а тело становится грузным... вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо

холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если вы поднимите голову вверх, то увидите всё то, что раньше казалось огромным, могущественным (звёзды, кометы, планеты, облака), постепенно становится всё меньше и меньше... Вот – приближающаяся Земля. Реки, озёра, луга, парки, дома, люди... всё - становится более крупным, более заметным... Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня... И пусть ваша звезда далеко, но каждый раз, как только вы устали, или у вас грустное настроение, или вам просто нужны свежие силы... просто навестите ее, совершите это необычное путешествие... Когда я досчитаю до 5, вы сможете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

Упражнение «Волшебная страна чувств»

Цель: Исследовать психоэмоциональное состояния участников группы.

Материалы: Бланк для проведения упражнения, цветные карандаши.

Ход упражнения: Далеко-далеко, а может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней чувства: Радость, Удовольствие, Страх, Вина, Обида, Грусть, Злость и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем каждое Чувство живет в домике определенного цвета. Кто – то живет в красном домике, кто – то в синем, кто – то в черном, кто – то в зеленом... Каждый день, как только встает солнце, жители волшебной страны занимаются своими делами.

Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильными, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои домики разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер. У тебя есть цветные карандаши.

Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики. Спасибо тебе от лица всех жителей. Ты восстановил страну. Настоящий волшебник! Но дело в том, что во время урагана жители были так напуганы, что совсем забыли, в домике какого

цвета жил каждый из них.

Пожалуйста, помоги каждому жителю найти свой домик. Закрась и напиши название чувств, соответствующим цвету его домика. Спасибо! Ты не только восстановил страну, но и помог жителям найти свои домики. Теперь им хорошо, ведь очень важно знать, где твой дом. Но как же ты будешь путешествовать по этой стране без карты? Ведь каждая страна имеет свою территорию и границы. Территория страны наносится на карту.

Посмотри – вот карта страны чувств (ведущий показывает силуэт человека). Но она пуста. После восстановления страны карта еще не исправлена. Пожалуйста, возьми свои волшебные карандаши. Они уже помогли тебе восстановить страну, теперь помогут и раскрасить карту.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Игра «Живые картинки»

Цель: развитие памяти и наблюдательности, улучшение эмоционального фона группы.

Материалы: 32 карточки с картинками.

Ход игры: В ходе игры один из участников переворачивает какую-нибудь карту, а остальные пытаются отгадать, какую карту он перевернул. Игрок, которому быстрее всех удастся понять, какая картинка «оживла», добавляет одну из своих карт на стол.

Упражнение «Позиции общения»

Цель: Участники должны убедиться, что эффективность слушания и производимого на собеседника впечатление зависят не только от слушания как такового, но и от взаимного расположения собеседников.

Ход упражнения: Участники разбиваются на пары. Один участник в каждой паре говорящий, второй – слушающий. Участники сидят напротив друг друга и по команде ведущего начинают рассказывать о своих увлечениях между собой. Через минуту по команде ведущего их взаиморасположение меняется – говорящий встает, слушающий продолжает сидеть, рассказывая о семье. Еще через минуту следует новое изменение –

теперь оба участника стоят, повернувшись друг к другу спиной и рассказывают о школе.

Потом роли говорящего и слушающего меняются, и упражнение повторяется.

Обсуждение. При каком расположении собеседника было легче говорить? А легче слушать? Как вы думаете, почему при изменении взаимного расположения меняется эффективность общения?

Релаксация «Дыхательные упражнения»

Цель: Снизить психоэмоциональное напряжение и снять мышечные зажимы.

Ход упражнения: Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Игра «Поддержка»

Цель: Развивать навыки общения, оказывать разные виды помощи и уходить от шаблонов

Материалы: коробка с игрой.

Ход игры: Один игрок вытягивает карточку с ситуацией, а остальные вытягивают карточку “типа” поддержки. Остальные игроки должны оказать поддержку в озвученной ситуации именно того типа, который достался им на карточке. В конце игры можно оценить, какого вида поддержку сложнее всего оказывать, какого легче, какая поддержка работает для игрока лично.

Можно узнать, какого типа поддержка требуется партнеру. Как можно в принципе оказывать поддержку разных видов или поддержку одного и того же вида разными способами и формами.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 3

Цель: развитие навыков работы в группе, сотрудничества.

Материалы: листики бумаги и ручки/карандаши, «Корова 006», газета.

Ход занятия: Участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Дотронься до...»

Цель: Эмоционально разогреть группу.

Ход упражнения: Ребятам предлагается найти в комнате и дотронуться до:

- стеклянного;
- металлического;
- прозрачного;
- теплого;
- красного цвета и т. д.

Упражнение «Объявление»

Цель: Развивать умение заявлять о себе.

Материалы: Листики бумаги и ручки/карандаши.

Ход упражнения: Ведущий предлагает участникам дать о себе объявление в газету.

Объявление должно быть коротким, но нести максимум информации об авторе. Затем объявление зачитывается и проводится обсуждение, что является основным: желание помочь кому-то, получить что-то или заявить о своих способностях. Ведущему здесь важно подчеркнуть, что совершенно неважно, хотел ли подросток похвалиться своими способно-

стями или объявить о своем стремлении помогать другим, -главное, он о себе заявляет. Нужно напомнить ребятам о правилах: в объявлении не должно содержаться информации жестокого или аморального характера. Застенчивым ребятам нужно помочь, так как из-за заниженной самооценки он не могут найти в себе что-то положительного, что могло бы заинтересовать других.

Упражнение «Лабиринты»

Цели: Развивать умение работать в паре.

Материалы: Напечатанные на листе бумаги лабиринты по количеству участников, карандаш.

Ход упражнения: «Сейчас мы будем проходить лабиринты. Для этого вы должны объединиться в пары и определить, кто будет первым закрывать глаза и карандашом прочерчивать путь, а кто будет ему помогать в этом, смотря на сам лабиринт и сообщая товарищу с помощью слов «влево», «вправо», «вверх», «вниз» и т. д. правильный путь».

После того, как все пары выполняют задание, ведущий предлагает детям поменять ролями в паре и, теперь, наоборот, от центра лабиринта найти выход за его пределы. В конце можно обсудить в какой роле было комфортнее выполнять задание.

Упражнение «Остров»

Цель: Сплотить участников группы, установить тактильный контакт.

Материалы: Газета.

Ход упражнения: Перед упражнением ведущий расстилает на полу газету. Затем говорит: «Представьте себе, что вы оказались на острове. Начался прилив. Для того чтобы спастись, надо поместиться всем на оставшемся маленьком клочке земли. Таким островом спасения для нас будет служить газета». Какие вы ребята молодцы. Как хорошо друг друга поддерживали в трудную минуту. Ветер утих, волны отступили.

Релаксация «Большое доброе животное»

Цель: Гармонизировать эмоциональный фон группы, сплотить участников.

Ход упражнения: Участники встают в круг и берутся за руки. Ведущий тихим голосом говорит: «Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит!». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох — все делают шаг назад. Вдох — все делают два шага вперед, выдох — все делают два шага назад. «Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад».

Упражнение «Что он чувствует?»

Цель: сформировать навыки снятия эмоционального напряжения собеседника в ходе беседы.

Ход упражнения: - Мы люди, существа чувствующие и испытывающие те или иные эмоции, и в ходе общения нам

свойственно это проявлять. Но они могут быть как позитивными, так и негативными. Это упражнение позволяет отработать приёмы, позволяющие участникам снизить возникшее по той или иной причине эмоциональное напряжение. Сидя в кругу, мы будем говорить соседу справа о его эмоциональном состоянии, затем он расскажет о своём состоянии; степень соответствия этих оценок

определяется вначале соседом, а потом всеми остальными.

Можем проиграть и обсудить ситуацию, когда участники должны вести беседу на заданную тему на фоне сложной (неоднозначной) эмоциональной обстановки. Например, в ситуации, которая должна привести к примирению.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Занятие 4

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия; учить снимать эмоциональное напряжение.

Материалы: коробка с игрой «Кто я? Что я?», Цветные карандаши, ватман, заготовленные заранее индивидуальные задания на листиках бумаги, листы бумаги А4, краски, кисти, баночки с водой, музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: Участники садятся на стулья), которые стоят по кругу.

Упражнение «Здравствуйте те, кто...»

Цель: Включить участников в работу.

Ход упражнения: Ведущий говорит какое-то утверждение. Те ребята, которые согласны, в ответ на утверждение отвечают «Здравствуйте!». Например:

- Здравствуйте те, у кого хорошее настроение!
- Здравствуйте те, кто вкусно позавтракал!
- Здравствуйте те, кто нашел здесь друзей!
- Здравствуйте те, кто готов к активной работе!

Упражнение «Снежный ком»

Цель: Установить благоприятную эмоциональную атмосферу, тренировать память.

Ход упражнения: Все садятся в круг. Первый участник должен представиться, то есть назвать себя по имени. Кроме того, он сопровождает свои слова жестом или движением, которое его характеризует: это может быть кивок головой, взмах руки и так далее. Задача второго участника, прежде чем представиться самому, полностью воспроизвести все, что делал и говорил предыдущий. Следующие по кругу участники повторяют имена и жесты всех своих предшественников по принципу снежного кома.

Игра «Друг к дружке»

Цель: Способствовать взаимодействию детей друг с другом.

Ход упражнения: «Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. Вы покажете мне, насколько внимательно вы меня слушаете и насколько быстро можете сделать то, что я буду вам говорить. Сейчас у вас ровно 5 секунд, чтобы выбрать себе партнера и быстро-быстро пожать ему руку... А теперь я буду говорить, какими частями тела надо очень быстро «поздороваться» друг с другом:

Правая рука к правой руке!

Нос к носу!

Спина к спине!

Ну что ж, это вы смогли сделать быстро. А теперь запомните, пожалуйста, следующее. Каждый раз, когда я крикну «Друг к дружке!», вам нужно быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. А после этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак:

Друг к дружке!

Ухо к уху!

Бедро к бедру!

Пятка к пятке!

Упражнение «Надоедливый муравей»

Цель: расслабление общего внутреннего состояния

Представьте, что вы в лесу. Сидите на пенечке. Под ногами мягкая трава. На пальцы ног залез муравей и бегаёт по ним. Почувствуйте, где он бегаёт. Глубоко вдохните, задержите дыхание, напрягите руки, ноги 1-2. А теперь движением ноги стряхните муравья, выдох. (2 раза)

Мы увидели, что человек может переживать разные чувства и эмоции. Некоторые нам нравятся, некоторые – нет. Но это не значит, что они плохие или ненужные.

Обсуждение: Какие эмоции вы испытывали во время выполнения упражнения? Как вы думаете, зачем нужны эмоции, которые нам не нравятся?

Упражнение «Повернуться в одну сторону»

Цель: Развивать навыки группового взаимодействия, снять эмоциональное напряжение.

Ход упражнения: Участники свободно рассредоточиваются в пространстве таким образом, чтобы расстояние между соседями составляло не менее 70-80 см, и встают лицом одним направлением (например, все стоят лицом к двери). Далее по хлопку ведущего все одновременно выполняют прыжок на месте. В прыжке можно повернуться в любую сторону на 90, 180, 270 или 360 градусов. Каждый сам решает, куда и насколько ему повернуться, разговаривать об этом нельзя. После прыжка участники смотрят друг на друга (при этом можно общаться с помощью мимики и жестов, но не слов) и по очередному хлопку, вновь закрыв глаза, совершают следующий прыжок из того положения, в которое приземлились

ранее. Задача: после очередного прыжка все участники должны приземлиться, повернувшись лицом все в одну сторону (не важно, в какую именно).

Обсуждение: Что вызывало трудности в начале упражнения? Можно дополнить упражнение, действуя по принципу «каждый сам за себя»? Какие действия обеспечили успешное выполнение этого задания? Каким образом вы поняли замысел других участников и передали им свой замысел?

Упражнение «Подарок в моей жизни».

Цель: снять физическое и эмоциональное напряжение, вызвать положительные эмоции.

Материалы: для работы каждому участнику потребуются один-два альбомных листа формата А3, гуашь, акварель, кисти, стакан с водой, коробочка цветного пластилина.

Инструкция

• Нарисуйте самый яркий «подарок» в вашей жизни. Когда работа будет завершена, создайте образ этого подарка из пластилина. Придумайте название композиции, расскажите историю этого подарка.

Можно предложить участникам арт-терапевтической сессии закрыть глаза и под звуки негромко звучащей лирической мелодии вспомнить подарки, которые они получали и дарили, а также эмоциональную окраску сопутствующих этому ситуаций. Выбрать из калейдоскопа воспоминаний самое яркое и изобразить его на листе бумаги любыми изобразительными материалами и средствами. Вместо узнаваемого изображения объектов можно рисовать настроение.

После того как работы завершены, всем предлагается пересесть на стулья, стоящие по кругу, и расположить свои композиции (живописную картину и образ подарка из пластилина) внутри круга.

Далее участники по очереди рассказывают «историю подарка».

На заключительном этапе занятия пластилиновые образы подарков можно дарить.

Релаксация «Тихое озеро»

Цель: Снять эмоциональное и физическое напряжение, вызвать положительные эмоции.

Материалы: Аудиозапись спокойной музыки.

Ход упражнения: «Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в моем кабинете, вы хорошо отдохнули, у вас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут вас в течение всего дня».

Занятие 5

Цель: Продолжать развивать коммуникативные навыки.

Материалы: пластилин.

Ход занятия: Участники встают в круг и приветствуют друг друга.

Упражнение «Калейдоскоп»

Цель: Снизить напряженность, создать эмоциональную разрядку.

Ход упражнения: Все участники выстраиваются в полукруг. Водящий выходит лицом к участникам. Игроки называют водящему по очереди цвет, который каждый из них предпочитает. Затем водящий отворачивается, игроки быстро меняются местами. Когда водящий повернется, ему нужно сказать, какому игроку какой цвет нравится.

Следующим водящим будет тот, чей цвет не угадали, а затем — все остальные.

Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: Развивать умение находить положительные качества в других людях.

Ход упражнения: Ведущий предлагает внимательно посмотреть на соседа слева, и назвать то, что у того хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли вам было слышать от других положительные оценки своих умений. Могут возникнуть затруднения в отношении отверженных. Нужно напомнить ребятам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Упражнение «Покажи эмоцию»

Цель: развитие эмоциональной сферы, умение определять эмоции.

Ход упражнения: упражнение выполняется в круге. Тренер с помощью мимики и жестов передает эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот — следующему участнику, и так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3–4 раза.

Упражнение «Необитаемый остров»

Цель: Формирование умения принимать оценку себя со стороны.

Ход упражнения: Участникам дается вводная ситуация: на необитаемый остров забрасывается группа из, трех человек, задача — выжить. А выжить можно только рядом с людьми, которые умеют что-то делать, обладают замечательными личными качествами. Каждый из участников должен выбрать себе двух напарников и объяснить свой выбор.

Одни и те же ребята могут выбираться несколько раз. В заключение ведущий говорит, что ему хотелось бы взять на остров с собой всех ребят, потому что они все необыкновенные и обладают огромным количеством прекрасных челове-

ческих качеств. Заметки для ведущего: В группе могут оказаться ребята, которых не выбрал никто, в этом случае на «необитаемый остров» с ними отправляется ведущий, объясняя свой выбор.

Релаксация «Марионетка»

Цель: Снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Ход упражнения: «Представьте, что вы превратились в кукол, которые выполняют те движения, которые нужны кукловодам – так называют актеров кукольного театра. Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Ваше тело стало твердым, как у Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы. Представьте, что они деревянные. Напрягите ноги и колени, пройдитесь так. Ваше тело словно деревянное. Напрягите лицо и шею. Наморщите лоб, сожмите челюсти.

А теперь скажите себе: «Расслабься и размякни». Мышцы расслабляются. Напряжение уходит. Можно помассировать одной рукой другую, затем кончиками пальцев погладить лицо».

Упражнение «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Занятие 6

Цель: Снизить уровень тревожности, пробудить активность при взаимодействии участников.

Материалы: музыкальный проигрыватель, листы бумаги А4 с силуэтным изображением бабочки, краски, кисти, баночки с водой, карандаши, фломастеры, аудиозапись со спокойной музыкой.

Ход занятия: Участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Игра «Летел лебедь»

Цель: Поднять активность группы.

Ход игры: Участники становятся в круг, правая ладонь каждого игрока кладется на левую ладонь соседа справа. На ударный слог считалочки по кругу нужно хлопать по ладони соседа слева. Считалочка может быть, например, такая:

Летел лебедь

По синему небу,

Сломал крыло,

Сказал число.

Тот, чья очередь хлопать, называет число. Начиная со следующего игрока, считаем участников по кругу. Игрок, стоящий за последним из "пересчитанных", должен успеть отдернуть ладонь, прежде чем тот по ней хлопнет. Проигравший выбывает.

Упражнение «Продолжи фразу».

Цель: Развивать групповую сплоченность.

Ход упражнения: Участникам группы предлагается продолжить фразу: «Я, как и все мы...»

Упражнение «Путаница»

Цель: Смоделировать в группе проблемную ситуацию, требующую коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломающая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив. После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Игра «Телеграф»

Релаксация «Лесная прогулка»

Цель: Снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Материалы: Аудиозапись со звуками леса.

Ход упражнения: «Удобно расположитесь на стуле и закройте глаза. Представьте себе, что вы в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая каменная скамейка, присядем на нее.....Прислушайтесь к звукам... Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля.

Ветер

доносит запах сосен. Запомните свои ощущения. Чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день».

Занятие 7

Цель: Выработать стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций; продолжать совершенствовать навыки невербальной коммуникации.

Материалы: музыкальный проигрыватель.

Ход занятия: Участники встают в круг, приветствуют друг друга.

Игра «Счет без 4 и 9»

Цель: Снять эмоциональное напряжение, настроить группу на работу, тренировать внимание.

Ход упражнения: Находясь в кругу, участники считают по очереди, пропуская задуманные числа (число «три» и «восемь»). Тот, кто ошибся, выходит из круга. Более сложный вариант упражнения: пропускаются все числа, которые содержат в себе «три» или делятся на три, вместо пропускаемых чисел участники хлопают в ладоши.

Упражнение «Очередь»

Цель: Развивать непосредственное коммуникативное поведение.

Ход упражнения: Из группы выбирается 1 человек водящий, остальные становятся друг за другом (в очередь). Водящий должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. «Очередь» при этом имеет игровую задачу не пропустить «Нахала» к покупке. Затем производится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил, и кто не пропустил «нахала», какие средства были применены водящим (просьба, угроза, шантаж).

Арт-терапевтическое упражнение «Защитный контейнер»

Цель: снижение эмоционального напряжения, регулирование поведения и соматических проявлений, связанных с травматическим стрессом.

Материалы: бумага для рисования формата А3, масляная пастель или карандаши разных цветов, гуашевые краски, кисточки, палитра, вода.

Инструкция по выполнению упражнения

Подготовка

1. Подумайте, какие неприятные мысли, воспоминания, чувства, неприятные физические ощущения или поведенческие проявления вы хотели бы нейтрализовать путем контейнирования.

2. Попробуйте мысленно представить себе контейнер, в который вы могли бы убрать эти неприятные мысли, чувства, ощущения или фрагменты поведения. Какого размера может быть этот контейнер, как он выглядит, из чего он сделан, где располагается? Чем более ярко вы представите себе его форму, тем более эффективно он будет работать. Эта форма может быть, как реальной, так и фантастической или волшебной. Ваш контейнер может иметь определенный «замок» на входе и выходе. Вы можете им воспользоваться,

когда достаточно стабилизируетесь и захотите встретиться с тем, что вас когда-то травмировало или смущало для того, чтобы переосмыслить свой опыт и извлечь из него определенные уроки. Некоторые примеры контейнирующих форм следующие:

- надежно закрывающаяся комната, расположенная в конце длинного коридора;
- волшебный ларец или мешок, позволяющий надежно удерживать внутри любую энергию;
- облако, которое образуется путем конденсирования (сгущения) неприятных чувств, мыслей и воспоминаний, и медленно перемещаясь по небу, уносит вдаль или сублимирует негативную энергию;

• надувной шарик, в который в момент выдоха может быть помещена неприятная информация.

1. Изобразите тот контейнер, которые вы представили.
2. Представьте и изобразите то место, в котором он находится.
3. Рассмотрите рисунок и, если хотите, добавьте детали, которые могли бы сделать контейнер более эффективным и надежным.

Описание и самоанализ

1. Опишите нарисованный контейнер. Постарайтесь конкретизировать его признаки и место расположения.
 2. Поясните, почему эти признаки и место расположения для вас важны.
 3. Опишите те мысленные шаги, которые вы совершаете, помещая неприятные мысли или переживания в контейнер. Например, вы можете представить и описать, как вы придаете определенную форму этим чувствам и мыслям, заворачиваете или связываете их, а затем помещаете в контейнер и надежно закрываете вход.
- Примечание: В дальнейшем вы можете упражняться, с закрытыми глазами представляя, как вы это делаете. Вы можете пользоваться этим приемом, когда будут возникать какие-либо новые неприятные ситуации. Вы можете пополнять набор контейнеров, предназначенных для разных мыслей, чувств или воспоминаний, изображая их, либо возвращаться к уже созданным рисункам, чтобы их доработать или изменить.

Релаксация «Полет высоко в небе»

Цель: Снять эмоциональное напряжение.

Материалы: Аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения: «Займите удобное положение. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите медленно и легко. Представьте, что вы находитесь на ароматном летнем лугу. Над вами теплое летнее солнце и высокое голубое небо. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Высоко в небе вы видите птицу, парящую в воздухе. Это большой орел с гладкими и блестящими перьями. Птица свободно парит в небе, крылья ее распростерты в стороны. Время от времени она медленно взмахивает крыльями. Вы слышите звук крыльев, энергично рассекающих воздух. Теперь пусть каждый из вас вообразит, что он – птица. Представьте, что вы медленно парите, плывете в воздухе и ваши крылья рассекают воздух. Наслаждайтесь свободой и прекрасными ощущениями парения в воздухе. А теперь, медленно взмахивая крыльями приближаетесь к земле. Вот вы уже на земле. Откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение и прекрасное ощущение полета, которое сохранится на весь день».

Упражнение «Моргалочки»

Цель: Создать двигательную разрядку; тренировать навыки невербальной коммуникации; развивать сплочение группы.

Ход упражнения: Участники сидят в кругу, у одного из них нет стула. Все, подмигивая друг другу, должны найти партнеров, с которыми поменяются местами, а тот, у кого нет стула, должен успеть занять освободившееся место.

Упражнение «Спина к спине»

Цель: Отработать навык общения в непривычной обстановке.

Ход упражнения: Необходимо разбиться на пары и сесть спиной к спине друг к другу и в таком положении в течение 5 минут поддерживать разговор на заданную тему.

Обсуждение: Было ли это похоже на знакомые житейские ситуации, например, телефонный разговор? в чем отличия? Легко ли было вести разговор? Какой получается беседа – более откровенной или нет?

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Занятие 8

Цель: Развивать позитивную и конструктивную «Я-концепцию», адекватную самооценку.

Материалы: мяч, листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки.

Ход занятия: участники садятся на стулья (пуфики), которые стоят по кругу, приветствуют друг друга.

Упражнение «Грузим баржу»

Цель: Активизировать группу.

Материалы: Мяч.

Ход упражнения: «Представьте себе, что в центре нашего круга находится баржа. А мы с вами собираемся на ней в необычный поход. Перед отплытием баржи мы ее грузим, чтобы приготовить к путешествию. Что можно грузить на баржу? Все, что угодно, даже ненужные в походе вещи. Одно условие при погрузке – каждый участник называет слово, начинающиеся на одну букву. (Например, кот, кошелек, катамаран.) Тот, кто держит мяч, грузит баржу, называя слов, и бросает мяч любому игроку. Мяч – это передача хода. Тот, кто ловит мяч, продолжает загрузку баржи. Важно не повторяться в словах»

Упражнение «Подарок»

Цель: Повысить самооценку участников, их настроение и атмосферу в группе.

Ход упражнения: Участники тренинга рассаживаются в круг, и психолог предлагает каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

Обсуждение: поняли ли вы, какой подарок вам подарили? Было ли вам приятно получить этот подарок?

Упражнение «Образ Я»

Цель: Соединить вербальные и невербальные компоненты выразительности самооценочной позиции.

Ход упражнения: Каждому участнику предлагается произнести слово «Я» с только ему присущей интонацией, мимикой, жестами. Нужно сделать это так, чтобы одним словом как можно полнее выразить восприятие своего «Я», свою индивидуальность и свое место в мире.

Релаксация «Порхание бабочки»

Цель: Снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Ход упражнения: «Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движением ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько в нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях».

Упражнение «Моя вселенная»

Цель: Продолжать совершенствовать навыки самопознания и осознания своей уникальности.

Материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши, ручки

Ход упражнения: Участники рисуют на листе бумаги солнце и в центре солнечного круга пишут крупную букву «Я». Затем от этого «Я» – центра своей вселенной – надо прочертить линии к звездам и планетам:

- Мое любимое занятие...
- Мой любимый цвет...
- Мое любимое животное...
- Мой лучший друг...
- Мой любимый звук...
- Мой любимый запах...
- Моя любимая игра...
- Моя любимая одежда...
- Моя любимая музыка...
- Мое любимое время года...
- Что я больше всего на свете люблю делать...
- Место, где я больше всего на свете люблю бывать...

- Мой любимый певец или группа...
- Мои любимые герои...
- Я чувствую у себя способности к...
- Человек, которым я восхищаюсь больше всего на свете...
- Лучше всего я умею...
- Я знаю, что смогу...
- Я уверен в себе, потому что...

Подводя итог, говорим о том, что «звездная карта» каждого показывает, что у всех много возможностей, много того, что делает каждого из нас уникальным, и того, что нас объединяет. Поэтому мы нужны друг другу, и каждый человек может добиться в жизни успеха и сделать так, чтобы другим людям рядом с ним было веселее и радостнее жить.

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет.

Какие упражнения было труднее выполнять. Почему?

Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 9

Цель: Развивать навыки эмпатии, активного слушания, толерантности.

Материалы: мяч, клубок ниток, музыкальный проигрыватель

Ход занятия: Участники встают в круг, приветствуют друг друга.

Упражнение «Клубок»

Цель: Сплотить коллектив.

Материалы: Клубок ниток.

Ход упражнения: Вся группа стоит в круге. Участники передают друг другу клубок ниток, проговаривая, что значит для него данный человек, произнося пожелания, слова благодарности (любому участнику, не обязательно соседу справа или слева). Постепенно середина круга превращается в узор из натянутых нитей. Когда круг завершен, каждый участник натягивает свою нить, и группа минуту стоит с закрытыми глазами, стремясь прочувствовать другого человека.

Упражнение «Путаница»

Цель: Смоделировать в группе проблемную ситуацию, требующую коллективного решения, упражнение способствует повышению уровня сплоченности участников, «ломая» пространственные барьеры между ними. Кроме того, оно позволяет пронаблюдать распределение ролей в команде (кто выдвигал идеи, кто их воплощал, кто организовывал взаимодействие других участников, кто самоустранился от работы).

Ход упражнения: Участники стоят в тесном кругу, и по команде ведущего каждый из них берется левой рукой за левую руку соседа справа, а правой рукой – за правую руку человека, стоящего напротив.

После этого им дается задание распутаться, не отпуская руки; разрешается только проворачивать кисти относительно друг друга.

Упражнение «Имена качества»

Цель: Создать позитивный настрой на работу.

Материалы: Мяч.

Ход упражнения: Участники стоят в кругу. Кому достанется мяч называет свое имя и 1-2 положительных качества.

Упражнение «Поддержка»

Цель: Развивать навыки эмпатии.

Ход упражнения: Участники садятся по кругу. Каждый участник группы рассказывает сидящему справа от него о своей проблеме или затруднении. Его партнер говорит то, что считает нужным, стараясь выразить поддержку говорящему. Далее все повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают соответственно в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

Вопросы для обсуждения: В каком случае легче было реагировать на происходящее(в каком труднее), когда вы были «красным карандашом» или «поддержкой»? Какими словами вы оказывали поддержку? Какие чувства испытывали при этом?

Релаксация «Цветок»

Цель: Снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Материалы: Аудиозапись с медитативной музыкой.

Ход упражнения: «Сядьте на корточки, опустите голову и руки. Представьте, что вы семечки, из которых вырастут прекрасные цветы. Вот теплый луч солнца достиг земли и согрел в ней семечко. Из семечка проклюнулся росток. Из ростка вырос прекрасный цветок. Встаньте, поднимите и разведите руки в стороны. Нежится цветок на солнышке. Подставляет теплу и свету каждый лепесток, поворачивая головку вслед за солнцем. Приподнимите подбородок, представьте, что вы

смотрите на солнышко из-под опущенных век, улыбнитесь, медленно поворачивайте голову вправо-влево. А теперь расскажите о том, что вы чувствовали, когда были цветками»

Рефлексия: Участники по кругу высказываются о том, как они себя чувствовали на занятии, что понравилось, что нет. Какие упражнения было труднее выполнять. Почему? Что нового, полезного вы узнали для себя сегодня?

Занятие 10

Цель: Развивать эмоциональный интеллект; снижать уровень тревожности; учить способам снятия психоэмоционального напряжения.

Материалы: Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций, листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши, листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки, рулон плотной бумаги. Разнообразные изобразительные материалы и средства в достаточном количестве: карандаши, фломастеры, краски, гуашь, кисти, баночки с водой, ластик.

Ход занятия:

Упражнение «Одним словом»

Цель: Подчеркнуть важность интонаций в процессе коммуникации.

Материалы: Карточки размером с визитную карточку с напечатанными на них названиями эмоций.

Ход упражнения: Участникам раздаются карточки, на которых написаны названия эмоций, их нельзя показывать другим участникам группы. Далее каждый по очереди произносит только одно слово: «Ага», «Алло» или «Здравствуйте!» с интонацией, соответствующей эмоции, написанной на карточке участника. Вся группа отгадывает, какую эмоцию пытался изобразить участник.

Вопросы для обсуждения:

Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

В реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник?

Упражнение «4 персонажа»

Цель: Обратит внимание участников внутрь себя, прислушаться к себе;

исследовать осознанные и неосознанные аспекты самопрезентации.

Материалы: листы бумаги А4, разделенные на 4 части, цветные карандаши.

Ход упражнения: Нарисуйте, пожалуйста, себя в виде человека, неодушевленного предмета, животного и растения. Я не буду проверять, как вы умеете рисовать, просто хочу побольше о вас узнать. После выполнения задания, необходимо спросить участников о персонажах (кто это; где живет; можно просто попросить рассказать о персонаже).

Упражнение «Мусорное ведро»

Цель: Научить способу разрядки психо-эмоционального состояния.

Материалы: листы бумаги А5 с нарисованным мусорным ведром, ручки.

Ход упражнения: В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю вам вспомнить, что неприятного произошло с вами в ближайшее время, что или кто испортил вам настроение. Всем этим “плохим” “заполните свое мусорное ведро” (ребята записывают свои ситуации на бумажном изображении ведра, тем самым “заполняя мусорное ведро” и освобождаясь от негативных эмоций). А теперь вы с легкостью можете избавиться от этого мусорного ведра по своему усмотрению: порвать его, смять или выбросить.

Релаксация «Храм тишины»

Цель: Снять эмоциональное и мышечное напряжение.

Ход упражнения: Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города. Ощутите как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны или радостны. Обратите внимание на звуки, которые вы слышите. Обратите внимание на витрины магазинов: Что вы в них видите? Вокруг

очень много спешащих куда-то прохожих. Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать. А может быть, пройдете мимо. Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице? Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице. Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей. Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от других. Вы видите на нем большую вывеску

"Храм тишины". Вы понимаете, что этот храм - место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной. Побудьте в этом храме, в тишине. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно. Когда вы захотите покинуть храм, толкните двери и выйдите на улицу. Как вы сейчас себя чувствуете?

Коллективный рисунок «Наш город»

Цель: Развивать творческие способности участников; формировать коммуникативные навыки; расширять возможности установления контакта в различных ситуациях общения;

Материалы: Ватман, краски, кисти, баночки с водой, ручки.

Ход упражнения: «Предлагаю нарисовать город нашей группы и поселить себя в нем. В городе может быть инфраструктура – кафе, магазины и т.д. В черте города может быть лес, река, озеро, парк. Не ограничивайте себя в творчестве» После того, как участники закончат рисовать, рисунок города кладется в центр круга.

Обсуждение:

Почему ты выбрал данное место для "строительства" своего дома?

Ты поместил себя в центр листа на краю? Почему?

С кем рядом ты построил свой дом?

Участники "поселили" свои персонажи в свои дома или в построенные кем-то другим? И почему?

Какую лепту ты внес в общий рисунок?

Какую роль ты выполнял в процессе работы? Какую роль выполняли другие? Выявился ли лидер в процессе работы?

Комфортно ли тебе было работать с другими участниками группы?

В конце упражнения участникам предлагается написать у домов других участников добрые пожелания.

Рефлексия: Подведение итогов занятий.

- Что дали мне занятия?

- Что я узнал нового?

- С какими мыслями, чувствами я покидаю группу?

**ПЛАН РАБОТЫ
ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСИЛИУМА
на 2025-2026 учебный год**

Школьный психолого-педагогический консилиум является коллегиальным органом, который осуществляет взаимодействие специалистов, объединяющихся для психолого-педагогического сопровождения обучающихся с отклонениями в развитии или состоянии декомпенсации.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ ППк

Создание целостной системы психолого-педагогического сопровождения, обеспечивающей оптимальные условия жизнедеятельности для детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями, уровнем актуального развития, состоянием соматического и нервно-психического здоровья.

Задачи ППк

1. Выявление и ранняя диагностика отклонений в развитии, их характера и причин;
2. Комплексное обследование детей с ОВЗ, а также детей, имеющих трудности в обучении и адаптации с целью обеспечения им психолого-педагогического сопровождения в образовательном процессе;
3. Выявление резервных возможностей ребенка, в т.ч. одаренного, разработка рекомендаций по оптимизации учебно-воспитательной работы
4. Составление оптимальной для развития ребенка индивидуальной программы психолого-педагогического сопровождения;
5. Проводить профилактику физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
6. Оказывать своевременную помощь педагогам в обеспечении индивидуального и дифференцированного подхода в обучении обучающихся и в выборе эффективных методических приёмов, изучение личности школьника.
7. Осуществлять подготовку и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребёнка, динамику его состояния, уровень школьной успешности.

Работа ППк проходит по следующим направлениям:

- диагностическое;
- консультативное;
- психолого- педагогическое сопровождение;
- просветительское;
- экспертное;
- организационно-методическое.

В обязанности членов ППк входит:

- проведение индивидуального обследования ребёнка специалистами и выработка заключения и рекомендаций в своей области;
- участие в заседании ППк;
- контроль за выполнением рекомендаций в своей области путём повторного обследования;
- приглашенные специалисты приносят готовые характеристики или заключения.

В обязанности секретаря ППк входит:

- организация заседаний;
- ведение необходимой документации;
- связь с членами ППк;
- доведение решений и рекомендаций до непосредственных исполнителей и родителей (законных представителей) в доступной для их понимания форме.

Деятельность консилиума в течение учебного года:

- проведение коррекционно-развивающей работы со специалистами сопровождения;
- формирование эмоциональной стабильности (1-4 кл.), развитие навыков общения (5-7 кл.), самопознание (8-9 кл.) детей и подростков на занятиях с классными руководителями;
- социальная реабилитация обучающихся под руководством социального педагога и методиста ИО;
- индивидуальное консультирование сотрудников, обучающихся и их родителей в рабочем порядке проводят все специалисты ППк.

Содержание работы ППк на 2025-2026 у/г

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственные
1.	Прием запросов на работу ППк от родителей (законных представителей), педагогов.	В течение года	председатель ППк
	Коррекционно-развивающая работа (по отдельному плану работы специалистов)	В течение года	председатель, члены школьного ППк
	Утверждение списков обучающихся домашнего обучения на основании медицинских заключений	сентябрь	председатель ПМПК
	Изучение медицинских карт обучающихся. Определение групп здоровья учащихся	сентябрь	Члены ППк, классные руководители
4.	Выработка рекомендаций по работе с особо трудными детьми	октябрь	Члены ППк
6	Родительские собрания: «Особенности адаптации первоклассников к обучению в школе»	октябрь	классные руководители, педагоги-психологи, социальный педагог
7	Выступление на родительских собраниях: «Особенности адаптационного периода у пятиклассников»	октябрь	Пед/псих
8	Профилактическая работа с обучающимися «Групп риска»	В течение года	пед-психологи, соц пед
9	Мониторинг психофизиологического и личностного развития обучающихся, сопровождаемых специалистами	ноябрь	педагог-психолог, классные руководители
10	Разработка рекомендаций для учителей. Консультации педагогов	в течение года	педагоги-психологи
11	Работа с молодыми специалистами, педагогами, классными руководителями по работе с детьми из «группы риска»	в течение года	педагог-психолог, социальный педагог
12	Диагностика обучающихся 1. 5-х классов с целью выявления уровня адаптации	ноябрь	п/психологи, учителя

13	Консультации для педагогов и родителей «Проблемы адаптации 1. 5-х классов. Пути их устранения»	декабрь	п/психологи, учителя
14	Консультации для родителей (еженедельно): педагога – психолога, социального педагога	по запросам (по графику работы)	специалисты ПМПк
15	Подготовка документов для территориальной ПМПК. Сопровождение детей на ТПМПК	В течение года	директор ОО, председатель и члены ПМПК, классные руководители
16	Работа с семьями первоклассников, имеющих устойчивую дезадаптацию; перспективы дальнейшего развития обучающихся	январь	педагог-психолог
17	Консультация для педагогов «Гиперактивные дети»	январь	Соц.пед, пед-псих-г
18	Консультация для педагогов «Развитие графомоторных навыков у учащихся начальных классов»	февраль	пед-дефект
19	Групповые, индивидуальные занятия по коррекции и развитию психических процессов.	В т/г	Специалисты сопровождения
20	Консультации обучающимся школы, у которых занижена самооценка	в т/года	педагог-психолог
21	Консультация для педагогов на тему: «Как избежать конфликтных ситуаций с детьми»	март	социальный педагог
	Тест школьной тревожности 9 класс	март	педагог-психолог
	Родительское собрание для родителей будущих первоклассников	апрель	классные руководители
24	Анкета для 4 класса «Готовность к обучению в среднем звене»	апрель	педагог-психолог
25	Анализ социально-психологического сопровождения обучающихся школы за учебный год. Итоги работы школьного ППк. Аналитический отчет.	май	классные наставники, педагог-психолог, социальный педагог
<p>Внеплановые консилиумы проходят по запросам педагогов, родителей (законных представителей) по мере необходимости.</p>			
А	Перевод обучающихся на индивидуальные маршруты.	в течение года	председатель и члены ПМПК,

			классные руководители, учителя-предметники
Б	Изменение формы обучения.	в течение года	председатель и члены ПМПК, классные руководители, учителя-предметники
В	Определение формы обучения для вновь прибывших в течение года учащихся.	в течение года	председатель и члены ПМПК, классные руководители, учителя-предметники
Г	Обсуждение проблемы обучения или воспитания с педагогами и родителями обучающихся	в течение года	председатель и члены ПМПК, классные руководители, учителя-предметники
Д	Работа с педагогами, классными руководителями по проблемам детей «группы риска».	в течение года	председатель и члены ПМПК, классные руководители

План заседаний ППк на 2025-2026 у/г

№	Тема заседания	Ответственные
I заседание (август)		
1	Утверждение плана ППк на 2025-2026 у/г	Пред. ППк
2	Инструктаж по выполнению функциональных обязанностей членов школьного ППк	Пред. ППк
3	Формирование банка данных детей ОВЗ. Организация работы малых групп согласно заключениям ТПМПК, ИУП обучающихся и заявлений родителей	Пред. ППк
II заседание (до 15 сентября)		
1	Проведение экспертизы ИУП, инд. адаптированных рабочих программ,	Пред. ППк, члены

	рабочих программ учебной, коррекционной, внеурочной деятельности, учебных предметов.	ППк
2	Рассмотрение представлений специалистов на обучающихся, подлежащих представлению на ТПМПК	члены ППк
III заседание (октябрь)		
1	Анализ обследования, первичной диагностики изучение заключений ТПМПК, мед карт вновь прибывших учащихся школы, обучающихся семей СВО.	Пред. ППк, члены ППк, учителя
2	Формирование Банка данных ГДН учащихся; обучающихся семей СВО	Пред. ППк, члены ППк, учителя
IV заседание (ноябрь)		
1	Адаптационный период учащихся 1-5 классов. Осуществление психолого-педагогической диагностики, выявление резервных возможностей развития.	Пред. ППк, члены ППк
2	Преимственность в обучении и воспитании начальной и старшей школы. Выявление проблем адаптационного периода.	Пред. ППк, члены ППк
3	Рассмотрение представлений специалистов на обучающихся, подлежащих представлению на ТПМПК	члены ППк
V заседание (декабрь)		
1	Оценка эффективности и анализ коррекционно-развивающей работы с обучающимися за первое полугодие	Пред. ППк
2	Промежуточные результаты кор-развивающей работы с обучающимися «группы риска»	Члены ППк
3	Контроль развития обучающихся, находящихся на домашнем обучении. Динамика развития обучающихся в процессе развития и воспитания	Члены ППк, учителя
VI заседание (февраль)		
1	Контроль развития обучающихся 4-х классов. Обсуждение готовности к обучению в 5 классе. Предупреждение проблем школьной дезадаптации	Пред. ППк, члены ППк, учителя
2	Рассмотрение представлений специалистов на обучающихся, подлежащих представлению на ТПМПК	члены ППк,
VII заседание (апрель)		
1	Возможности дальнейшего самоопределения. Профессиональная ориентация и личностный рост выпускников	члены ППк
VIII заседание (май)		
1	Оценка эффективности и анализ коррекционно-развивающей работы с обучающимися за 2 полугодие	члены ППк,
2	Оценка эффективности и анализ результатов ПП сопровождения обучающихся. Составление плана работы на следующий год	Пред. ППк
3	Экспертное оценивание уровня сформированности сферы жизненной компетенции и результативности программы коррекционной работы обучающихся по АООП	члены ППк,

