

**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Районный центр диагностики и консультирования для детей, нуждающихся
в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,
г. Козельск Калужской области**

Принято на педагогическом совете

протокол № 1

от 29.08.2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКУ ДО РЦДиК г. Козельск

_____/А.С. Матюшина/

Приказ №1 от 29.08.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОГО
КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО
ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ
*социально-гуманитарной направленности***

«Я УЧУСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ»

(Срок реализации - 4-5 месяца)

Возраст обучающихся: 5-16 лет

Авторы:

педагог-психолог Ушатова Т.Е.

педагог-психолог Ларчиков С.Н.

педагог-психолог Матюшина А.С.

педагог-психолог Полякова П.В.

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. На сегодняшний день школа переживает глобальные преобразования, основной целью которой стала не просто репродуктивная передача знаний, умений и навыков от учителя к ученику, а формирование и развитие способностей ученика самостоятельно ставить учебную проблему, формулировать алгоритм ее решения, контролировать процесс и оценивать полученный результат.

Благодаря школе ребенок осваивается в социуме, получает необходимые навыки и знания, которые станут основой построения его дальнейшей жизни. Но в тоже время, во время столь необходимой социализации школьник сталкивается с множеством трудностей, обусловленных особенностями возраста, спецификой поведения и т.д.

В общеобразовательную школу приходят дети с различными способностями и возможностями. Они воспитываются в семьях, имеющих разные социально-экономический статус, традиции, семейные ритуалы, иерархии ценностей, предъявляющих различный уровень требований к школе и собственному ребенку. Тем не менее в одних и тех же обстоятельствах дети ведут и чувствуют себя по-разному. У некоторых детей сложности адаптации, чрезмерные учебные нагрузки, непонимание со стороны одноклассников, способствуют пробуждению скрытых ресурсов, самосовершенствованию и успешной самоактуализации. А у других те же проблемы приводят к ухудшению их психологического и физического состояния, действуют угнетающе.

Поэтому так важно, чтобы у детей, испытывающих трудности, была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для учащихся помогает находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности.

Проблема эмоциональных нарушений и их коррекции принадлежит к числу наиболее важных в детской психологии и педагогике. Под эмоциональными нарушениями понимается «аффективные нарушения, создающие трудности в формировании у ребёнка адекватного образа мира, активной позиции, устойчивости и подвижности в отношении с этим миром». Эмоциональные нарушения впоследствии ведут к дезадаптации личности.

Устойчивые негативные переживания являются наиболее опасным для развития психики ребёнка дошкольного и младшего школьного возраста, препятствуют развитию активной внутренней позиции, формированию адекватной самооценки. Постоянные негативные переживания приводят к гипертрофированному развитию мотива самосохранения даже в ситуациях, не предполагающих необходимости в самозащите.

В норме эмоциональная сфера детей характеризуется:

- 1) легкой отзывчивостью на происходящие события и окрашенностью восприятия, воображения, умственной и физической деятельности эмоциями;
- 2) непосредственностью и откровенностью выражения своих переживаний — радости, печали, страха, удовольствия или неудовольствия;
- 3) готовностью к аффекту страха; в процессе учебной деятельности ребёнок переживает страх как предчувствие неприятностей, неудач, неуверенности в своих силах, невозможность справиться с заданием; школьник ощущает угрозу своему статусу в классе, семье;
- 4) большой эмоциональной неустойчивостью, частой сменой настроений (на общем фоне жизнерадостности, бодрости, весёлости, беззаботности), склонностью к кратковременным и бурным аффектам, трудностями эмоциональной саморегуляции;
- 5) эмоциогенными факторами для школьников являются не только игры и общение со сверстниками, но и успехи в познавательной деятельности, в обучении, а также оценка этих успехов родителями, воспитателями, учителями.

Можно выделить несколько групп факторов, приводящих к возникновению эмоциональных нарушений у детей:

1. Биологические факторы. Эмоциональные нарушения очень часто встречаются у детей, в анамнезе которых наблюдаются отягощающие биологические факторы в пери- и постнатальный периоды. Возникновению различных реактивных состояний и невротических реакций способствует соматическая ослабленность, вследствие частых простудных и хронических заболеваний. Наследственные факторы (в частности тип нервной системы) также играют важную роль в формировании индивидуально-типологических характеристик эмоциональных и поведенческих проявлений ребенка.

2. Социально-психологические факторы. В процессе взаимодействия с социальным окружением, ребенок приобретает опыт общения со взрослыми, сверстниками и особо значимой для них группой – семьей. Этот опыт не всегда является положительным, благоприятным:

- если ребенок систематически подвергается отрицательным оценкам со стороны взрослого (воспитателя, учителя), он вынужден вытеснять в бессознательное большое количество информации, поступающей из окружающей среды. Новые переживания, не совпадающие со структурой его «Я-концепции», воспринимаются им негативно, в результате чего ребенок оказывается в стрессовой ситуации;

- при неблагоприятных отношениях со сверстниками возникают эмоциональные переживания, характеризующиеся остротой и длительностью: разочарование, обида, гнев;

- семейные конфликты, гиперопека, несогласованные, неадекватные возрасту и возможностям ребенка требования, непонимание, непринятие, игнорирование его особенностей, потребностей, интересов, выраженная дистанция в общении с ребенком и прочие типы дисгармоничного стиля воспитания становятся источником негативных переживаний детей и оказывают неблагоприятное для эмоционального и личностного формирования и развития.

3. Психологические факторы, среди которых одним из ведущих является недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения и эмоций, нарушение у ребенка адекватности реагирования на воздействия извне и другое.

4. Организация предметно-развивающей среды, ее содержание (игрушки, компьютерные игры, телепередачи) оказывает влияние на выбор сюжета детских игр, реализацию ролевого поведения и соответствующей эмоциональной экспрессии. Предметная среда, стимулирующая агрессию, тревожность, страхи и другие негативные эмоции, может стать причиной сниженной эмоциональности, отсутствия сопереживания, стереотипности, импульсивности и ситуативности поведения, приводит к ослаблению интереса к занятиям, нарушениям речи (ее экспрессивной, выразительной стороны).

В МКУ ДО РЦДиК г.Козельск ежегодно обращаются родители детей по поводу:

- конфликтных отношений детей со сверстниками и взрослыми (родителями, педагогами), негативизма, упрямства, неуступчивости в отношениях с окружающими;
- отсутствия успехов в учебной и познавательной деятельности;
- неуравновешенности, возбудимости, чрезмерной импульсивности поведения, бурных аффективных реакций (гнев, истерический плач, демонстрация обиды и прочее);
- отсутствия или недостаточного развития самостоятельности, готовности преодолевать трудности;
- неуверенности детей в себе, неадекватной самооценки.

Программа состоит из двух блоков:

1. Диагностический (в начале обучения);
2. Коррекционно-развивающий.

Психодиагностическое обследование, анализ ситуации развития детей в большинстве случаев обращений выявляет наличие у детей таких нарушений в эмоционально-волевой сфере, как:

- страхи, не являющиеся возрастными, тревожность, мнительность;
- болезненная чувствительность, впечатлительность;
- застревание на отрицательных эмоциях;
- устойчивое негативное отношение к общению, конфликтность;
- эмоциональная холодность, отчуждение, недоверие к окружающим, жестокость;
- повышенная агрессивность, аутоагрессивность;
- снижение активности, самостоятельности, инициативности детей;
- отсутствие или недостаточное развитие навыков адекватного проявления эмоциональных переживаний, навыков саморегуляции.

Направленность (профиль) программы: социально- гуманитарная.

Отличительные особенности программы: изучение стиля родительского поведения у родителей, которые обращаются в наш центр в связи с эмоциональными нарушениями детей, выявляет наличие признаков дисгармонии детско-родительских отношений. Главной отличительной особенностью данной программы является направленность коррекционно-развивающей работы с детьми, а также психологической и просветительской работы их с родителями (законными представителями).

Адресат программы:

Программа «Я учусь владеть собой» предусматривает следующие направления (модули программы):

Модуль 1: старшие дошкольники и младшие школьники. Дети в возрасте от 5 до 7 лет;

Модуль 2: младшие школьники и обучающиеся среднего звена. Дети в возрасте от 8 до 10 лет;

Модуль 3: обучающиеся среднего звена и старшие школьники. Дети в возрасте от 11 до 16 лет;

Объём программы: 20 часов для каждого модуля.

Формы обучения: очная.

Методы обучения: формирование личности ребенка в процессе совместной деятельности, профилактическая работа в процессе диалога, разбора жизненных ситуаций в форме ролевых игр и совместного обсуждения, просмотра видеороликов, буклетов, творческие занятия с применением арт-терапии, сказкотерапии, игр.

Формы проведения занятий: индивидуальные занятия.

Срок освоения программы: 4-5 месяца.

Количество занятий с ребёнком может варьироваться в зависимости от характера и динамики проработки проблемы.

Режим занятий: периодичность занятий 1 раз в неделю.

Время занятия: 30 - 45 минут (в зависимости от возрастной группы и особенностей ребенка).

Цель программы: создание условий для коррекции и развития нарушений эмоционально-волевой сферы у детей.

Задачи программы:

1. Снижение эмоционального напряжения у детей.
2. Уменьшение тревожности, агрессивности, страхов у ребенка.
3. Развитие навыков понимания, выражения, и регулирования реальных чувств, эмоций, состояний.
4. Развитие навыков позитивного восприятия себя и окружающих, воспитание уверенности в себе.
5. Развитие произвольности поведения, повышение активности и самостоятельности детей.
6. Повышение родительской компетентности в вопросах развития эмоционально-волевой сферы детей.
7. Формирование у родителей позитивных установок в отношении поведения и деятельности детей, формирование навыков оказания психологической поддержки и помощи ребенку.

Структура программы

В структуре программы выделены следующие блоки:

- Коррекционно-развивающая работа с ребенком
- Психологическое просвещение родителей.
- Гармонизация детско-родительских отношений.

Формы и методы реализации программы:

Программа включает в себя систему коррекционных занятий, основу которых составляют игры и игровые упражнения. Игра является ведущим видом деятельности дошкольников и неотъемлемой частью жизни младших школьников. В процессе игры ребёнку легче, чем при выполнении какой-либо другой деятельности, наладить конструктивные взаимоотношения с окружающими. Сюжетно-ролевые, имитационные, театрализованные, коррекционно-развивающие игры способствуют эмоциональному реагированию и проработке негативных переживаний. К ведущим средствам коррекции также относятся элементы психогимнастики, направленные на развитие способности к позитивному эмоциональному реагированию, развитию навыков саморегуляции эмоционального состояния.

В качестве вспомогательных средств в коррекционной работе используются проективные рисуночные методы, в том числе рисование необычными способами (ладонями, пальцами и др.).

Для снятия эмоционального напряжения и тренировки навыков саморегуляции психоэмоционального состояния в работе с детьми применяются методы релаксации.

Коррекция детско-родительских отношений осуществляется в процессе совместной работы пары «родитель-ребёнок» с использованием элементов телесно-ориентированной терапии.

Структура коррекционно-развивающего занятия с ребенком

- мотивационный этап (установление контакта, настрой на активное освоение новых навыков и умений);
- разминочный этап (активизации подкорковых структур мозга);
- основная часть (решение задач, поставленных на занятии);
- релаксация (снижение эмоционального напряжения, нормализации мышечного тонуса, дыхания.);
- рефлексия (осознание актуального эмоционального состояния и его причин)

Прогнозируемые результаты реализации программы и критерии оценки эффективности программы:

Оценка эффективности работы по коррекции нарушений эмоционально-волевой сферы детей основывается:

- на сравнении данных диагностических обследований ребенка в начале и в конце работы по программе;

- на анализе (в том числе самоанализе) эмоционального состояния до и после каждого занятия;
- на основе устных отчетов родителей о поведенческих и эмоциональных реакциях ребенка (дома и вне семьи в промежутках между занятиями) и собственных эмоциональных переживаниях в ответ на эмоциональные проявления ребенка.

Прогнозируемые результаты реализации индивидуально-ориентированной программы:

- Ослабление эмоционального напряжения и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на поведение и деятельность ребенка.
- Наличие у детей представлений об основных эмоциях, умений распознавать, объяснять и адекватно проявлять собственное эмоциональное состояние;
- Способность саморегуляции эмоциональных состояний и поведения.
- Наличие у ребенка позитивной «Я-концепции», адекватной самооценки, адекватное восприятие ребенком окружающих.
- Наличие у детей навыков произвольного, самостоятельного поведения.
- Адекватность и обоснованность представлений родителей об индивидуальных и возрастных особенностях своего ребенка.

Условия реализации программы: данная программа реализуется в соответствии с графиком работы Центра и при наличии письменного согласия родителей (законных представителей) на обучение ребенка по данной программе.

Модуль 1. Адресат: старшие дошкольники и младшие школьники. Дети в возрасте от 5 до 7 лет.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

Показатели эффективности	Диагностический инструментарий
Ослабление и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на эмоциональное состояние детей	Проективные рисуночные тесты («Несуществующее животное», «Свободный рисунок», «Дом, дерево, человек» и пр.), анкета для родителей «Критерии агрессивности у ребенка» (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.).
Снижение эмоционального напряжения, позитивное актуальное ПЭС	Метод цветовых выборов (модифицированный цветовой тест М.Люшера, Л.Н.Собчик)
Позитивная «Я - концепция», адекватная самооценка	Диагностический комплекс для детей от 3 до 7 лет.
Использование в повседневной жизни навыков саморегуляции эмоциональных состояний и поведения	Экспертный опрос родителей, детей.
Произвольность и самостоятельность детей	Экспертный опрос родителей, динамическое наблюдение в процессе работы с ребёнком
Адекватность родительских установок в отношении особенностей поведения и эмоциональных проявлений детей	Методика «Взаимодействие родитель-ребенок», автор И.В. Марковская Опросник АСВ для родителей детей в возрасте 3-10 лет
Осознание собственной родительской позиции	Диагностическое задание «Идеальный родитель»
Конструктивное родительско-детское взаимодействие	Наблюдение в процессе организации совместной деятельности в условиях психологического консультирования.
Позитивное восприятие ребёнком окружающих	Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (модификация О.А.Ореховой)

Тематический план

№ п/ п	Темы	Задачи	Кол-во часов
Первый блок «Коррекционно-развивающая работа с ребёнком»			
	«Уходи, злость, уходи!»	Коррекция тревожности, агрессивности, страхов	3
	«Удивляюсь, злюсь, боюсь...»	Развитие навыков понимания и выражения эмоций	3
	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	4
	«Я- хороший! Ты-хороший!»	Развитие навыков позитивного восприятия себя (самооценка) и окружающих	3
	«Да и нет не говорите!»	Развитие произвольности поведения	3
«Психологическое просвещение родителей»			
	«Эмоциональный мир ребенка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях старших дошкольников и младших школьников	2
	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	2

Модуль 2. Адресат: младшие школьники и обучающиеся среднего звена. Дети в возрасте от 8 до 10 лет.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

Показатели эффективности	Диагностический инструментарий
Ослабление и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на эмоциональное состояние детей	Проективные рисуночные тесты («Несуществующее животное», «Свободный рисунок и т.д. Эмоциональная сфера ребенка Стрелкова Л.П 5-7 лет. Методика определения самооценки А.В Захаров
Снижение эмоционального напряжения, позитивное актуальное ПЭС	Проективная методика «Сказки Дюсса (Десперт); Методика «Волшебная страна чувств».
Позитивная «Я - концепция», адекватная самооценка	Диагностический комплекс для детей от 7 до 10 лет.
Использование в повседневной жизни навыков саморегуляции эмоциональных состояний и поведения	Экспертный опрос родителей, детей.
Произвольность и самостоятельность детей	Экспертный опрос родителей, динамическое наблюдение в процессе работы с ребенком
Адекватность родительских установок в отношении	Методика «Взаимодействие родитель-ребёнок», автор И.В. Марковская, Опросник АСВ для родителей детей в

особенностей поведения и эмоциональных проявлений детей	возрасте 3-10 лет
Осознание собственной родительской позиции	Диагностическое задание «Идеальный родитель»
Конструктивное родительно-детское взаимодействие	Наблюдение в процессе организации совместной деятельности в условиях психологического консультирования.
Позитивное восприятие ребенком окружающих	Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и ценностных ориентаций «Домики» (модификация О.А.Ореховой)

Тематический план

№п/п	Темы	Задачи	Кол-во часов
Первый блок «Коррекционно-развивающая работа с ребенком»			
	«Как справиться с плохим настроением»	Коррекция тревожности, агрессивности, страхов	3
	«Мои чувства и эмоции»	Развитие навыков понимания и выражения эмоций	3
	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	4
	«Я и общество»	Развитие навыков позитивного восприятия себя (самооценка) и окружающих	3
	«Трудное слово нет. Я могу. Я сильный»	Развитие произвольности поведения	3
«Психологическое просвещение родителей»			
	«Эмоциональный мир ребёнка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях дошкольников (младших школьников)	2
	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	2

Модуль 3. Адресат: Блок: обучающиеся среднего звена и старшие школьники. Дети в возрасте от 11 до 16 лет.

Для контроля эффективности программы используются следующие методы психологической диагностики:

Показатели эффективности	Диагностический инструментарий
Ослабление и прекращение влияния негативных эмоциональных переживаний на эмоциональное состояние подростка	Проективные рисуночные тесты («Несуществующее животное», «Свободный рисунок», «Дом, дерево, человек», «Вулкан» и пр.), Опросник САН, Тест-опросник «Оценка настроения» «Диагностика психических состояний» Айзенка

Позитивная «Я - концепция», адекватная самооценка	«Диагностика общей самооценки» Казанцева Тест «Определение самооценки по Р.В. Овчаровой» ;Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн
Позитивное восприятие подростком окружающих	СПА А.К. Осницкого; Тест Лири. Диагностика межличностных отношений (ДМО)
Использование в повседневной жизни навыков саморегуляции эмоциональных состояний и поведения	Экспертный опрос родителей, подростка
Адекватность родительских установок в отношении особенностей поведения и эмоциональных проявлений детей	Методика «Взаимодействие родитель-ребёнок», автор И.В.Марковская (подростковый вариант) Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ) Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В.В.
Осознание собственной родительской позиции	Упражнение «Идеальный родитель»

Тематический план (агрессия)

№п/п	Темы	Задачи	Кол-во часов
«Коррекционно-развивающая работа с ребенком»			
1	Индивидуально психологические особенности личности и «Образ-Я»	Исследование индивидуально психологических особенностей личности и собственных представлений о себе	2
2	«Мои цели и смысл жизни»	Определение собственных целей и смыслов жизни	2
3	«Психология агрессивного поведения»	Знакомство с основными механизмами агрессии и причинами их появления	2
4	«Моё агрессивное поведение»	Анализ собственного агрессивного поведения	2
5	«А каким я могу быть ещё? Мой позитивный «Образ Я»»	Развитие навыков позитивного восприятия себя	2
6	«Восприятие и понимание окружающих людей»	Развитие навыков позитивного восприятия окружающих	2
7	«Злюсь, сержусь...»	Развитие навыков понимания и выражения эмоций	2
8	«Учусь владеть собой»	Тренировка навыков саморегуляции эмоционального состояния	2
9	«Я себя знаю! Я собой управляю!»	Развитие новых форм поведения	2
«Психологическое просвещение родителей»			

1	«Эмоциональный мир подростка»	Развитие представлений родителей о психологических особенностях подросткового возраста	1
2	«Стили родительского поведения»	Анализ результатов диагностического обследования родителей	1

Список литературы:

1. *Божович Л. И.*, Личность и ее формирование в детском возрасте, Москва [и др.]: Питер, 2008
2. *Бураков Н.Б.* «Дошкольная папка», Технологии Буракова, 2011 г.
3. *Дубровина И. В.*, Психологическое благополучие школьников в системе современного образования: учебное пособие /. СПб: Нестор-История, 2016
4. *Ежкова Н. С.*, Педагогическая поддержка эмоционального развития детей дошкольного возраста: монография /, Изд-во ТГПУ им. Л. Н. Толстого, 2015
5. *Ильина М.В.* Тренируем внимание и память. Тесты и упражнения для детей 5-10 лет: Пособие для психологов, воспитателей ДООУ, учителей. – М.: АРКТИ, 2005.
6. *Крылова Т.А.*, *Сумарокова А.Г.* «Чувства всякие нужны, чувства всякие важны» Программа эмоционально-волевого развития детей. - СПб.: «Речь», 2011
7. *Мароковская И.М.*, Тренинг взаимодействия родителей с детьми. — СПб.: Речь, 2005. — 150с
8. Психология человека от рождения до смерти. Полный курс психологи и развития. Под ред. *А.А.Реана* - СПб.:2003
9. *Романов А. А.* Расстройства поведения и эмоций у детей в целом. Рабочая тетрадь специалиста. Опросники, заключение, рекомендации, перечень игровых задач — М.: «Плэйт», 2003. - 32 с:
10. *Семенович А.В.* «Комплексная нейропсихологическая коррекция и реабилитация в детском возрасте» -М: 2006
11. *Уханова А.В.* «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь»,2011
12. *Языканова Е.В.* Развивающие задания: тесты, игры, упражнения: 1 класс. ФГОС. – М.: Издательство «Экзамен», 2017.
13. *Якимова Т.В.*, Психология семьи: учебник и практикум – Москва : Юрайт, 2017.