

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ЦЕНТР ПСИХОЛОГО –  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ОКТЯБРЬСКОГО  
РАЙОНА»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «27» 09 2025 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ « ЦППМСП  
Октябрьского района»  
Каменцева Е.С.  
«27» 09 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Я СМОГУ»  
НАПРАВЛЕННОСТЬ: КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ**

Категория обучающихся: младшие школьники  
Возраст обучающихся: 8-11 лет  
Срок реализации: 6 месяцев

Составитель (разработчик): Русинова Е.В. ;  
педагог-психолог  
МБУ «ЦППМСП Октябрьского района»

п. Каменоломни

2025 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3-4
2. Учебно-тематический план .....	5-6
3. Содержание учебного (тематического) плана.....	7-11
4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	12
5. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	13-14
6. Список литературы.....	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Я смогу», дает возможность детям с эмоциональными трудностями овладеть приемами саморегуляции, способствует пониманию себя и других, что, в конечном счете эмоциональное благополучие ребенка и качество взаимодействия между родителями и ребенком в семье.

Практика показала увеличение обращений в центр педагогов и родителей детей с различными нарушениями: повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, агрессивность, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении и т.д.

Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые, эмоциональные проявления психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, деструктивном воспитательном стиле родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

- неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребёнка;
- повышенная тревожность самих родителей;
- непоследовательность родителей при воспитании ребёнка;
- предъявление ребёнку противоречивых требований;
- аффективность (чрезмерная эмоциональность) родителей или хотя бы одного из них;
- стремление родителей сравнивать достижения своего ребёнка с достижениями других детей;
- авторитарный стиль воспитания в семье;
- гиперсоциальность родителей: стремление родителей всё делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

Программа по формированию уверенного поведения «Я смогу» построена на основании научных и методологических взглядов Л.С. Выготского, концепции закономерной смены форм общения в онтогенезе М.И. Лисиной и теории поэтапного формирования умственных действий П.Я. Гальперина.

## **Цель**

Цель Программы - формирование эмоциональной стабильности и положительной самооценки у детей младшего школьного возраста.

## **Задачи программы:**

- развивать у детей умение регулировать свое эмоциональное состояние;
- ознакомить со способами анализа своего поведения и поведения других людей;
- развивать навыки сотрудничества;
- формировать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.

## **Категория обучающихся**

Дополнительная общеразвивающая «Я смогу» рассчитана на контингент обучающихся 8-11 лет. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

## **Срок реализации Программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Я смогу» рассчитана на шесть месяцев обучения. Продолжительность всего обучения 24 часа.

## **Форма и режим занятий**

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по Программе проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 час.

## **Планируемые результаты обучения по Программе**

По итогам реализации Программы у обучающихся:

- повысится эмоциональная стабильность;
- появится положительная самооценка;
- улучшится процесс социальной адаптации.

**Учебно-тематический план программы  
для младших школьников «Я смогу»**

№ п/п	Название тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	Теория	Практи ка	
1	Идентификация со своим именем	1 ч	10 мин	50 мин	Входная диагностика знаний и практических навыков
2	Формирование позитивного отношения к семье	1 ч	10 мин	50 мин	
3	Развитие умения передавать свои чувства с помощью цвета	1 ч	10 мин	50 мин	
4	Такие разные настроения	1 ч	10 мин	50 мин	
5	Разные способы выражения эмоция	1 ч	10 мин	50 мин	
6	Как управлять своим настроением	1 ч	10 мин	50 мин	
7	«Позитивные переформулирования» как способ изменения отношения к ситуации	1 ч	10 мин	50 мин	
8	Умения менять отношение к трудной ситуации	1 ч	10 мин	50 мин	
9	Связь между мыслями и поведением	1 ч	10 мин	50 мин	
10	Мысли могут управлять нашими поступками	1 ч	10 мин	50 мин	

11	Учить детей способам саморегуляции	1 ч	10 мин	50 мин	
12	Осознание понятия «доброта»	1 ч	10 мин	50 мин	
13	Учить прогнозировать ситуацию	1 ч	10 мин	50 мин	
14	Ответственность и выбор	1 ч	10 мин	50 мин	
15	Учить анализировать свои поступки и поступки других людей	1 ч	10 мин	50 мин	
16	Понятие «успех»	1 ч	10 мин	50 мин	
17	Достижение успеха	1 ч	10 мин	50 мин	
18	Когда трудно сказать «нет»	1 ч	10 мин	50 мин	
19	Развитие уверенности в себе	1 ч	10 мин	50 мин	
20	Уметь самостоятельно помочь себе	1 ч	10 мин	50 мин	
21	Я неповторимый	1 ч	10 мин	50 мин	
22	«Тайм-аут»	1 ч	10 мин	50 мин	
23	Предупреждение и коррекция страхов	1 ч	10 мин	50 мин	
24	Гармонизация эмоционального состояния	1 ч	10 мин	50 мин	Итоговая диагностика знаний и практических навыков

## Содержание учебного (тематического) плана

### Тема 1

Идентификация со своим именем.

*Теория.* Приветствие. Знакомство. Формирование позитивного отношения к себе. Формирование способности к самопрезентации.

*Практика.* Упражнения, направленные на знакомство. Рефлексия.

### Тема 2

Формирование позитивного отношения к семье.

*Теория.* Формирование чувства принадлежности к семье. Формирование позитивного отношения к своей семье

*Практика.* Сказкотерапия. Арт-терапия. Релаксация. Рефлексия.

### Тема 3

Развитие умения передавать свои чувства с помощью цвета.

*Теория.* Исследование психоэмоционального состояния детей. Ассоциация цвет-эмоция

*Практика.* Сказкотерапия. Арт-терапия. Рефлексия.

### Тема 4

Такие разные настроения.

*Теория.* Создание доверительной обстановки. Проявление и озвучивание своих чувств. Знакомство с понятием «настроение». Наглядные образы обозначающие настроения.

*Практика.* Арт-терапия. Песочная терапия. Сказкотерапия. Самодиагностика. Рефлексия.

### Тема 5

Разные способы выражения эмоций.

*Теория.* Разные эмоциональные ощущения. Знакомство с разными способами выражения эмоций. Тренировка умения выражать эмоции.

*Практика.* Арт-терапия. Музыкакотерапия. Наблюдение. Самодиагностика. Рефлексия.

### **Тема 6**

Как управлять своим настроением.

*Теория.* Учить детей управлять своим настроением. Учить детей искать выход из трудной жизненной ситуации.

*Практика.* Сказкотерапия. Самонаблюдение. Рефлексия.

### **Тема 7**

«Позитивные переформулирования» как способ изменения отношения к ситуации.

*Теория.* Научить детей поиску выхода из трудной ситуации, изменить которую невозможно. Ознакомить детей с "позитивным переформулированием" как способом изменения отношения к ситуации.

*Практика.* Работа с текстом. Обсуждение. Упражнения из когнитивно-поведенческой терапии. Рефлексия.

### **Тема 8**

Умение менять отношение к трудной ситуации.

*Теория.* Закрепить умение менять отношение к ситуации.

*Практика.* Работа с текстом. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

### **Тема 9**

Связь между мыслями и поведением.

*Теория.* Дать представление о связи между мыслями и поведением.

*Практика.* Сказкотерапия. Игра «Я справлюсь». Обсуждение. Рефлексия.

### **Тема 10**

Мысли могут управлять нашими поступками.

*Теория.* Закрепить навыки работы с "позитивными мыслями". Закрепить представление о том, что мысли могут управлять нашими поступками.

*Практика.* Повторение. Самодиагностика. Работа с текстом. Обсуждение. Игра «Я- сильный/Я -слабый». Рефлексия.

### **Тема 11**

Учить детей способам саморегуляции.

*Теория.* Учить детей применять полученные навыки изменения отношения к ситуации. Учить детей способам саморегуляции.

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Игра «Корзина для мусора».  
Рефлексия

## **Тема 12**

Осознание понятия «доброта».

*Теория.* Формирование понятия «доброта»

*Практика.* Выявление уровня усвоения предыдущего материала.  
Упражнение «Волшебная чаша». Арт-терапия. Рефлексия.

## **Тема 13**

Учить прогнозировать ситуацию.

*Теория.* Ознакомить детей с понятием "выбор". Учить детей прогнозировать ситуацию.

*Практика.* Работа с текстом. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

## **Тема 14**

Ответственность и выбор.

*Теория.* Познакомить детей с понятием ответственности за свой выбор.

*Практика.* Повторение. Работа с текстом. Обсуждение. Ролевая игра «Продавец». Рефлексия.

## **Тема 15**

Учить анализировать свои поступки.

*Теория.* Закрепить знания о правилах осуществления выбора. Учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей.

*Практика.* Игра упражнение «Коробочки». Релаксация. Игра «Догадайся о выборе». Обсуждение. Рефлексия.

## **Тема 16**

Понятие «успех».

*Теория.* Дать представление о понятии "успех".

*Практика.* Работа с текстом. Обсуждение. Игра «Я смогу». Рефлексия

### **Тема 17**

Достижение успеха.

*Теория.* Дать детям знание об условиях достижения успеха. Дать наглядное представление о составляющих успеха.

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Арт-терапия

### **Тема 18**

Как трудно сказать «Нет».

*Теория.* Почему важно уметь говорить "нет!" помочь детям осознать ответственность за свой выбор.

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Упражнение «Нет». Рефлексия

### **Тема 19**

Развитие уверенности в себе.

*Теория.* Закрепить полученные знания. Дать представление о том какими свойствами обладает уверенный человек.

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Арт-терапия. Рефлексия.

### **Тема 20**

Уметь самостоятельно помочь себе.

*Теория.* Способы помочь себе.

*Практика.* Упражнение-тренинг «Мостик». Обсуждение. Рефлексия.

### **Тема 21**

Я неповторимый

*Теория.* Дать детям представление об индивидуальности, неповторимости каждого из них.

*Практика.* Самодиагностика самооценки. Обсуждение. Игра-разминка «Шифр». Рефлексия.

## **Тема 22**

«Тайм-аут»

*Теория.* Дать детям представление о саморегуляции в критических ситуациях. Ввести понятие «тайм-аут».

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Разыгрывание ситуации. Рефлексия.

## **Тема 23**

Предупреждение и коррекция страхов.

*Теория.* Какие бывают страхи. Функции страха.

*Практика.* Сказкотерапия. Обсуждение. Игра «Выйди из круга». Рефлексия.

## **Тема 24**

Гармонизация эмоционального состояния

*Теория.* Обобщение и закрепление полученных знаний и навыков.

*Практика.* Подведение итогов занятий. Вручение сертификатов «Я смогу». Рефлексия.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Текущий контроль уровня освоения Программы складывается из следующих компонентов. Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов:

- Тесты достижений – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов, а также проективные задания.
  - изучение эмоциональных особенностей личности, агрессивности, сферы общения посредством проективной методики «Несуществующее животное» и уровня удовлетворенности в разных сферах (здоровье, умственное развитие, отношения в семье, счастье) с помощью Шкалы самооценки Дембо-Рубинштейна;
  - Пакет психодиагностических методик, совокупность которых даст представление о динамике личностного развития.
    - исследование уровня тревожности у детей с помощью теста тревожности (М. Дорки, Р. Теммл и В. Амен) (итоговый контроль);
    - рефлексия до и после каждого занятия, наблюдение в процессе занятия (промежуточный контроль).

### **Подведение итогов реализации Программы**

В соответствии с учебно-тематическим планом в начале и конце всех занятий проводится:

- входящая диагностика знаний и практических навыков обучающихся (оценка уровня имеющихся личностных качеств и особенностей личности перед освоением Программы) в форме тестирования;
- итоговая диагностика знаний и практических навыков обучающихся (оценка качества освоения Программы обучающимися за весь период, изменений в их личностной и поведенческой сферах) в форме тестирования.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Реализация Программы основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала обучения по Программе акцент в ней делается на следующих принципах:

- 1. Принцип равенства** – подразумевает, что все участники имеют равные права.
- 2. Принцип эмпатии** – означает, что каждый участник имеет право на психологическую поддержку со стороны педагога–психолога.
- 3. Принцип фасилитации** – каждый участник имеет право на оказание ему своевременной квалифицированной помощи педагога–психолога.
- 4. Принцип конфиденциальности** – предполагает, что каждый участник имеет право на неразглашение своей личной информации за пределами психологического центра.
- 5. Принцип добровольного участия** – означает, что каждый участник имеет право отказаться от участия в том или ином упражнении, занятии, не объясняя, при этом, причины отказа.
- 6. Принцип отсутствия экспертной оценки** – высказывания участника в рамках тренинга не может быть подвергнуто критике, осуждению или другому виду оценки со стороны педагога–психолога и других участников.
- 7. Принцип деятельностного подхода** – предполагает формирование у детей психологических знаний в процессе их самостоятельной и совместной деятельности.
- 8. Принцип комплексности методов и приёмов психологической поддержки** – подразумевает, что дети получают психологическую поддержку посредством комплекса взаимосвязанных методов и приёмов в рамках объединения вокруг одной темы.
- 9. Принцип обратной связи** – каждый участник имеет право высказать свою точку зрения по поводу актуальности темы, целесообразности предложенных педагогом-психологом методов и приёмов, а также качества оказания психологической помощи.

### **Кадровое обеспечение**

Реализовывать Программу может педагог-психолог, имеющий высшее психологическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области психологического обучения подростков.

## **Материально-технические условия реализации Программы**

- Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 15 человек (черные стулья, оранжевые стулья (детские), детские столы, облучатель медицинский бактерицидный «Иматон», детский мольберт)
- Оборудование, необходимое для реализации Программы:
  - компьютер с выделенным каналом выхода в интернет,
  - мультимедийная проекционная установка,
  - принтер черно-белый, – сканер, – копир,
  - Планшет для SAND ART и цветотерапии,
  - Интерактивная доска
- Материалы для детского творчества:
  - акварель,
  - гуашь,
  - белая и цветная бумага,
  - картон и ватман для рисования и конструирования,
  - клей, фотоальбомы и др.
- Канцелярские принадлежности:
  - ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
  - блокноты, тетради;
  - бумага разных видов и формата (а3, а4, а2);
  - клей;
  - файлы, папки и др.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы, используемой при написании и реализации Программы

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М., 1997.
2. Глухова Т.Г. Арт-терапия. Методические рекомендации. – Самара, 2001.
3. Данилова В.Л. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. М.: - Интерпракс, 1994.
4. Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха.- СПб.,1995.
5. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. –М., 1993.
6. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- М.: Генезис, 2000.
10. Чистякова Г.И. Психогимнастика. — М., 1990.
11. Н.П.Слободяник «Я учусь владеть собой» (КрюковаС.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М: Генезис. 2002
12. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Под ред. В.В. Давыдова, В.П. Зинченко.- М., 1989.
13. Белинская Е. В. Программы Сказочные тренинги для дошкольников и школьников., г— СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008г.)