

**Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Ровеньский центр развития и социализации ребенка
имени Российского детского фонда»**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
ГБУ «Ровеньский центр развития
и социализации ребёнка»
Протокол №1 от 31.08.2016 года



**Программа психологической помощи воспитанникам
детского центра**

**"Релаксация — Коррекция —
Развитие"**

Возраст обучающихся – 3-18 лет
Срок реализации программы - 4 года
Количество детей в группе- 10-12 чел
Количество часов в год – 440-450 часов

Педагог – психолог: Соловьева О.Н.

п. Ровеньки – 2016 год

Программа реализуется в Государственном бюджетном учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Ровеньский центр развития и социализации ребенка имени Российского фонда» с 2010 г.

Программа переработана и дополнена в 20 16 г.

Содержание

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
II. Учебный план.....	6
III. Учебно – тематический план для дошкольников.....	7
1. Первый год обучения.....	7
2. Второй год обучения.....	8
3. Третий год обучения.....	9
4. Четвертый год обучения.....	10
IV. Содержание программы для дошкольников	7
1. Первый год обучения.....	7
2. Второй год обучения.....	8
3. Третий год обучения.....	9
4. Четвертый год обучения.....	10
V. Учебно – тематический план для младших школьников.....	11
1. Первый год обучения.....	11
2. Второй год обучения.....	12
3. Третий год обучения.....	13
4. Четвертый год обучения.....	14
VI. Содержание программы для младших школьников	11
1. Первый год обучения.....	11
2. Второй год обучения.....	12
3. Третий год обучения.....	13
4. Четвертый год обучения.....	14
VII. Учебно – тематический план для средних школьников.....	15
1. Первый год обучения.....	15
2. Второй год обучения.....	16
3. Третий год обучения.....	17
4. Четвертый год обучения.....	18
VIII. Содержание программы для средних школьников.....	15
1. Первый год обучения.....	15
2. Второй год обучения.....	16
3. Третий год обучения.....	17
4. Четвертый год обучения.....	18
IX. Учебно – тематический для старших школьников	19
1. Первый год обучения.....	19
2. Второй год обучения.....	20
3. Третий год обучения.....	21
X. Содержание программы для старших школьников	19
1. Первый год обучения.....	19
2. Второй год обучения.....	20
3. Третий год обучения.....	21
XI. Программно-методическое обеспечение.....	22
XII. Условия реализации программы.....	23
XIII. Список литературы.....	23

Пояснительная записка.

В учреждении проживают дети от 3 до 18 лет, имеющие статус детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Так же здесь проживают дети, родители, которых ограничены в родительских правах.

Учреждение расположено в центре посёлка Ровеньки. Рядом находятся учреждения общего и дополнительного образования, администрация, Дом Культуры. В детский дом поступают чаще всего дети среднего и старшего школьного возраста, имеющими заключение ОМППК с рекомендациями обучения по программам VII вида, и асоциальное поведение: систематические пропуски уроков в школе, самовольные уходы, нарушение правил внутреннего распорядка учреждения. Поэтому встаёт проблема коррекции отклоняющегося поведения.

Воспитанники имеют различные отклонения в развитии. Данная программа направлена как на развитие отдельных психических процессов, так и личность ребенка в целом. Программа «Релаксация – Коррекция - Развитие» соответствует возрастным нормам, способствует оптимальной положительной адаптации воспитанников в новой социальной среде.

Программа «Релаксация - Коррекция - Развитие» рассчитана на 4 года обучения в зависимости от возрастных групп воспитанников: дошкольники, младшие школьники, средние школьники, старшие школьники.

При работе с дошкольниками – основной вид деятельности – игра. Цель: укрепление психики ребёнка, развитие эмоционально-волевой и познавательной сфер, нейтрализации эмоционально – отрицательных переживаний.

В работе с детьми младшего школьного возраста основной целью программы является оказание помощи детям в адаптации к школе. Данная цель требует решения ряда задач: развитие эмоциональной регуляции поведения детей, предупреждение и снижение тревожности и страхов, повышение уверенности в себе.

В работе с детьми среднего школьного возраста основной целью является личностное развитие и межличностные отношения ребят. Задачи: развитие эмоционально-волевой сферы детей, формирование адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

При работе с детьми старшего школьного возраста целью является, активация самопознания подростков и размышление о собственных возможностях, осознанный выбор будущей профессии.

Цель программы:

- сохранение психического и физического здоровья,
- социализация,
- нравственное становление личности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Задачи программы:

- активация познавательной деятельности учащихся;
- повышения уровня их умственного развития;
- нормализация учебной деятельности;
- коррекция недостатков эмоционально-личностного и социального развития;
- социально-трудовая адаптация.

Предмет коррекции: познавательная сфера и эмоционально-волевая сфера личности.

Возраст воспитанников: программа рассчитана на воспитанников от 3 до 18 лет.

Сроки реализации программы – Программа "Релаксация-Коррекция-Развитие" рассчитана на четыре года занятий с детьми от 3-ти до 18-ти лет коррекционно-развивающего обучения.

Формы и объём занятий: в процессе занятий сочетается групповая и индивидуальная работа. Расписание строится из расчета 1 групповое и 2 индивидуальных занятий на одного ребенка в неделю. Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей, что предлагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий.

Структура занятий: количество участников группы – 5-8 человек. Комплектование групп проводится по принципу добровольности с созданием атмосферы открытости, где каждый участник группы может поделиться своими чувствами и опытом без боязни.

Методы и приёмы работы:

- анкетирование,
- тестирование,
- наблюдение,
- опрос,
- беседа,
- рефлексия,
- занятие,
- тренинг.

Этапы работы: первичная диагностика, развивающая работа, релаксация, анализ эффективности работы по программе: контрольное тестирование (исследование динамики состояния каждого ребёнка). Используемые методы – тестирование, беседа (с детьми, воспитателями).

Психодиагностический мониторинг.

Во время реализации программы необходимо проведение диагностических процедур, направленных на исследование познавательной деятельности воспитанников, на выявление эмоциональных и поведенческих проявлений. Диагностика проводится в полном объёме до начала занятий и в конце года обучения по программе.

Учебный план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"

Дошкольники

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Диагностика	8	8	8	8
2.	Развивающие занятия	9	14	15	12
3.	Релаксационные занятия	19	19	18	17
4.	Проверка эффективности работы по программе	8	8	8	8
5.	Индивидуальная работа	40	40	40	40

Младшие школьники

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Диагностика	8	8	8	8
2.	Развивающие занятия	10	10	10	9
3.	Релаксационные занятия	17	17	17	17
4.	Проверка эффективности работы по программе	8	8	8	8
5.	Индивидуальная работа	40	40	40	40

Средние школьники

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год	4 год
1.	Диагностика	8	8	8	8
2.	Развивающие занятия	14	9	7	8
3.	Релаксационные занятия	19	19	19	21
4.	Проверка эффективности работы по программе	8	8	9	8
5.	Индивидуальная работа	40	40	40	40

Старшие школьники

№ п/п	Разделы	1 год	2 год	3 год
1.	Диагностика	8	8	8
2.	Развивающие занятия	14	9	12
3.	Релаксационные занятия	17	15	15
4.	Проверка эффективности работы по программе	8	8	8
5.	Индивидуальная работа	40	40	40

Учебно - тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников первый год обучения.

Цель: развитие познавательной активности детей, их волевых усилий, расширение кругозора.

Задачи: - развитие невербальных средств общения;

- развитие познавательных процессов ребёнка.

- расширение эмоционального опыта;

- развитие интереса к сверстникам;

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Раздел	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 17	Раздел 2. Развивающие занятия.	9		9
18 – 37	Раздел 3 Релаксационные занятия.	19	3	16
38 – 46	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
47 - 86	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	84	11	33

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников первый год обучения.

Диагностика: Восприятие: «Чего не хватает на этом рисунке», Внимание: «Найди и вычеркни», Воображение: «Придумай игру», Память: «Узнай фигуры», Мышление: «Нелепица», Речь: «Назови слова».

Развивающие занятия: Игры: «Раздувайся пузырь», «Если ДА – похлопай, если НЕТ - потопай», «Найди игрушку», «Зеваки», «Бокс», «Маленькое приведение».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, рисуночная релаксация, релаксационные игры.

Проверка эффективности работы по программе: Восприятие: «Узнай кто это», Внимание «Поставь значки», Воображение «Придумай игру», Память «Запомни рисунки».

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Учебно -тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников второй год обучения.

Цель: оказание помощи детям в адаптации к школе.

Задачи: - развитие эмоциональной регуляции поведения детей;

- предупреждение и снижение тревожности и страхов;

- повышение уверенности в себе.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Раздел	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 22	Раздел 2. Развивающие занятия	14		14
23 – 41	Раздел 3 Релаксационные занятия.	19	3	16
42 – 49	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
50 – 89	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40	11	38
	Итого	89		

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников второй год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Игры: «Давайте познакомимся!», «Слепые фотографии», «Крокодил в болоте», «Видящие пальцы», «Мышка», «Слушай хлопки», «Улитка», «Обзывалки», «Радость и грусть», «Лови – лови!», «Волшебные превращения», «Горячий мяч», «Танец шляпы», «Интервью».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, рисуночная релаксация, релаксационные игры.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Учебно - тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников третий год обучения.

Цель: личностное развитие и межличностные отношения ребят.

Задачи: -развитие эмоционально-личностной сферы детей;
- формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем социуме.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: Умение конструктивным способом выходить из конфликтных ситуаций; Умение слушать других людей; Владение приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности; Владение способами внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; сформированность позитивной моральной позиции.

№ занятия	Раздел	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 23	Раздел 2. Развивающие занятия	15	4	11
24 – 41	Раздел 3 Релаксационные занятия.	18	2	10
42 – 49	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
50 – 89	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	89	14	35

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников третий год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Игры: «Услышь своё имя», «Кинолента», «Две игрушки – поменяемся местами», «Оживлялки», «Говори», «Живая картинка», «Придумай слова». Занятия: «Окружающий мир», «Времена года», «Разноцветный мир», «Фрукты и овощи».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, рисуночная релаксация, релаксационные игры.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Учебно -тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников четвертый год обучения.

Цель: восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Задачи: - развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие эмоциональной сферы;

- формирование «проекции на будущее».

Ожидаемый результат: к концу обучения воспитанники должны овладеть способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, осознанный выбор профессиональной деятельности.

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 20	Раздел 2. Развивающие занятия	12	4	8
21 – 37	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	2	15
38 – 45	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
46 - 85	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	85	14	31

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для дошкольников четвертый год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Я – единственный на планете», «Волшебные средства понимания», «Ассоциации», «Наши имена», «Волшебная страна чувств», «Волшебные маски», «Мальчик который не умел играть», «Ребята давайте жить дружно», «Капризка», «Ссора», «Смешные клоуны», «Коняга».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для младших школьников первый год обучения.

Цель: оказание помощи детям в адаптации к школе.

Задачи: - развитие эмоциональной регуляции поведения детей;

- предупреждение и снижение тревожности и страхов;

- повышение уверенности в себе.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 18	Раздел 2. Развивающие занятия	10	3	7
19 – 35	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	2	15
36 – 43	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
44 – 83	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	83	13	30

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для младших школьников первый год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера. Внимание: «Коррекционная проба», Воображение: «Придумай игру», Память: «Узнай фигуры», Мышление: «Нелепица», Речь: «Назови слова», диагностика уровня школьной тревожности Филлипса.

Развивающие занятия: Занятия: «Я – школьник», «Я - первоклассник», «Правила школьной жизни», «Право и закон», «Мимика и жесты – язык мира эмоций», «Мы умеем победить страх», «Откуда берется гнев?», «Прощение растворяет обиды», «Мешок хороших качеств».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для младших школьников второй год обучения.

Цель: оказание помощи детям в адаптации к школе.

Задачи:- развитие эмоциональной регуляции поведения детей;

- предупреждение и снижение тревожности и страхов;

- повышение уверенности в себе.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 18	Раздел 2. Развивающие занятия	10	3	7
19 – 25	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	3	14
26 – 33	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
34 - 73	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	83	11	29

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"

для младших школьников второй год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Я – ученик», «Как я оцениваю сам себя», «Что такое дружба?», «Настоящий друг – какой он?», «Что такое конфликт?», «Учимся разрешать конфликты!», «Мир каракулей», «Мой мир эмоций», «Сказочные превращения», «Волшебная мандала».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

**Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для младших школьников третий год обучения.**

Цель: оказание помощи детям в адаптации к школе.

Задачи: - развитие эмоциональной регуляции поведения детей;

- предупреждение и снижение тревожности и страхов;

- повышение уверенности в себе.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 18	Раздел 2. Развивающие занятия	10	2	8
19 – 35	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	1	16
36 – 43	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
44 – 83	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	83	11	32

**Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для младших школьников третий год обучения.**

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Что такое самостоятельность?», «Моя самостоятельность», «Развиваем самостоятельность», «Кто я?», «Мои увлечения», «Мои разные качества», «Я глазами других», «Что такое общение?», «Умение общаться», «Стили общения».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

**Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для младших школьников четвертый год обучения.**

Цель: оказание помощи детям в адаптации к школе.

Задачи: - развитие эмоциональной регуляции поведения детей;

- предупреждение и снижение тревожности и страхов;

- повышение уверенности в себе.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: знаний и представлений об окружающем мире; умственных операций, действий и навыков; познавательной активности, проявляющейся в соответствующих интересах и мотивации; регуляции поведения.

№ занятия	Тема занятия	Кол. часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 17	Раздел 2. Развивающие занятия	9	2	7
18 – 34	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	1	16
35 – 42	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
43 – 82	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	82	11	31

**Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для младших школьников четвертый год обучения.**

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Я стал взрослее – новые грани моего «Я», «Моё детство», «Однажды когда я был маленьким...», «Встреча с детством», «Мои изменения», «Трудности взросления», «Критерии взросления», «Мои новые возможности», «Моя ответственность», «Я самостоятелен!».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

**Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников первый год обучения.**

Цель: личностное развитие и межличностные отношения ребят.

Задачи: - развитие эмоционально-личностной сферы детей;

- формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем в социуме.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: Умение конструктивным способом выходить из конфликтных ситуаций; Умение слушать других людей; Владение приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности; Владение способами внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульс; Сформированность позитивной моральной позиции.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 22	Раздел 2. Развивающие занятия	14	7	7
23 – 41	Раздел 3 Релаксационные занятия.	19	1	18
42 – 49	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
50 - 89	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	89	16	33

**Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников первый год обучения.**

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

Развивающие занятия: Занятия: «Найди клад», «Почему люди ссорятся?», «Барьеры общения», «Предотвращение конфликта», «Уверенное и неуверенное поведение», «Нужна ли агрессия?», «Пойми меня».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

**Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников второй год обучения.**

Цель: личностное развитие и межличностные отношения ребят.

Задачи: -развитие эмоционально-личностной сферы детей; -формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем с социуме.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: Умение конструктивным способом выходить из конфликтных ситуаций; Умение слушать других людей; Владение приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности; Владение способами внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; Сформированность позитивной моральной позиции.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 17	Раздел 2. Развивающие занятия	9	1	8
18 – 36	Раздел 3 Релаксационные занятия.	19	1	18
37 – 44	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программы	8	4	4
45 – 84	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	84	10	34

**Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников второй год обучения.**

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Мои проблемы», «Обиды», «Критика», «Комплименты и лесть», «Груз привычек», «Азбука перемен», «Вежливость».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

**Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников третий год обучения.**

Цель: личностное развитие и межличностные отношения ребят.

Задачи:- развитие эмоционально-личностной сферы детей;

- формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем в социуме.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: Умение конструктивным способом выходить из конфликтных ситуаций; Умение слушать других людей; Владение приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности; владение способами внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; Сформированность позитивной моральной позиции.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 15	Раздел 2. Развивающие занятия	7	3	4
16 – 34	Раздел 3 Релаксационные занятия.	19	1	18
35 – 43	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	9	4	4
44 – 83	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	83	12	31

**Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"
для средних школьников третий год обучения.**

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Мир чувств», «Человек - чулок», «Совершенствование коммуникативных возможностей», «Страшные сны», «Книжка моего детства», «Свобода слова», «Свободный человек», «Толерантность».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для средних школьников четвертый год обучения.

Цель: личностное развитие и межличностные отношения ребят.

Задачи: развитие эмоционально-личностной сферы детей;- формирование навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми в окружающем в социуме.

Ожидаемый результат: сформированность определенного уровня: умение конструктивным способом выходить из конфликтных ситуаций; Умение слушать других людей; Владение приемлемыми способами разрядки гнева и агрессивности; Владение способами внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов; сформированность позитивной моральной позиции.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 15	Раздел 2. Развивающие занятия	7	1	6
16 – 36	Раздел 3 Релаксационные занятия.	21	3	18
37 – 44	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
45 - 84	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	84	12	32

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для средних школьников четвертый год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Трудности взросления», «Критерии взросления», «Мои новые возможности», «Моя ответственность», «Сила моего слова», «Проверка на самостоятельность», «Я ставлю цели».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы «Релаксация — Коррекция — Развитие» для старших школьников первый год обучения.

Цель: восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Задачи: - развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие эмоциональной сферы;

- формирование «проекции на будущее».

Ожидаемый результат: к концу обучения воспитанники должны овладеть способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, осознанный выбор профессиональной деятельности.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 12	Раздел 2. Развивающие занятия	14	7	7
23 - 39	Раздел 3 Релаксационные занятия.	17	1	16
40 – 47	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
48 – 87	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	87	16	31

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"

для старших школьников первый год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Знакомство», «Наши особенности», «Я – это я, и это замечательно», «Доверие в жизни человека», «Как завязать дружбу», «Эмоции. Как справиться с гневом?», «Уверенность и неуверенность в себе».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы «Релаксация — Коррекция — Развитие» для старших школьников второй год обучения.

Цель: восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Задачи: - развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- владение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие эмоциональной сферы;

- формирование «проекции на будущее».

Ожидаемый результат: к концу обучения воспитанники должны овладеть способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, осознанный выбор профессиональной деятельности.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 17	Раздел 2. Развивающие занятия	9	2	7
18 – 32	Раздел 3 Релаксационные занятия.	15	1	14
33 – 40	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
41 – 80	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	88	11	29

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие"

для старших школьников второй год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Я тебе доверяю», «Преодолеваем страхи», «Проблема как друг», «Наши ресурсы», «Навыки учения», «Я и мир вокруг меня», «Мои слабости».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

Тематический план программы «Релаксация — Коррекция — Развитие» для старших школьников третий год обучения.

Цель: восстановление чувства доверия к себе, к другим, к миру.

Задачи: - развитие, совершенствование навыков саморегуляции;

- овладение способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром;

- развитие эмоциональной сферы;

- формирование «проекции на будущее».

Ожидаемый результат: к концу обучения воспитанники должны овладеть способами взаимодействия с самим собой и окружающим миром, осознанный выбор профессиональной деятельности.

№ занятия	Тема занятия	Кол. Часов.	Теория	Практика
1 – 8	Раздел 1. Диагностика.	8	4	4
9 – 20	Раздел 2. Развивающие занятия Помощь в профессиональном самоопределении.	12	5	7
21 – 35	Раздел 3 Релаксационные занятия.	15	1	14
36 – 43	Раздел 4. Проверка эффективности работы по программе	8	4	4
44 – 83	Раздел 5. Индивидуальная работа.	40		
	Итого	83	14	29

Содержание программы "Релаксация — Коррекция — Развитие" для старших школьников третий год обучения.

Диагностика: Познавательная сфера: Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25 – значных одноцветных цифровых таблиц, тест на исследование тревожности (Опросник Спилберга)

Развивающие занятия: Занятия: «Кем быть. Мир профессий», «Мои способности. Мои предпочтения», «Особенности внимания. Память и её значение», «Мышление и его особенности. Профессия и творчество», «Темперамент и профессия. Характер и эмоции», «Взгляд в будущее», «Прощай».

Релаксационные занятия с помощью музыки, лепки, релаксационные игры, способы саморегуляции.

Проверка эффективности работы по программе: Диагностика познавательной сферы, диагностика эмоционально – личностной сферы.

Индивидуальные коррекционно - развивающие занятия с детьми: анкетирование, тестирование, опрос, беседа, занятия, тренинги, пескотерапия, сказкотерапия, коррекция речи, памяти, внимания, поведения, релаксационные занятия.

10. Программно-методическое обеспечение программы.

Дидактические материалы:

- тесты
- анкеты
- опросники
- карточки – задания

Занятия должны проводиться в светлом, просторном, хорошо проветриваемом помещении. Каждый ребенок должен быть обеспечен всеми необходимыми для работы материалами, инструментами, приспособлениями.

Материальное оснащение:

кабинет педагога-психолога; комната релаксации; сенсорная комната

Технические средства: магнитофон, телевизор, диски, карандаши, альбом, краски, мяч, кубики, проектор, экран, компьютер.

Информационные средства: художественная, научная, и периодическая литература, методические материалы.

Художественные средства: произведения искусства.

Дидактические средства: разработки педагога для обеспечения образовательного процесса: планы, конспекты занятий; разработки для проведения занятий:

наглядные пособия раздаточный материал для самостоятельной работы, учебные задания для индивидуальной и групповой работы; разработки для организации контроля и определения результативности обучения: тесты, анкеты, вопросники.

11. Условия реализации программы

При реализации программы используются как традиционные методы обучения, так и инновационные технологии: словесные, наглядные, практические методы, методы проблемного обучения, программированного, алгоритмический метод, проектный, метод взаимообучения, метод скоростного эскизирования, метод информационной поддержки, дизайн-анализ. Использование разнообразных форм обучения повышает продуктивность занятий, повышает интерес учащихся к учебному процессу.

Для успешной реализации программы разработаны и применяются дидактические материалы.

На занятиях используются *технологические карты* изготовления изделий, которые приучают детей к самостоятельной работе, стимулируют познавательную активность воспитанников. Применение технологии создания успеха дает ребенку возможность осознать свою творческую ценность, продвигает к новым высотам творческих достижений.

Педагог должен создавать атмосферу радости, удовольствия, соучастия детей в процессе восприятия материала и потребность активной творческой отдачи

при выполнении практических заданий. Творческий подход к работе, воспитанный в процессе занятий, дети перенесут в дальнейшем во все виды общественно-полезной деятельности.

Занятия должны проводиться в светлом, просторном, хорошо проветриваемом помещении. Каждый ребенок должен быть обеспечен всеми необходимыми для работы материалами, инструментами, приспособлениями.

12. Литература для педагога-психолога:

1. Журнал «Школьный психолог» 2015. №1 (528).
2. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 3 (530).
3. Журнал «Школьный психолог» 2014. № 11 (526).
4. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 2 (529).
5. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 4 (531).
6. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 5 – 6 (532).
7. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 7 – 8 (533).
8. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 10 (535).
9. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 11 (536).
10. Журнал «Школьный психолог» 2016. № 2 (539).
11. Журнал «Школьный психолог» 2015. № 3 (540).
12. Новикова Л.М., Самойлова И.В. Настольная книга школьного психолога. 1-4 классы. – М.: Эксмо, 2008.
13. Марцинковская Т.Д. «Диагностика психического развития детей», Линка-Пресс, 1997.
14. Немов Р.С. «Психология», в 3-х книгах, книга 3 – М.: Гуманитар.издат.центр ВЛАДОС, 2007.
15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учебное пособие в 2-х томах. Том 2 – М., 2000.
16. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. «Подростки 21 века» Москва. Вако.2008
17. Широкова Г.А., Е.Г. Жадько «Практикум для детского психолога». Ростов – на - Дону «Феникс», 2006.