



Муниципальное бюджетное учреждение Мясниковского района

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Рекомендована методическим	Утверждаю Директор
Советом МБУ ЦППМСП	МБУ
Мясниковского района	МР «ЦППМ и СП»
Протокол № 2 от	 А.Б.Задикян
<i>08 ноября 2025</i>	

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа:

## **«ПРОФИЛАКТИКА И КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ШКОЛЬНИК 5-х, 6-х КЛАССОВ»**

Авторская разработка педагога-психолога

Количество занятий: 16 занятий.

Исполнитель: педагог-психолог

Сетракова Т.В.

с. Чалтырь

2026

### **Пояснительная записка**

Адаптация школьника к условиям жизни и обучения в школе продолжается фактически до ее окончания, так как здесь осуществляется не только образовательный процесс, но и воспитательный, социальный.

Чаще всего дезадаптационные реакции проявляются у тех учащихся, которые находятся в состоянии внутреннего и внешнего конфликта. Это может быть связано с психологическими проблемами, исходящими из семьи школьника, коммуникативными и когнитивными особенностями, ситуациями, сложившимися внутри коллектива, завышенными требованиями учителей и т.д. Все это ведет к снижению самооценки, повышению тревожности, замкнутости, проявлению агрессивных и деструктивных реакций.

Таким образом, педагог-психолог центра ППМС И СП должен держать руку на пульсе, проводя не только групповые коррекционно-профилактические мероприятия, но и индивидуальную психологическую работу с обратившимися за помощью школьниками.

Зачастую школьники испытывают трудности при вербальном выражении мыслей и чувств. В большинстве случаев они не в состоянии сформулировать свои переживания, не могут найти позитивного выхода своим эмоциям, тревогам, волнению. И здесь психологу необходимо вооружиться методами арт-терапии.

Выражение себя через искусство является безболезненным способом выражения чувств. Арт-терапия не имеет ни ограничений, ни противопоказаний, являясь безопасным методом снятия напряжения. Это естественный путь исцеления - негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт-терапевтические занятия придают сил, уверенности, могут помочь найти выход из тупиковой ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно.

#### **Цель программы:**

Профилактика и коррекция эмоциональной дезадаптации .

#### **Задачи:**

1. Снижение тревожности.
2. Коррекция самооценки.

3. Снятие психо-эмоционального напряжения.
4. Обучение навыкам саморегуляции.
5. Профилактика и коррекция возможных нарушений в поведении.

**Сроки реализации:**

Сроки реализации программы обусловлены индивидуальными и личностными запросами школьника.

Программа предполагает как разовую психо-коррекционную работу, так и непрерывную длительную работу (не реже одного раза в неделю).

**Формы работы:** Рисование, лепка, песочная терапия, кукольный театр.

**Целевая группа:** школьники, проявляющие элементы дезадаптации.

**Количество участников:** работа проводится индивидуально или в малых группах.

**Организация занятий:** каждое занятие рассчитано на 1-2 академических часа.

**Ожидаемые результаты выполнения программы:**

- снижение эмоционального напряжения;
- снижение тревожности;
- социализация школьника;
- повышение самооценки;
- повышение самоконтроля.

**Программные мероприятия:**

№ п/п	Планируемые действия	Описание занятия	Примечание
1.	Беседа психолога со школьником для определения проблемы и степени психологического дискомфорта. Диагностика психоэмоционального состояния.	На этой стадии необходимо установить доверительные отношения, мотивировать подростка к коррекционной работе.	
2.	Настройка на определенное эмоциональное состояние.	Школьнику предлагается изобразить одно взволнованное, тревожное эмоциональное состояние в красках на белом листе. Затем другое – спокойное, расслабленное – на другом ли-	

		сте. И, уверенное, «побеждающее» - на третьем. Третьему рисунку уделяется больше внимания: вырисовываются и уточняются детали, проводится обсуждение.	
3.	Настройка на определенное эмоциональное состояние.	Проводится то же упражнение, только с помощью лепки.	
4.	Релаксационное занятие	Рисование на песке (песочный стол) на свободную тему. Школьник пробует разные варианты работы с песком.	Занятие сопровождается легкой классической или инструментальной музыкой.
5.	Приятное воспоминание	Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представляя эту ситуацию. Затем психолог предлагает школьнику изобразить свои ощущения. Школьник сам выбирает материал для работы.	Краски, пластилин, глина, песок.
6.	Использование роли	Школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». Затем психолог объясняет, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние людей. Тренировка перед зерка-	Контроль голоса и жестов: уверенный голос и спокойные жесты могут иметь образное влияние – успокаивать, придавать уверенность.

		лом. Работа на песке на свободную тему.	
7.	Улыбка. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица.	Психолог дает школьнику ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняет значение улыбки для снятия нервно-мышечного напряжения. Затем предлагается нарисовать красками улыбку в любой интерпритации, найденной самим школьником . Обсуждение «улыбки». Кому она принадлежит? По какому поводу? И т.д.	
8.	Дыхание. Обучение способам дыхания для снятия напряжения.	Психолог рассказывает о способах снятия напряжения с помощью дыхания. Рисование на песке. Школьник сам предлагает тему для рисования. Важен сам процесс работы с песком. Каждый законченный рисунок обсуждается с психологом. Что получилось? Что позитивного в данном изображении, и т д.	Работа с песком сопровождается легкой релаксационной музыкой.
9.	Тренировка. Проигрывание ситуации тревоги с помощью кукольного театра.	Психолог с школьником разыгрывают ситуации, вызывающие тревогу, представляя ее во всех подробностях, тщательно, детально проигрываются варианты поведения, пути выхода из сложных ситуаций.	Психолог дает школьнику возможность проявлять инициативу в моделировании ситуаций.

10.	Переформулировка задачи. Сосредоточенность на выполнении задачи, а не на том, как выглядишь со стороны.	Психолог объясняет школьнику, что результативной деятельности тревожных людей мешает сосредоточенность не на ее выполнении, а на том, как они выглядят со стороны. В связи с чем, необходимо тренировать цель своего поведения в той или иной ситуации. Затем школьник лепит из глины композицию на тему: «Независимость». Обсуждение.	Если школьнику сложно выбрать сюжет для композиции, то психолог подсказывает ему в процессе обсуждения.
11.	Свобода. Определение двух проявлений свободы (позитивной и негативной)	Психолог рассказывает школьнику о двух видах проявления свободы: позитивной – свобода для..., и негативной – свободы от... Затем школьник рисует красками на тему: «Свобода». Обсуждение.	В обсуждении рисунка важно определить какое проявление свободы изобразил школьник.
12.	Релаксационное занятие. Работа с песком.	Школьник работает с песком на любую из проработанных тем. Обсуждение.	Работа с песком сопровождается легкой релаксационной музыкой.
13.	Самоанализ. Умение анализировать свои переживания и находить их причины.	Психолог рассказывает школьнику о существовании скрытой тревоги. Когда человек считает, что не испытывает тревогу, но часто терпит неудачи из-за своего невезения или отношения других людей. Обсуждаются переживания или поступки по схеме: что произошло с человеком? Что он переживает и думает? Какова причина?	Ситуации и поступки проигрываются с помощью кукольного театра.

		<p>Успешно или неуспешно он действовал в этой ситуации? Что он должен делать? Затем применить эту схему по отношению к школьнику. Обсуждение.</p> <p>Лепка из пластилина на тему: «Скрытая тревога».</p> <p>Преобразование в «Причина тревоги»</p>	
14.	Релаксационное занятие.	Рисование красками на свободную тему.	Рисование сопровождается легкой релаксационной музыкой.
15.	Рефлексия изменений эмоционального состояния.	<p>Итоги работы. Ставятся акценты на достигнутых положительных результатах работы.</p> <p>Лепка из глины на свободную тему.</p>	Лепка сопровождается легкой релаксационной музыкой.
16.	Релаксационное занятие.	Работа с песком на свободную тему.	Работа сопровождается легкой релаксационной музыкой.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711811

Владелец Задикян Анна Борисовна

Действителен с 29.05.2026 по 29.05.2027