

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования,  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ЦПМСС Красносельского района)

Рекомендовано  
Педагогическим советом ЦПМСС  
Протокол № 3 от 23.01.2017

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБОУ ЦПМСС

/Косицкая В.А./

Приказ № 7/1 от 09.01.2017



**Рабочая программа**  
цикла групповых коррекционно-развивающих занятий  
**«Коррекция проблемного поведения и развитие адаптационных возможностей ребенка к обучению в школе»**  
Для учащихся 1-х классов  
Срок реализации – 16 часов

*Составитель:* Скорик Анна Юрьевна, педагог-психолог

Санкт-Петербург

2017 г.

## Пояснительная записка

Поступив в школу, ребенок оказывается в новой социальной ситуации развития, сталкивается со сменой ведущей деятельности. Для усвоения школьных требований ребенку требуются определенное время и усилия. Процесс адаптации затрагивает различные сферы личности ребенка. Легче адаптируются дети с высокой физической и психологической готовностью к школе, у некоторых же детей период адаптации затягивается, и тогда оказывается необходимой психологическая помощь.

Психологическая помощь, оказанная на ранних этапах формирования дезадаптивных форм поведения и неадекватных представлений ребенка о себе, улучшает адаптацию детей, способствует их развитию в целом и является профилактикой будущей группы «риска».

Программа предусматривает использование технологий групповой арт-терапии, что позволяет достичь положительных результатов в работе с детьми, испытывающими значительные трудности в адаптации к обучению в школе, независимо от условий организации работы и имеющегося рабочего пространства. **Актуальность** рабочей программы связана с необходимостью преодоления затруднений в школьной адаптации.

Программа разработана на основе Учебной программы для детей 7-10 лет (28 часов) «Коррекция проблемного поведения и развитие адаптационных возможностей ребенка к обучению в школе» (авторы-составители: педагоги-психологи высшей кв. категории Павлова Любовь Юрьевна, Скорик Анна Юрьевна, Афанасьева Татьяна Максумовна)

Цель: коррекция эмоциональных состояний, тормозящих процессы развития и социальной адаптации.

Задачи:

1. Снятие чрезмерного напряжения, тревожности, враждебности, агрессивности.
2. Помощь детям в лучшем понимании, осознании, контроле и выражении своих чувств.
3. Развитие коммуникативных навыков детей.
4. Снижение потребности в деструктивном выражении чувств.

**Адресат программы** учащиеся 1-х классов ОУ района, испытывающие эмоциональный дискомфорт в процессе школьного обучения и имеющие сниженную самооценку, самоконтроль, неуверенность в себе, проблемы в общении с одноклассниками.

**Режим занятий** выбран с учетом психологических основ организации процесса обучения детей младшего школьного возраста и санитарно-гигиенических требований к образовательной нагрузке младших школьников, предполагающих укрепление физического и психического здоровья детей. Занятия проводятся во вторую половину дня 1 раз в неделю. При этом учитывается возможность и необходимость реализации потребности в игровой деятельности.

**Продолжительность занятия** – два академических часа, двухчасовые занятия проводятся с перерывом на уборку рабочего места в середине занятия.

**Срок реализации программы** – 16 часов.

**Результативность программы** определяется путем

- сопоставления результатов групповой диагностики, проведенной в начале и по окончании групповой работы,
- качественной оценки художественной продукции участников группы,
- контент – анализа результатов интервьюирования (анкетирования) родителей детей – адресатов программы.

## Ожидаемый результат:

- снижение уровня агрессивности и тревожности у детей
- большая адаптивность детей к социуму (школе)
- улучшение способности к самоконтролю и саморегуляции

## Содержание программы

Тема 1. Знакомство (2 часа) Знакомство с правилами поведения в группе. Создание эмоционально положительной атмосферы и позитивного отношения к себе. Установление границ. Входящая диагностика.

Тема 2. Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию (2 часа). Упражнение на самопознание.

Упражнения на концентрацию внимания. Овладение основами работы над заданиями на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.

Тема 3. Изучаем эмоции (2 часа). Работа с эмоциями. Рисование эмоций. Развитие умения осознавать и адекватно выражать эмоции. Развитие эмпатии. Психогимнастика.

Тема 4. Учимся выражать гнев. Учимся доводить начатое дело до конца (2 часа). Работа с эмоцией гнева. Развитие умения осознанно и конструктивно выражать гнев. Формирование чувства умелости и компетентности. Развитие коммуникативных навыков.

Тема 5. Я и окружающие (2 часа). Групповая творческая работа. Соблюдение границ. Развитие произвольности. Развитие навыков конструктивного общения. Психогимнастика.

Тема 6. Учимся выражать обиду (2 часа). Работа с эмоцией обиды. Развитие умения осознанно и конструктивно выражать обиду. Игры на развитие внимания. Психогимнастика.

Тема 7. Учимся понимать себя и других (2 часа). Создание коллажей. Развитие у детей способности к конструктивному самовыражению. Получение позитивного опыта принятия группой личности ребенка и результатов его творческой деятельности.

Тема 8. Завершение работы (2 часа). Закрепление полученного позитивного опыта. Подведение итогов, диагностика.

## Учебно-тематический план

№	Тема	Формы занятий	Время
---	------	---------------	-------

1	Знакомство	Беседа. Игра. Изотерапия. Входящая диагностика	2
2	Учимся внимательно слушать и точно выполнять инструкцию	Упражнения на концентрацию внимания. Задания на слушание и выполнение инструкции. Психогимнастика.	2
3	Изучаем эмоции	Изотерапия. Рефлексия. Игра. Психогимнастика.	2
4	Учимся выражать гнев и доводить начатое дело до конца	Беседа. Групповая творческая работа. Рефлексия. Игра.	2
5	Я и окружающие	Групповая творческая работа (изотерапия). Рефлексия. Психогимнастика.	2
6	Учимся выражать обиду	Беседа. Изотерапия. Рефлексия. Игры на развитие внимания.	2
7	Учимся понимать себя и других	Беседа. Создание коллажей. Рефлексия. Психогимнастика.	2
8	Завершение работы	Изотерапия. Рефлексия. Диагностика	2
Итого			16

#### **Методическое обеспечение программы:**

Методики исследования особенностей эмоционально-волевой, личностной и мотивационной сферы детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста для оценки результативности программы:

1. Лесенка самооценки.
2. Цветовой тест отношений.

#### **Список литературы:**

1. Алан Дж. Ландшафт детской души. – СПб-Минск, 1997.
2. Арт-терапия – новые горизонты. /Под ред. Копытина А. И. – М., 2006.
3. Базыма Б. А. Психология цвета: теория и практика. – СПб., 2007.
4. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб, 2006.
5. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. – СПб., 2007.