

**Республика Карелия**  
**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 26»**  
**(МОУ «Средняя школа № 26»)**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1

от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ

«Средняя школа № 26»

Курицына К. А. \_\_\_\_\_

Приказ № 187/ОД

от 29.08 2025 г.

Рабочая программа  
курса  
«Коррекционно-развивающие занятия»  
с педагогом-психологом  
для обучающихся 5- 9-х классов с тяжелыми нарушениями речи

Составила: педагог-психолог

М.И. Миронова

2025 г.

## 1. Пояснительная записка

Переход в среднее звено (5–9 классы) сопровождается значительными изменениями в учебной деятельности и социальной ситуации развития. Усложняется программа, возрастает объем самостоятельной работы, меняется система взаимоотношений «учитель-ученик». Подростковый возраст характеризуется эмоциональной нестабильностью, поиском своего «Я», стремлением к автономии и одновременно высокой потребностью в принятии сверстниками.

Данная программа направлена на создание условий для успешной адаптации обучающихся 5–9 классов, развития их личностного потенциала, формирования навыков конструктивного общения и саморегуляции. Программа ориентирована на профилактику школьной дезадаптации, снижение уровня тревожности, разрешение внутриличностных и межличностных конфликтов.

**Цель программы:** Создание психолого-педагогических условий для развития личностной зрелости, социальной компетентности и эмоционально-волевой регуляции обучающихся 5–9 классов.

### Задачи программы:

#### 1. Развивающие:

- Развивать навыки самопознания, рефлексии и самоанализа.
- Способствовать формированию адекватной самооценки и уверенности в себе.
- Развивать навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов.
- Формировать навыки управления эмоциями и стрессоустойчивости.

#### 2. Коррекционные:

- Корректировать негативные эмоциональные состояния (тревожность, агрессивность, неуверенность).
- Снижать уровень школьной тревожности и страха самовыражения.
- Работать над профилактикой девиантного поведения.

#### 3. Просветительские:

- Повышать психологическую грамотность обучающихся в вопросах общения, дружбы, выбора профессии.
- Информировать о способах преодоления трудностей подросткового возраста.

## 2. Принципы реализации программы

- **Принцип добровольности:** Участие в занятиях предполагает личную заинтересованность подростка.
- **Принцип конфиденциальности:** Информация, полученная в ходе занятий, не разглашается (за исключением случаев угрозы жизни и здоровью).
- **Принцип безоценочности:** Психолог принимает подростка таким, какой он есть, избегая оценочных суждений о его личности и поступках.
- **Принцип активности:** Подросток является активным субъектом процесса, а не пассивным объектом воздействия.

## 3. Формы и методы работы

- **Формы:** Групповые занятия (тренинги), индивидуальные консультации (по запросу).
- **Методы:**

- Психогимнастика и ролевые игры.
- Дискуссии и мозговые штурмы.
- Арт-терапевтические техники (рисунок, коллаж).
- Проективные методики.
- Элементы сказкотерапии (метафорические карты).
- Кинезиологические упражнения.

#### 4. Тематическое планирование

Программа рассчитана на 34 занятия (1 раз в неделю), продолжительность занятия — 40–45 минут.

Блок / №	Тема занятия	Цели и задачи	Методы и приемы
----------	--------------	---------------	-----------------

**Блок 1:**  
**Адаптация и «Я-  
 концепция»**  
**(Сентябрь -  
 Октябрь)**

1	Знакомство. Правила группы.	Создание доверительной атмосферы. Установление контакта.	Игры на знакомство, обсуждение правил группы.
2	Кто я? Какой я?	Актуализация образа «Я». Формирование позитивной самооценки.	Упражнение «Имя + качество», «Автопортрет».
3	Мои сильные и слабые стороны.	Принятие себя. Осознание своих ресурсов.	Методика «Мои достоинства», обсуждение в парах.
4	Мои эмоции и чувства.	Развитие эмоционального интеллекта. Умение называть чувства.	Работа с пиктограммами эмоций, упражнение «Эмоциональный дневник».
5	Я хозяин своих эмоций?	Обучение техникам саморегуляции (дыхание,	Дыхательные практики, техника «Заземление».

мышечная  
релаксация).

---

6-7	Как справиться со злостью?	Снижение уровня агрессивности. Поиск конструктивных выходов для гнева.	Релаксация, арт-терапия («Рисунок гнева»), ролевая игра.
-----	----------------------------	---	--

---

**Блок 2: Общение  
и отношения  
(Ноябрь -  
Декабрь)**

---

8	Искусство слушать и слышать.	Развитие навыков активного слушания.	Упражнения в тройках (говорящий-слушающий-наблюдатель).
---	------------------------------	--------------------------------------	---

---

9	Барьеры в общении. Я-высказывания.	Обучение конструктивному выражению своих потребностей без обвинения.	Отработка техники «Я-высказывание» на кейсах.
---	------------------------------------	--	---

---

10-11	Конфликты: неизбежное зло или точка роста?	Анализ причин конфликтов. Поиск стратегий выхода из конфликта (соперничество, компромисс).	Анализ видеофрагментов, разбор конфликтных ситуаций из жизни класса.
-------	--	--	--

---

12	Давление сверстников: как сказать «Нет».	Формирование устойчивости к негативному влиянию группы.	Ролевая игра «Скажи нет», обсуждение границ личности.
----	--	---	---

---

13-14	Дружба и любовь в подростковом возрасте.	Обсуждение ценностей дружбы, различий между влюбленностью и любовью.	Групповая дискуссия, работа в малых группах по заданным вопросам.
-------	--	--	---

---

Проблемы  
ревности.

---

**Блок 3: Стресс и  
тревожность  
(Январь -  
Февраль)**

---

15-16	Школьная тревожность: страх ответа у доски/экзамена.	Снятие страха публичных выступлений и оценки.	Тренинг уверенности в себе, репетиция ответа перед группой.
17-18	Тайм-менеджмент для подростков. Как все успеть?	Обучение планированию времени для снижения перегрузки и стресса.	Составление режима дня, матрица Эйзенхауэра для задач.
19-20	Экзамен без стресса (ГИА/ОГЭ). Психологическая подготовка.	Снижение экзаменационной тревожности. Обучение техникам запоминания и релаксации.	Мнемонические приемы, дыхательные упражнения перед стрессом.

---

**Блок 4: Будущее  
и выбор (Март -  
Апрель)**

---

21-22	Кем быть? Профориентация. Часть 1. Исследование интересов.	Помощь в определении профессиональных склонностей («Хочу», «Могу», «Надо»).	Диагностические опросники (Карта интересов), упражнение «Мир профессий».
23-24	Кем быть? Профориентация. Часть 2. Мои способности.	Соотнесение своих способностей с требованиями профессий. Анализ	Групповая игра «Профконсультация», обсуждение результатов

---

		сильных сторон.	диагностики.
25-26	Целеполагание: от мечты к плану.	Обучение постановке целей (SMART) и составлению плана действий на ближайшее будущее (например, на лето).	Техника «Колесо баланса», составление дорожной карты цели.

---

**Блок 5: Итоги года (Май)**

---

27-28	Подведение итогов года. Что я узнал о себе?	Рефлексия пройденного материала, осознание личностных изменений за год.	Упражнение «Чемодан – Мясорубка – Корзина» (что берем с собой в следующий год).
-------	---	---	---

29-30+31+32+33+34*	Резерв/Работа с запросами группы.** ( <i>В зависимости от динамики группы часть тем может быть заменена на более актуальные для данного коллектива</i> ) Примеры тем для замены: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кибербуллинг и безопасность в сети.</li> <li>• Буллинг в классе.</li> <li>• Вредные привычки.</li> <li>• Самооценка и внешность.</li> <li>• Взаимоотношения с родителями.</li> </ul>	Решение актуальных проблем класса по результатам диагностики или запросу участников.	Тренинги, дискуссии, индивидуальные консультации.
--------------------	--	--	---

---

**Список рекомендуемой литературы:**

- Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность.
- Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание.
- Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения.
- Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет (Психологические игры, упражнения, сказки).