

Приложение¹
к адаптированной основной
образовательной программе
основного общего образования
Частного общеобразовательного учреждения
школа-детский сад
«Академия речи», утвержденной приказом директора
от 25.05.2026 г. № 46

«Принято»

на заседании педагогического совета
ЧОУ «Академия речи»
от 03.04.2026 протокол № 4

**Рабочая программа
коррекционного курса
«Психокоррекционные занятия»
АООП ООО**

ЧОУ «Академия речи»

Класс: 5 – 9 класс

Программа составлена на основе: адаптированной основной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития ЧОУ «Академия речи».

Рабочую программу составила: педагог-психолог

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

Дзержинск 2026 г.
владелец

ЧОУ «АКАДЕМИЯ РЕЧИ»
БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

серийный номер 023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
срок действия 06.10.2025 - 06.01.2027

Рабочая программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия»

Программа коррекционного курса «Психокоррекционные занятия» для обучающихся с задержкой психического развития 5 - 9 классов представлена, как система комплексной, помощи обучающимся, имеющим проблемы в развитии познавательной сферы. При разработке программы учитывались неравномерность появлений познавательной активности обучающегося и опора сделана на те виды психической деятельности, в которых легче всего вызывается эта активность, постепенно распространяя ее на другие виды деятельности.

Психолого-педагогические особенности обучающихся с задержкой психического развития

Категория детей с ЗПР - наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. У девятого класса завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и взаимодействия. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения

произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР не сформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся ЗПР демонстрируют, как правило, завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

Цель: повышение уровня общего развития обучающихся, восполнение пробелов предшествующего развития и обучения в предыдущих классах, коррекция отклонений, направленная подготовка к восприятию нового учебного материала. Коррекция эмоционально-волевой сферы.

Задачи:

- выявление и удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся при освоении ими основной образовательной программы

- реализация комплексного психолого-педагогического сопровождения в условиях образовательного процесса всех детей с особыми образовательными потребностями с учётом состояния здоровья и особенностей психофизического развития

- соблюдение допустимого уровня нагрузки, определяемого рекомендациями заключения ПМПК

- проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий

Коррекционные задачи:

- коррекция недостатков в психическом и (или) физическом развитии

- оказание помощи в освоении содержания образования

- формирование полноценных социальных (жизненных) компетенций

- развитие познавательной деятельности

- развитие эмоционально-личностной сферы

- развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций

- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения

- коррекция нарушений устной и письменной речи

- помощь в формировании адекватных отношений со взрослыми и сверстниками

Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с задержкой психического развития:

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР. С учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий, обучающихся с ЗПР;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- оказывать помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.

- обеспечение обучающемуся успеха в различных видах деятельности с целью

предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом; 4

- наглядно-действенный характер содержания занятий.

Задачи коррекционно-развивающих занятий:

- 1) Формирование социально-нравственного поведения обучающихся, обеспечивающего успешную адаптацию в новых условиях обучения.
- 2) Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (активность, самостоятельность, произвольность, гибкость мышления).
- 3) Формирование общедеятельностных навыков и умений (планирование, самоконтроль, умение обрабатывать информацию из различных источников).
- 4) Коррекция недостатков в зависимости от актуального уровня развития обучающихся.
- 5) Охрана и укрепление соматического и психоневрологического здоровья детей.

Коррекция имеющихся у подростков проблем проводится в малых группах. Во время практических занятий обучающиеся могут делиться на подгруппы в зависимости от возраста и класса обучения.

Коррекционная группа для каждого подростка выступает как модель реальной жизни, где он проявляет те же отношения, установки, ценности, эмоциональные и поведенческие реакции.

В работе с обучающимися используется Типовая модель коррекции, которая основана на организации конкретных психокоррекционных воздействий с использованием различных методов: игротерапии, арт-терапии, сказкотерапии, психорегулирующих тренировок и пр. Групповая психологическая коррекция сфокусирована на трех составляющих:

Когнитивный блок

Диагностика и коррекция развития познавательных процессов учеников.

Эмоциональный блок

Формирование у ребенка позитивного эмоционального отношения к себе; переживание в группе и осознание ребенком прошлого эмоционального опыта, получение новых эмоциональных переживаний.

Поведенческий блок

Поведенческий блок задействуется в процессе преодоления неадекватных форм поведения; развития и закрепления новых форм поведения.

Основные направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития:

- развитие мелкой и крупной моторики
- развитие графомоторных и каллиграфических навыков
- развитие артикуляционной моторики

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие ощущений, восприятия и узнавания
- развитие памяти и внимания
- развитие пространственных представлений и ориентации
- развитие представлений о времени
- развитие воображения

3. Развитие основных мыслительных операций:

- навыков соотносительного анализа
- навыков группировки и классификации
- умение работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму
- умение планировать деятельность
- развитие комбинаторных способностей

4. Развитие различных видов мышления

5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-волевой сферы

• развить умения распознавать эмоции (интерес, радость, удивление, грусть, гнев, страх, чувством вины и др.)

• способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся.

• научить разделять эмоций на положительные и отрицательные.

• развить способность к открытому проявлению эмоций и чувств
• развить навыки управления отрицательными эмоциями (тревожность, страх, гнев и др.)

Контур Крисос

Документ подписан электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер

срок действия

НОУ "АКАДЕМИЯ РЭНЧ"

БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

832697e3996eb3c18545564e52d1c6e59b

06.10.2025 - 06.01.2037

- научить распознавать разницу между чувствами и поступками
- обучить навыкам саморасслабления и саморегуляции.

Преемственность и межпредметное взаимодействие: со следующими дисциплинами - математика, литературное чтение, русский язык, физическая культура.

Принципы и подходы работы на занятиях.

Успешность и результативность реализации программы обеспечивается ее соответствием основополагающим принципам коррекционно-развивающего образования, которые направлены на реализацию ее цели и задач, а также регулируют содержание программы, как в целом, так и в каждом конкретном случае.

1. Соблюдение интересов ребенка. Принцип предполагает позиции специалистов, оказывающих коррекционную помощь решать проблемы ребенка с максимальной пользой в его интересах.

2. Преемственность. Принцип обеспечивает создание единого образовательного пространства и взаимосвязь коррекционной направленности обучения при переходе от начального общего образования к основному общему образованию; связь программы коррекционной работы с другими разделами программы основного общего образования.

3. Системность. Принцип обеспечивает единство диагностики, коррекции и развития, т.е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ЗПР, а также всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребенка; участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

4. Непрерывность. Принцип обеспечивает непрерывность коррекционной помощи для достижения максимально возможного решения проблем детей.

5. Вариативность. Предполагает создание вариативных условий для получения образования детьми с разной структурой и степенью выраженности нарушений развития.

6. Рекомендательный характер оказания помощи. Принцип предполагает соблюдение прав родителей (законных представителей) выбирать формы получения детьми образования, формы обучения, защищать законы и права интересов детей.

7. Принцип взаимодействия с социальными партнерами. Принцип обеспечивает возможность сотрудничества с социально-культурными учреждениями по вопросам преемственности обучения, развития, социализации и здоровьесбережения детей с ЗПР.

8. Принцип создания ситуации успеха. Принцип предполагает создание условий для раскрытия индивидуальных способностей детей с ЗПР в урочной и внеурочной деятельности.

Описание места учебного коррекционного курса в учебном плане.

На реализацию данного коррекционно-развивающего курса отводится 1 час в неделю, 34 часа в год

Содержание коррекционно-развивающего курса.

5-й класс

1. Входная диагностика обучающихся.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

2. Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».

Коррекция и развитие познавательных процессов и саморегуляции

Развитие ощущений и восприятия.

Зрительное соотношение предметов по размеру, форме, цвету. Сравнение предметов по указанным признакам, оперирование сенсорными эталонами и овладение соответствующими понятиями. Целый предмет и его части. Составление предмета из 2-6 частей по образцу, по представлению. Восприятие пространства. Тактильно-двигательное восприятие.

Определение на ощупь знакомые предметы с выделением признаков.

Определение право левосторонней организации среды с опорой на маркер, ориентировка на листе бумаги (верх, низ, справа, слева) с опорой на маркер

Развитие памяти. Развитие аудиальной и визуальной, кратковременной и долговременной

Контур

Документ подписан владельцем (физическим лицом)
электронной подписью 10.06.2025

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАТАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

серийный номер 028627c2086eb2e18545564e52d1c6a59b

срок действия 06.10.2025 - 06.01.2027

памяти.

Упражнения на поиск закономерности, обобщение, проведение классификации предметов, чисел, понятий по заданному основанию классификации; решение логических задач, требующих построения цепочки логических рассуждений.

Развитие воображения.

Упражнения, требующие нетрадиционного подхода, задачи поискового характера.

3. Модуль «Формирование личностного самоопределения». Развитие мотивационной сферы

Развитие мотивационной сферы Мотивы наших поступков.

Формирование познавательных мотивов. Развитие навыков планирования и целеполагания.

Тренинг общих навыков: работа с текстом, составление конспектов. Мои способности.

Область превосходства. Моя учебная деятельность. «Область превосходства и подводные камни». Моя внеурочная деятельность. «Область превосходства и подводные камни».

Формирование общей способности искать и находить новые решения, необычные способы достижения требуемого результата, новые подходы к рассмотрению предлагаемой ситуации.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Познакомить обучающихся с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, чувством вины. Способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся. Учить обучающихся распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации). Дать обучающимся понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими). Помочь обучающемуся отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев), препятствующие его полноценному личностному развитию. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Обогащать словарь обучающихся за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам саморасслабления и саморегуляции.

4. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».

Коррекция и поведенческой сферы обучающихся

Развитие умения различать виды поведения. Умение различать различные виды поведения.

Исследование своего поведения. Учимся сотрудничать. Учимся договариваться и уступать.

Учимся рассуждать. Мои достоинства и мои недостатки.

5. Итоговая диагностика.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

6-й класс

1. Входная диагностика обучающихся.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

2. Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения»

Коррекция и развитие познавательных процессов

Развитие ощущений и восприятия.

Зрительное соотношение предметов по размеру, форме, цвету. Сравнение предметов по указанным признакам, оперирование сенсорными эталонами и овладение соответствующими понятиями. Целый предмет и его части. Составление предмета 10-12 частей по образцу, по представлению. Восприятие пространства. Тактильно-двигательное восприятие. Определение на ощупь знакомые предметы с выделением признаков. Определение право-левосторонней организации среды с опорой на маркер. Развитие памяти. Развитие аудиальной и визуальной, кратковременной и долговременной памяти.

Упражнения на поиск закономерности, обобщение, проведение классификации предметов, чисел, понятий по заданному основанию классификации; решение логических задач, требующих построения цепочки логических рассуждений.

Развитие воображения. Упражнения, требующие нетрадиционного подхода, задачи

поискового характера.

3. Модуль «Формирование личностного самоопределения».

Развитие мотивационной сферы

Развитие мотивационной сферы. Мотивы наших поступков. Формирование учебной мотивации, снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков учебной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Уверенность в себе. Причины неуверенности в себе. Уверенность в себе и самоуважение. Самооценка. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся. Учить обучающихся распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации). Уверенность и уважение к другим.

Помочь обучающемуся отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев), препятствующие его полноценному личностному развитию. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Обогащать словарь обучающихся за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам коррекции самооценки. Практика: «Умение сказать - нет».

4. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».

Коррекция и поведенческой сферы обучающихся

Развитие умения различать виды поведения. Умение различать различные виды поведения. Исследование своего поведения. Учимся сотрудничать. Учимся договариваться и уступать. Учимся рассуждать. Появилась агрессия, как поступить. Конструктивное реагирование на агрессию. Практические работы: «Умение управлять гневом», «Служба медиации», «Круг сообщества».

5. Итоговая диагностика.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

7-й класс

1. Входная диагностика обучающихся.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

2. Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».

Коррекция и развитие познавательных процессов

Развитие ощущений и восприятия.

Зрительное соотношение предметов по размеру, форме, цвету. Сравнение предметов по указанным признакам, оперирование сенсорными эталонами и овладение соответствующими понятиями. Целый предмет и его части. Составление предмета 10-12 частей по образцу, по представлению. Восприятие пространства. Тактильно-двигательное восприятие.

Определение на ощупь знакомые предметы с выделением признаков.

Определение право левосторонней организации среды с опорой на маркер.

Развитие памяти. Развитие аудиальной и визуальной, кратковременной и долговременной памяти.

Упражнения на поиск закономерности, обобщение, проведение классификации предметов, чисел, понятий по заданному основанию классификации; решение логических задач, требующих построения цепочки логических рассуждений.

Развитие воображения

Упражнения, требующие нетрадиционного подхода, задачи поискового характера.

3. Модуль «Формирование личностного самоопределения».

Развитие мотивационной сферы

Развитие мотивационной сферы. Мотивы наших поступков. Формирование учебной

Контур Крита

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
БАТЯНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

мотивации, снятие тревожности и других невротических комплексов. Развитие навыков учебной деятельности и чувства ответственности за принятое решение. Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции. Развитие рефлексивной деятельности. Формирование адекватной самооценки.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Уверенность в себе. Причины неуверенности в себе. Уверенность в себе и самоуважение. Самооценка. Уверенность в себе и милосердие. Уверенность в себе и непокорность. Способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся. Учить обучающихся распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации). Уверенность и уважение к другим.

Помочь обучающемуся отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев), препятствующие его полноценному личностному развитию. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Обогащать словарь обучающихся за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам коррекции самооценки. Практика: «Умение сказать - нет».

4. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».

Коррекция и поведенческой сферы обучающихся

Развитие умения различать виды поведения. Умение различать различные виды поведения. Исследование своего поведения. Учимся сотрудничать. Учимся договариваться и уступать. Учимся рассуждать. Появилась агрессия, как поступить. Конструктивное реагирование на агрессию. Практические работы: «Умение управлять гневом», «Служба медиации», «Круг сообщества».

5. Итоговая диагностика.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

8-й класс

1. Входная диагностика обучающихся.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

2. Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».

Коррекция и развитие познавательных процессов.

Развитие произвольности, устойчивости, распределения, переключения и концентрации внимания. Развитие сложных форм мышления: логического мышления, абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно-логического мышления, построения умозаключений по аналогии. Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления.

Упражнения, требующие нетрадиционного подхода, задачи поискового характера.

3. Модуль «Формирование личностного самоопределения».

Развитие мотивационной сферы

Развитие мотивационной сферы Мотивы наших поступков. Формирование познавательных мотивов. Развитие навыков планирования и целеполагания. Тренинг общих навыков: работа с текстом, составление конспектов. Мои способности. Область превосходства. Моя учебная деятельность. «Область превосходства и подводные камни». Моя внеурочная деятельность. «Область превосходства и подводные камни». Формирование общей способности искать и находить новые решения, необычные способы достижения требуемого результата, новые подходы к рассмотрению предлагаемой ситуации.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Познакомить обучающихся с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, чувством вины. Способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся. Учить обучающихся распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации). Дать обучающимся понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные. Способствовать

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАРАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими). Помочь обучающемуся отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев), препятствующие его полноценному личностному развитию. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Обогащать словарь обучающихся за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам саморасслабления и саморегуляции.

4. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».

Коррекция и поведенческой сферы обучающихся

Развитие умения различать виды поведения. Умение различать различные виды поведения. Исследование своего поведения. Учимся сотрудничать. Учимся договариваться и уступать. Учимся рассуждать. Мои достоинства и мои недостатки. Развитие рефлексивной деятельности. Развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.

5. Итоговая диагностика.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

9-ый класс

1. Входная диагностика обучающихся.

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

2. Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».

Коррекция и развитие познавательных процессов

Развитие произвольности, устойчивости, распределения, переключения и концентрации внимания. Развитие сложных форм мышления: логического мышления, абстрагирование, установление закономерностей. Развитие словесно-логического мышления, построения умозаключений по аналогии. Знакомство с методами тренировки внимания, эффективного запоминания, тренировки мышления. Развитие творческого мышления.

Упражнения, требующие нетрадиционного подхода, задачи поискового характера.

3. Модуль «Формирование личностного самоопределения».

Развитие мотивационной сферы

Развитие мотивационной сферы Мотивы наших поступков. Формирование познавательных мотивов. Развитие навыков планирования и целеполагания. Тренинг общих навыков: работа с текстом, составление конспектов. Мои способности. Область превосходства. Моя учебная деятельность. «Область превосходства и подводные камни». Моя внеурочная деятельность. «Область превосходства и подводные камни». Формирование общей способности искать и находить новые решения, необычные способы достижения требуемого результата, новые подходы к рассмотрению предлагаемой ситуации.

Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы

Познакомить обучающихся с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, чувством вины. Способствовать обогащению эмоциональной сферы обучающихся. Учить обучающихся распознавать эмоциональные проявления других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, интонации). Дать обучающимся понятие о разделении эмоций на положительные и отрицательные. Способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими). Помочь обучающемуся отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев), препятствующие его полноценному личностному развитию. Научить распознавать разницу между чувствами и поступками (нет плохих чувств, есть плохие поступки). Обогащать словарь обучающихся за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения. Обучить навыкам саморасслабления и саморегуляции.

4. Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».

Коррекция и поведенческой сферы обучающихся

Развитие умения различать виды поведения. Умение различать различные виды поведения.

Контур Критик

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2025

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
БАЙАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564a52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Исследование своего поведения. Учимся сотрудничать. Учимся договариваться и уступать¹. Учимся рассуждать. Мои достоинства и мои недостатки. Развитие рефлексивной деятельности. Развитие навыков поведения в конфликтных ситуациях. Создание условий для обращения подростков к собственному опыту общения на модели игровой ситуации.

5. *Итоговая диагностика.*

Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

Планируемые результаты коррекционного курса

5 класс

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Регулятивные УУД:

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;

Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Обучающийся сможет: целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ.

6 класс

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и

Контур.Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАГАРОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Регулятивные УУД:

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы

Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

7 класс

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем.

Регулятивные УУД:

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2025

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы;

Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

8 класс

Личностные результаты:

- российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
- сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные УУД:

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

Контур.Крипто

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 10.06.2025

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Познавательные УУД:

Обучающийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	класс				
		5	6	7	8	9
1	Входная, текущая диагностика обучающихся.	2	2	2	2	2
2	Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».	10	10	10	10	10
3	Модуль «Формирование личностного самоопределения».	10	10	10	10	10

Контур Крити

Документ подписан модулем «Формирование личности» 023627c2006eb3c1b045564eb01c5a590
электронной подписью 10.06.2026
срок действия 06.10.2025 - 06.01.2027

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕИ"
БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

4	Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».	10	10	10	10	10
5	Итоговая диагностика обучающихся.	2	2	2	2	2
Итого						

Поурочное планирование

№ п/п	Модуль	Кол-во часов	Тематическое содержание
1.	Входная, текущая диагностика обучающихся.	2	Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.
2.	Модуль «Развитие саморегуляции познавательной деятельности и поведения».	10	1. Занятие, беседа «Правила выражения чувств» 2. Упражнение «Закончите предложения» 3. Упражнение «Трудный разговор» 4. Упражнение – графическая беседа «Круг воли» 5. Упражнение «Узнавание эмоций» 6. Упражнение «Работа с негативными состояниями» 7. Упражнение «Твое настроение» 8. Упражнение «Куда уходит злость» 9. Упражнение «Чувствую – себя – хорошо» 10. Упражнение «Замороженные»
3.	Модуль «Формирование личностного самоопределения».	10	11. Тест «Твоя эмоциональность» 12. Упражнение «Мое отражение» 13. Упражнение «Автопилот» 14. Упражнение «Чемодан» 15. Упражнение «Цветы» 16. Упражнение «Гадание» 17. Упражнение «Сад души» 18. Упражнение «Медведь - филин» 19. Упражнение «Кукла» 20. Онлайн-тестирование https://psytests.org/profession/hollandA-run.html Д. Голланд.
4.	Модуль «Развитие коммуникативной деятельности».	10	21. Игра «Волшебный магазинчик страхов» 22. Упражнение «Розовый куст» 23. Упражнение «Я» 24. Развитие координации движений рук и глаз (кинезиологические упражнения) 25. Упражнение «Мое напряжение» 26. Упражнение «Оптимист, пессимист, шут» 27. Координация движений (дартс, игры с мячом, обручем) 28. Упражнение «Кто Я?»
			29. Выполнение действий и движений по инструкции педагога.
5.	Итоговая диагностика обучающихся.	2	Диагностика уровня развития познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой сферы.

Контур Крипто

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
САТАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 11.11.2024

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

6.	Итого	34	1
----	-------	----	---

Занятия, уроки, игры

Занятия для развития эмоционально-волевой сферы

Занятие «Эмоции и чувства»

Беседа «Правила выражения чувств»

Прежде чем мы начнем выполнять упражнения, давайте обратим наше внимание на правила выражения чувств и правила восприятия и понимания чувств других.

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЧУВСТВ:

Принимайте свои чувства такими, какие они есть.

Прямо и открыто выражайте свои чувства.

Выражайте свои чувства, используя местоимение «Я»

Назовите конкретную причину, вызвавшую ваши чувства, - конкретные ситуации или образцы поведения.

Избегайте обобщений при выражении чувств.

ПРАВИЛА ВОСПРИЯТИЯ И ПОНИМАНИЯ ЧУВСТВ ДРУГИХ:

Помогайте партнеру выразить свои чувства, слушайте его внимательно.

Повторите своими словами то, что вам сказал партнер: этим вы показываете ему, что вы его понимаете.

Помогите партнеру прояснить его собственные чувства, назовите их.

Сообщите партнеру, как его слова действуют на вас.

Упражнение «Закончите предложения»

Учащимся предлагается закончить следующие предложения:

Счастливее всего я чувствую себя, когда...

Хуже всего я чувствую себя, когда...

Никак не могу понять, почему я...

Моя жизнь была бы счастливее, если бы я...

Главное, что я хотела бы в себе изменить, это...

Упражнение «Трудный разговор»

Цель – приобретение навыков ведения «трудных переговоров», умение правильно выражать негативные чувства.

Описание упражнения. Представьте себе следующую ситуацию.

Партнер «А» очень старался доставить радость другому (приготовил его любимое блюдо, купил билеты в театр, подготовил ужин для двоих и т.п.). У партнера «Б» в этот день было очень много неприятностей на работе (в школе). Кроме того, «Б» никак не мог влезть в транспорт и пришел немного позже, чем ожидалось. «Б» не звонил «А», поскольку телефон разрядился, и поэтому он ничего не знает о планах партнера.

«А» обижен и разозлен.

«Б» раздражен, очень устал после трудного дня и дороги домой.

Попытайтесь понять партнера, и разыграть ситуацию. Выражайте свои чувства и попытайтесь найти удовлетворительное решение конфликта. Начните с того момента, когда «Б» подходит к дверям. Игра должна длиться от 3 до 5 мин.

Анализ ситуации проводится с учетом нескольких моментов:

- каким образом участники выражали свои чувства?

- как они использовали выразительные движения для подкрепления своих чувств?

В заключении упражнения участники обсуждают правила выражения и восприятия злости

ПРАВИЛА ВЫРАЖЕНИЯ ЗЛОСТИ:

Контур Кристо

Злость не нужно скрывать.

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Последовательность: сначала точное выражение чувств, затем обоснование.

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b

срок действия

06.10.2025 - 06.01.2027

Претензии к конкретному поведению, событиям, ошибкам, а не вообще к личности партнера.

Точное описание собственного восприятия ситуации, обстоятельств, слов, которые вызвали злость.

Проведение обсуждения проблемы, в котором, возможно, вместо злости, желаний просьб, требований будут предложены новые решения конфликта в будущем.

ПРАВИЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЗЛОСТИ:

Перефразирование того, что говорит партнер (обеспечение лучшего взаимопонимания).

Не допускается принижение значимости чувств или личности партнера.

Примите и поймите злость на основе услышанной информации.

Упражнение – графическая беседа «Круг воли»

Данная методика направлена на уточнение и расширение представлений подростков о волевом компоненте образа «Я», на актуализацию интереса к волевой сфере личности она дает возможность соединить недифференцированные, до конца не осознанные переживания с их предметами. Беседа позволяет проговорить те смыслы, которые ребенок вкладывает в понятия **воля, сила воли, волевые качества**, и получить информацию о волевой сфере данного подростка.

В работе можно использовать готовый бланк, но лучше дать чистый стандартный лист бумаги, 8 цветных карандашей и простой карандаш. Прием графического изображения позволит быстрее и легче установить контакт с ребенком.

Работа по этой методике заключается в беседе с подростком по его изображению.

Инструкция: Нарисуй круг. Это круг твоей воли. Полный круг – это 100%. Закрась на нем сектор, который покажет, сколько, как ты считаешь, у тебя силы воли.

Ребенок может закрасить весь круг или какую-либо часть.

Далее, рассматриваем признаки волевых качеств. Понимание того, как проявляются целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность, смелость, инициативность, и каковы их признаки позволяют ребенку оценить их у себя.

К перечисленным волевым качествам подбери подходящий, по твоему мнению, цвет и этим цветным карандашом нарисуй круг. У тебя получится 8 кругов, соответствующих перечисленным волевым качествам.

В каждом круге закрась ту часть, тот сектор, который соответствует, на твой взгляд, степени выраженности этого качества у тебя.

Проранжируй круги волевых качеств по степени закрашенности секторов – от наибольшего к наименьшему.

Затем, обсуждаем, насколько представления ребенка о своих волевых качествах соответствует полученным данным, какие, по его мнению, качества развиты в достаточной степени, а над развитием каких качеств ему необходимо поработать.

Анализируя закрашенные части кругов, обсуждаем: действительно ли волевые качества ребенка имеют такую высокую или низкую степень выраженности.

Такая беседа направлена на выработку адекватных представлений ребенка о своих волевых качествах.

Беседу проводим еще раз для анализа изменений в представлениях ребенка о степени выраженности его волевых качеств.

Если есть изменения в закрашенной части кругов, то можно предположить, что произошли изменения в представлении ребенка о своих волевых качествах.

Следует отметить, то в данном упражнении не анализируется выбор ребенком цвета для закрашивания.

Контур Крита

Упражнение «Узнавание эмоций»

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2025

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Цель – развитие способности понимать эмоциональное состояние окружающих людей, возможности к самовыражению, снятие барьеров в общении.

Каждый ребенок по очереди задумывает эмоцию и показывает ее с помощью мимики. Остальные должны узнать эмоцию.

Каждый ребенок выбирает себе одну карточку с изображением какого либо эмоционального состояния и рассказывает, когда, в какой ситуации он бывает таким («я радуюсь, когда...», «я злюсь, когда...», «я огорчаюсь, когда... и т.д.).

Подростки вспоминают что – ни будь веселое, печальное, вызывающее злость, и стараются выразить это мимикой, жестами, пластикой.

Упражнение «Работа с негативными состояниями»

Участникам предлагается ответить на вопросы, связанные с особенностями появления у них негативных эмоциональных переживаний. Затем проводится анализ ответов, рефлексия опыта участников, связанного с негативными переживаниями.

Вопросы:

Какие именно люди или события вызвали у вас негативное состояние?

В каких конкретных действиях это выражалось: слова, действия?

Что вы конкретно почувствовали в то время?

Что больше всего задело лично: тон, смысл. Манера поведения?

Упражнение «Твое настроение»

Подумайте и определите, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном, грустном, печальном, подавленном, мрачном. Это ваше настроение. У каждого человека есть свой тон обычного настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, и подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не говорим о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно.

Есть ли у тебя «свое» настроение, такое, в котором ты находишься чаще всего?

А как ты думаешь, каким тебя видят твои друзья, одноклассники, родители?

Свое настроение мы чаще всего передаем окружающим людям. Если у вас мрачное настроение, то в результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение, когда не хочется ни шутить, ни разговаривать. Также постоянно выражаемая в словах и поведении бурная жизнерадостность, экзальтированность в проявлении чувств, даже положительных, также угнетающе действует на окружающих людей, утомляет их и часто вызывает раздражение, особенно тогда, когда оптимизм одного человека не соответствует общему настроению. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения той или иной конкретной ситуации, а также о мере его проявления в поведении. Иными словами, ты должен управлять своим настроением, а не оно тобой.

Упражнение «Куда уходит злость»

Возможно, не все всем нравится в обстановке. В людях, в самом себе... Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент (грусть, неприятный свет в комнате и т.п.). Выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста. Кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить все что, накопело.

Пожалуйста, делайте по очереди резкие критические замечания. Это – игра, так что все принимают условность происходящего и судить строго не будут. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается. Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картинку. Все, что мы высказали здесь, вдруг превращается в легкие клубы пара, медленно поднимается вверх и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчетливой.

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 19.06.2026

владелец

серийный номер

срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАГАЧОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b

06.10.2025 - 06.01.2027

Упражнение «Чувствую – себя – хорошо»

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую – себя – хорошо». Воспроизведите их в своем воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надежное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете... Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Краткое обсуждение выполнения задания.

Упражнение «Замороженные»

Все участники садятся в круг и стараются быть неподвижными, словно они изображают «замороженных» людей, у которых отсутствуют эмоций, они не должны реагировать ни на что вокруг, но при этом отводить или закрывать глаза запрещено, участники обязаны смотреть только вперед. Затем, в центр круга выходит ведущий. Его задача—попробовать «разморозить» любого игрока с помощью собственных жестов, высказываний и мимики. Например, вызвать у участников какие-либо эмоции: ответную реакцию, мимику, любое движение тела.

Ведущему разрешено сделать это абсолютно любым способом, исключая только физическое касание остальных игроков и высказывания в их адрес нецензурных и оскорбительных выражений. Кто прошел «разморозку», то есть допустил какое-либо движение и мимику, поднимается и выходит в центр круга. Теперь он находится с ведущим в одной команде, и они вместе стараются активизировать остальных участников. Все последующие вылетевшие игроки также присоединяются к ним. Выигрывает тот участник, который на протяжении длительного времени сумеет остаться невозмутимым.

Смысл данного упражнения заключается в тренировке способности эмоциональной стойкости, саморегуляции, умения контролировать собственные эмоции даже при попытках других людей помешать им.

Затем происходит обсуждение упражнения. Победителям задаются следующие вопросы. Как они смогли не реагировать на события? Какие методы использовали победители для отгорожения от остальных участников? И как подобная способность может пригодиться в жизни?

«Как справиться с плохим настроением»

Упражнение «Розовый куст»

Цель – релаксация, получение позитивных переживаний.

Упражнение выполняется при сопровождении видеоролика «Розовый цвет – цветотерапия». (Приложение 1)

Ведущий обращается к участникам: «С древних времен и на Востоке и на Западе определенные цветы считались символами Высшего человеческого «Я». В Китае таким цветком был «Золотой цветок», в Индии и на Тибете – лотос, в Европе и Персии – роза.

Динамический образ цветка – развитие от бутона до раскрывшейся розы – стимулирует процессы в высших сферах нашего сознания. Такой динамический символ соответствует внутренней действительности, которая лежит в основе развития и раскрытия человека и всех процессов природы. В нем сливаются воедино свойственная всему живому энергия и напряжение, исходящее изнутри человека, которое велит ему участвовать в процессе постоянного роста и эволюции. Эта внутренняя жизненная сила и есть то средство, которое полностью высвобождает наше сознание и ведет к открытию нашего духовного центра, нашего Высшего «Я».

Порядок выполнения.

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и расслабьтесь.

2. Представьте себе розовый куст с большим количеством цветов и нераспустившихся бутонов... Теперь переведите свое внимание на один из бутонов. Он еще совсем закрыт,

Контур Крипто

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАТАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

окружен зеленой чашечкой, но на самом его верху уже заметен розовый кончик. Полностью сосредоточьте свое внимание на этом образе, держите его в центре вашего осознания.

3. Теперь очень медленно зеленая чашечка начинает раскрываться. Уже видно, что она состоит из отдельных чашелистиков, которые постепенно отходя друг от друга, загибаются книзу, открывая розовые лепестки, которые все еще остаются закрытыми. Чашелистики продолжают раскрываться, и вы уже видите весь бутон целиком.

4. Теперь уже лепестки начинают раскрываться, медленно разворачиваясь до тех пор, пока не превращаются в полностью раскрывшийся цветок... Постарайтесь почувствовать, как пахнет эта роза, ощутите ее характерный, только ей одной присущий аромат.

5. Теперь представьте себе, что на розу упал луч солнца. Он отдает ей свое тепло и свет... В течение некоторого времени продолжайте удерживать в центре своего внимания розу, освещенную солнцем.

6. Загляните в самую сердцевину цветка. Вы увидите, как там появляется лицо мудрого существа. Оно преисполнено пониманием и любви к вам.

7. Поговорите с ним о том, что для вас является важным в данный момент жизни. Не стесняйтесь, спросите о том, что вас сейчас больше всего волнует. Это могут быть какие-то жизненные проблемы, вопросы выбора и направления движения. Постарайтесь использовать это время для того, чтобы выяснить все, что необходимо.

8. Теперь отождествляйте себя с розой. Представьте себе, что вы стали этой розой или же вобрали в себя весь этот цветок... Осознайте, что роза и мудрое существо всегда с вами и что вы в любое время можете обратиться к ним и воспользоваться какими-то их качествами. Символически вы и есть эта роза, этот цветок. Та же сила, которая вдыхает жизнь во Вселенную и создала розу, дает вам возможность развить в себе вашу самую заветную сущность и все, что из нее исходит.

Упражнение «Я»

Наше Я – одна из самых больших загадок. Иногда это Я обладает большим здравым смыслом, иногда – в нем звучит голос обиды, иногда – это голос озарения и творческой фантазии. А бывает – это проявление беззаботности и безрассудства. Некоторые же действия мы совершаем вопреки своей воле.

Как же разобраться в этой многоликости собственного Я? Вполне возможно, что Я создается словами, так же как земная кора. Совершив такую экскурсию вглубь собственного Я. Это Я можно изобразить в виде дерева с разными веточками и глубокими корнями. Одна из верхних веточек – внешнее Я. Нарисуйте ее, придумайте символ для этого Я. Это может быть и графический символ, а может быть какое-то слово. Пожалуйста.

Другая веточка – Я в учебе. Изобразите словом или символом это Я. Другая веточка – Я в семье. Изобразите и этот символ. Еще одна веточка – ваше Я в кругу друзей и знакомых. Изобразите его. Можно изобразить также несколько веточек вашего Я в разном окружении и в разных ситуациях, учитывая хобби, интересы, разные виды деятельности.

Получилась весьма причудливая крона. Каждый листочек на ней изображает вашу многоликость. Теперь можно изобразить корни. Изобразите в масштабе ваши самобытные качества: настойчивость, доброту, романтизм, фантазию, интересы, слабости, несовершенства, наклонности, привязанности, чувство юмора – весь набор ваших фундаментальных качеств.

Нарисуйте это дерево вашего Я. Обсудите рисунки со всеми. Если веточки прошуршат одобрение, а корни прочно держат дерево гордой верхушкой вверх, проглядывается какая-то гармония.

Упражнение «Мое напряжение»

Цель – исследование напряжения, которое присутствует у человека.

Необходимые материалы: краски, карандаши, ручки, бумага.

Участникам предлагается на отдельных листах бумаги нарисовать свое напряжение, с которым они знакомы. После выполнения упражнения участникам предлагается в мини – группах, а затем в общем круге обсудить следующие вопросы:

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАРАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Как выглядит мое напряжение? Где оно находится?
Когда оно появляется? Что способствует его появлению?
Что я делаю для того, чтобы его не было?

После обсуждения участникам предлагается нарисовать такой образ себя, в котором бы отсутствовало напряжение (возможно идеальный образ собственного состояния). В мини – группах участникам предлагается обсудить возможные пути достижения желаемого состояния.

Упражнение «Оптимист, пессимист, шут»

Цель – создание целостного отношения человека к проблемной ситуации, получение опыта рассмотрения проблемы с разных точек зрения.

1. Психолог предлагает каждому участнику описать на отдельных листках в нескольких предложениях ситуацию, вызывающую у него стрессовое состояние или сильные негативные эмоции. Написанная история не должна содержать никаких эмоциональных описаний – только факты и действия.

2. Далее участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями для последующей работы.

3. Психолог зачитывает все варианты стрессовых ситуаций, и группа выбирает 2-3 наиболее типичных, имеющих значимость для всех.

4. Психолог предлагает группе разделиться на три подгруппы и раздает каждой группе по одной истории. Задание для подгрупп следующее: надо наполнить каждую историю эмоциональным содержанием – пессимистичным (для 1-й подгруппы), оптимистичным (для 2-й подгруппы) и шутовским (для 3-й подгруппы). То есть досочинить предложенную историю и дополнить ее деталями, свойственными Пессимисту, Оптимисту или Шуту.

5. Далее от имени предложенных персонажей каждая группа зачитывает свою эмоциональную версию стрессовых событий.

6. После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, тренер предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

В заключение ведущий высказывает пожелание всем и каждому в отдельности. Каждый участник встает и прощается – так же со всеми и с каждым в отдельности, говорит теплые слова.

Упражнение «Кто Я?»

Участникам предлагается ответить на вопрос: «Кто Я?», закончив предложения (желательно, чтобы начала предложений были розданы участникам):

Я словно птичка, потому что...

Я превращаюсь в тигра, когда...

Я могу быть ветерком, потому что...

Я словно муравей, когда...

Я стакан воды...

Я чувствую, что я – кусочек тающего льда...

Я – прекрасный цветочек...

Я чувствую, что я скала...

Я сейчас – лампочка...

Я – тропинка...

Я словно рыба...

Я интересная книжка...

Я песенка...

Я – мышь...

Я словно буква «О»...

Я – макаронина...

Я – светлячок...

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2025

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Я чувствую, что я вкусный завтрак...

Упражнение «Мусорное ведро»

Учитель показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Воспитатель направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Дети описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Воспитатель помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

«Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение»

Тест «Твоя эмоциональность»

Отвечай на вопросы «Да» или «Нет».

1. Стыдишься ли ты плакать при посторонних?
 2. Думаешь ли ты, что слезы – признак слабости?
 3. Нужно ли, по твоему мнению, мальчикам скрывать слезы?
 4. Стыдишься ли ты плакать во время просмотра фильма или чтения книги?
 5. Станешь ли ты сдерживать слезы на похоронах?
 6. Как ты думаешь, слезы – это ненужное выражение эмоций?
 7. Ты разрешаешь себя утешать?
 8. Смущаешься ли ты, если видишь взрослого мужчину плачущим?
 9. Всегда ли ты стараешься скрыть свой гнев?
 10. Стараешься ли ты скрывать свое разочарование?
 11. Бывает ли так, что ты не в состоянии контролировать себя?
 12. Возникали ли у тебя проблемы из-за твоего нрава?
 13. Как считаешь, стал бы ты лучше, если бы избавился от своей несдержанности?
 14. Думаешь ли ты о том, из-за чего произошла у тебя ссора с другом?
 15. Легко ли разгневаться, разозлить тебя?
 16. Стараешься ли ты говорить теплые слова дорогим тебе людям?
 17. Погладишь ли ты по голове расстроенную подругу?
 18. Часто ли ты жалеешь маленьких плачущих детишек?
 19. Было ли у тебя домашнее животное, которое ты очень любил?
 20. Часто ли тебе приходилось гладить любимого пса или кошку?
 21. Смеёшься ли ты громко во время просмотра комедий?
 22. Притопываешь ли ты, когда слушаешь музыку?
 23. Аплодируешь ли ты во время концертов?
 24. Выражаешь ли ты вслух свою поддержку героям фильма и спортивных соревнований?
 25. Можешь быстро вспомнить, когда последний раз смеялся?
- Ключ к тесту: за ответ «да» на вопросы 7, 11-13, 15-25 поставь себе по 1 баллу. За ответ «нет» на вопросы 1-6, 8-10 и 14 ты получаешь по 1 баллу.
- От 13 до 25 баллов. У тебя здоровое отношение к эмоциям. Ты не стыдишься своих чувств.

От 4 до 12 баллов. Ты знаешь, как выразить свои эмоции. Не скрывай их! Плачь, когда хочешь. Улыбнись, если счастлив. Проявление чувств укрепит твоё здоровье.

Контур Крита

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

3 балла и меньше. Ты слишком сдержан. Не бойся показать людям, что ты чувствуешь. Чем больше ты будешь бороться с естественными эмоциями и порывами, тем вероятнее, что это негативно отразится на твоём здоровье.

Упражнение «Мое отражение»

В нашей культуре существует традиционное представление, что человек хорош, когда он живет ради других, когда он не эгоист и о себе заботится в последнюю очередь. Эта идея хороша, но ее все понимают по-разному. Обычно близко к сердцу эту мысль воспринимают именно те люди, у которых и так есть совесть и которые от природы не эгоистичны. Психологи считают, и не без оснований, что человек может любить окружающий мир ровно настолько и именно таким образом, насколько и как он любит себя. Мы видим, что жизнь складывается удачно у тех людей, которые хорошо знают свои ценные качества и уважают себя за них, а также умеют позаботиться об их развитии, таким образом, как хорошие родители заботятся о развитии своих детей.

Давайте поиграем в игру, которая поможет нам выявить наше отношение к самим себе. И так сядем в круг. Сейчас по кругу будет передаваться зеркало. Задача каждого игрока внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомца, которое привлекло его внимание. Сосредоточенно изучите этого человека, а затем попытайтесь ответить на следующие вопросы:

1. Что привлекательного вы видите в этом человеке?
2. За что можно любить его?
3. Что в нем вызывает уважение, а может быть, восхищение?

Постарайтесь быть серьезными. Будьте предельно честными.

Итак, после того как зеркало обошло всех участников, обсудите между собой ту внутреннюю работу, которую многим пришлось проделать. Если кто-то испытывал сильное сопротивление, но так и не смог сказать в свой адрес ничего хорошего, - это сигнал для серьезных раздумий о себе и своей жизни.

Упражнение «Автопилот»

Это задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Вы должны записать не менее десяти фраз – установок типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!» и т.п.

Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях.

Упражнение «Чемодан»

Один из детей выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан». В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет данному человеку в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые группа особенно ценит в этом человеке.

Но обязательно «отъезжающему» напоминает о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. о его отрицательных качествах, с которыми необходимо работать, чтобы его жизнь стала приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы необходимо выбрать «секретаря», который на листе бумаги будет записывать для каждого участника все положительные и отрицательные качества, названные группой.

Мнение того или иного подростка в группе должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосования оно вписывается в лист участника. Для хорошего

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАРАНОВА ВЛАДИСЛАВНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

«чемодана» нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем участнику, который выходил из комнаты и все время, пока группа работала, собирая ему «чемодан», отсутствовал, зачитывается и передается этот список. У него есть право задать любой вопрос, если что-то не совсем понятно из того, что записал «секретарь». И так до тех пор, пока все члены группы не получают свои «чемоданы».

Упражнение «Цветик семицветик»

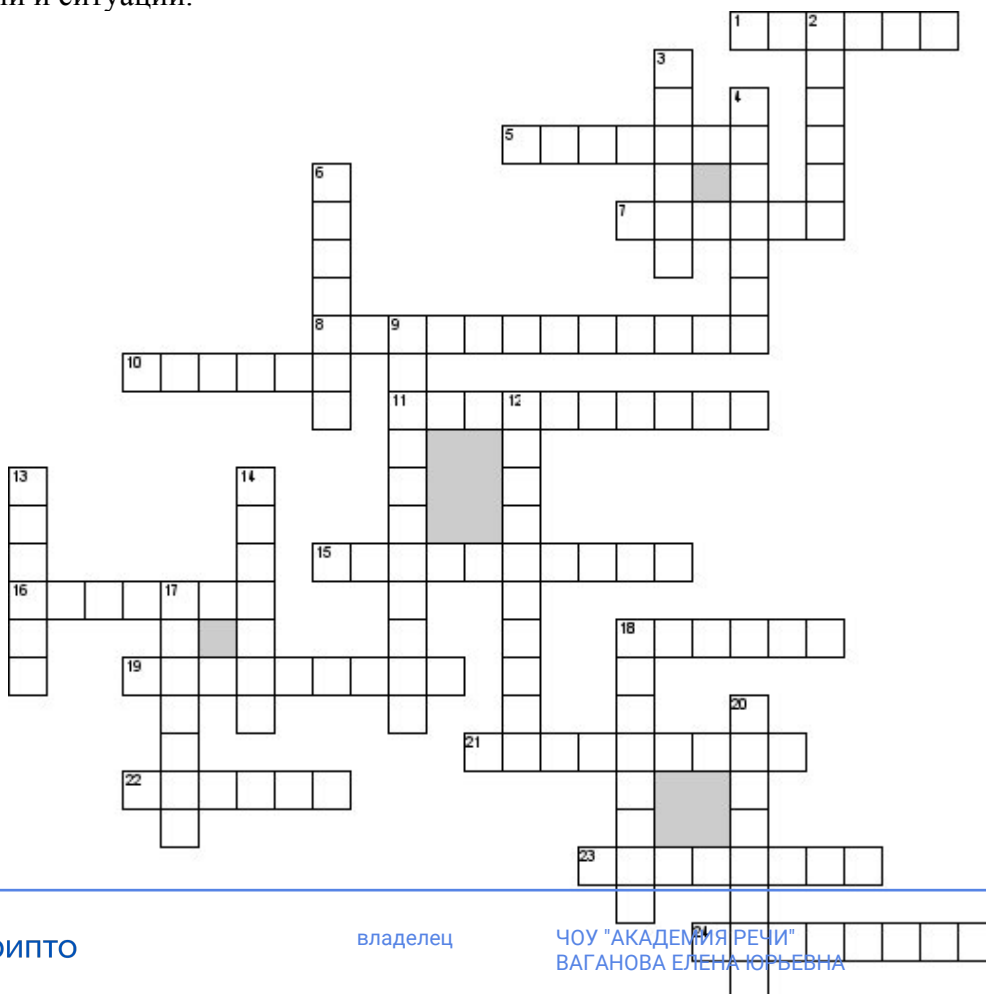
Просмотр мультфильма (Приложение 2). Каждому вручается приготовленный из бумаги цветик-семицветик, на лепестках которого они записывают свои желания. Лепестки с желаниями дети могут вручить тем, кому они адресованы.

Обработка результатов может проходить по такой схеме: выписать желания, суммируя повторяющиеся или близкие по смыслу; сгруппировать: материальные (вещи, игрушки и т.п.), нравственные (иметь животных и ухаживать за ними), познавательные (научиться чему-то, стать кем-то), разрушительные (сломать, выбросить и т.п.).

Кроссворд на тему "Эмоции и чувства"

По горизонтали

1. Отрицательно окрашенная эмоция возникающая в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни
5. Отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия
7. Внешнее проявление переживания чувства человеком
8. Невнимательность по-другому
10. Психическое отражение окружающего мира в форме пристрастного переживания смысла жизненных явлений и ситуаций, обусловленное отношением их объективных свойств к потребностям личности. Переживание личной значимости действующих на индивида явлений и ситуаций.



Контур Кripto

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
БАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

11. Отрицательное эмоциональное состояние, вызванное объектом, соприкосновение с которым вступает в резкое противоречие с принципами и установками субъекта

серийный номер 032627e2006a52e18545564c52d1e6a59b
срок действия 06.10.2025 - 06.01.2027

15. Сравнительно продолжительное, более или менее устойчивое психическое состояние умеренной или слабой интенсивности, проявляющиеся как положительный или отрицательный эмоциональный фон психической жизни человека

16. Положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений. Проявляется в замедлении сердечного ритма

18. Учёный, автор труда Выражение эмоций у человека и животных, где утверждал, что чувства человека имеют животное происхождение и появились в процессе эволюции как механизмы адаптации

19. Внешне это чувство проявляется широко раскрытыми глазами и широко открытым ртом.

21. Безнравственное чувство, низменное эмоциональное проявление личности

22. Состояние психической напряженности, обусловленное адаптацией психики человека, его организма в целом к сложным, изменяющимся условиям его жизнедеятельности

23. Чувство устойчивой эмоциональной предрасположенности человека к другим людям

24. Злобно – тоскливое настроение, характеризующееся раздражительностью, циничностью, недовольным враждебным или агрессивным отношением ко всему окружающему.

По вертикали

2. Выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щёк), показывающая расположение к смеху или выражающая удовольствие, приветствие, доброжелательность либо иронию

3. Процесс средней продолжительности, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям

4. Другое безнравственное чувство, низменное эмоциональное проявление личности

6. Патологически повышенное радостное настроение.

9. Состояние полного душевного равновесия.

12. Психологическое состояние, для которого характерно притупление интереса к другим людям, к окружающей действительности.

13. Социально-психологический феномен проявления группового эффекта страха, бессознательное, стихийное, неконтролируемое поведение людей в толпе.

14. Устойчивое субъективное отношение человека к явлениям действительности, отражающее значение этих явлений в связи с его потребностями и мотивами

17. Чувство удовлетворенности достигнутым, приятной неожиданности.

18. По-английски stress, а по-русски

20. То, чем могут быть обусловлены эмоции

Упражнение «Цветы»

Цель – научиться находить в себе и передавать положительные эмоции.

Группа сидит в кругу. Психолог первый дарит цветок одному из участников. Затем он предлагает этому участнику подарить – с соответствующим речевым оформлением – цветок кому – то другому. Другого – следующему. Нужно, чтобы каждый побывал как в роли дарящего, так и в роли принимающего цветы.

Развитие крупной и мелкой моторики, графомоторных навыков

Целенаправленность выполнение действий и движений по инструкции педагога. Согласованность действий и движений разных частей тела. Развитие и координация движений кисти рук и пальцев. Пальчиковая гимнастика. Координация движений (дартс, игры с мячом, обручем). Развитие координации движений рук и глаз. Обводка, штриховка по трафарету. Штриховка в разных направлениях. Синхронность работы обеих рук (шнуровка, унизывание). Стигание бумаги (оригами). Разучивание коротких стихотворных текстов, сопровождение их жестами. Вырезание ножницами по контуру изображений разной степени сложности. Выполнение этюдов на выражение различных эмоциональных состояний,

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАРАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

имитация движений. Восприятие поверхности на ощупь (гладкая, шершавая, колючая², пушистая). Штриховка изображений двумя руками

Развитие тактильно-двигательного восприятия

Определение на ощупь объемных фигур и предметов, их величины (большой - маленький - самый маленький). Определение на ощупь объемных предметов с разными свойствами (мягкие, жесткие, гладкие, шершавые). Определение на ощупь формы плоскостных предметов по контуру. Дидактические игры: «Чудесный мешочек». Игры на развитие тактильной чувствительности «Найди пару». Работа с пластилином, глиной, соленым тестом, лепка «Угощение». Игры с крупной мозаикой. Восприятие чувства тяжести от разных предметов (вата, гвозди, брусок); словесное обозначение барических ощущений. Сравнение трех предметов по весу (тяжелый — средний — легкий). Развитие дифференцированных осязательных ощущений (сухое — еще суше, влажное — мокрое).

Развитие восприятия формы, величины, цвета; конструирование предметов

Формирование сенсорных эталонов плоскостных геометрических фигур (круг, квадрат, прямоугольник, треугольник) на эмпирическом уровне в процессе выполнения упражнений. Выделение признака формы; называние основных геометрических фигур. Классификация предметов и их изображений по форме по показу. Упражнения в измерение предметов, расстояния между ними. Сопоставление и обозначение словом (высокий - низкий, выше - ниже, одинаковые и т.д.). Упражнения на включение в ряд по размеру на материале объемных форм и предметных картинок. Работа с геометрическим конструктором. Сопоставление двух предметов контрастных величин по высоте, длине, ширине, толщине; обозначение словом. Различение и выделение основных цветов (красный, желтый, зеленый, синий, черный, белый). Конструирование геометрических фигур и предметов из составляющих частей (2—3 детали). Дидактическая игра «Часть и целое». Конструирование предметов из геометрических фигур (три-четыре детали — машина, дом и т. д.). Составление целого из частей на разрезном наглядном материале, предъявленном в произвольном порядке (5—7 частей).

Развитие зрительного и слухового восприятия и особых свойств предметов

Формирование навыков зрительного анализа и синтеза Дифференцированное зрительное восприятие двух предметов: нахождение отличительных и общих признаков. Определение изменений в предъявленном ряду. Нахождение лишней игрушки, картинки. Упражнения для профилактики и коррекции зрения. Упражнения на развитие глазомера.

Контрастные температурные ощущения (холодный — горячий). Различение на вкус (кислый, сладкий, горький, соленым) Обозначение словом собственных ощущений. Запах приятный и неприятный. Различение и сравнение разных предметов по признаку веса (тяжелый — легкий).

Различение звуков окружающей среды (стук, стон, звон, гудение, жужжание) и музыкальных звуков. Различение речевых и неречевых звуков. Подражание неречевым и речевым звукам. Дифференцировка звуков шумовых и музыкальных инструментов (погремушка, барабан, колокольчик, бубен, гармошка, ложки). Характеристика звуков по громкости и длительности (шумы, музыкальные и речевые звуки). Различение мелодии по характеру (веселая, грустная). Подражание звукам окружающей среды. Различение по голосу знакомых людей.

Определение направления звука в пространстве (справа — слева — спереди — сзади). Выполнение действий по звуковому сигналу. Различение мелодий по темпу; прослушивание музыкальных произведений. Развитие чувства ритма.

Противоположные качества предметов (чистый — грязный, темный — светлый, вредный — полезный) и противоположные действия, совершаемые с предметами (открыть — закрыть, одеть — раздеть, расстегнуть — застегнуть)

Развитие восприятия пространства и времени

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Ориентировка на собственном теле: упражнения на ориентировку в пространстве относительно «себя», дифференциация правой (левой) руки (ноги), правой (левой) части тела. Определение расположения предметов в пространстве (вверху — внизу, над — под, справа — слева). Движение в заданном направлении в пространстве (вперед, назад и т. д.). Ориентировка в помещении по инструкции педагога. Ориентировка в линейном ряду (порядок следования). Пространственная ориентировка на листе бумаги (центр, верх (низ), правая (левая) сторона).

Определение времени года, части суток. Узнавание и называние времен года, частей суток, определение их последовательности (сначала, потом, перед, после). Дидактическая игра «Когда это бывает?». Работа с графической моделью «Части суток». Обозначение в речи временных представлений. Последовательность событий (смена времени суток). Вчера, сегодня, завтра. Дни недели.

Ориентировка в помещении и на улице; вербализация пространственных отношений. Выполнение заданий педагога, связанных с изменением направления движения; предоставление словесного отчета.

Самостоятельное моделирование пространственных ситуаций (расстановка мебели в кукольной комнате); предоставление словесного отчета. Составление простейших схем-планов комнаты.

Повышение личностной зрелости обучающихся

«Гадание»

Цели: повышение уверенности в себе, сплочение группы.

Материалы: мячик, карты с надписями: «Я уверен, что я уникальный и неповторимый», «Я уверен, что я могу достичь своих целей», «Я уверен, что я имею огромные возможности», «Я уверен, что я умею принимать решения», «Я уверен, что я обладаю многими достоинствами», «Я уверен, что я умею привлекать окружающих» и т. п.

Форма проведения: в группе или индивидуально.

Целевая аудитория: старшие подростки.

Слово педагога: Во всех культурах мира существовали методики, приемы, позволяющие узнать будущие или просто неизвестные факты. Это называли гаданием. Гадание имеет многовековую историю. Оно было известно в Египте, Древней Греции, Риме. В последнем оно играло большую роль в государственной жизни. Мы с вами сейчас тоже будем гадать. Для этого у нас есть карты, которые содержат изречения пророческого характера относительно вашей уверенности в себе. Почему именно ее? Уверенность необходима каждому человеку. Она во многом определяет его успешность - профессиональную, личностную, семейную - и является предпосылкой радости и счастья. Поэтому необходимо ее знать.

У меня в руках необычный мячик. Каждый из вас по очереди будет три раза подбрасывать этот мячик, а затем вытаскивать из колоды одну карту. Инструкция. Каждый участник по очереди подбрасывает три раза мячик, после чего вытягивает из колоды карту, читает ее содержимое группе и с помощью ведущего пытается объяснить, почему именно ему она выпала. Если возникли трудности с интерпретацией - привлекается вся группа. Если участнику категорически не нравится выбранная карта, можно предложить ее обменять.

«Сад души»

Цели: осознание участниками ценности своего внутреннего мира, получение ими возможности проектировать свое будущее, сплочение группы.

Материалы: цветная и белая бумага, клей, ножницы, глянцевые журналы, в том числе с изображением растений и цветов.

Форма проведения: в группах или индивидуально.

Целевая аудитория: старшие подростки.

Контур Крипто

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Слово педагога: Неотъемлемым явлением культуры считаются сады. Важным аспектом было то, что создавались они руками человека, В этом действе присутствовало определенное проектирование будущего, поскольку деревья растут медленно и при создании сада нужно думать о том, какие в нем произойдут изменения. Повсеместно выращивание сада считалось искусством. Помимо растений в них могли быть скульптуры, архитектурные сооружения. Каждый сад нес в себе определенный смысл, поэтому существовало такое выражение - «уметь читать сады».

Представьте, что ваша душа тоже сад. Подумайте, какие растения в нем есть и что там должно быть кроме них...

Инструкция. Участникам предлагается создать коллаж на тему «Сад моей души». По окончании желающие представляют свою работу группе. Проходит обмен мнениями, мыслями, чувствами.

«Медведь - филин»

Цель: формирование уверенности в возможности позитивного будущего. Материалы: картинки с изображением филина или медведя, ножницы, клей, пластилин. Форма проведения: в группе или индивидуально. Целевая аудитория: старшие подростки, педагоги.

Слово педагога: Люди всех культур придавали огромное значение оберегам. Существительное «оберег» происходит от глагола «оберегать», т. е. защищать, охранять. Изготавливались различные обереги - от несчастий, болезни, природных катаклизмов. Что давало человеку их использование? Веру в хорошее будущее, защищенное от любых злых сил. А как следствие - внутренний покой, душевный комфорт. Однако символика оберегов в разных культурах была различной. Так, на Руси традиционно символом силы считался медведь, поэтому обереги изготавливали из его когтей и клыков. Существовал обычай вешать коготь медведя у кровати новорожденного ребенка.

В Казахстане, например, повсеместно в качестве оберегов использовали когти и перья филина. Казахи и киргизы почитали его как священную птицу. Вероятно, это связано с тем, что филин, бодрствующий ночью, способен охранять людей от злых духов, которые действуют преимущественно в ночное время.

На птиц-тотемов у этих народов была запрещена охота, поэтому покупали их у представителей тех культур, где тотемами выступали другие животные. Таким образом, люди, не нарушая запрета, одновременно приобщались к своему тотему, получали его защиту. К примеру, от сглаза и порчи пучок перьев филина подвязывали к колыбели новорожденного ребенка. Из перьев делали султанчики для детских головных уборов, их пришивали сбоку на настенный ковер-оберег, а также подвешивали к домбре, чтобы оградить акынов от сглаза. У вас сейчас есть возможность сделать оберег для той сферы жизни, которая является для вас важной.

Инструкция. На картинке с филином или медведем (по выбору) участники пишут важную для каждого из них сферу жизни. Далее с помощью маленьких кусочков пластилина надо «одеть» птицу (зверя), закрыв написанное, - тем самым оберег активизируется и начинает работать. По окончании каждый оберег проходит через руки всех участников, задерживаясь у каждого на несколько секунд, - таким образом, усиливается его оберегающая функция. Проводится обсуждение: «Что было важнее - делать свой оберег или "заряжать" обереги».

«Кукла»

Цели; формирование уверенности в будущих позитивных изменениях, сплочение группы.

Материалы: бумага белая и цветная, ножницы, клей, фломастеры или цветные карандаши, степлер, кусочки ткани, пластилин.

Форма проведения: в группах или по парам.

Целевая аудитория: старшие подростки, педагоги (а также родители, детско-родительские и супружеские пары).

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАТДОНОВА ВЛЕНА ЮРЬЕВНА

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

Слово педагога: Первоначально куклы использовались как религиозные предметы. Самым древним из них, египетским, около 4 тысяч лет. Вырезались они из тонких дощечек, сверху наносился геометрический узор, символизирующий одежду, головы украшались париками из деревянных и нитяных бус. Эти куклы использовались в качестве погребального дара и были призваны скрасить одиночество умершего. Считалось, что человеческие изображения могут оживать и влиять на судьбы людей. Потом куклы стали использоваться как игрушки, но в промежутках между различными обрядами, например индейские «хопи качина». Точно неизвестно, когда произошло окончательное разделение. Но уже в Древней Греции богов и богинь изображали статуи, а дети играли в куклы. Однако отголоски отношения к кукле как носителю определенного мистического смысла остались. У многих народов она включена в свадебную обрядность как символ последующего удачного материнства. К примеру, на Руси было принято украшать комнату нарядно убранной, с алой лентой в кудельной косе тряпичной куклой. А в приданое девушке полагалась целая корзина с куклами, которые символизировали членов семьи. И если она играла в них, строгий свекор запрещал кому-либо мешать ей.

Аналогичный пример можно привести из жизни чукчей. Чукотские куклы изображают людей, мужчин и женщин, но чаще детей, особенно грудных. Они считаются не только игрушками, но отчасти и покровительницами женского плодородия. Выходя замуж, женщина уносит с собой свои куклы и прячет их в мешок в тот угол, который приходится под изголовьем, для того чтобы через их воздействие скорее получить детей. Отдать кому-нибудь куклу нельзя, т. к. вместе с этим будет отдан залог плодородия семьи.

У казахов кукла, изготовленная из шейного позвонка молодой овцы, использовалась в качестве оберега для новорожденного ребенка. Косточка оборачивалась в белый лоскут ткани и вешалась на женской половине юрты. Интересно, что во многих культурах ритуалы с куклами символизировали уход трудностей и бед, связанных с зимой, и приход радостей, которые приносит весна.

На Руси специально изготавливалась и сжигалась кукла «Масленица» и впоследствии изготавливалась кукла-веснянка, символизирувавшая активацию природных энергий, возрождения и жизненной силы.

У казахов куклы с аналогичной символикой изготавливались в праздник Наурыз. В каких-то областях молодежь украшала тряпичную куклу, символизирующую страшную зиму. Ее привязывали к смиренной лошадке и возили по улицам, чтобы люди мысленно отдавали ей все заботы. Потом ее сжигали на костре. В других областях акцент делался на возрождении - изготавливалась кукла, символизирующая новый год, новую жизнь. Таким образом, получается, что, создавая темную куклу и уничтожая ее, мы освобождаемся от плохих событий. А светлой - призываем в нашу жизнь позитивные изменения. Инструкция. Участники разбиваются на пары (группы) и, предварительно обсудив, какие изменения они хотели бы привести в жизнь, создают общую куклу. По завершении результаты представляются группе. Желающие могут сопроводить свое выступление общей песней.

Игра «Волшебный магазинчик страхов».

Цель: изменение отношения к собственным страхам.

Учитель рассказывает сказку Д.Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновать их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца.

«ДЕД, ВНУЧКА И БОЮСЬКИ»

Жили-были дед с внучкой. Хороша внучка, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от землицы борода чернеет. «Боюсь я коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком ввечеру белеет.

«Ох, и огня, дед, и огня! Печка — она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задушиво коcherгой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на

Контур Кристо

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2025

владелец

серийный номер
срок действия

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

023627с2006eb3с18545564e52d1с6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027

базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила!

На базаре — толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав:

— Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?

Он спрашивает:

— А что у тебя есть?

— Да ничего нет.

— А что умеешь делать?

Тут она заплакала:

— Да ничего не умею, я всего боюсь!

— Хм,

— говорит дядька,

— так ты боюськи и продавай.

— А возьмут?

— не верит дивчина.

— А ты попробуй!

И вдруг как закричал дядька:

— Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами!

Народ стал остороженько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и мелкого рогатого скота. А девчонка говорит:

— И курей с петухами.

— Что для курей? — подлезает бабка.

— А вот бегают твои куры далеко от дома? — спрашивает посредник.

— Ох, бегают, проклятые, — соглашается бабка.

— А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая? — спрашивает у девчонки.

— Еще как, — солидно говорит она.

— Вам на целый птичий двор?

— Уж пожалуйста, — говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь оба, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюськи недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюськами за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется — подходи, выбирай, мне не жалко. Только, чур — не для малых ребятишек!

Развитие коммуникаций

Упражнения Упражнение «Скажем как....»

1. Каждому участнику предлагается произнести одну общую для всех фразу:

первому — как черепаха; второму — как маленький ребенок; третьему — как робот; четвертому — как пулеметная очередь и т. д.

Контур Кристо

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"

БАЙАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b

срок действия

06.10.2025 - 06.01.2027

Обсуждение: какой темп разговора в общении является самым выгодным? Как это связано с конкретной ситуацией? Какие чувства возникают при изменении темпа речи?

2. Каждому участнику предлагается произнести свое имя с разными интонациями. Посмотреть, как влияет интонация на восприятие.

- Произнести фразу: «На улице опять бегут ручьи» — с разными интонациями (восклицания, уныния, злости, вопросительной интонацией).

3. Упражнение «Испорченный телефон».

Все (или несколько человек) выходят из комнаты. Заходит первый участник, ведущий говорит ему небольшую фразу (можно прочитать любое предложение из книги, газеты, учебника). Заходит второй участник, первый участник сообщает ему ту же фразу. И так каждый, входя, выслушивает фразу, которую ему сообщает предыдущий участник, и передает следующему. Последний участник сообщает всем услышанную фразу. Те, кто находятся в комнате, не должны помогать или выражать свои эмоции по поводу услышанного.

Та же процедура, но вместо фразы первому вошедшему показывается картинка, рассмотрев которую, он словесно описывает ее следующему вошедшему участнику. И так каждый вошедший передает (не видя картинки) следующему услышанное описание.

Далее идет обсуждение: почему искажен смысл? Как это происходило.

Контур Кристо

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027



Контур Кripto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027



Контур Кripto

Документ подписан квалифицированной
электронной подписью 10.06.2026

владелец

ЧОУ "АКАДЕМИЯ РЕЧИ"
ВАГАНОВА ЕЛЕНА ЮРЬЕВНА

серийный номер
срок действия

023627c2006eb3c18545564e52d1c6a59b
06.10.2025 - 06.01.2027