

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр психолого-педагогической, медицинской  
и социальной помощи»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по  
методической работе

\_\_\_\_\_ С.В.Рыжова

«31» августа 2021г.

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «ЦППМиСП»

\_\_\_\_\_ И.Ф.Решилина

«31» августа 2021г.

**Рабочая программа**

**«Управляй собой»**

**(1 год обучения)**

Направленность: социально-гуманитарная

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 6,5 – 10 лет

Специалисты, реализующие программу:

Морозова М.А., педагог-психолог,

Рыжова С.В., педагог-психолог,

Скобцова А.А., педагог-психолог

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа «Управляй собой» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по психологическому сопровождению обучающихся с нарушениями внимания и признаками гиперактивности «Управляй собой».

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Тип программы:** психологическая, коррекционно-развивающая.

**Особенности организации образовательной деятельности по программе:** допускается расхождение количества учебных часов, предусмотренных рабочей программой на проведение учебных занятий и фактическим количеством проводимых учебных занятий по причинам:

- праздничных дней;
- учебного отпуска;
- внеплановых нерабочих дней и др.

Корректировка учебного плана рабочей программы отражается в журнале педагога-психолога.

Допускается реализация программы в дистанционном формате.

**Цель:** создание благоприятных условий для компенсации основных проявлений СДВГ, развития личности младшего школьника, повышения уровня его социальной адаптации.

**Задачи:**

- нейропсихологическая коррекция и развитие обучающихся с нарушениями внимания, произвольности, признаками дезадаптации к обучению в ОУ;
- работа с нарушениями в эмоциональной сфере, развитие рефлексии, формирование самосознания, развитие коммуникативных навыков;
- ознакомление родителей и педагогов с возможными причинами дезадаптации обучающихся, с их психологическими особенностями, обучение приемам и методам эффективного взаимодействия с данной категорией детей;

- гармонизация детско-родительских отношений.

**Продолжительность курса:** Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 35 часов. Количество времени рассчитано непосредственно на проведение практических занятий.

**Длительность пребывания обучающегося в группе:** 1 раз в неделю по 1 ак. часу.

**Время проведения:** согласно расписания занятий в Центре.

**Формы занятий:** индивидуальная форма работы.

**Показания и противопоказания к применению программы:** направлена на оптимизацию организации жизнедеятельности младшего школьника с СДВГ в социуме с учетом его психологических возможностей и включает в себя сопровождение родителей и педагогов.

Противопоказанием для реализации программы является наличие глубокой умственной отсталости, острые психотические состояния.

**Эффективность программы и способы ее отслеживания:** оценка достижения планируемых результатов осуществляется изучением динамики показателей: стабилизация скорости обработки информации, повышение концентрации внимания (точности обработки информации), восполнение дефицита в звене регуляции и контроля и, соответственно, улучшение способности контролировать свое поведение; стабилизацию эмоционального состояния, повышение уровня нервно-психического благополучия, уменьшение серьезных внутриличностных проблем и межличностных конфликтов.

## 2. Учебный план

| №   | Наименование блоков   | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля               |
|-----|---|-------------|---------------|--------------|------------------------------|
|     |   |             | теоретических | практических |                              |
| 1   | Диагностика на начало занятий   | 1           | 0,25          | 0,75         | Диагностическое обследование |
| 2   | Основная часть  | 33          | 8,25          | 24,75        | Рефлексия                    |
| 2.1 | Нейропсихологический блок. Оптимизация эмоционального состояния, элиминация импульсивности, агрессивности                             | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.2 | Нейропсихологический блок. Развитие мышечного самоконтроля, элиминация импульсивности   | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.3 | Нейропсихологический блок. Оптимизация эмоционального состояния –релаксация.  | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.4 | Нейропсихологический блок. Отреагирование негативных эмоций, развитие рефлексии.  | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.5 | Нейропсихологический блок. Отработка проблемных, негативных переживаний, поиск ресурса.   | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.6 | Нейропсихологический блок. Отработка «запрятанных», вытесненных в подсознание страхов, негативных переживаний, неудачного опыта.      | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.7 | Нейропсихологический блок. Отработка коммуникативных навыков, протраивание границ (своих и чужих).                                    | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |
| 2.8 | Нейропсихологический блок. Развитие самосознания, навыков рефлексии, формирование позитивного самосознания. Промежуточная диагностика | 2           | 0,5           | 1,5          | Рефлексия                    |

|          |   |    |      |       |  |
|----------|---|----|------|-------|--|
| 2.9      | Нейропсихологический блок. Поиск «внутреннего врага», выбор способов борьбы с ним или примирения.   | 2  | 0,25 | 0,75  | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>0 | Нейропсихологический блок. Активация бессознательных процессов, способствующих личностному развитию, поиск конструктивных способов разрешения конфликтов. | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>1 | Нейропсихологический блок. Поиск ресурса, осознание принадлежности к референтной группе, выявление ценностных ориентиров.                                 | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>2 | Нейропсихологический блок. Отработка возможных негативных переживаний, связанных с образовательным учреждением (ОУ).                                      | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>3 | Нейропсихологический блок. Поиск ресурсных возможностей по гармонизации пребывания обучающихся в ОУ.  | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>4 | Нейропсихологический блок. Осознание и закрепление ситуации успеха, формирование позитивного самосознания.  | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>5 | Нейропсихологический блок. Формирование позитивного самосознания.   | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>6 | Нейропсихологический блок. Выстраивание жизненной перспективы.  | 2  | 0,5  | 1,5   | Рефлексия                                  |
| 2.1<br>7 | Нейропсихологический блок. Рефлексия по поводу приобретенных новых знаний о себе, опыта, навыков.   | 1  | 0,25 | 0,75  | Рефлексия                                  |
| <b>3</b> | <b>Диагностическая часть. Завершение работы</b>   | 1  | 0,25 | 0,75  | Диагностическое обследование.<br>Рефлексия |
|          | <b>Итого:</b>   | 35 | 8,75 | 26,25 |  |

### **3. Учебно-методическое обеспечение программы**

При реализации программы используются следующие методы и приемы: беседа, разминки, психотехнические игры, МАК, интерактивные упражнения, тесты, метод мозгового штурма, дискуссии, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры, рефлексия.

Психологический инструментарий:

- песочница с песком, тематические наборы фигурок (для использования приемов песочной терапии);

- мультимедиапроектор (для использования приемов сказкотерапии, релаксационных техник);

- колоды метафорических ассоциативных карт (МАК) различной направленности;

- канцтовары (карандаши, масляная пастель, гуашевые и акварельные краски, кисти, бумага А1-А4) для проективных диагностических тестов и применения методов арт-терапии.

#### **Список литературы**

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – Москва: Когито-Центр, 2006. – 336 с.

2. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 240 с.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Чудеса на песке: практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. – Санкт-Петербург: Речь, 2005. – 340 с.

4. Ларина, И.А. Как пережить подростковый кризис: психологическая работа с родителями / И.А. Ларина. – Москва: Генезис, 2004. – 176 с.

5. Максимова, А. Гиперактивность и дефицит внимания у детей / А. Максимова. – Ростов на Дону: Феникс, 2006. – 224 с.

6. Мони́на, Г.Б. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь: монография / Г.Б. Мони́на, Е.К. Лютова-Робетс, Л.С. Чутко. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 186 с.

7. Полита́ка, О.И. Дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью / О.И. Полита́ка. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 208 с.

8. Сакови́ч, Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакови́ч. – Санкт-Петербург: Речь, 2006. – 176 с.

9. Сиротю́к, А.Л. Синдром дефицита внимания с гиперактивностью: диагностика, коррекция и практические рекомендации родителям и педагогам / А.Л. Сиротю́к. – Москва: ТЦ Сфера, 2003. – 123 с.

10. Шарапановская, Е.В. Социально-психологическая дезадаптация детей и подростков: диагностика и коррекция / Е.В. Шарапановская. – Москва: ТЦ Сфера, 2005. – 160 с.

11. Эль, Г. Н. Человек, играющий в песок: динамичная песочная терапия / Г.Н. Эль. – Санкт-Петербург: Речь, 2007. – 208 с.

12. Ясю́кова, Л.А. Оптимизация обучения и развития детей с ММД. Диагностика и компенсация минимальных мозговых дисфункций: комплексное обеспечение психологической практики: методическое руководство / Л.А. Ясю́кова. – Санкт-Петербург: ГП Иматон, 2000 (1997). – 80 с.

13. Ясю́кова, Л.А. Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах: комплексное обеспечение психологической практики: методическое руководство / Л.А. Ясю́кова. – Санкт-Петербург: ГП «Иматон», 2001. – 192 с.