

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа №218»

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

К. И. Палкина

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 153/2-08

ПРОГРАММА
по психологическому сопровождению
детей группы повышенного внимания
«Вместе к лучшему»

для обучающихся

(6-7 классов)

Составитель :
педагог-психолог
Жук М.М.

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Подростковый возраст — период, когда формируется устойчивое представление о себе, своём месте среди людей и своём будущем. Для 11–13 лет характерны повышенная чувствительность к оценке окружающих, потребность в признании и принадлежности к группе. Если эти потребности не находят здорового удовлетворения, «Я-концепция» искажается: подросток может стать неуверенным, тревожным, агрессивным или зависимым от чужого мнения.

Программа «Вместе к лучшему» направлена на то, чтобы помочь подросткам:

- лучше узнать и принять себя;
- развить навыки уважительного общения со сверстниками;
- сформировать чувство ответственности за себя и своё окружение;
- научиться конструктивно справляться с трудностями.

Программа построена на принципах активного обучения: подростки не слушают лекции, а участвуют, обсуждают, играют и размышляют.

Цель: укрепление позитивной «Я-концепции» как фактора, способствующего гармоничному развитию и социальной ответственности подростков.

Задачи:

1. Расширить самопознание — помочь подросткам увидеть свои сильные стороны и принять зоны роста.
2. Развить навыки эмоциональной регуляции и конструктивного общения.
3. Сформировать установку на взаимопомощь и социальную ответственность.

4. Создать безопасную групповую среду, в которой каждый чувствует себя принятым.

Программа рассчитана на **8 занятий** по **45–60 минут** каждое. Оптимальный размер группы — 12–16 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

№	Тема занятия	Ключевая идея
1	«Кто я?»	Я уникален, и это моя ценность
2	«Мои сильные стороны»	У каждого есть качества, которыми можно гордиться
3	«Эмоции — это нормально»	Чувства не бывают «плохими» или «хорошими»
4	«Я и другие»	Уважение начинается с умения слушать
5	«Конфликты без драк»	Спорить можно по-разному
6	«Мой вклад»	Каждый может сделать что-то полезное для других
7	«Мечты и цели»	Я могу влиять на своё будущее
8	«Вместе к лучшему»	Что мы изменили и что берём с собой

Методические рекомендации для ведущего

Тон и позиция. Ведущий — не лектор и не судья, а фасилитатор. Он направляет, задаёт вопросы, создаёт атмосферу, но не навязывает «правильных» ответов. Подростки должны чувствовать: их мнение ценно, даже если оно отличается от мнения большинства.

Безопасность среды. Главное правило — то, что обсуждается на занятии, не выносится за его пределы без согласия автора. Ведущий следит, чтобы никто не смеялся над чужими откровениями и не обесценивал чувства.

Добровольность. Никто не обязан говорить, если не хочет. Право молчать — это тоже право. Опыт показывает: подростки, которые молчат на первых занятиях, раскрываются на 4–5-м.

Гибкость. Если на занятии возникла живая дискуссия по важной для группы теме — допустимо отойти от плана. Программа — это карта, а не жёсткий маршрут.

Принятие всех эмоций. Если подросток расплакался или разозлился — это не повод останавливать занятие, а повод мягко поддержать. Слезы — это нормально, гнев — это тоже нормально. Ведущий помогает прожить эмоцию, а не заглушить её.

Ожидаемые результаты

После прохождения программы подростки:

- лучше знают свои сильные стороны и могут их назвать;
- используют «Я-сообщения» в конфликтных ситуациях;
- применяют хотя бы 2–3 способа саморегуляции при сильных эмоциях;
- лучше слушают сверстников и реже перебивают;
- участвуют в коллективном добром деле и могут объяснить, зачем это важно;
- формулируют хотя бы одну личную цель и первый шаг к ней.

Материалы

Ватманы, маркеры, цветные стикеры, карточки с эмоциями, листы А4, конверты, клубок ниток, бланки «Колесо баланса» (можно распечатать).

Методическая и практическая литература

1. **Анн Л. Ф.** Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2005. — 271 с.
2. **Вачков И. В.** Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось-89, 2005. — 256 с.
3. **Григорьева Т. Г.** Основы конструктивного общения: методическое пособие. — М.: Смысл, 1997. — 170 с.
4. **Козлов Н. И.** Лучшие психологические игры и упражнения. — Екатеринбург: АРД Лтд, 1997. — 144 с.
5. **Прутченков А. С.** Школа жизни: методические разработки социально-психологических тренингов. — М.: МООДиМ «Новая цивилизация», 2000. — 156 с.
6. **Фопель К.** На пороге взрослой жизни: психологическая работа с подростками. — М.: Генезис, 2008. — 206 с.
7. **Рогов Е. И.** Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: Владос, 1995. — 384 с.
8. **Родионов В. А., Ступницкая М. А., Кардашина О. В.** Я и другие: тренинги социальных навыков. — Ярославль: Академия развития, 2001. — 224 с.
9. **Цукерман Г. А., Мастеров Б. М.** Психология саморазвития. — М.: Интерфакс, 1995. — 288 с.
10. **Гоулман Д.** Эмоциональный интеллект. — М.: АСТ, 2020. — 448 с.
11. **Копытин А. И.** Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 320 с.
12. **Лебедева Л. Д.** Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.

Содержание занятий

Занятие 1. «Кто я?»

Цель: создать атмосферу доверия, познакомить участников, запустить процесс саморефлексии.

Разминка (10 мин) — «Имя-качество». Каждый называет своё имя и качество, которое начинается с той же буквы («Я — Аня, активная»). Повторять нельзя, поэтому каждому приходится искать что-то своё.

Основная часть (30 мин):

- **«Автопортрет».** Каждому выдаётся лист бумаги, разделённый на 4 части с заголовками: «Что я люблю», «Что я умею», «Чем горжусь», «Что мне интересно узнать». Подростки заполняют самостоятельно, затем по желанию зачитывают.
- **«Правила группы».** Вместе формулируют 5–7 правил работы: «слушаем друг друга», «не перебиваем», «что сказано здесь — остаётся здесь» и т. д. Правила записывают на ватман и вывешивают.

Рефлексия (5 мин): «Что было сложнее — рассказать о себе или придумать правило? Что вынесли с сегодняшнего занятия?»

Занятие 2. «Мои сильные стороны»

Цель: помочь подросткам осознать собственные достоинства и увидеть ценность в других.

Разминка (10 мин) — «Комплимент по кругу». Каждый говорит соседу справа что-то конкретное и искреннее: «Ты хорошо умеешь...», «Мне нравится, как ты...». Запрещены общие фразы вроде «ты хороший человек».

Основная часть (30 мин):

- **«Сундучок достоинств».** Каждому выдают 5 карточек. На четырёх он пишет свои сильные стороны, пятую оставляет пустой. Карточки перемешивают и раскладывают. Каждый берёт одну карточку, читает вслух и угадывает, чья она. Когда находят автора пятой, пустой карточки — все по очереди называют одно качество этого человека, которое они заметили, и вписывают на карточку.
- **Обсуждение:** Легко ли было назвать свои сильные стороны? Почему? Что чувствовали, когда другие называли ваши качества?

Рефлексия (5 мин): «Случалось ли вам раньше думать о себе как о человеке с такими качествами?»

Занятие 3. «Эмоции — это нормально»

Цель: научить распознавать эмоции, понимать их связь с поведением и познакомить с базовыми способами саморегуляции.

Разминка (10 мин) — «Эмоция-загадка». Ведущий показывает карточку с эмоцией (радость, страх, обида, удивление, гнев, грусть, гордость, тревога). Один участник изображает эмоцию без слов, остальные угадывают.

Основная часть (30 мин):

- **«Шкала чувств».** На доске рисуют шкалу от 0 до 10. Ведущий называет ситуации («получил тройку», «поссорился с другом», «получил подарок», «выступаешь перед классом»), каждый показывает на пальцах свой уровень эмоции. Подчёркивается: разные люди по-разному реагируют на одно и то же — и это нормально.
- **«Копилка способов».** Группа делится на 3 команды. Каждой дают эмоцию (гнев, тревога, грусть) и просят перечислить способы, которые помогают справиться. Затем команды обмениваются списками и дополняют. Ведущий помогает отсеять деструктивные способы и оставить здоровые: поговорить с кем-то, подышать, погулять, записать мысли, заняться спортом, поплакать.

Рефлексия (5 мин): «Какой способ вы хотите попробовать, когда в следующий раз почувствуете что-то сильное?»

Занятие 4. «Я и другие»

Цель: развить навыки эмпатии, активного слушания и уважительной коммуникации.

Разминка (10 мин) — «Молчанка». Участники разбиваются на пары. Один в течение 2 минут рассказывает о чём-то важном для него, второй только слушает — без слов, кивков, мимики. Затем меняются. После — обсуждение: каково было говорить без обратной связи? каково слушать без возможности отреагировать?

Основная часть (30 мин):

- **«Правила активного слушания».** Ведущий вводит 3 правила: 1) смотри на собеседника; 2) не перебивай; 3) повтори, что понял, прежде чем отвечать («Если я правильно понял, ты сказал, что...»).
- **«Тренировка в тройках».** Трое садятся вместе: один — говорящий, второй — слушатель, третий — наблюдатель, который оценивает, соблюдаются ли правила. Роли меняются. Темы для разговора дают простые: «Что мне нравится в школе», «Мой идеальный выходной», «Что меня иногда расстраивает».
- **Обсуждение:** Что меняется, когда тебя по-настоящему слушают? Как часто в жизни мы так слушаем друг друга?

Рефлексия (5 мин): «Хотите ли попробовать эти правила в общении с друзьями или близкими?»

Занятие 5. «Конфликты без драк»

Цель: познакомить с конструктивными способами разрешения конфликтов, развить умение отстаивать позицию без агрессии.

Разминка (10 мин) — «Поссорились-помирились». Участники в парах получают карточки с конфликтными ситуациями («твой друг не позвал тебя гулять», «тебе не вернули вещь»). Нужно разыграть сначала агрессивный вариант, затем — мирный.

Основная часть (30 мин):

- **«Я-сообщения».** Ведущий объясняет схему: «Я чувствую ____ (эмоция), когда ____ (ситуация), потому что ____ (причина). Мне бы хотелось, чтобы ____ (предложение)». Например: «Я расстраиваюсь, когда ты не возвращаешь мою вещь, потому что я не могу её найти. Мне бы хотелось, чтобы ты спрашивал, прежде чем брать».
- **«Конфликтная лаборатория».** Группе раздают 3 карточки со школьными конфликтами. Каждый разрабатывает «Я-сообщение» и зачитывает. Группа оценивает: звучит как обвинение или как конструктивное высказывание?
- **Обсуждение:** Почему проще обвинять, чем говорить о своих чувствах? Что происходит, когда мы говорим «ты всегда...», «ты никогда...»?

Рефлексия (5 мин): «Вспомните недавний конфликт — как бы вы формулировали «Я-сообщение» для него?»

Занятие 6. «Мой вклад»

Цель: сформировать понимание социальной ответственности — каждый может и должен вносить свой вклад в общее благо.

Разминка (10 мин) — «Цепочка добрых дел». Каждый вспоминает и рассказывает о поступке, который сделал для кого-то на этой неделе (помог, поддержал, уступил). Даже мелочи считаются.

Основная часть (30 мин):

- **«Круг моего влияния».** Каждому выдают лист с двумя концентрическими кругами. Внутренний — «то, на что я могу повлиять» (учёба, отношение к одноклассникам, мои привычки). Внешний — «то, что меня волнует, но я не контролирую» (погода, поступки других). Подростки заполняют круги и обсуждают: на что из внутреннего круга можно влиять прямо сейчас?
- **«Проект доброго дела».** Группа придумывает и планирует одно коллективное доброе дело для школы или класса: помочь в организации мероприятия, навести порядок в классе, сделать поздравительные открытки для учителей, организовать «тёплый уголок» в классе. Распределяют роли и обязанности. Это задание выполняется между 6-м и 7-м занятием.

Рефлексия (5 мин): «Что вы почувствовали, когда вспоминали свои добрые дела? Зависит ли доброта от возраста и возможностей?»

Занятие 7. «Мечты и цели»

Цель: помочь подросткам осмыслить своё будущее, увидеть связь между сегодняшними действиями и долгосрочными целями.

Разминка (10 мин) — «Колесо баланса». Каждому выдают лист с кругом, разделённым на 6 секторов: учёба, друзья, семья, здоровье, хобби, мечты. В каждом секторе нужно оценить, насколько он сейчас «заполнен», — отметить от 1 до 10. Обсуждение не обязательно, но те, кто хочет, могут поделиться.

Основная часть (30 мин):

- **«Письмо себе в будущее».** Подростки пишут письмо себе 15-летнему: что я хочу к тому времени, чему научиться, каким человеком стать, что не потерять. Письма запечатывают в конверты, ведущий хранит и отдаёт в конце учебного года.
- **«Лесенка шагов».** Каждый выбирает одну цель из письма и рисует «лесенку» шагов к ней: что могу сделать на этой неделе, в этом месяце, в этом полугодии. Важно, чтобы первый шаг был конкретным и выполнимым.
- **Обсуждение:** Насколько реалистичны ваши цели? Что может помешать? Кто может поддержать?

Рефлексия (5 мин): «Какой первый шаг вы готовы сделать уже на этой неделе?»

Занятие 8. «Вместе к лучшему»

Цель: подвести итоги, закрепить опыт, создать ощущение завершённости и **成就感**.

Разминка (10 мин) — «Нить связи». Участники встают в круг, у ведущего — клубок ниток. Он бросает клубок одному из участников, держа конец нити, и говорит: «Спасибо тебе за...». Участник ловит, держа нить, и бросает следующему со своими словами благодарности. Образуется «паутина» — символ связей в группе.

Основная часть (30 мин):

- **«Река времени».** На большом ватмане нарисована река — от первого занятия к последнему. Каждый отмечает на ней, что запомнилось, что изменилось, что было трудно и что приятно.
- **«Договор с собой».** Каждый пишет на отдельном листе одно обязательство перед собой: «Я буду...» — что-то конкретное и важное, что он хочет сохранять. Листы можно забрать домой.
- **Отчёт о добром деле.** Группа рассказывает, как прошло коллективное доброе дело из 6-го занятия: что получилось, что было сложно, что чувствовали.

Рефлексия (5 мин): «Если бы вы описали программу одним словом — каким?»

Методические рекомендации для ведущего

Тон и позиция. Ведущий — не лектор и не судья, а фасилитатор. Он направляет, задаёт вопросы, создаёт атмосферу, но не навязывает «правильных» ответов. Подростки должны чувствовать: их мнение ценно, даже если оно отличается от мнения большинства.

Безопасность среды. Главное правило — то, что обсуждается на занятии, не выносится за его пределы без согласия автора. Ведущий следит, чтобы никто не смеялся над чужими откровениями и не обесценивал чувства.

Добровольность. Никто не обязан говорить, если не хочет. Право молчать — это тоже право. Опыт показывает: подростки, которые молчат на первых занятиях, раскрываются на 4–5-м.

Гибкость. Если на занятии возникла живая дискуссия по важной для группы теме — допустимо отойти от плана. Программа — это карта, а не жёсткий маршрут.

Принятие всех эмоций. Если подросток расплакался или разозлился — это не повод останавливать занятие, а повод мягко поддержать. Слезы — это нормально, гнев — это тоже нормально. Ведущий помогает прожить эмоцию, а не заглушить её.

Ожидаемые результаты

После прохождения программы подростки:

- лучше знают свои сильные стороны и могут их назвать;
- используют «Я-сообщения» в конфликтных ситуациях;
- применяют хотя бы 2–3 способа саморегуляции при сильных эмоциях;
- лучше слушают сверстников и реже перебивают;
- участвуют в коллективном добром деле и могут объяснить, зачем это важно;
- формулируют хотя бы одну личную цель и первый шаг к ней.

Материалы

Ватманы, маркеры, цветные стикеры, карточки с эмоциями, листы А4, конверты, клубок ниток, бланки «Колесо баланса» (можно распечатать).

Программа построена так, что каждое занятие логически вытекает из предыдущего: от знакомства с собой — к отношениям с другими, от эмоций — к конфликтам, от личных целей — к социальной ответственности. Если хотите, могу адаптировать программу под конкретные условия — например, сократить до 6 занятий, добавить модуль про цифровую гигиену или подготовить раздаточные материалы для участников.