

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

Т.А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.

№ 133/2-08

ПРОГРАММА
по психологическому сопровождению детей ГПВ
«Навигатор»
4-5 класс

Составитель / Разработчик: педагог-психолог

Крылова Н.К.

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

Новосибирск, 2026

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к программе по психологическому сопровождению детей ГПВ «Навигатор»

Актуальность программы

В современной образовательной практике особое внимание уделяется категории обучающихся, которые в силу различных причин требуют повышенного психолого-педагогического внимания. К **группе повышенного внимания (ГПВ)** относятся дети, у которых по результатам социально-психологического тестирования (СПТ), наблюдений педагогов, обращений родителей или решений психолого-педагогического консилиума (ППк) выявлены факторы риска девиантного (отклоняющегося) поведения, эмоционально-волевые нарушения, трудности социальной адаптации или склонность к кризисным состояниям.

Обучающиеся 4–5 классов (10–12 лет) находятся в сложном переходном возрасте: начало пубертатного кризиса, снижение авторитета взрослых, рост значимости сверстников, неустойчивость самооценки. Именно в этот период наиболее остро проявляются поведенческие и эмоциональные трудности, а несвоевременная психологическая поддержка может привести к закреплению деструктивных форм поведения.

Программа «Навигатор» призвана стать для таких детей **компасом в мире собственных эмоций, отношений и жизненных выборов**. Название программы отражает её ключевую идею: помочь ребёнку, оказавшемуся в «зоне повышенного внимания», не потеряться, а найти свой путь к стабильности, уверенности и конструктивному взаимодействию с окружающим миром.

Новизна программы заключается в комплексном подходе: она сочетает групповую развивающую работу (4 тематических занятия), индивидуальное сопровождение по запросу и активное вовлечение родителей и педагогов в процесс поддержки ребёнка.

Цель программы

Создание условий для личностного развития, эмоциональной стабилизации и социально-психологической адаптации обучающихся 4–5 классов группы повышенного внимания через формирование навыков саморегуляции, конструктивного общения и жизнестойкости.

Задачи программы

1. Диагностические:

- Выявление обучающихся, нуждающихся в повышенном психолого-педагогическом внимании.
- Изучение индивидуально-личностных особенностей, эмоционального состояния, уровня тревожности и самооценки.

2. Коррекционно-развивающие:

- Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом.
- Снижение уровня тревожности, повышение уверенности в себе.
- Формирование адекватной самооценки и позитивного образа «Я».
- Развитие коммуникативных навыков и бесконфликтного взаимодействия.

3. Профилактические:

- Профилактика девиантного поведения и кризисных состояний.
- Формирование ценностного отношения к здоровью и безопасному образу жизни.

- Обучение навыкам обращения за помощью в трудных ситуациях.

4. Консультативно-просветительские:

- Повышение психологической компетентности родителей и педагогов в вопросах сопровождения детей ГПВ.
- Консультирование родителей по вопросам возрастных особенностей и способам бесконфликтного общения.

Целевая аудитория

Обучающиеся 4–5 классов (10–12 лет), отнесённые к группе повышенного внимания (ГПВ) по следующим основаниям:

- результаты социально-психологического тестирования (СПТ);
- решение психолого-педагогического консилиума (ППк);
- обращения родителей или педагогов;
- наличие факторов риска девиантного поведения;
- эмоционально-волевые нарушения (повышенная тревожность, агрессивность, замкнутость);
- трудности социально-психологической адаптации.

Сроки и режим реализации

Программа рассчитана на **учебный год (октябрь – май)**, включает:

- **4 групповых занятия по 40 минут** (1 занятие в четверть);
- **индивидуальную работу** с обучающимися по запросу (по результатам диагностики, обращению родителей или педагогов);
- **консультативную работу** с родителями и педагогами в течение года.

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4 ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЯ)

№	Месяц	Тема занятия	Цели	Форма работы	Кол-во часов
1	Октябрь	«Мой внутренний мир: кто я и что я чувствую?»	Самопознание, осознание своих эмоций, снижение тревожности, формирование позитивной Я-концепции.	Групповое занятие с элементами арт-терапии и психогимнастики	40 мин
2	Декабрь	«Управляю эмоциями –	Развитие навыков саморегуляции,	Групповое занятие-тренинг с	40 мин

№	Месяц	Тема занятия	Цели	Форма работы	Кол-во часов
		управляю собой»	обучение техникам снятия напряжения, профилактика импульсивного поведения.	отработкой техник	
3	Февраль	«Я и другие: как найти общий язык»	Развитие коммуникативных навыков, обучение бесконфликтному взаимодействию, формирование эмпатии.	Групповое занятие-тренинг с ролевыми играми	40 мин
4	Апрель	«Мои ресурсы и моя опора»	Осознание внутренних и внешних ресурсов, формирование жизнестойкости, закрепление навыков обращения за помощью.	Групповое занятие с элементами арт-терапии и рефлексии	40 мин

3. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Занятие 1. «Мой внутренний мир: кто я и что я чувствую?»

Цель: самопознание, осознание своих эмоций, снижение тревожности, формирование позитивной Я-концепции.

Ход занятия (40 мин):

1. **Вводная часть (5 мин):**

Приветствие, игра-активатор «Имя и жест» (каждый называет имя и показывает свой уникальный жест, группа повторяет). Принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, право «пас»).

2. **Основная часть (30 мин):**

Упражнение «Мой портрет» (10 мин): Дети рисуют себя в центре листа, а вокруг записывают свои качества, увлечения, сильные стороны. Затем по кругу представляют свои рисунки. Ведущий подчёркивает уникальность каждого.

Упражнение «Эмоциональный градусник» (5 мин): Дети рисуют шкалу от 0 до 10 и отмечают уровень своей тревоги / напряжения на данный момент. Обсуждение: «Что влияет на этот уровень?»

Игра «Угадай эмоцию» (10 мин): Ведущий показывает карточки с пиктограммами эмоций (радость, грусть, гнев, страх, удивление, спокойствие). Дети называют эмоции, приводят примеры из жизни, когда они это чувствовали.

Упражнение «Мои сильные стороны» (5 мин): Каждый записывает на стикере 3 своих сильных качества и приклеивает на общий плакат «Наши сильные стороны». Ведущий зачитывает, подчеркивая, что у каждого есть опора внутри себя.

3. **Заключительная часть (5 мин):** Рефлексия «Я сегодня узнал о себе...», выдача памятки «Мои сильные стороны» (для заполнения дома).

Материалы: листы А4, цветные карандаши/фломастеры, карточки с пиктограммами, стикеры, плакат.

Занятие 2. «Управляю эмоциями – управляю собой»

Цель: развитие навыков саморегуляции, обучение техникам снятия напряжения, профилактика импульсивного поведения.

Ход занятия (40 мин):

1. **Вводная часть (5 мин):** Приветствие, упражнение «Подари улыбку» – повернуться к соседу и подарить самую широкую улыбку.

2. **Основная часть (30 мин):**

Обсуждение «Что делать, когда злюсь?» (5 мин): Ведущий легитимизирует чувство гнева: «Злиться нормально, важно – как мы это выражаем». Дети называют способы, ведущий записывает на доске.

Техника «Квадрат дыхания» (5 мин): Отработка дыхательной техники (вдох – задержка – выдох – задержка по 4 счёта) как способа быстрого снятия напряжения.

Техника «Заземление» (5-4-3-2-1) (5 мин): Ведущий проводит упражнение: найти 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 вкус. Обсуждение: «Помогает ли это успокоиться?»

Упражнение «Вулкан» (5 мин): Дети встают, медленно поднимают руки вверх, набирая напряжение, затем резко опускают с криком «У-у-у!» – выплёскивают напряжение. Повторить 2 раза.

Упражнение «Мои способы успокоиться» (10 мин): Мозговой штурм – дети называют, что помогает им справиться с гневом и тревогой (спорт, музыка, рисование, разговор, сон и т.д.). Ведущий записывает на доске, каждый выбирает 2–3 способа для своей памятки.

3. **Заключительная часть (5 мин):** Рефлексия «Я теперь знаю, что с эмоциями можно...», выдача памятки «Мои способы снятия стресса».

Материалы: доска/флипчарт, памятки.

Занятие 3. «Я и другие: как найти общий язык»

Цель: развитие коммуникативных навыков, обучение бесконфликтному взаимодействию, формирование эмпатии.

Ход занятия (40 мин):

1. Вводная часть (5 мин):

Приветствие, игра-активатор «Комплимент по кругу» – каждый говорит соседу что-то приятное.

Основная часть (30 мин):

Обсуждение «Что такое конфликт?» (5 мин): Ведущий спрашивает: «Бывает ли так, что вы ссоритесь? Почему? Как можно решить спор без драки?» Дети высказываются.

Упражнение «Я-сообщения» (8 мин): Ведущий объясняет: «Вместо того чтобы говорить "Ты плохой", лучше сказать "Я обижаюсь, когда ты так делаешь". Давайте потренируемся». Раздаёт карточки с ситуациями, дети формулируют «Я-сообщения».

Ролевая игра «Ситуация конфликта» (10 мин): Разыгрываются ситуации: кто-то нечаянно толкнул; кто-то взял вещь без спроса; кто-то обозвал. Дети в парах проигрывают, используя «Я-сообщения» и поиск компромисса. Группа обсуждает, какой вариант лучше.

Игра «Слепой и поводырь» (7 мин): В парах: один закрывает глаза, другой ведёт его по кабинету, обходя препятствия. Затем меняются. Обсуждение: «Что помогает доверять?»

2. Заключительная часть (5 мин):

Рефлексия «Чтобы помириться, нужно...», выдача памятки «Как сказать о своих чувствах без ссоры».

Материалы: карточки с ситуациями, повязки на глаза.

Занятие 4. «Мои ресурсы и моя опора»

Цель: осознание внутренних и внешних ресурсов, формирование жизнестойкости, закрепление навыков обращения за помощью.

Ход занятия (40 мин):

1. Вводная часть (5 мин):

Приветствие, упражнение «Три хорошие вещи» – каждый называет три приятных события за последнюю неделю.

2. Основная часть (30 мин):

Упражнение «Круг поддержки» (10 мин): Дети рисуют круг, в центре пишут «Я», вокруг – людей и места, которые их поддерживают (семья, друзья, учителя, кружки, любимые места). Обсуждение: «Кто из этих людей самый близкий? Куда ты идёшь, когда тебе грустно?»

Упражнение «Мои внутренние ресурсы» (8 мин): Ведущий объясняет, что ресурсы бывают внешние (люди, места) и внутренние (сила воли, ум, смелость, чувство юмора). Дети записывают свои внутренние ресурсы.

Арт-упражнение «Мой дом» (7 мин): Дети рисуют дом, где каждая комната – их ресурс: «комната спокойствия», «комната радости», «комната силы». Рассказывают о своём доме.

Обсуждение «Куда обратиться за помощью?» (5 мин): Ведущий напоминает телефоны: 112, детский телефон доверия 8-800-2000-122, школьный психолог. Обсуждают, в каких случаях можно звонить.

3. Заключительная часть (5 мин):

Итоговая рефлексия по всей программе: «Что я узнал о себе? Что я буду

использовать в жизни?», вручение сертификатов «Навигатор» (символическое завершение).

Материалы: листы, карандаши/краски, сертификаты.

4. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА (В ТЕЧЕНИЕ ГОДА)

Помимо групповых занятий, программа предусматривает **индивидуальное психологическое сопровождение** обучающихся ГПВ по следующим направлениям:

Направление	Содержание	Сроки
Индивидуальная диагностика	Углублённое изучение личностных особенностей, уровня тревожности, самооценки, эмоционального состояния (по запросу).	По мере необходимости
Индивидуальные коррекционные занятия	Работа с конкретными трудностями: тревожность, агрессивность, замкнутость, трудности общения, низкая самооценка.	По запросу (от 1 до 10 занятий)
Индивидуальные консультации для обучающихся	Информирование о возможностях получения психологической помощи, развитие навыка обращаться за помощью.	В течение года
Консультирование родителей	Информирование об индивидуальных особенностях ребёнка, способах выстраивания бесконфликтного общения, эмоциональная поддержка.	В течение года
Консультирование педагогов	Рекомендации по работе с конкретным обучающимся, алгоритмы действий в сложных ситуациях.	В течение года

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ И ПЕДАГОГАМИ

Мероприятие	Цель	Сроки
Памятка для родителей « Признаки эмоционального неблагополучия у ребёнка: на что обратить внимание »	Повышение родительской компетентности в выявлении ранних признаков кризисных состояний.	Октябрь

Мероприятие	Цель	Сроки
Родительское собрание « Как поддержать ребёнка в трудной ситуации: разговор на равных »	Информирование о возрастных особенностях, обучение конструктивному диалогу.	Декабрь
Индивидуальные консультации для родителей (по запросу)	Помощь в конкретных ситуациях, связанных с воспитанием и общением с ребёнком.	В течение года
Памятка для педагогов « Алгоритм действий при выявлении признаков деструктивного поведения у обучающегося »	Практическая поддержка учителей в раннем выявлении рисков.	Ноябрь
Семинар-практикум для педагогов « Как организовать психолого-педагогическую поддержку обучающихся группы повышенного внимания »	Повышение психолого-педагогической грамотности учителей.	Февраль

6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Диагностика проводится на этапе **формирования группы ГПВ** (сентябрь – октябрь), а также **в течение года** для отслеживания динамики.

Что исследуем	Методика	Сроки
Выявление обучающихся группы повышенного внимания	Наблюдение, опросники для педагогов и родителей, решение ППк.	Сентябрь – октябрь
Уровень тревожности	Шкала тревожности (адаптированный опросник А.М. Прихожан)	Вход (октябрь) и итог (май)
Уровень самооценки	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан	Вход (октябрь) и итог (май)

Что исследуем	Методика	Сроки
Эмоционально-личностные особенности	Проективные методики («Несуществующее животное», «Кактус», «Человек под дождём»)	Вход (октябрь) и по запросу
Социально-психологическая адаптация	Наблюдение, социометрия (по желанию), опросники для педагогов	В течение года
Динамика в процессе занятий	Рисунки, продукты деятельности, наблюдение, обратная связь от детей	На каждом занятии

7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Критерий	Показатели
Эмоциональная стабильность	Снижение уровня тревожности у не менее 60% участников (по итогам диагностики).
Навыки саморегуляции	Не менее 70% участников владеют минимум 2 техниками саморегуляции и могут применять их в стрессовой ситуации.
Самооценка	Позитивная динамика самооценки у не менее 60% участников (снижение доли заниженной самооценки).
Коммуникативные навыки	Не менее 70% участников демонстрируют улучшение навыков бесконфликтного общения (по данным наблюдения и обратной связи от педагогов).
Осведомлённость о ресурсах	Каждый участник может назвать минимум 3 источника поддержки (внутренних и внешних) в трудной ситуации.
Готовность обращаться за помощью	Не менее 80% участников знают телефоны экстренных служб и готовы обратиться за помощью в кризисной ситуации.
Профилактика девиантного поведения	Снижение числа зафиксированных случаев деструктивного поведения среди участников программы (по данным школы).
Удовлетворённость	Не менее 85% положительных отзывов от детей, родителей и педагогов об участии в программе.

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О противодействии экстремистской деятельности» от 25.07.2002 № 114-ФЗ.
3. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «Об утверждении Методических рекомендаций по организации профилактической работы в образовательных организациях».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Методические рекомендации по организации психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы повышенного внимания (письма Минпросвещения РФ).
6. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе». – М.: Генезис, 2019.
7. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» – М.: Генезис.
8. Овчарова Р.В. «Практическая психология в начальной школе». – М.: Сфера, 2020.
9. Программа психологического сопровождения обучающихся, состоящих на внутришкольном учете в «группе риска» и «группе повышенного внимания» (из опыта работы).
10. Индивидуальный план психолого-педагогического сопровождения несовершеннолетнего группы повышенного внимания (методические материалы).

ПРИЛОЖЕНИЕ

Памятка для детей «Мои способы снятия стресса»

- Глубоко подыши: вдох на 4 счёта, задержка, выдох на 4.
- Найди 5 предметов вокруг, назови их – это отвлечёт.
- Сделай зарядку или просто потряси руками и ногами.
- Нарисуй то, что тебя беспокоит, а потом преврати в смешное.
- Поговори с тем, кому доверяешь.

Памятка для родителей «Как поддержать ребёнка в трудной ситуации»

- Слушайте, не перебивая, не давая советов сразу.
- Признавайте чувства ребёнка: «Я вижу, тебе грустно / страшно / обидно».
- Не обесценивайте: «Не переживай» – не помогает. Лучше: «Я рядом, мы справимся».
- Будьте примером спокойствия – ваше состояние передаётся ребёнку.
- Если чувствуете, что не справляетесь сами – обратитесь к психологу.

Памятка для педагогов «Признаки эмоционального неблагополучия у обучающегося»

- Резкие перепады настроения, раздражительность, агрессия.
- Замкнутость, отказ от общения, уход в себя.
- Снижение успеваемости, потеря интереса к учёбе.
- Частые жалобы на здоровье (головные боли, боли в животе).
- Нарушения сна, аппетита.
- Появление суицидальных высказываний (даже в шутку) — немедленно сообщить психологу!