

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Выселки муниципального района Ставропольский Самарской области

«Согласовано» Заседание ППк Протокол №1 от 28 августа 2026 _____ Мишагина С.А.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ с. Выселки _____ О.А.Чабуркина «___» _____ 2026 г.
--	--

**Программа психопрофилактики
и коррекции эмоционально-волевой сферы
у обучающихся.**

«Шаг вперед»



С=RU, О=ГБОУ СОШ с.
Выселки, СN=Чабуркина Ольга
Александровна,
E=vysel_sch@samara.edu.ru
0080e4e232a4c0254b
2026.08.28 20:36:12+04'00'

Автор - составитель
педагог – психолог
ГБОУ СОШ с. Выселки
Дубылкина О.В

1. Пояснительная записка

• Актуальность программы

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту, личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны включать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок.

Эти и ряд других пунктов, составляют портрет современного выпускника школы. Большое внимание ФГОС уделяет обеспечению духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Необходимым условием для достижения таких результатов является гармоничное психофизиологическое развитие личности каждого ребенка, сохранение здоровья, которое и является основной целью школьного обучения и воспитания в целом.

Психопрофилактическая работа направлена на предупреждение и коррекцию стресса, тревожности, гиперактивности и других негативных проявлений эмоционально-волевой сферы детей и подростков.

• Цель данной программы: улучшение психоэмоционального статуса обучающихся, психопрофилактика, коррекция эмоционально-волевой сферы.

• Задачи программы:

- 1) Оптимизация психофизиологического состояния обучающихся.
- 2) Создание благоприятных условий для психологического развития.
- 3) Коррекция девиантного поведения, формирование навыков управления гневом.
- 4) Снижение уровня тревожности, застенчивости, страхов.
- 5) Коррекция гиперактивности.
- 6) Формирование навыков преодоления жизненных трудностей и сложных ситуаций в жизни обучающихся.
- 7) Формирование навыков саморегуляции.

• Количество и длительность занятий, целевая группа:

Программа рассчитана на 11 занятий (возможно, увеличить количество занятий за счет тем Сказкотерапии в 1-5 классах, Арт-терапии в 6-11 классах), длительность занятий 20-40 минут. Количество занятий зависит от особенностей и возраста обучающихся. Форма работы – индивидуально-групповая. Занятия проводятся с обучающимися 1-11 классов.

Каждый раздел, будучи составной частью программы, является завершенным и автономным и может использоваться отдельно в консультировании и других видах психолого-педагогического сопровождения обучающихся.

• Прогнозируемые результаты

- ✓ снижение личностной и школьной тревожности обучающихся, гиперактивности;
- ✓ вербальной и физической агрессии;
- ✓ улучшение общего психологического состояния обучающихся;
- ✓ профилактика поведенческих нарушений;
- ✓ повышение успеваемости.

2. Характеристика целесообразной методики построения курса.

Данная программа сочетает использование нескольких технологий психологической работы с обучающимися:

- Релаксационно-диафрагмальное дыхание

✓ Психокоррекция с использованием шедевров изобразительного искусства и музыки (по методике В.М. Элькина) – теоретической основой методики являются постулаты клинической цветологии М. Люшера и Г. Клара, клиентцентрированный подход К. Роджерса. Методика Элькина – предназначена для диагностики и коррекции психического состояния человека, включает в себя воздействие картинами, образами животных, афоризмами, музыкальными произведениями.

✓ Сказкотерапия с обучающимися 1-5 классов – проблемно-ориентированные истории помогают сформировать у обучающихся «механизм самопомощи». Безусловно, каждая из этих историй имеет определенную направленность. Это рассказ об определенных ситуациях, схожих с теми, в которые часто попадает ребенок. Также в ней описываются чувства, возникающие у ребенка, которые могут быть связаны с совершенно различными событиями жизни.

✓ Арттерапевтические занятия с обучающимися 6-11 классов – арт-терапия является одной из наиболее широко применяемых методик коррекции тревожности, агрессии, гиперактивности в подростковом возрасте. В рисунках обучающийся может отработать проблемы, выразить их линией и цветом, происходит коррекция эмоционального состояния, снятие стресса, познать самого себя.

Структура занятий позволяет гибко адаптировать содержание программы к актуальным проблемам и индивидуальным особенностям обучающихся, формируя содержание каждого занятия в соответствии с актуальными целями и задачами группы.

Каждое занятие состоит из трех основных этапов.

Первый этап – организационный, в задачи которого входит создание психологического комфорта в группе, положительного психологического климата, знакомство с целями, задачами конкретного занятия, принятие (повторение) правил работы в группе. В данный этап также включаются психокоррекционные упражнения.

Второй этап – работа по основной теме занятия.

Третий этап - рефлексия деятельности на занятии, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью, эффективностью и практической значимостью полученных навыков, желанием применять полученные знания в дальнейшем.

Содержание каждого занятия состоит из краткого теоретического блока и упражнений для практической работы.

Содержание программы

Раздел 1. Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию

Тема 1.1. Вводное занятие.

Беседа с обучающимися. Рисунок семьи. Рисунок несуществующее животное.

Тема 1.2. Постановка дыхания

Обучение вдоху и выдоху, использование рук, визуализации.

Психокоррекционное упражнение «Кокос».

Тема 1.3. Обучение навыка дыхания

Обучение навыку дыхания.

Психокоррекционное упражнение «Волшебный магазин».

Тема 1.4. Закрепление навыка дыхания

Психокоррекционное упражнение «Закончи предложение».

Раздел 2. Коррекционная работа с применением методов арт-терапии.

Тема 2.1. Психотерапия с применением произведений искусства. Цветодиагностика. Психокоррекция.

- 1) Цветовой тест Люшера
- 2) выбор основных цветов
- 3) метод «Маска» (выбор симпатичных и несимпатичных образов животных)
- 4) метод «Зеркало» (ранжирование по степени приятности репродукций картин)

Процедура «гашения» или аппликационного наложения карточек с репродукциями картин и животных с положительными выборами на карточки с отрицательными выборами. Обсуждение возникающих чувств и ассоциаций.

Тема 2.2. Психотерапия с применением произведений искусства. Музыкалотерапия.

Прослушивание музыки, выбранной на основании предыдущей работы (по методике В.М. Элькина).

Тема 2.3. Сказкотерапия. (1-5 классы)

Совместное чтение и обсуждение психотерапевтических сказок, в зависимости от актуальных проблем конкретных обучающихся.

Например: страхи, тревожность, низкая самооценка, импульсивность, агрессия, нежелание учиться). Заполнение листа обратной связи.

Тема 2.3. Арттерапия (6-11 классы)

Рисунок: «Проблема». Обсуждение проблем школьников. Как влияет музыка на человека?

Рисунок: «Рисуем музыку». Заполнение листа обратной связи. Рефлексия.

2. Учебно-тематический план

№п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			Теор.	Прак т.	
	<i>Раздел 1. Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию</i>	5			
1	Тема 1.1. Вводное занятие.	1	0,25	0,75	
2	Тема 1.2. Постановка дыхания.	2	0,5	1,5	
3	Тема 1.3. Обучение навыку дыхания.	1	0,25	0,75	
4	Тема 1.4. Закрепление навыка дыхания.	1		1	
5	<i>Раздел 2. Коррекционная работа с применением методов сказкотерапии 1-5 классы, арт-терапии 6-11 классы</i>	6			
	Тема 2.1. Психотерапия с применением произведений искусства. Цветодиагностика. Психокоррекция.	2	0,25	0,75	методика В.М. Элькина «Цветодиагностика и психотерапия произведениями искусства».
6	Тема 2.2. Психотерапия с применением произведений искусства. Музыкотерапия.	2	0,25	0,75	
7	Тема 2.3. Сказкотерапия. (1-5 классы)	2	0,25	0,75	Психологические сказки из МК психолога
8	Тема 2.3. Арт-терапия (6-11 классы)	2	0,25	0,75	УМК психолога

3. Библиографический список

- Ананьев Б. Г. Избр. психол. труды. Т. 1. М., 1982
- Битянова М. «Организация психологической работы в школе», М. «Совершенство», 1998
- Брусиловский Л.С. Музыкалотерапия: руководство по психотерапии. – М., 1985
- Введение в музыкалотерапию./Под ред. Г.-Г. Декер Фойгт. – СПб.: Питер, 2003
- Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психотерапии. –М.: Издательство Института Психотерапии, 2004
- Дубровина И. В.«Индивидуальные особенности школьников»
- Овчарова Р. В. «Справочная книга школьного психолога» - М., 1996
- Рогов И. Е. «Настольная книга школьного психолога», - М. 1996
- Изард К. «Эмоции человека» Москва, 1980
- Каган В. Е. Психогенные формы школьной дезадаптации «Вопросы психологии»1984 № 4
- Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. – Я., 1997
- Люшер М. Сигналы личности. – Воронеж, 1993
- Люшер М. Цветовой тест Люшера// пер. с англ. А. Никоновой – СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-пресс, 2002
- Маршак М.Е., Регуляция дыхания у человека, М., Знание, 1986 №3
- Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. – М., 1999
- Физиология человека, М., 1966
- Элькин В.М. Целительные силы музыки. Гармония и цвета и звука в терапии болезней. – М., 1994
- Элькин В.М. театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства. Гармонизация цветовых программ жизни и ваши тайные способности. – СПб.: ИД «Петрополис», 2005
- Абабков В.А., Перре М. адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. – СПб.: Речь, 2004