

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

«Рассмотрено»

на заседании МО ППС

Руководитель МО

Протокол МО

№ 1 от « 26 » августа 2026 г.

 К. И. Палкина

«Утверждено»

Директор МАОУ СОШ № 218

А.А. Семернинов

Приказ от «27» августа 2026 г.



ПРОГРАММА
психологического сопровождения
детей группы повышенного внимания
«Разные, но равные»

начальное общее образование

1-3 класс

Составитель / Разработчик:

педагог-психолог Краснопёрова Л.А.

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол от «27» августа 2026 г. № 1

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка

Младший школьный возраст (7–10 лет) — период, когда ребёнок учится строить отношения со сверстниками и взрослыми, осваивает новую социальную роль, учится понимать свои и чужие чувства. Для детей 1–3 классов характерны: яркая эмоциональность, потребность в принятии, чувствительность к оценке, зависимость самооценки от мнения учителя и одноклассников. Если ребёнок испытывает трудности адаптации, коммуникации или эмоциональной регуляции, он может стать неуверенным, замкнутым или, наоборот, агрессивным.

Группа повышенного внимания (ГПВ) — это дети, которые по результатам психологической диагностики и педагогических наблюдений нуждаются в дополнительном психологическом сопровождении. К ним относятся:

- дети с трудностями адаптации к школе;
- дети с повышенной тревожностью, страхами, неуверенностью;
- дети с трудностями в общении со сверстниками (замкнутость, конфликтность, агрессивность);
- дети с эмоционально-волевыми особенностями (импульсивность, вспыльчивость, обидчивость);
- дети, переживающие трудную жизненную ситуацию (развод родителей, потеря близкого, переезд, смена школы и т.п.);
- дети, не прошедшие адаптационный период безболезненно.

Программа «Разные, но равные» направлена на то, чтобы помочь младшим школьникам:

- понять, что каждый человек ценен по-своему;
- научиться понимать свои чувства и чувства других;
- освоить простые способы общения без ссор и обид;
- почувствовать себя частью коллектива.

Название «Разные, но равные» отражает главную идею: мы все разные — по характеру, возможностям, интересам, но у каждого есть право быть принятым, услышанным и уважаемым.

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС НОО (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286);
- Профессиональный стандарт «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)» (утв. приказом Минтруда России от 24.07.2015 № 514н);
- ФЗ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в РФ»;
- СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20;

- Письмо Минобразования РФ от 27.06.2003 № 28-51-513/16 «О психолого-педагогическом сопровождении обучающихся»;
- локальные акты МАОУ СОШ № 218.

Цель программы:

Создание условий для формирования у детей 1–3 классов ГПВ позитивного самовосприятия, навыков эмоциональной саморегуляции и конструктивного общения через игровые и арт-терапевтические методы.

Задачи:

- 1.Диагностическая: выявить актуальный уровень эмоционального состояния, самооценки и коммуникативных навыков детей ГПВ.
- 2.Развивающая: развить у детей понимание собственных эмоций и эмоций окружающих.
- 3.Коррекционная: снизить уровень тревожности, агрессивности, скорректировать неконструктивные поведенческие реакции.
- 4.Коммуникативная: сформировать навыки уважительного общения, умения слушать и договариваться.
- 5.Воспитательная: сформировать установку на принятие различий между людьми и взаимопомощь.
- 6.Просветительская: повысить психологическую компетентность педагогов и родителей.

Принципы реализации

- принцип возрастной адекватности (игровые формы, наглядность, короткие задания);
- принцип добровольности (право ребёнка молчать, не участвовать в упражнении);
- принцип безопасности (конфиденциальность, отсутствие критики и оценивания);
- принцип безоценочного принятия (все эмоции и мнения имеют право на существование);
- принцип системности (работа с детьми, педагогами, родителями);
- принцип гибкости (психолог может менять ход занятия в зависимости от состояния группы).

Формы и методы работы

- игровые упражнения, ролевые игры;
- арт-терапия (рисунок, лепка, аппликация);
- сказкотерапия;
- психогимнастика;
- элементы дыхательных и релаксационных техник;
- беседа, обсуждение, рефлексия.

Условия реализации

- Программа рассчитана на 8 занятий продолжительностью 30–35 минут.
- Занятия проводятся 1 раз в неделю.
- Оптимальный размер группы — 6–10 человек.

- Место проведения: кабинет педагога-психолога или специально организованное пространство.
- Программа реализуется в течение учебного года (I–II четверть — основной цикл, далее — сопровождение по запросу).

Этапы реализации

Этап	Сроки	Содержание
I. Диагностический	Сентябрь	Наблюдение, анкетирование педагогов, диагностика эмоциональной сферы, самооценки, социометрия. Формирование группы ГПВ.
II. Основной	Октябрь–декабрь	Проведение 8 занятий по программе.
III. Аналитический	Декабрь–январь	Повторная диагностика, анализ динамики, консультации для педагогов и родителей, планирование дальнейшего сопровождения.

Тематический план занятий

№	Тема занятия	Ключевая идея
1.	«Давайте познакомимся!»	Я — это я, и это здорово
2.	«Я и мои друзья»	У каждого есть что-то хорошее
3.	«Мои чувства»	Все чувства важны
4.	«Когда мне грустно и страшно»	Я могу помочь себе
5.	«Когда мне весело и радостно»	Радостью можно делиться
6.	«Мы разные — и это хорошо»	Мы разные, но мы вместе
7.	«Давайте жить дружно»	Можно договариваться без ссор
8.	«Разные, но равные»	Мы — одна команда

Содержание занятий

Занятие 1. «Давайте познакомимся!»

Цель: создать атмосферу доверия, познакомить детей, запустить процесс самопознания.

Разминка (5 мин) — «Ласковое имя».

Дети встают в круг. Каждый называет своё имя и передаёт мячик соседу со словами: «Меня зовут ...». Психолог помогает: «А теперь назови себя ласково — как тебя зовут дома».

Основная часть (20 мин):

- «Мой портрет». Каждому выдаётся лист с контуром человечка. Ребёнок дорисовывает себя: одежду, лицо, любимую игрушку в руках. По желанию показывает и рассказывает: «Это я. Я люблю...».
- «Правила нашей группы». Вместе с детьми формулируются 4–5 правил: «не перебиваем», «не обижаем друг друга», «помогаем», «секреты остаются в группе». Правила записываются на ватмане и вывешиваются (символами/картинками).

Рефлексия (5 мин): «Что тебе понравилось сегодня? Какое у тебя сейчас настроение?» (показывают карточкой смайлика).

Занятие 2. «Я и мои друзья»

Цель: развить позитивное самовосприятие и умение видеть хорошее в других.

Разминка (5 мин) — «Клубочек».

Дети передают клубок друг другу, называя то, что они любят: «Я люблю мороженое», «Я люблю играть в мяч».

Основная часть (20 мин):

- «Солнышко добрых качеств». Каждому выдаётся лист с солнышком. В центре — имя ребёнка. На лучах дети вместе с психологом записывают (или рисуют) хорошие качества: «добрый», «весёлый», «помогает», «любит рисовать».
- «Комплимент по кругу». Каждый говорит соседу справа что-то хорошее: «Мне нравится, как ты...», «Ты хорошо...». Психолог следит, чтобы комплименты были конкретными, а не общими.

Рефлексия (5 мин): «Что ты почувствовал, когда тебе сказали добрые слова

Занятие 3. «Мои чувства»

Цель: научить распознавать и называть базовые эмоции.

Разминка (5 мин) — «Угадай эмоцию».

Психолог показывает карточки с лицами (радость, грусть, злость, страх, удивление). Дети называют эмоцию. Затем один ребёнок изображает эмоцию без слов, остальные угадывают.

Основная часть (20 мин):

- «Театр чувств». Дети разыгрывают короткие сценки: «Тебе подарили щенка», «Ты потерял любимую игрушку», «Тебя обидели», «Тебя похвалили». После каждой — обсуждение: «Что чувствовал герой? А ты бы что почувствовал?».
- «Домик чувств». Каждому выдаётся лист с изображением домика с окошками. Ребёнок «расселяет» чувства по окошкам: радость, грусть, злость, страх. Объясняет, почему.

Рефлексия (5 мин): «Какое чувство сегодня было у тебя самым сильным?»

Занятие 4. «Когда мне грустно и страшно»

Цель: познакомить детей с простыми способами саморегуляции в трудных эмоциональных состояниях.

Разминка (5 мин) — «Ветер дует на того, кто...»

Дети сидят в кругу. Психолог говорит: «Ветер дует на того, кто сегодня грустил». Дети, к которым это относится, меняются местами.

Основная часть (20 мин):

- «Копилка способов». Психолог спрашивает: «Что можно сделать, когда грустно или страшно?» Дети предлагают: обнять игрушку, поговорить с мамой, подышать, попрыгать, порисовать. Способы записываются на плакат с картинками.
- «Дыхание шарика». Психолог учит детей дышать «как шарик»: медленный вдох — шарик надувается, медленный выдох — сдувается. Повторяют 5 раз.
- «Мой безопасный уголок». Дети рисуют место, где им спокойно и хорошо (дом, комната, лес, у бабушки). По желанию рассказывают.

Рефлексия (5 мин): «Какой способ ты хочешь попробовать, когда тебе будет грустно?»

Занятие 5. «Когда мне весело и радостно»

Цель: научить детей выражать положительные эмоции и делиться радостью.

Разминка (5 мин) — «Хоровод радости».

Дети встают в круг, берутся за руки и по очереди говорят: «Я радуюсь, когда...».

Основная часть (20 мин):

- «Подарок другу». Каждый ребёнок рисует или делает аппликацию «подарок» для соседа. Подарок должен быть таким, чтобы порадовать именно этого ребёнка. Затем дети дарят друг другу и объясняют: «Я дарю тебе это, потому что...».
- «Смешная история». Психолог предлагает вспомнить смешной случай из жизни и рассказать (или нарисовать). Обсуждение: «Что ты чувствовал, когда смеялся? Почему смех помогает?».

Рефлексия (5 мин): «Как можно порадовать другого человека?»

Занятие 6. «Мы разные — и это хорошо»

Цель: сформировать у детей принятие различий между людьми.

Разминка (5 мин) — «Найди пару». Дети получают карточки с изображениями (яблоко, груша, мяч, кукла, солнце, луна). Задача — найти того, у кого «такая же», а потом — того, у кого «похожая, но другая». Обсуждение: «Все мы чем-то похожи и чем-то отличаемся».

Основная часть (20 мин):

- «Мы такие разные». Психолог показывает картинки детей разного роста, цвета волос, с разными увлечениями. Вопрос: «Чем мы похожи? Чем отличаемся? Хорошо это или плохо?».
- «Ладони дружбы». Каждый обводит свою ладонь на листе. В центре пишет имя (или психолог подписывает). Затем листы передаются по кругу — каждый оставляет на ладони соседа маленький рисунок-пожелание (солнышко, цветок, сердечко).

Рефлексия (5 мин): «Что общего у всех нас? Что делает нас разными?»

Занятие 7. «Давайте жить дружно»

Цель: познакомить детей с конструктивными способами разрешения конфликтов.

Разминка (5 мин) — «Поссорились — помирились». Дети в парах показывают: сначала как ссорятся (нахмурились, отвернулись), потом как мирятся (улыбнулись, обнялись, сказали «мир»).

Основная часть (20 мин):

- «Сказка о ссоре». Психолог читает короткую сказку о том, как два медвежонка поссорились из-за игрушки. Обсуждение: «Почему они поссорились? Как можно было поступить иначе?».
- «Я-сообщение для ». Психолог объясняет простую формулу: «Мне обидно, когда...», «Мне неприятно, когда...», «Я хочу, чтобы...». Дети тренируются на простых ситуациях: «Ты взял мою игрушку», «Ты меня толкнул».
- «Мостик дружбы». Дети в парах строят из кубиков мостик, но у каждого — только часть деталей. Задача: договориться и построить вместе. Обсуждение: «Легко ли было договариваться? Что помогло?».

Рефлексия (5 мин): «Что делать, если поссорился с другом?»

Занятие 8. «Разные, но равные»

Цель: подвести итоги, закрепить опыт, создать ощущение завершенности.

Разминка (5 мин) — «Нить дружбы». Дети встают в круг. Психолог бросает клубок одному из детей со словами: «Спасибо тебе за...». Ребёнок ловит, держит нить и бросает следующему со своими словами. Образуется «паутинка» — символ связи.

Основная часть (20 мин):

- «Наше дерево». На ватмане нарисован ствол дерева. Каждый ребёнок получает листок-ладошку, на котором пишет (или психолог пишет) одно доброе пожелание группе. Листья приклеиваются к дереву. Получается «дерево дружбы».
- «Чему я научился». Дети по кругу говорят: «Я узнал...», «Мне понравилось...», «Я хочу...».
- «Медаль „Разные, но равные“». Каждому вручается медаль (заранее подготовленная) с надписью «Я — часть команды!».

Рефлексия (5 мин): «Что было самым интересным? Что ты расскажешь дома?»

Методические рекомендации для ведущего

Позиция ведущего. Психолог — не учитель и не судья, а доброжелательный взрослый, который помогает детям выражать себя. Нельзя оценивать ответы детей («правильно» / «неправильно»), сравнивать их друг с другом, критиковать.

Безопасность среды. Всё, что дети рассказывают на занятии, не выносится за пределы группы. Психолог следит, чтобы никто не смеялся над чужими страхами, слезами, ошибками.

Добровольность. Если ребёнок не хочет говорить или участвовать в упражнении — он имеет право остаться наблюдателем. Психолог мягко приглашает, но не заставляет.

Гибкость. Если дети устали, отвлеклись или, наоборот, увлеклись какой-то темой — психолог может сократить или изменить ход занятия.

Принятие всех эмоций. Если ребёнок заплакал или рассердился — это не повод останавливать занятие. Психолог подходит, помогает прожить эмоцию: «Ты расстроился. Это нормально. Давай подышим вместе».

Особенности работы с детьми ГПВ. Для детей с трудностями адаптации, повышенной тревожностью, импульсивностью важно:

- давать больше времени на выполнение заданий;
- использовать наглядность и многократные повторы;
- дробить задания на маленькие шаги;
- хвалить за малейшие успехи;
- при необходимости — дублировать инструкцию индивидуально;
- соблюдать предсказуемость структуры занятия (ритуал начала и конца).

Ведение документации. По каждому занятию психолог заполняет краткий протокол: дата, тема, состав группы, наблюдаемые реакции детей, выводы.

Работа с педагогами и родителями

С педагогами

- Консультации по результатам диагностики и наблюдений.
- Рекомендации по взаимодействию с детьми ГПВ в учебном процессе.
- Совместные педагогические советы, малые педсоветы.
- Памятки: «Как поддержать ребёнка с трудностями адаптации», «Как реагировать на агрессию/слёзы младшего школьника».

С родителями

- Индивидуальные консультации по запросу.
- Памятки: «Как говорить с ребёнком о чувствах», «Игры для снятия напряжения дома».
- Информирование о результатах сопровождения (в корректной форме, с соблюдением конфиденциальности).

Ожидаемые результаты

У детей:

- знают и называют свои сильные стороны;
- различают базовые эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление);
- используют 2–3 простых способа саморегуляции (дыхание, рисунок, обращение к взрослому);
- умеют слушать другого, не перебивая;

- используют простые «Я-сообщения» в конфликтных ситуациях;
- принимают различия между детьми, не смеются над особенностями других;
- чувствуют себя частью коллектива.

У педагогов:

- понимают особенности детей ГПВ;
- владеют приёмами поддержки таких детей в классе;
- снижение количества конфликтных ситуаций с участием детей ГПВ.

У родителей:

- повышение психологической компетентности;
- улучшение детско-родительских отношений;
- снижение уровня тревожности у детей в домашней обстановке.

Критерии эффективности программы:

1. Положительная динамика по результатам повторной диагностики (снижение тревожности, повышение самооценки, улучшение социометрического статуса).
2. Положительные отзывы педагогов и родителей.
3. Активность и включённость детей в занятиях.
4. Улучшение психологического климата в классах, где обучаются дети ГПВ.

Материалы и оборудование:

- ватманы, маркеры, цветные карандаши, фломастеры;
- листы А4, цветная бумага, клей, ножницы (безопасные);
- карточки с эмоциями, смайлики;
- мяч, клубок ниток;
- кубики для «Мостика дружбы»;
- бланки «Солнышко», «Домик чувств», «Ладони»;
- медали «Разные, но равные»;
- музыкальное сопровождение (спокойная музыка для релаксации).

Список литературы

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология. — М.: Академия, 2010. — 672 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. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. — СПб.: Питер, 2002. — 320 с.
6. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003. — 256 с.

7. Овчарова Р. В. Практическая психология в начальной школе. — М.: Сфера, 2005. — 240 с.
8. Панфилова М. А. Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры. — М.: Гном и Д, 2001. — 160 с.
9. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: Владос, 1995. — 384 с.
10. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? — М.: Генезис, 2010. — 160 с.
11. Хухлаева О. В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в начальной школе. — М.: Генезис, 2014. — 312 с.
- Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1995. — 160 с.