

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

АННОТАЦИИ  
к дополнительным общеобразовательным  
общеразвивающим программам

«ИГРАЯ РАЗВИВАЕМ ВНИМАНИЕ»

Название	Играя развиваем внимание
Автор	учитель-дефектолог, Шустрякова Наталья Анатольевна
Категория слушателей	дошкольники 5-7 лет, не имеющие выявленных нарушений психического развития или прошедшие обучение по программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	развитие свойств внимания (устойчивости, переключаемости, объема)
Задачи	Обучающие – формирование устойчивых навыков восприятия, удержания и переработки обучающей информации; Развивающие – развитие сенсорного внимания через одновременное развитие зрительного восприятия; развитие слухового внимания через одновременное развитие слухового восприятия; развитие моторно-двигательного внимания; Воспитательные – расширение кругозора, совершенствование коммуникативных умений.
Планируемые (ожидаемые) Результаты	Личностные – формирование внимания, как свойства личности. Метапредметные – расширение кругозора, совершенствование коммуникативных умений, развитие произвольного внимания. Предметные – развитие устойчивости, переключаемости, концентрации, наблюдательности, объема, распределения и произвольности внимания.
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Развитие устойчивости и концентрации внимания Развитие переключаемости внимания Развитие наблюдательности и объема внимания Развитие распределения внимания Развитие произвольности внимания Итоговая диагностика

«ИГРАЯ РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ»

Название	Играя развиваем мышление
Автор	учитель-дефектолог, Шустрякова Наталья Анатольевна
Категория слушателей	являются дошкольники 5-7 лет, не имеющие выявленных нарушений психического развития или прошедшие обучение по программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	создание условий для развития у дошкольников элементарного логического мышления с использованием современных педагогических технологий
Задачи	Обучающие – формирование основных логических операций: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, систематизация, сериация; Развивающие – развитие умения оперировать абстрактными понятиями, рассуждать, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы; Воспитательные – воспитание потребности умственно напрягаться, решая интеллектуальные задачи, интереса к познавательной деятельности, стремления к преодолению трудностей, уверенности в себе, желания прийти на помощь сверстнику.
Планируемые (ожидаемые) Результаты	Личностные – развитие целенаправленности, умений планировать свою деятельность, действовать по плану. Метапредметные – расширение кругозора, совершенствование коммуникативных умений, развитие логического мышления. Предметные – развитие способности к классификации, сравнению и описанию предметов по алгоритму, анализировать простые закономерности; строить простейшие обобщения, умозаключения.
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Игры и упражнения на развитие операции мышления - анализа Игры и упражнения на развитие операции мышления - синтеза Игры и упражнения на развитие операции мышления - сравнения Игры и упражнения на развитие операции мышления - обобщения Игры и упражнения на развитие операции мышления - классификации Игры и упражнения на развитие операции мышления - сериации Игры и упражнения на развитие операции мышления - систематизации Итоговая диагностика

«ИГРАЯ РАЗВИВАЕМ ПАМЯТЬ»

Название	Играя развиваем память
Автор	учитель-дефектолог, Шустрякова Наталья Анатольевна
Категория слушателей	дошкольники 5-7 лет, не имеющие выявленных нарушений психического развития или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	целенаправленное развитие всех видов памяти: зрительной, слуховой, тактильной, двигательной и эмоциональной
Задачи	Обучающие – формирование предпосылок для превращения процесса запоминания в особую умственную деятельность; Развивающие – развитие умения владеть логическими приемами запоминания, развитие образной и словесно – логической памяти; Воспитательные – формирование позитивной мотивации к обучению
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – формирование всех компонентов памяти, как свойства личности. Метапредметные – расширение кругозора, совершенствование коммуникативных умений, развитие памяти. Предметные – развитие долговременной и кратковременной зрительной, слуховой, тактильной, двигательной и эмоциональной памяти.
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Развитие зрительной памяти Развитие слуховой памяти Развитие тактильной памяти Развитие двигательной памяти Развитие эмоциональной памяти Итоговая диагностика Развитие зрительной памяти Развитие слуховой памяти

**«РАЗВИТИЕ ОРФОГРАФИЧЕСКОЙ ЗОРКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ  
КЛАССОВ»**

Название	Развитие орфографической зоркости у учащихся младших классов
Автор	учитель-логопед Атапина Виктория Владимировна
Категория слушателей	обучающиеся 1-х – 4-х классов общеобразовательной школы, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	повышение грамотности и развитие орфографической зоркости
Задачи	Обучающие – формирование устойчивых навыков распознавания орфограммы в слове и применение правила для безошибочного написания слова; Развивающие – развитие навыков фонематического и морфологического анализа слов, соответствующим двум основным принципам написания в русском языке; Воспитательные – воспитание уважения к родному языку, понимания его ценности и значимости грамотного письма.
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие у ребёнка развития навыков планирования своей деятельности, её регулирования и всех видов самоконтроля. Метапредметные – развитие слухоречевого внимания, навыков аккуратного письма. Предметные – устранение ошибок письма, обусловленных неумением применения правил русского языка
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Безударная гласная в корне слова Мягкий знак в функции разделения Твёрдый знак в функции разделения Оглушение парных согласных на конце и в корне слова Непроизносимые согласные в корне слова Итоговая диагностика

«ОТ БУКВЫ К СЛОВУ»

Название	От буквы к слову
Автор	учитель-логопед Полозова Юлия Анатольевна
Категория слушателей	обучающиеся 1-х-4-х классов общеобразовательной школы, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	развитие устойчивого навыка словесного чтения
Задачи	Обучающие – формирование устойчивых навыков соотнесения смешиваемых звуков с соответствующими буквами, способствующих качественному обучению чтению. Развивающие – развитие познавательных процессов (восприятие, память и мышление). Воспитательные – формировать интерес к чтению через создание ситуации успеха
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие навыков самоконтроля. Метапредметные – развитие дифференцированности и аналитичности восприятия. Предметные – устранение ошибок чтения, обусловленных трудностями запоминания графического облика букв, отработка навыка чтения целыми словами
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Найди букву Назови и покажи Алфавитный порядок Пропущенные буквы Пропажа Дай, найди, покажи Шифровки Прятки Составь слово Проверки Контрольное чтение

«ОТ СЛОВА К ТЕКСТУ»

Название	От слова к тексту
Автор	учитель-логопед Полозова Юлия Анатольевна
Категория слушателей	обучающиеся 1-х-4-х классов общеобразовательной школы, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	развитие устойчивого навыка словесного чтения
Задачи	Обучающие – формирование устойчивых навыков соотнесения смешиваемых звуков с соответствующими буквами, способствующих качественному обучению чтению. Развивающие – развитие познавательных процессов (восприятие, память и мышление). Воспитательные – формировать интерес к чтению через создание ситуации успеха
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие навыков самоконтроля. Метапредметные – развитие дифференцированности и аналитичности восприятия. Предметные – устранение ошибок чтения, обусловленных трудностями запоминания графического облика букв, отработка навыка чтения группами слов, понимание смысла прочитанного.
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Произнеси Найди Прочти Проверки Контрольное чтение

«ОТ ТЕКСТА К СМЫСЛУ»

Название	От текста к смыслу
Автор	учитель-логопед Полозова Юлия Анатольевна
Категория слушателей	обучающиеся 2-х-4-х классов общеобразовательной школы, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	развитие устойчивого навыка словесного чтения
Задачи	Обучающие – формирование приемов понимания текста (приемы составления плана, тезиса, конспекта, схем и таблиц), формирование умения вести диалог с текстом через постановку вопросов. Развивающие – развитие воображения (умения прогнозировать). Воспитательные – формировать интерес к чтению через создание ситуации успеха
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие умения решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста: Метапредметные – развитие зрительного внимания, навыков смыслового чтения. Предметные – развитие умения находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте)
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Раскраски Хитрости Читалки Проверки Контрольное чтение



**«РАЗВИТИЕ СМЫСЛОВОГО ЧТЕНИЯ И РАБОТА С ТЕКСТОМ УЧАЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ»**

Название	Развитие смыслового чтения и работа с текстом учащихся начальных классов
Автор	учитель-логопед Атапина Виктория Владимировна
Категория слушателей	обучающиеся 2-х – 5-х классов, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	формирование умения воспринимать текст как единое смысловое целое, формирование читательской компетентности младшего школьника, осознание себя как грамотного читателя, способного к использованию читательской деятельности как средства самообразования
Задачи	Обучающие – формирование навыка чтения и техники чтения; формирование понимания прочитанного; формирование умения извлекать необходимую информацию из прочитанных произведений. Развивающие – развитие воображения ребенка; развитие познавательных интересов детей. Воспитательные – формирование у младшего школьника интереса к книге и потребности в систематическом чтении.
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие навыков самоконтроля. Метапредметные – развитие слухоречевого и зрительного внимания, навыков понимания речи Предметные – способность к осуществлению фонематического анализа и синтеза
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Личностные – осознавать важность чтения и литературы как средства познания окружающего мира и самого себя; формировать эстетические потребности, ценности и чувства; развивать этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимать и сопереживать чувствам других людей. Метапредметные – уметь работать с текстом, пользуясь алгоритмом учебных действий; уметь самостоятельно работать с новым произведением; уметь работать в парах и группах; уметь определять свою роль в общей работе и оценивать свои результаты. Предметные – осознавать значимость чтения для личного развития; формировать потребность в систематическом чтении; использовать разные виды чтения (ознакомительное, изучающее, выборочное, поисковое); уметь самостоятельно выбирать интересующую литературу; пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации

«ПУТЕШЕСТВИЕ В СКАЗКУ»

Название	Путешествие в сказку
Автор	учителя-логопеды Зимина Карина Игоревна, Трошина Елена Сергеевна
Категория слушателей	дошкольники 5 - 7 лет, не имеющие выявленных нарушений речи или прошедшие обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам коррекционно-педагогической направленности, реализуемым в ЦППМСП Невского района
Цель	развитие грамматически правильной связной речи через знакомство детей со сказками.
Задачи	Обучающие – развитие лексической системности, осознания морфологического состава слов, планирования связных высказываний и их языкового наполнения. Развивающие – развитие познавательной деятельности, мотивации к совершенствованию речи. Воспитательные – воспитание навыков речевой коммуникации
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные – развитие навыков речевой коммуникации. Метапредметные – развитие понимания монологической речи Предметные – формирование основ связного высказывания
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	Расширение, закрепление и активизация лексического запаса на материале сказочного сюжета Образование различных падежных форм существительных Подбор прилагательных и слов-антонимов Образование слов с уменьшительно-ласкательными и увеличительными суффиксами Согласование существительного с числительным Составление простых распространенных предложений Составление короткого рассказа по опорным картинкам

**«РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»**

Название	Развитие мышления детей 3-4 лет
Автор	педагоги-психологи Березина Дина Викторовна, Кондратьева Татьяна Владимировна, Волобоева Наталья Юрьевна
Категория слушателей	дети 3-4 лет
Цель	развитие мышления младших дошкольников
Задачи	<p><u>Обучающие</u>: формирование элементарных пространственных представлений; обучение оперированию знаками, символами, схемами; формирование операции сравнения; формирование операции обобщения по конкретно-чувственным признакам;</p> <p><u>Развивающие</u>: расширение круга представлений об окружающем мире; расширение конкретно-чувственного опыта; развитие восприятия, развитие наглядно-действенного мышления; развитие наглядно-образного мышления; развитие воображения; развитие произвольного внимания.</p> <p><u>Воспитательные</u>: развитие навыков общения со сверстниками в игровом взаимодействии; развитие навыков сотрудничества с педагогом в учебной, игровой и изобразительной деятельности.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><b>Личностные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие произвольности.</li> <li>- Повышение познавательной активности.</li> <li>- Владение адекватными средствами общения.</li> <li>- Повышение активности в общении.</li> </ul> <p><b>Предметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование элементарных пространственных представлений: (верх-низ, лево-право, дальше -ближе, высокий – низкий, широкий – узкий, большой – маленький)</li> <li>- Формирование мыслительных операций: сравнения, обобщения.</li> <li>- Расширение круга представлений об окружающем мире.</li> <li>- Формирование элементарных приёмов изобразительной деятельности, умения видеть и выделять форму в изображаемом предмете, умения дорисовать изображение на основе линий, кругов, овалов, квадратов, прямоугольников.</li> </ul> <p><b>Метапредметные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширение пассивного и активного словарного запаса.</li> <li>- Развитие мелкой моторики.</li> <li>- Формирование умения замещать предметы в сюжетно-ролевой и дидактической игре.</li> </ul>
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	<p>Обучение замещению предметов в игре.</p> <p>Развитие умения действовать по образцу и правилу.</p> <p>Развитие через изобразительную деятельность и конструирование.</p> <p>Обучение конструированию.</p> <p>Развитие изобразительной деятельности.</p>

«РАЗВИТИЕ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ»

Название	«Развитие речи и мышления у детей 5-7 лет»
Автор	педагоги-психологи Березина Дина Викторовна, Волобоева Наталья Юрьевна Кондратьева Татьяна Владимировна
Категория слушателей	старшие дошкольники от 5 до 7 лет включительно, в том числе с лёгкими формами отставания в развитии отдельных познавательных процессов, а также одарённые и некоторые категории детей с ОВЗ.
Цель	развитие речи и мышления дошкольников от 5 до 7 лет включительно.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> закрепление сенсорных эталонов; формирование пространственных представлений; формирование обобщающих понятий; обучение решению логических задач на основе операций сравнения, обобщения, аналогии; обучение рассказу по картинке и серии картинок, описательному рассказу.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие речи; развитие логического мышления, расширение круга представлений об окружающем мире;</p> <p><u>Воспитательные:</u> развитие навыков общения со сверстниками в игровой и учебной деятельности; развитие навыков сотрудничества с педагогом в учебной и игровой деятельности; воспитание положительного отношения к обучению.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> Развитие произвольности., повышение познавательной активности, формирование мотивов учебной деятельности, овладение адекватными средствами делового общения, повышение активности в общении.</p> <p><u>Предметные:</u> Знание сенсорных эталонов: Оперирование понятиями, отражающими пространственные представления: лево – право, дальше – ближе, позади – впереди; а также квазипространственные представления: раньше - позже, сначала – потом, старше – младше. Знание обобщающих понятий по темам: животные, растения, люди, посуда, мебель, продукты, транспорт.</p> <p><u>Метапредметные:</u> Сформированность мыслительных операций: сравнения, обобщения, классификации, аналогии. Расширение пассивного и активного словарного запаса. Умение пересказывать, составлять рассказы по сюжетной и предметной картинке, серии сюжетных картинок.</p>
Объем в часах	16 часов
Содержание и структура	«Сенсорные эталоны и пространственные представления» «Формирование логических операций» «Развитие речи» Итоговая диагностика

«СЕНСОРНОЕ И МОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»

Название	Сенсорное и моторное развитие детей 3-4 лет
Автор	педагоги-психологи Березина Дина Викторовна, Волобоева Наталья Юрьевна
Категория слушателей	младшие дошкольники (от 3 до 5 лет)
Цель	развитие сенсорных способностей и мелкой моторики дошкольников от 3 до 5 лет
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> формирование сенсорных эталонов (цвет, форма, величина); формирование элементарных пространственных представлений через обучение конструированию; формирование элементарных изобразительных навыков;</p> <p><u>Развивающие:</u> расширение конкретно-чувственного опыта, развитие восприятия, развитие мелкой моторики рук, развитие наглядно-действенного мышления</p> <p><u>Воспитательные:</u> развитие навыков общения со сверстниками в игровом взаимодействии; развитие навыков сотрудничества с педагогом в учебной, игровой и изобразительной деятельности.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение познавательной активности и усидчивости.</li> <li>- Овладение адекватными средствами делового сотрудничества со взрослым.</li> <li>- Повышение активности в общении.</li> </ul> <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование сенсорных эталонов (уметь различать и, по возможности, называть): цвета: красный, жёлтый, синий; формы: круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал; размер: большой, маленький, средний.</li> <li>- Развитие пространственных представлений: выше- ниже, дальше – ближе, шире – уже, над - под.</li> <li>- Расширение пассивного и активного словарного запаса.</li> <li>- Расширение круга представлений об окружающем мире.</li> <li>- Развитие мыслительных операций: сравнения, обобщения по наглядным признакам (такой же, отличается, больше, меньше).</li> <li>- Развитие мелкой моторики.</li> <li>- Формирование элементарных приёмов изобразительной деятельности (рисование линий и кругов) и конструирования (по наглядному образцу педагога и по условиям).</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение слушать и выполнять инструкции педагога.</li> </ul>
Объем в часах	13 часов
Содержание и структура	<p>Формирование сенсорных эталонов</p> <p>Обучение конструированию</p> <p>Обучение графическим навыкам</p>

«РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ»

Название	Развитие познавательных функций
Автор	педагоги-психологи Дьякова Валерия Павловна, Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	дети 9-12 лет (3-6 классы общеобразовательных школ), имеющие по результатам предварительно проведенной диагностики недостаточный для данного возраста уровень развития психических функций
Цель	создание условий для успешной адаптации и обучения ребенка в средней школе путем развития познавательных функций
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> обучение учащихся выделению учебной задачи, рефлексии способа действия, проверке результатов, самооценке работы; обучение навыкам сопоставления и сравнения понятий; обучение решению различных логических задач; обучение навыкам рассуждения и умения делать умозаключения.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие различных компонентов мышления; развитие самостоятельности мышления; развитие произвольного внимания и осмысленного запоминания; активизация и обогащение словарного запаса.</p> <p>Воспитательные: формирование положительного опыта общения между учащимся и педагогом; формирование позитивной мотивации к обучению.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Повышение уверенности в себе.</li> <li>- Формирование положительной мотивации.</li> <li>- Повышение познавательной активности.</li> </ul> <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Владение логическими операциями: анализа, синтеза, сравнения, выделения существенных признаков, обобщения.</li> <li>- Закрепления понятий: слово, предложение, текст, главная мысль текста.</li> <li>- Формирование понятий: род, вид, часть, целое, свойства предметов, признак, причина, следствие, классификация, определение.</li> </ul> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение анализировать условия задачи.</li> <li>- Умение самостоятельно выбирать способ действия при решении различных учебных задач.</li> <li>- Умение проверять и оценивать выполненную работу.</li> <li>- Умение рассуждать, делать умозаключения.</li> <li>- Навыки работы с текстом: выделение главной мысли, восстановление повреждённого текста, проверка орфографических и смысловых ошибок.</li> </ul>
Объем в часах	15 часов
Содержание и структура	<p>Развитие произвольности внимания</p> <p>Развитие операций анализа и синтеза</p> <p>Развитие операций сопоставления и сравнения понятий</p> <p>Развитие операций обобщения</p> <p>Развитие умения устанавливать логические связи, находить закономерности, правильно переносить их из одной ситуации в другую.</p>

**«РАЗВИТИЕ РЕЧИ, ИГРЫ И ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ»**

Название	«Развитие речи, игры и воображения у детей 3-4 лет»
Автор	педагог-психолог Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	младшие дошкольники (от 3 до 5 лет) с нормальным развитием, а также с задержкой речевого развития и с различными вариантами психического дизонтогенеза (задержанное, дефицитарное, дисгармоничное развитие).
Цель	развитие речи, игры и воображения дошкольников от 3 до 5 лет
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение игре в её различных вариантах;</li> <li>- обучение оперированию знаками, символами, схемами;</li> </ul> <p><u>Коррекционно-развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие воображения;</li> <li>- развитие речи;</li> <li>- расширение круга представлений об окружающем мире;</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие навыков общения со сверстниками в игровом взаимодействии;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества с педагогом в игровой и изобразительной деятельности.</li> </ul>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение познавательной и игровой активности</li> </ol> <p><u>Предметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование замещения предметов в сюжетно-ролевой игре.</li> <li>2. Расширение пассивного и активного словарного запаса.</li> <li>3. Расширение круга представлений об окружающем мире.</li> <li>4. Развитие воображения</li> </ol> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение адекватными средствами общения.</li> <li>2. Повышение активности в общении.</li> </ol>
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	<p>Обучение замещению предметов в сюжетно-ролевой игре</p> <p>Разыгрывание содержания стихотворений</p> <p>Разыгрывание сказки с игрушками и предметами-заместителями</p> <p>Развитие воображения</p> <p>Итоговая диагностика</p>

**«РАЗВИТИЕ ПРОИЗВОЛЬНОСТИ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ»**

Название	«Развитие произвольности познавательных процессов»
Автор	педагоги-психологи Березина Дина Викторовна, Дьякова Валерия Павловна
Категория слушателей	младшие школьники в возрасте 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов) с трудностями в обучении, а также все желающие повысить свою успеваемость
Цель	развитие познавательных процессов, а именно памяти, внимания, наглядно-образного мышления, пространственных представлений.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение учащихся выделению учебной задачи, планированию, рефлексии способа действия, проверке результатов, самооценке работы.</li> <li>- Обучение использованию вспомогательных приёмов для эффективного запоминания.</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие произвольного внимания в зрительной и слуховой модальности.</li> <li>- Развитие пространственных представлений.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование опыта общения между учащимися в учебной и игровой деятельности.</li> <li>- Развитие навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.</li> </ul>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <p>Овладение навыками рефлексии. Формирование положительных мотивов учебной деятельности.</p> <p><u>Предметные:</u></p> <p>Улучшение показателей внимания в слухоречевой модальности. Улучшение показателей внимания в зрительной модальности. Увеличение объёма оперативной памяти. Умение применять различные приёмы опосредованного запоминания.</p> <p><u>Метапредметные:</u></p> <p>Умение слушать и выполнять инструкции педагога. Умение анализировать условия задачи. Умение вырабатывать оптимальную стратегию действий при решении различных учебных задач. Умение проверять и оценивать выполненную работу.</p>
Объем в часах	15 часов
Содержание и структура	<p>Развитие произвольного внимания в зрительной модальности</p> <p>Развитие произвольного внимания в слуховой модальности</p> <p>Обучение приёмам запоминания с опорой на картинки и образы</p> <p>Запоминание стихов с помощью пиктограмм</p> <p>Развитие произвольности через решение пространственных задач: ориентация по схеме и плану</p> <p>Развитие произвольности через решение пространственных задач: складывание целого из частей</p> <p>Итоговая диагностика</p>



«РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ»

Название	Радость общения
Автор	педагоги-психологи Матузова Надежда Николаевна, Дьякова Валерия Павловна
Категория слушателей	дети старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет) с различными проблемами в общении.
Цель	социально-коммуникативное развитие детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет), раскрытие их творческого, нравственного, интеллектуального потенциала
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> формирование навыков культурного поведения, корректного общения, привычки согласовывать свои личные интересы с интересами других; обучение приемам саморасслабления, снятия психического напряжения.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие у детей навыков эффективного общения, адекватного понимания себя и других; развитие навыков самоконтроля своего эмоционального состояния в ходе общения и совместной деятельности, формирование терпимости к мнению собеседника; коррекция эмоциональной сферы - отреагирование страхов, внутренних конфликтов, агрессивных тенденций, снижение тревожности и чувства вины; совершенствование познавательных процессов - памяти, внимания, мышления; развитие восприятия, воображения, речи, творческих способностей, мелкой и крупной моторики.</p> <p><u>Воспитательные:</u> создание у детей положительного отношения к сотрудничеству; помощь ребенку в формировании адекватной самооценки, укрепление веры в свои силы</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Овладение навыками эффективного общения.</li> <li>- Снижение тревожности</li> <li>- Повышение самооценки.</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение показателей познавательных процессов (память, мышление);</li> <li>- улучшение речевого развития.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие эмоциональной сферы (расширение знаний об эмоциях, понимание своего настроения и его причин, понимание состояния другого человека).</li> <li>- улучшение произвольности поведения (умение соблюдать правила, умение достичь цели).</li> </ul>
Объем в часах	13 часов
Содержание и структура	Регулирование поведения в коллективе. Развитие навыков эффективного общения. Коррекция эмоциональной сферы. Развитие навыков эффективного общения. Повышение самооценки. Снятие психического напряжения. Развитие познавательных процессов. Регулирование поведения в коллективе

**«РАЗВИТИЕ РЕЧИ И МЫШЛЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ»**

Название	«Развитие речи и мышления младших школьников»
Автор	педагоги-психологи Березина Дина Викторовна, Дьякова Валерия Павловна
Категория слушателей	младшие школьники в возрасте 7-11 лет (учащиеся 1-4 классов) с трудностями в обучении, а также все желающие повысить свою успеваемость
Цель	развитие логического мышления и речи.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> обучение учащихся выделению учебной задачи, рефлексии способа действия, проверке результатов, самооценке работы; обучение навыкам работы с текстами; обучение решению различных логических задач.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие логического мышления; развитие речи.</p> <p><u>Воспитательные:</u> формирование опыта общения между учащимися; формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение навыками рефлексии.</li> <li>2. Формирование положительных мотивов учебной деятельности.</li> <li>3. Повышение познавательной активности.</li> </ol> <p><u>Предметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение логическими операциями: анализа, синтеза, сравнения, выделения существенных признаков, обобщения.</li> <li>2. Закрепления понятий: <ul style="list-style-type: none"> <li>- слово, предложение, текст, главная мысль текста.</li> </ul> </li> <li>3. Формирование понятий: род, вид, часть целое, признак, причина, следствие, классификация, определение.</li> </ol> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение анализировать условия задачи.</li> <li>2. Умение вырабатывать оптимальную стратегию действий при решении различных учебных задач.</li> <li>3. Умение проверять и оценивать выполненную работу.</li> <li>4. Навыки работы с текстом: выделение главной мысли, восстановление повреждённого текста, проверка орфографических и смысловых ошибок.</li> </ol>
Объем в часах	16 часов
Содержание и структура	Сравнение и аналогии. Обобщение, выделение существенных признаков, классификация. Логические «ряды» и «матрицы». Числовые ряды. Решение логических задач. Речевой анализ и синтез: анаграммы, филворды. Восстановление разрушенных текстов. Выделение главной мысли текста. Исправление ошибок в тексте Итоговая диагностика

«РАЗВИТИЕ НАГЛЯДНО-ОБРАЗНОГО МЫШЛЕНИЯ И ВООБРАЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ»

Название	«Развитие наглядно-образного мышления и воображения у детей 5-7 лет»
Автор	педагог-психолог Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	старшие дошкольники от 5 до 7 лет включительно, в том числе с лёгкими формами отставания в развитии отдельных познавательных процессов, а также одарённые и некоторые категории детей с ОВЗ
Цель	развитие наглядно-образного мышления и воображения старших дошкольников
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> расширение конкретно-чувственного опыта, уточнение сенсорных эталонов, формирование пространственных представлений, обучение оперированию знаками, символами, схемами.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие восприятия, наглядно-действенного мышления, наглядно-образного мышления, воображения, произвольного внимания, навыков планирования и самоконтроля деятельности, расширение круга представлений об окружающем мире.</p> <p><u>Воспитательные:</u> развитие навыков общения со сверстниками в игровом взаимодействии, навыков сотрудничества с педагогом в учебной, игровой и изобразительной деятельности, воспитание положительного отношения к обучению.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Овладение адекватными средствами делового общения.</li> <li>2. Повышение активности в общении.</li> <li>3. Развитие произвольности.</li> <li>4. Повышение познавательной активности.</li> <li>5. Формирование мотивов учебной деятельности.</li> </ol> <p><u>Предметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование сенсорных эталонов: цвет, геометрические фигуры, размер.</li> <li>2. Формирование пространственных представлений: <ul style="list-style-type: none"> <li>- лево – право, дальше – ближе, позади – впереди;</li> <li>- умение ориентироваться в пространстве с помощью планов и схем.</li> </ul> </li> <li>3. Развитие умения замещать предметы в сюжетно-ролевой игре и при решении различных познавательных и практических задач, «читать» и создавать простые схематичные изображения объектов, осуществлять мысленное преобразование образа.</li> </ol> <p><u>Метапредметные:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Умение слушать и выполнять инструкции педагога.</li> <li>2. Умение анализировать условия задачи.</li> </ol>
Объем в часах	16 часов
Содержание и структура	Формирование и уточнение сенсорных эталонов. Развитие воображения. Обучение рисованию. Обучение наглядному моделированию. Моделирование содержания литературных произведений. Обучение моделированию в сюжетно-ролевой игре. Развитие пространственного мышления. Обучение конструированию и чтению чертежей

**«РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ»**

Название	Развитие эмоций и чувств у детей младшего школьного возраста с особыми образовательными потребностями
Автор	педагог-психолог Рахимова Татьяна Валентиновна
Категория слушателей	Младшие школьники в возрасте 7-11 лет (обучающиеся 1- 4 классов) с особыми образовательными потребностями, имеющих недостаточность развитости эмоционально - чувственной сферы при нормальном или пограничном общем уровне интеллектуального развития (ЗПР, СДВГ, гиперактивность)
Цель	развитие эмоций и чувств у младших школьников с особыми образовательными потребностями через развитие позитивной Я-концепции, расширение возможностей в области коммуникации.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> учить выражать негативные эмоции приемлемыми способами; обучать приемам регуляции эмоционального состояния; обучение техникам конструктивного разрешения межличностных конфликтов; формирование навыков самоконтроля и саморегуляции; формирование адекватной самооценки и позитивной Я-концепции.</p> <p><u>Развивающие:</u> познакомить с основными эмоциями: радость, грусть, удивление, стыд, гнев, вина, отвращение, презрение, интерес, страх; обогащать и активизировать словарь за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение; развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, голос); развивать способность к произвольности выражения эмоциональных состояний.</p> <p><u>Воспитательные:</u> формирование навыков конструктивного общения, опыта общения между обучающимися; воспитание положительного отношения к труду посредством повышения мотивации к трудовой деятельности</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> оптимизация адекватности самооценки, позитивное самовосприятие; произвольность выражения эмоциональных состояний, навыки самоконтроля и саморегуляции.</p> <p><u>Метапредметные:</u> способность понимать своё эмоциональное состояние, распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам; умения конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, использование техник конструктивного разрешения межличностных конфликтов.</p> <p><u>Предметные:</u> знания основных понятий эмоций и чувств; понимание способов проявления различных эмоциональных состояниях, выражения эмоций; способность выражать в активной речи эмоциональные состояния, чувства; регулировать свои состояния во взаимодействии с окружающими</p>
Объем в часах	12 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство с понятиями «эмоции и чувства»: радость, грусть, страх, гнев, стыд, удивление, обида, пренебрежение, отвращение и толерантность.</p> <p>"Угадай, что за эмоция"</p> <p>Заключительное занятие</p>

«ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ У ПОДРОСТКОВ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ  
ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ» (9-12 лет)

Название	Формирование и развитие у подростков умений и навыков эффективного общения (9-12 лет)
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	младшие подростки центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района, 9-12 лет (3-6 класс), имеющие трудности в общении со сверстниками, а также со взрослыми, которые проявляются в том, что у них нет друзей или их поведение агрессивно-демонстративно или аутоагрессивно.
Цель	формирование и развитие у младших подростков умений, навыков и установок эффективного общения
Задачи	<u>Обучающие:</u> дать представление о техниках активного слушания; дать представление о конфликтах, способах реагирования в конфликтах; приобретение коммуникативных умений и навыков. <u>Развивающие:</u> познание младшим подростком своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми; развитие у младшего подростка навыков понимания личностных качеств и эмоциональных состояний других людей и самого себя; развитие у младшего подростка умения открыто выражать свои чувства и желания, а также способности сказать «нет»; формирование адекватной Я-концепции. <u>Воспитательные:</u> воспитание чувства взаимопомощи и уважения к другим людям; воспитание целостной личности подростка.
Планируемые (ожидаемые) результаты	<b>Личностные:</b> -осознание подростком трудностей, имеющих в общении; -развитие навыков рефлексии; -повышение самооценки; -улучшение навыков эффективного общения; -развитие у подростка навыков самоанализа. <b>Предметные:</b> -знать и уметь, использовать в общении техники активного слушания; -знать определение конфликта и свои способы реагирования в конфликтах; -использовать коммуникативные умения и навыки в повседневной жизни. <b>Метапредметные:</b> -умение видеть конфликтные ситуации в различных сферах общения, умение анализировать свои и чужие конфликты; -умение помогать сверстникам в разрешении конфликтных ситуаций.
Объем в часах	20 часов
Содержание и структура	Знакомство в группе. Какой я собеседник? Что такое невербальные средства общения? Мир эмоций. Я и другие. Мои роли. Учимся эффективно общаться. Мой стиль общения. Каким я вижу своё будущее?

**«ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ У ПОДРОСТКОВ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ  
ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ» (12-16 лет)**

Название	Формирование и развитие у подростков умений и навыков эффективного общения (12-16 лет)
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	воспитанники центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Невского района, 12-16 лет (6-9 класс), имеющие трудности в общении со сверстниками, а также со взрослыми, которые проявляются в том, что у них нет друзей или их поведение агрессивно-демонстративно.
Цель	формирование и развитие у подростков умений, навыков и установок эффективного общения.
Задачи	<u>Обучающие:</u> дать представление о техниках активного слушания; дать представление о конфликтах, способах реагирования в конфликтах; приобретение коммуникативных умений и навыков. <u>Развивающие:</u> познание подростком своих сильных и слабых сторон во взаимодействии с другими людьми; развитие у подростка навыков понимания личностных качеств и состояний других людей и самого себя; развитие у подростка умения открыто выражать свои чувства и желания, а также способности сказать «нет»; формирование адекватной Я-концепции. <u>Воспитательные:</u> воспитание чувства взаимопомощи и уважения к другим людям; воспитание целостной личности подростка.
Планируемые (ожидаемые) результаты	Личностные: -осознание подростком трудностей, имеющих в общении; -развитие навыков рефлексии; -повышение самооценки; -улучшение навыков эффективного общения; -развитие у подростка навыков самоанализа. Предметные: -знать и уметь, использовать в общении техники активного слушания; -знать определение конфликта и свои способы реагирования в конфликтах; -использовать коммуникативные умения и навыки в повседневной жизни. Метапредметные: -умение видеть конфликтные ситуации в различных сферах общения, умение анализировать свои и чужие конфликты; -умение помогать сверстникам в разрешении конфликтных ситуаций.
Объем в часах	20 часов
Содержание и структура	Знакомство в группе. Какой я собеседник? Что такое невербальные средства общения? Мир эмоций. Я и другие. Мои роли. Учимся эффективно

«ПЕРСПЕКТИВА»

Название	Перспектива
Автор	педагог-психолог Рахимова Татьяна Валентиновна
Категория слушателей	старшие подростки от 14 до 17 лет (обучающихся 8-11 классов).
Цель	оказание помощи подросткам в выборе образовательного маршрута, профессиональном самоопределении и формирование психологической готовности с максимальной эффективностью действовать на рынке труда
Задачи	<p>Образовательные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Информировать учащихся о реальной ситуации на рынке труда в городе и в районе, об учебных заведениях, готовящих специалистов разного профиля,</li> <li>-Дать представление об особенностях различных профессий, правилах их выбора.</li> <li>-Научить осознанному выбору профессионального пути</li> </ul> <p>Коррекционно-развивающие</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Стимулировать потребности учащихся к самопознанию и самосовершенствованию.</li> <li>-С помощью психодиагностики определить индивидуальные особенности учащихся, выявить недостатки в развитии тех или иных качеств, которые важны для освоения будущей профессии.</li> <li>-Активизировать у учащихся процесс формирования психологической готовности к освоению профессии и действию на рынке труда.</li> </ul> <p>Воспитательные</p> <p>Сформировать положительное отношение к труду и получению образования</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Уметь соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями конкретной профессии.</li> <li>-Составлять личный профессиональный план.</li> <li>-Анализировать информацию о профессиях, рынке труда и образования.</li> <li>-Вырабатывать эффективные стратегии поведения в широком спектре ситуаций</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Иметь представление о современном рынке профессий</li> <li>-Узнать и усвоить основные требования к кандидату на ту или иную профессиональную позицию.</li> </ul>
Объем в часах	20 часов
Содержание и структура	<p>Информационно-справочный этап</p> <p>Мой профессиональный выбор. Знакомство. Формирование группы. Обучающие занятия “Мир профессий”</p> <p>Диагностика интересов и профессиональных склонностей подростка. Углубленная диагностика способностей и личностных особенностей подростка.</p> <p>Индивидуальное консультирование подростка (родителей).</p> <p>Работа с родителями подростков.</p>

«ПРИНИМАЮ СЕБЯ И МИР»

Название	«Принимаю себя и мир»
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	подростки от 14 до 18 лет со сложностями самооценивания, восприятия себя и окружающего мира, с высоким уровнем тревожности, сниженным эмоциональным фоном на этапе кризиса подросткового возраста
Цель	формирование адекватной самооценки и гибкого восприятия окружающего мира у подростков.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> Информирование подростков в области психологических знаний об эмоциональных и волевых процессах. Знакомство подростков с многообразием проявления эмоций у человека и их значением в жизни человека. Обучение техникам релаксации.</p> <p><u>Развивающие:</u> Формирование у подростков стремления к самопознанию и самоисследованию. Обучение влиянию на восприятие и оценки себя, других людей и окружающей среды. Развитие эмоционального интеллекта подростка, навыков понимания собственных эмоциональных состояний и состояний других людей. Развитие умения адекватно выражать свои эмоции и чувства. Получение навыков анализа и оценки своего эмоционального состояния, а также влияния на него. Развитие гибкости мышления, способности выявлять свои убеждения, отслеживать свои мысли и влиять на них. Обучение осмыслению своих желаний и потребностей. Выработка навыков получения и оказания психологической поддержки.</p> <p><u>Воспитательные:</u> Воспитание целостной личности подростка. Воспитание гибкого восприятия других людей и окружающего мира.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> Самопознание, самоисследование, саморефлексия. Понимание собственных эмоций и эмоций других людей. Управление своими мыслями и эмоциями, их адекватное выражение, контроль и релаксация. Гибкость восприятия себя и мира. Умение адекватно оценивать достоинства и недостатки в себе и других. Понимание своих желаний и потребностей.</p> <p><u>Предметные:</u> Осмысление общих психологических основ эмоциональной и волевой сфер, в частности таких понятий, как мысли, убеждения, эмоции, потребности. Использование навыков сотрудничества и поддержки других людей в жизни.</p> <p><u>Метапредметные:</u> Терпимость к недостаткам в себе и других. Повышение активности в общении.</p>
Объем в часах	24 часа
Содержание и структура	Знакомство. Какой или какая я? Поддержка для себя и других. Мои эмоции. Мысли и убеждения. Желания и потребности. Мои таланты Мир вокруг.



«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Название	«Отреагирование негативных эмоциональных состояний»
Автор	педагог-психолог Дьякова Валерия Павловна
Категория слушателей	дети от 3 до 7 лет, перенесшие психотравмирующие ситуации; их родители, педагоги.
Цель	психологическая реабилитация детей, перенесших психотравмирующие ситуации; профилактика стресса.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u>  обучение умению понимать и изменять своё эмоциональное состояние; обучение навыкам рефлексии;  обучение способам эффективного совладания со стрессом, самопомощи;  обучение навыкам конструктивного поведения в трудных ситуациях.</p> <p><u>Развивающие:</u>  расширение представлений детей об эмоциях, эмоциональных состояниях и способах их выражения;  развитие способности вербально выражать собственное и чужое эмоциональное состояние, называя и описывая его;  развитие умений адекватно выражать эмоции;  развитие навыков сотрудничества для решения конфликтных и стрессовых ситуаций.</p> <p><u>Воспитательные:</u>  формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций;  формирование положительного самоотношения.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u>  Овладение навыками саморегуляции и самопомощи.  Формирование положительного образа «Я».  Повышение самооценки и уверенности в себе.</p> <p><u>Предметные:</u>  Овладение навыками конструктивного реагирования в стрессовых или конфликтных ситуациях.  Умение распознавать собственное эмоциональное состояние.  Формирование способности к эмпатии</p> <p><u>Метапредметные:</u>  Умение видеть возможные трудности в различных социальных ситуациях.  Умение сотрудничать со сверстниками и взрослыми в конфликтных или стрессовых ситуациях.</p>
Объем в часах	18 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство.  Я и мои чувства  Навыки саморегуляции  Отреагирование травматического опыта  Я и мои возможности</p>

«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Название	«Отреагирование негативных эмоциональных состояний»
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	дети 7-11 лет (1-4 класс), перенесшие психотравмирующие ситуации; их родители, педагоги.
Цель	психологическая реабилитация детей, перенесших психотравмирующие ситуации; профилактика стресса.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> обучение младших школьников этапам проживания стрессовых ситуаций, обучением младших школьников техникам релаксаций, обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний, обучение навыкам совладающего поведения.</p> <p><u>Развивающие:</u> расширение репертуара поведенческих реакций младших школьников, оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития младших школьников, развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни, развитие способности младших школьников к обращению за помощью.</p> <p><u>Воспитательные:</u> формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций, формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> осознание обучающимся трудностей, возникших в травмирующей ситуации; достижение объективности собственной оценки; реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе; осознание своих потребностей.</p> <p><u>Предметные:</u> определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии; приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению конфликтов со сверстниками; приобретение навыков совладающего поведения.</p> <p><u>Метапредметные:</u> умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения, умение анализировать свои чувства и поведение, умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.</p>
Объем в часах	20 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство. Исследование ситуации. Заключение рабочего контракта.</p> <p>Работа с чувствами, эмоциями. Техники релаксации          Диафрагмальное дыхание.</p> <p>Ресурсные состояния. Путешествие по ресурсным местам.</p> <p>Отреагирование травматического опыта</p> <p>Обучение навыкам анализа собственного эмоционального состояния</p> <p>Отработка выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях.</p> <p>Проработка будущего.</p>

## «ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»

Название	«Отреагирование негативных эмоциональных состояний»
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	подростки 12-18 лет, перенесшие психотравмирующие ситуации; их родители, педагоги.
Цель	психологическая реабилитация подростков, перенесших психотравмирующие ситуации; профилактика стресса.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u>  обучение учащихся этапам проживания стрессовых ситуаций, обучением учащихся техникам релаксаций, обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний, обучение навыкам совладающего поведения.</p> <p><u>Развивающие:</u>  расширение репертуара поведенческих реакций, оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития подростка, развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни, развитие способности обращения за помощью.</p> <p><u>Воспитательные:</u>  формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций, формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u>  осознание подростком трудностей, возникших в травмирующей ситуации; достижение объективности собственной оценки; реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе; осознание своей системы ценностей, потребностей; их иерархии: приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;</p> <p><u>Предметные:</u> определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими состояний и их интересов; приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов; приобретение навыков совладающего поведения.</p> <p><u>Метапредметные:</u> умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения, умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.</p>
Объем в часах	20 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство.</p> <p>Я и мои чувства</p> <p>Навыки саморегуляции</p> <p>Отреагирование травматического опыта</p> <p>Я и мои возможности</p>

**«РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ АГРЕССИЕЙ»**

Название	«Развитие способности управления агрессией»
Автор	педагоги-психологи Дьякова Валерия Павловна, Волобоева Наталья Юрьевна
Категория слушателей	учащиеся младших классов с трудностями в межличностном общении, вызванные открытыми проявлениями агрессии, с последствиями насильственных действий со стороны окружающих, а также родители, близкие родственники и значимое окружение.
Цель	формирование и развитие у учащихся умений, навыков и установок в дифференциации эмоциональных состояний, осознании причин внутри- и межличностных конфликтов и развития способности управления агрессией.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u>  обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;  обучение определения и устранения при их наличии психосоматических нарушений;</p> <p><u>Развивающие:</u>  развитие способности к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний;  развитие и формирование эмоционально-волевой сферы</p> <p><u>Воспитательные:</u>  формирование навыков конструктивного взаимодействия.  формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u>  Общая психоэмоциональная стабилизация.  Разрешение внутри- и межличностных конфликтов.  Определение и устранение или существенное уменьшение психосоматических нарушений.</p> <p><u>Предметные:</u>  Знание приемов психологической разрядки негативных чувств, приемов мышечной релаксации, основы саморегуляции,</p> <p><u>Метапредметные:</u>  Умение вырабатывать способность к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний.  Умение вырабатывать оптимальную стратегию по улучшению внутри- и межличностного взаимодействия.</p>
Объем в часах	13 часов
Содержание и структура	Игры и упражнения, направленные на раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков управления

«РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ»

Название	«Развитие способности управления гневом»
Автор	педагог-психолог Смирнова Елена Михайловна
Категория слушателей	учащиеся младших классов (1-4 класс) с трудностями в межличностном общении, вызванными открытыми проявлениями агрессии, с последствиями насильственных действий со стороны окружающих, а также при наличии эпизодов самоповреждающего поведения (аутоагрессивными проявлениями), а также родители, близкие родственники и значимое окружение.
Цель	формирование и развитие у учащихся умений, навыков и установок в дифференциации эмоциональных состояний, осознании причин внутри- и межличностных конфликтов и развитии способности управления гневом.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u>  обучение навыкам определения и разрешения внутри- и межличностных конфликтов;  обучение определения и устранения при их наличии психосоматических нарушений;</p> <p><u>Развивающие:</u>  развитие способности к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний;  развитие и формирование эмоционально-волевой сферы</p> <p><u>Воспитательные:</u>  формирование навыков конструктивного взаимодействия.  формирование навыков сотрудничества с педагогом в учебном процессе.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u>  Общая психоэмоциональная стабилизация.  Разрешение внутри- и межличностных конфликтов.  Определение и устранение или существенное уменьшение психосоматических нарушений.</p> <p><u>Предметные:</u>  Знание приемов психологической разрядки негативных чувств, приемов мышечной релаксации, основы саморегуляции,</p> <p><u>Метапредметные:</u>  Умение вырабатывать способность к рефлексии и вербализации негативных эмоциональных состояний.  Умение вырабатывать оптимальную стратегию по улучшению внутри- и межличностного взаимодействия.</p>
Объем в часах	14 часов
Содержание и структура	Игры и упражнения, направленные на раскрытие ключевых внутри- и межличностных конфликтов и формирование навыков управления

## «НАРИСУЙ СВОЙ МИР»

Название	«Нарисуй свой мир» (6-11 лет)
Автор	педагог-психолог Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	дети 6 - 11 лет, имеющие эмоциональные проблемы, возникающие в связи с особо сложным прохождением данного этапа личностного развития или в результате трудной жизненной ситуации
Цель	психологическая реабилитация детей, имеющих эмоционально - личностные проблемы, возникшие в связи с особо сложным прохождением этапа личностного развития или в результате трудной жизненной ситуации, травмы
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расширение представлений детей об эмоциях, эмоциональных состояниях и способах их выражения;</li> <li>• обучение умению понимать и изменять своё эмоциональное состояние; обучение навыкам рефлексии;</li> <li>• обучение способам эффективного совладания со стрессом, самопомощи;</li> <li>• обучение навыкам конструктивного эмпатичного общения.</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие способности вербально выражать собственное и чужое эмоциональное состояние, называя и описывая его;</li> <li>• развитие умений выражать эмоции посредством изобразительной деятельности;</li> <li>• развитие навыков сотрудничества с людьми разного возраста.</li> </ul> <p><u>Воспитательные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование потребности в творческом самовыражении;</li> <li>• развитие способности к эмпатии;</li> <li>• формирование положительного самоотношения;</li> <li>• формирование отношений эмпатии и поддержки другого;</li> <li>• воспитание волевых качеств личности – усидчивости, настойчивости, терпения, трудолюбия.</li> </ul>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> овладение навыками рефлексии; улучшение эмоционального состояния детей и подростков, снижение тревожности; преодоление последствий психотравм.</p> <p><u>Предметные:</u> овладение навыками отреагирования эмоций вербально и через рисунок; развитие умений эмпатичного общения; овладение навыками релаксации.</p> <p><u>Метапредметные:</u> расширение спектра понятий в области знаний об отношениях и эмоциях; развитие умений, связанных с совместным решением задач в коллективе, группе; развитие умений устанавливать контакт, проявлять инициативу, не критиковать; развитие умения доводить начатое до конца.</p>
Объем в часах	30 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство. Правила группы. Знакомство с изобразительными материалами. Развитие групповых отношений. Работа с алекситимией. Диагностика эмоционального состояния. Развитие групповых отношений. Чувства, эмоции. Отреагирование негативных эмоциональных состояний. Актуализация личностных потребностей. Ресурсные состояния. Актуализация ресурсов семьи. Актуализация личностных потребностей. Самооценка. Представления о будущем</p>

## «НАРИСУЙ СВОЙ МИР»

Название	«Нарисуй свой мир» (11-14 лет)
Автор	педагог-психолог Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	дети и подростки 11 - 14 лет, имеющие эмоциональные проблемы, возникающие в связи с особо сложным прохождением данного этапа личностного развития или в результате трудной жизненной ситуации
Цель	психологическая реабилитация детей и подростков, имеющих эмоционально - личностные проблемы, возникшие в связи с особо сложным прохождением этапа личностного развития или в результате трудной жизненной ситуации, травмы
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> расширение представлений детей и подростков об эмоциях, эмоциональных состояниях и способах их выражения, обучение умению понимать и изменять своё эмоциональное состояние; обучение навыкам рефлексии, обучение способам эффективного совладания со стрессом, самопомощи, обучение навыкам конструктивного эмпатичного общения.</p> <p><u>Развивающие:</u> развитие способности вербально выразить собственное и чужое эмоциональное состояние, называя и описывая его; развитие умений выразить эмоции посредством изобразительной деятельности; развитие навыков сотрудничества с людьми разного возраста.</p> <p><u>Воспитательные:</u> формирование потребности в творческом самовыражении; развитие способности к эмпатии; формирование положительного самоотношения; формирование отношений эмпатии и поддержки другого; воспитание волевых качеств личности – усидчивости, настойчивости, терпения, трудолюбия.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные:</u> овладение навыками рефлексии; улучшение эмоционального состояния детей и подростков, снижение тревожности; преодоление последствий психотравм.</p> <p><u>Предметные:</u> овладение навыками отреагирования эмоций вербально и через рисунок; развитие умений эмпатичного общения; овладение навыками релаксации.</p> <p><u>Метапредметные:</u> расширение спектра понятий в области знаний об отношениях и эмоциях; развитие умений, связанных с совместным решением задач в коллективе, группе; развитие умений устанавливать контакт, проявлять инициативу, не критиковать; развитие умения доводить начатое до конца.</p>
Объем в часах	30 часов
Содержание и структура	<p>Знакомство. Правила группы. Знакомство с изобразительными материалами. Развитие групповых отношений. Работа с алекситимией. Диагностика эмоционального состояния. Развитие групповых отношений. Техники релаксации. Чувства, эмоции. Отреагирование негативных эмоциональных состояний. Актуализация личностных потребностей. Ресурсные состояния. Актуализация ресурсов семьи. Актуализация личностных потребностей. Самооценка. Представления о будущем.</p>

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ И ОГЭ»

Название	«Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ»
Автор	педагог-психолог Березина Дина Викторовна
Категория слушателей	подростки и юноши в возрасте 14-18 лет – обучающиеся 8-11 классов или 1-х курсов колледжей, испытывающие сильную тревогу перед экзаменами.
Цель	психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов, профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.
Задачи	<p><u>Обучающие:</u> Обучение эффективным приёмам работы с учебным материалом. Обучение приёмам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.</p> <p><u>Развивающие:</u> Повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.</p> <p><u>Воспитательные:</u> Выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ. Выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Когнитивный компонент.</u> Усвоены приёмы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приёмы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.</p> <p><u>Процессуальный компонент.</u> Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приёмов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.</p> <p><u>Личностный компонент.</u> Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.</p>
Объем в часах	14 часов
Содержание и структура	<p>Ценности. План на год. Мотивация. Планирование. Техники концентрации внимания. Методы работы с текстовым материалом. Эффективные техники запоминания. Эмоции и стресс. Эмоции. Ресурсы. За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.</p>



«ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ»

Название	«Профилактика школьной дезадаптации одаренных детей»
Автор	педагог-психолог Кондратьева Татьяна Владимировна
Категория слушателей	одарённые и талантливые дети от 6 до 12 лет со специфической дисгармоничностью развития
Цель	создание психологических условий для успешной школьной адаптации одарённого ребёнка
Задачи	<p><u>Образовательные</u> - использование средств дополнительного обучения одаренных детей, способствующих развитию самостоятельности мышления, творческих способностей, инициативности и научно-исследовательских навыков, психологическая поддержка одаренных детей</p> <p><u>Развивающие</u> - развитие коммуникативных навыков, которые помогут ребенку устанавливать и сохранять дружеские отношения с окружающими; формирование адекватной самооценки, стремления к самопознанию, снятие тревожности в межличностной сфере; развитие эмоциональной сферы ребенка, умения понимать эмоциональные состояния и адекватно выражать свои эмоции и чувства; обучение навыкам группового сплочения (аргументация своей точки зрения, отстаивания своих интересов, навыки принятия группового решения, нахождения компромисса).</p> <p><u>Воспитательные</u> - формирование общечеловеческих ценностей, уважительного отношения к собственным границам и границам личности другого человека.</p>
Планируемые (ожидаемые) результаты	<p><u>Личностные</u> - адекватно интерпретировать информацию о себе, получаемую в процессе общения со сверстниками; аргументировать свою точку зрения;</p> <p>прогнозировать ситуацию общения; предупреждать конфликтные ситуации;</p> <p>находить возможности для сотрудничества и принимать совместные решения;</p> <p>иметь высокую мотивацию к достижению успеха в учебной и проектной деятельности; уметь работать в команде.</p> <p><u>Предметные</u> - ознакомиться с основными понятиями психологии личности и психологии общения; усвоить психологические понятия “мысли”, “чувства”, “поведение” и приобрести навык рефлексии в отношении собственных мыслей, чувств и поступков; сформировать представление об эмоционально-волевой сфере человека.</p>
Объем в часах	32 часа
Содержание и структура	<p>Повышение общей коммуникативной компетентности.</p> <p>Понимание и принятие ролевых отношений.</p> <p>Развитие адекватной самооценки</p> <p>Развитие эмоционально-волевой сферы</p>

**«ГОРЖУСЬ ПРОШЛЫМ – СТРЕМЛЮСЬ В БУДУЩЕЕ»**

<b>Авторы</b>	педагог-психолог Ульянова И.А., методист Шевченко В.М.
<b>Категория слушателей</b>	Обучающиеся 8-9-х классов образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга
<b>Цель программы</b>	Создание условий для повышения гражданской ответственности у подростков за судьбу страны, повышения уровня консолидации общества для решения задач обеспечения национальной безопасности, укрепления чувства сопричастности граждан к великой истории и культуре России, усиление национальной самоидентификации и самосознания, воспитания гражданина, любящего свою Родину и семью, обладающего чувством национальной гордости.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Образовательные:</b> популяризация подвигов героев и видных деятелей российской истории и культуры; активизация интереса к изучению истории России и формирование чувства уважения к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, в том числе сохранение памяти о подвигах защитников Отечества; углубление знаний у обучающихся о событиях, ставших основой государственных праздников и памятных дат России и ее регионов, изучение и пропаганда национальных традиций, культуры народов России.</p> <p><b>Развивающие:</b> развитие у подростков навыков самостоятельного анализа; развитие умений достигать поставленной цели; формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку; формирование и укрепление у обучающихся чувства сопричастности к процессам, происходящим в стране; формирование условий для положительной динамики социальной, психолого--педагогической и нравственной атмосферы в образовательных учреждениях; укрепление у обучающихся дисциплинированности, мужества, воли, смелости, находчивости, умения взаимодействовать в коллективе; подъем духовной и нравственной культуры у обучающихся; создание условий для творчества подростков, их гражданского становления и формирование активной жизненной позиции; создание условий для укрепления уважения к Конституции Российской Федерации, законности, нормам социальной жизни.</p> <p><b>Воспитательные:</b> формирование позитивной моральной позиции; воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях; воспитание у обучающихся уважения к родному краю, чувства гордости за исторические и современные достижения Родины; развитие у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Государственному гербу Российской Федерации, Государственному флагу Российской Федерации, Государственному гимну Российской Федерации, а также к другим, в том числе историческим, символам и памятникам Отечества; содействие укреплению и развитию общенационального сознания, высокой нравственности,</p>

	гражданской солидарности; осознание и стремление сохранить традиционные семейные ценности, традиции своей семьи.
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение в результате образовательного процесса уровня гражданского и патриотического сознания и самосознания обучающихся.</li> <li>• Положительная динамика количества обучающихся, демонстрирующих активную жизненную позицию, самостоятельность и творческую инициативу в созидательной деятельности, ответственное отношение к жизни, окружающей среде, приверженных нравственным ценностям.</li> <li>• Сформированность культуры общения и поведения в социуме.</li> <li>• Снижение уровня правонарушений обучающихся</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у обучающихся активной потребности в изучении истории своего края и Отечества</li> <li>• Сформированность гражданско-правовой компетентности обучающихся</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положительная динамика интеграции общего и дополнительного образования.</li> </ul> <p>Результатом работы по программе является приобретенный учащимися объем знаний, умений и навыков в сфере патриотического воспитания.</p>
<b>Объем в часах</b>	24 часа
<b>Содержание и структура</b>	<p><i>Информационная</i> часть включает информирование о понятиях «Родина», «Малая Родина», «Конституция», «Государственный символ», об основных патриотических ценностях, ценностях семьи и т.д.</p> <p><i>Развивающая</i> часть включает проведение индивидуальных, в парах, в группах упражнений, проективных техник, развитие умений анализа и рефлексии, расширение знаний по истории Отечества.</p> <p><i>Диагностическая</i> часть предусматривает изучение уровня развития нравственных ценностей, уровня сформированности гражданско-патриотической позиции. Самостоятельную обработку и обсуждение диагностических результатов. Заполнение специалистом диагностической карты.</p> <p><i>Собственно консультационная</i> представляет собой обсуждение по результатам диагностики и заключительную часть курса, которая проводится в форме беседы. Её специфика и задачи определяются итогами внеаудиторной работы.</p>

## «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЕГЭ И ОГЭ»

<b>Автор</b>	Педагог-психолог Березина Д.В.
<b>Категория слушателей</b>	обучающиеся 8-11 классов образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга, испытывающие сильную тревогу перед экзаменами
<b>Цель программы</b>	Психологическая подготовка старшеклассников к сдаче экзаменов. Профилактика дистресса в период подготовки и сдачи экзаменов.
<b>Задачи программы</b>	<p><i>Обучающие:</i> обучение эффективным приемам работы с учебным материалом; обучение приемам саморегуляции, применимым на самом экзамене и в период подготовки к нему.</p> <p><i>Развивающие:</i> повышение сопротивляемости стрессу, оптимизация уровня тревожности по отношению к экзамену.</p> <p><i>Воспитательные:</i> выявление и обсуждение мифов, связанных с экзаменом в форме ЕГЭ и ОГЭ; выявление и актуализация положительных мотивов к успешной сдаче экзаменов.</p>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><i>Личностные результаты.</i> Сформулированы положительные индивидуальные мотивы к успешной сдаче экзаменов. Сформировано собственное адекватное мнение об экзаменах. Поставлены индивидуальные реалистичные цели сдачи экзаменов. Предстоящие экзамены вызывает умеренную тревогу. Есть уверенность, что с тревогой на экзаменах удастся справиться.</p> <p><i>Метапредметные результаты.</i> Усвоены приемы работы с разнообразным учебным материалом, конкретные приемы сосредоточения внимания и эффективного запоминания. Сформирована индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.</p> <p><i>Предметные результаты.</i> Сформировано конкретное представление о процедуре экзамена, правах и обязанностях сдающего. Освоены несколько приемов саморегуляции эмоционального состояния во время экзамена.</p>
<b>Объем в часах</b>	6 часов
<b>Содержание и структура</b>	<p>Мотивация. Планирование. Техники концентрации внимания и техники запоминания. Приемы эффективного заучивания. Режим дня и питание для улучшения памяти.</p> <p>Техники концентрации внимания. Самодиагностика репрезентативной системы и ведущего типа памяти с помощью кратких опросников. Техники визуализации для запоминания символического материала. Медитация с фиксацией на дыхании. Медитация на предмете.</p> <p>Методы работы с текстовым материалом.</p> <p>Методы работы с текстовым материалом: составление планов, конспектов. Советы, как тренироваться писать тесты на время.</p> <p>Эмоции и стресс. Эмоции. Ресурсы.</p> <p>Формулы самовнушения. Психомышечная релаксация.</p> <p>За день до экзамена, в день экзамена. Советы психолога.</p> <p>Режим дня, питание в период подготовки, за день до экзамена и в день экзамена. Поведение на экзамене. Эффективные стратегии деятельности.</p> <p>Итоговое тестирование</p>

## «ОСНОВЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ «ИСКУССТВО УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»

<b>Основной разработчик программы</b>	методист Шевченко В.М., педагоги-психологи Кудрявцева Ю.Н., Шейко Н.В.
<b>Категория слушателей</b>	обучающиеся 8-11 классов образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга
<b>Цель программы</b>	Укрепление здоровья обучающихся, формирование условий для приобретения и расширения навыков саморегуляции и эффективного совладания со стрессом у обучающихся
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Образовательные:</b> информирование об особенностях саморегуляции стрессовых состояний; обучение способам самодиагностики и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний; информирование о конструктивных способах управления эмоциональным состоянием</p> <p><b>Развивающие:</b> развитие у подростков навыков самостоятельного анализа; формирование у обучающихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние; развитие умений достигать поставленной цели; развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание; формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку; повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний</p> <p><b>Воспитательные:</b> формирование позитивной моральной позиции; воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.</p>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><u>Личностные:</u> сформированность системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни; сформированность культуры общения и поведения в социуме; способность ставить цели и строить жизненные планы; повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся</p> <p><u>Предметные:</u> владение теоретическими знаниями основ саморегуляции, системой понятий; владение способами самодиагностики и саморегуляции; умение вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание</p> <p><u>Метапредметные:</u> умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях; умение совладать со стрессовыми ситуациями, связанными с периодом подготовки и сдачи экзаменов и итоговой аттестации; приобретенный учащимися объем знаний, умений и навыков в сфере саморегуляции и совладания со стрессом.</p>
<b>Объем в часах</b>	7 часов
<b>Содержание и структура</b>	<p>Саморегуляция. Диагностика»</p> <p>«Дневник самонаблюдения»</p> <p>Групповая консультация</p> <p>Тренинг «Я управляю собой»</p>

## «ДАВАЙ ДРУЖИТЬ»

<b>Автор</b>	Педагог-психологи Кудрявцева Ю.Н., Шейко Н.В., Кураева К.Н.
<b>Категория слушателей</b>	обучающиеся 5-х классов образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга
<b>Цель программы</b>	Развить навыки социального взаимодействия, коммуникации и создать дружественные отношения в детском коллективе
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие и формирование психологической готовности к эффективной адаптации в окружающем социуме</li> <li>• Обучение способам конструктивного взаимодействия с окружающими</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие навыков совместной (коллективной) деятельности</li> <li>• Развитие навыков самостоятельного решения конфликтов мирным путём</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование чувства взаимопомощи и уважения к другим людям</li> <li>• Воспитание чувства терпимости к недостаткам в себе и других, повышение активности в общении.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение коммуникативных навыков</li> <li>• Понимание собственных эмоций и эмоций других людей</li> <li>• Укрепление доверия и эмпатии в коллективе</li> </ul> <p><i>Предметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знать и применять навыки совместной (коллективной) деятельности</li> <li>• Использовать в общении с одноклассниками техники активного слушания</li> <li>• Владеть способами реагирования в конфликтах</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение видеть конфликтные ситуации в различных сферах общения, умение анализировать свои и чужие конфликты</li> <li>• Умение помогать одноклассникам в разрешении конфликтных ситуациях.</li> </ul>
<b>Объем в часах</b>	6 часов
<b>Содержание и структура</b>	<p>Введение в тему дружбы и социального взаимодействия.</p> <p>Диагностика, групповая консультация</p> <p>Внеаудиторная работа по самонаблюдению</p> <p>Групповая консультация</p> <p>Тренинг</p>

## «БЕРЕГИ СЕБЯ!»

<b>Автор</b>	методист Шевченко В.М.
<b>Категория слушателей</b>	обучающиеся 7-9 классов образовательных учреждений Невского района Санкт-Петербурга
<b>Цель программы</b>	Основной целью предлагаемой программы является первичная профилактика аутодеструктивного поведения среди несовершеннолетних в образовательной среде через укрепление здоровья обучающихся, формирование условий для приобретения и расширения навыков саморегуляции и эффективного совладания со стрессом, формирование жизнестойкости и готовности противостоять негативным явлениям
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Информирование об особенностях саморегуляции стрессовых состояний</li> <li>• Обучение способам самодиагностики и поиску резервных или ресурсных состояний психики для выхода из стрессовых состояний</li> <li>• Информирование о конструктивных способах управления эмоциональным состоянием</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие у подростков навыков самостоятельного анализа</li> <li>• Формирование у обучающихся способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние</li> <li>• Развитие умений достигать поставленной цели</li> <li>• Развитие умения вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание</li> <li>• Формирование представлений о самом себе, своих личностных свойствах и качествах, то есть дать установку на самопознание и самооценку.</li> <li>• Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся благодаря использованию методов саморегуляции стрессовых состояний</li> <li>• Популяризация здорового образа жизни, развитие у учащихся позитивного образа «Я».</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формирование позитивной моральной позиции</li> <li>• Воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.</li> </ul>
<b>Ожидаемые результаты реализации программы</b>	<p style="text-align: center;">Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сформированность системы ценностных отношений к себе, другим людям, окружающему материальному миру, в целом, общественной жизни.</li> <li>• Сформированность культуры общения и поведения в социуме.</li> <li>• Способность ставить цели и строить жизненные планы.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение уровня психологической устойчивости к стрессам у обучающихся.</li> <li>• Снижение риска развития негативных явлений в личности.</li> <li>• Позитивное изменение уровня развития и воспитанности обучающихся, их коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве, в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности.</li> <li>• Закрепление негативного отношения подростков к рискованному, травмоопасному поведению.</li> <li>• Закрепление нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</li> </ul> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Владение теоретическими знаниями основ саморегуляции, системой понятий.</li> <li>• Владение способами самодиагностики и саморегуляции.</li> <li>• Умение вербально передавать собственное и чужое эмоциональное состояние через его описание.</li> </ul> <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение адекватно реагировать в различных бытовых, учебных ситуациях.</li> <li>• Умение совладать со стрессовыми ситуациями, в том числе связанными с периодом подготовки и сдачи экзаменов и итоговой аттестации.</li> </ul>
<b>Объем в часах</b>	12 часов
<b>Содержание и структура</b>	Первичная диагностика. Стресс в жизни человека. Антистрессовые приемы. Способы саморегуляции эмоционального состояния. Тренинг «Я управляю собой» Социальные навыки и навыки здорового образа жизни. Понятие ценностей жизни. Смысл жизни. Нравственные ценности. Конструктивное разрешение конфликтов. Планы на будущее. Завершающее занятие