

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТАМБОВА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮЦ  
протокол от 27.08.2026\_ №\_4



**Программа психолого-педагогического сопровождения детей**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор-составитель:**  
**Педагог-психолог**  
Бурашникова Н.Г.  
**Педагог –психолог**  
Первушина Д.А.

Тамбов, 2026

## **Пояснительная записка**

**Цель программы:** создание условий для психологического благополучия, личностного развития и успешной социализации детей и подростков в системе дополнительного образования.

### **Задачи:**

- диагностика индивидуальных особенностей и актуальных трудностей;
- развитие эмоционально-волевой, познавательной и коммуникативной сфер;
- профилактика дезадаптации, тревожности, конфликтности, буллинга;
- поддержка профессионального самоопределения подростков;
- повышение психологической компетентности педагогов и родителей.

**Принципы работы:** конфиденциальность, безопасность среды, учёт возрастных особенностей, опора на сильные стороны ребёнка, добровольность участия (с учётом возраста и согласия родителей).

**Целевая группа:** дети и подростки 5–18 лет, родители, педагоги дополнительного образования.

**Формы работы:** индивидуальные консультации, групповые занятия (тренинги, развивающие занятия), диагностика, просветительские встречи с родителями и педагогами, экспресс-поддержка в кризисных ситуациях.

**Режим и объём:** например, 180 часов в год (ориентир): диагностика — 30 ч, индивидуальная работа — 40 ч, групповые занятия — 80 ч, просвещение и методическая работа — 30 ч. Конкретные часы зависят от штатного расписания.

## **Возрастная дифференциация содержания**

### **5–7 лет (дошкольники и младшие школьники)**

**Фокус:** адаптация, эмоциональная регуляция, базовые навыки общения, снижение тревожности.

**Методы:** игры, арт-техники, сказкотерапия, песочная терапия, двигательные и релаксационные упражнения.

**Примеры тем:** «Я и мои чувства», «Как подружиться», «Спокойствие внутри меня», «Правила в группе».

### **8–12 лет (младшие подростки)**

**Фокус:** самооценка, навыки сотрудничества, управление эмоциями, профилактика конфликтов, развитие познавательных процессов.

**Методы:** игровые тренинги, ролевые ситуации, мини-проекты, арт-практики, групповые обсуждения.

**Примеры тем:** «Мои сильные стороны», «Конфликт: как договориться», «Стресс и как с ним справляться», «Планирование и самоконтроль».

### **13–18 лет (подростки и старшеклассники)**

**Фокус:** идентичность, профессиональное самоопределение, навыки принятия решений, профилактика рискованного поведения, построение отношений.

**Методы:** дискуссии, дебаты, кейсы, тренинги навыков, профориентационные игры, элементы коучинга.

**Примеры тем:** «Кто я и куда я иду», «Эмоциональный интеллект», «Цифровая гигиена и безопасность», «Выбор профессии: от интересов к действиям».

## Основные направления деятельности и примерный план

| Направление                  | Содержание                                                                                                  | Периодичность                              | Формы контроля/результатов                                    |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Диагностика</b>           | Скрининг адаптации, эмоционального состояния, мотивации, Склонностей (в т.ч. профориентация для 14–18 лет)  | 2 раза в год (начало и конец) + по запросу | Карты наблюдений, протоколы, заключения, динамика показателей |
| <b>Индивидуальная работа</b> | Консультирование, поддержка в кризисе, коррекция тревожности/поведения, профориентационное консультирование | По запросу и плану                         | Журнал консультаций, краткие заключения, обратная связь       |
| <b>Групповая работа</b>      | Развивающие и профилактические занятия по возрастным модулям                                                | 1 раз в неделю (36–40 занятий в год)       | Конспекты занятий, анкеты обратной связи, наблюдения          |
| <b>Просвещение</b>           | Лекции, встречи, памятки для родителей и педагогов по возрастным кризисам, буллингу, профориентации         | 4–6 мероприятий в год                      | Протоколы, материалы, отзывы                                  |
| <b>Методическая работа</b>   | Подготовка материалов, анализ результатов, участие в консилиумах, обмен опытом                              | Еженедельно/ежемесячно                     | План, отчёты, банк методик и упражнений                       |

## **Примерный календарно-тематический план**

### **Сентябрь:**

- Диагностика адаптации (скрининг тревожности, социометрия).
- Вводное групповое занятие «Правила группы и знакомство».
- Просветительская встреча с педагогами «Возрастные особенности и поддержка детей в начале года».

### **Октябрь–ноябрь:**

- Цикл занятий 5–7 лет: «Мир эмоций» (4 занятия).
- Цикл 8–12 лет: «Навыки общения и сотрудничества» (4–6 занятий).
- Цикл 13–18 лет: «Стресс-менеджмент и саморегуляция» (4 занятия).

### **Декабрь:**

- Профориентационный модуль для 14–18 лет (диагностика интересов, мини-пробы).
- Профилактика эмоционального выгорания у педагогов (мини-тренинг).

### **Январь–февраль:**

- Коррекционно-развивающие занятия по результатам диагностики (индивидуально и в мини-группах).
- Цикл «Конфликты и способы их разрешения» (для 8–18 лет по возрастным подгруппам).

### **Март–апрель:**

- Поддержка в период повышенной нагрузки (релаксационные техники, тайм-менеджмент для подростков).

- Родительские встречи по темам: возрастные кризисы, цифровая среда, поддержка ребёнка.

**Май:**

- Итоговая диагностика (динамика показателей).
- Рефлексивные занятия «Что я узнал о себе за год», «Мои достижения».
- Подготовка аналитического отчёта, планирование на следующий год.

## **Диагностический инструментарий**

Педагог – психолог изучает особенности детей: интересы, склонности, эмоциональное состояние, уровень социальной адаптации, коммуникативные навыки.

- **Эмоциональное состояние и тревожность:** опросник Филлипса (школьники), проективные методики (рисуночные тесты), шкала тревожности (по возрасту).

- **Социометрия:** для оценки положения ребёнка в группе.

- **Познавательные процессы:** корректурная проба, таблицы Шульте, методики на память и мышление (с учётом возраста).

- **Профориентация (14–18 лет):** опросники интересов (например, по Климову), анкеты склонностей, кейсы профессиональных проб.

## **Критерии эффективности и ожидаемые результаты**

- Снижение показателей школьной/групповой тревожности у детей, прошедших цикл занятий.

- Рост навыков саморегуляции (по самоотчётам и наблюдениям педагогов).

- Улучшение коммуникативных навыков и снижение конфликтности в группах.

- Повышение осознанности в выборе профиля/профессии у подростков.

- Рост удовлетворённости родителей и педагогов качеством психологической поддержки.

## **Документация и отчётность**

- График работы

- Журнал учёта видов деятельности (консультации, занятия, диагностика).

- Протоколы диагностических обследований и заключения.

- Конспекты групповых занятий и материалы к ним.
- Аналитический отчёт за полугодие и за год (динамика, выводы, рекомендации).

### **Организационно-методические условия**

- Кабинет психолога с зонами для индивидуальной и групповой работы, материалами (игрушки, арт-материалы, бланки, ноутбук).
- Соблюдение этических норм и правил конфиденциальности, информированное согласие родителей на работу с ребёнком.
- Взаимодействие с педагогами и администрацией: регулярные встречи, консилиумы, совместные планы поддержки детей.

## Список литературы

Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — СПб.: Питер, 2008.

Выготский Л. С. Педагогическая психология / Под ред. В. В. Давыдова. — М.: Педагогика, 1991.

Эльконин Д. Б. Детская психология. — М.: Учпедгиз, 1960.

Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Сфера, 2001.

Веракса А. Н. Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника: Для занятий с детьми 5–7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2016.

Веракса А. Н., Гуторова М. Ф. Практический психолог в детском саду. — М.: Мозаика-Синтез, 2012.

Куражева Н. Ю., Козлова И. А. «Цветик-семицветик»: Программа психолого-педагогических занятий с детьми 5–6 лет. — СПб.: Речь, 2010.

Локалова Н. П. 120 уроков психологического развития младших школьников (Психологическая программа развития когнитивной сферы учащихся I–IV классов). — М.: Ось-89, 2018.

Костина Л. М. Игровая терапия с тревожными детьми. — СПб.: Речь, 2015.

Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Как помочь особому ребёнку. — СПб., 2016 (в соавторстве с Л. А. Нисневич).

Шваб Е. Д. Психологическая профилактика и коррекционно-развивающие занятия. — М., 2015.

Монина Г. Б., Лютова Е. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2017.

Фопель К. С головы до пят. — М., 2005.

Млодик И. Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на заданную тему.

Стребелева Е. А. (ред.) Психолого-педагогическая диагностика развития детей дошкольного возраста. — М., 1998.

Семенкович А. В. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. Метод замещающего онтогенеза. — М., 2008.

Лютова Е. К., Монина Г. Б. Тренинг общения с ребёнком: период раннего детства. — СПб., 2003.

Будник И. Б. Игры в работе с детьми и подростками: методическое пособие. — Нижневартовск, 2023.