МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа 360»
(ОАНО «Школа 360»)

Утверждаю
Директор ОАНО «Школа 360»
_____ Дановская М.С.
«21» 08 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

педагога-психолога для обучающихся

«Мой внутренний компас – управление своими эмоциями»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 8 часов

2026 год
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

Содержание Программы

№	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка Программы	**3**
1.2	Цели и задачи Программы	**5**
1.3	Принципы работы и методы работы Программы	**7**
1.4	Планируемые результаты Программы	**9**
II	Содержательный раздел	
2.1	Общие характеристики Программы	**11**
2.2	Календарно-тематическое планирование Программы	**15**
2.3	Формы аттестации/контроля Программы	**15**
III	Организационно-методический раздел	
3.1	Условия реализации Программы	**19**
3.2	Работа с педагогическим коллективом	**21**
3.3	Работа с родителями	**22**
3.2	Список литературы	**23**

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка Программы

Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и динамичных периодов развития личности. Он характеризуется интенсивным физиологическим, психологическим и социальным созреванием, поиском идентичности, формированием самосознания и активным включением в систему межличностных отношений. В этот период подростки часто сталкиваются с эмоциональной неустойчивостью, резкими перепадами настроения, повышенной тревожностью, агрессивностью, а также давлением со стороны сверстников и взрослых.

Отсутствие навыков эффективного управления собственными эмоциями и понимания эмоционального состояния других людей может приводить к трудностям в общении, конфликтным ситуациям, снижению академической успеваемости, формированию деструктивных поведенческих паттернов и ухудшению общего психоэмоционального состояния.

Профилактический и развивающий аспект:

- **Риск деструктивного поведения:** Неумение распознавать, понимать и управлять своими эмоциями является одним из ключевых факторов риска развития девиантного поведения: агрессия, аутоагрессия (самоповреждающее поведение), зависимости (химические, игровые, интернет-зависимости), суицидальное поведение, уход в депрессивные состояния. Обучение здоровым стратегиям совладания (копинг-стратегиям) с негативными эмоциями является **первостепенной профилактической мерой**.
- **Формирование «подушки безопасности»:** Программа выступает как "подушка безопасности", которая помогает подросткам сформировать внутренний ресурс и инструментарий для навигации в сложном эмоциональном мире. Развитие

эмоционального интеллекта, то есть способности распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями, является критически важным навыком для успешной социальной адаптации, построения здоровых отношений, академических успехов и будущего профессионального развития.

- **Запрос общества:** Современное общество, школа и родители все больше осознают необходимость не только академического, но и социально-эмоционального обучения. Умение эффективно общаться, решать конфликты, проявлять эмпатию и справляться со стрессом ценится не меньше, чем интеллектуальные способности.

Таким образом, данная программа является логическим продолжением программы социально-психологической адаптации «Психологическая грамотность» (для 5-х классов) и реализуется в рамках деятельности Департамента эмоционального благополучия ОАНО «Школа 360» на 2026–2027 учебный год.

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г.).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 42, ст. 44).
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении ФГОС ООО» (п. 18.3.1 — личностные результаты).
5. Приказ Мин просвещения России от 18.07.2022 № 712 «Об утверждении примерной рабочей программы воспитания».
6. Локальные акты ОАНО «Школа 360»:
    - Устав школы;

- Годовой план работы Департамента эмоционального благополучия;
- План профилактической работы ДЭБ.

1.2. Цели и задачи Программы

Цели программы:

1. Углубленное самопознание и формирование устойчивой идентичности:

- Помочь учащимся глубже исследовать свои уникальные эмоциональные реакции, мотивацию, глубинные ценности и убеждения, определяющие их "внутренний компас".
- Способствовать развитию зрелой самооценки, самопринятия и уверенности в себе в условиях социальных вызовов и поиска идентичности.

2. Развитие навыков эмоциональной регуляции и психологической устойчивости:

- Обучить эффективным стратегиям управления широким спектром сложных, амбивалентных и интенсивных эмоций (таких как стыд, вина, зависть, разочарование, тревога, стресс, фрустрация).
- Сформировать высокий уровень эмоциональной резильентности (умения восстанавливаться после неудач) и способности к самоподдержке.

3. Формирование развитого социального интеллекта и межкультурной эмпатии:

- Повысить способность к тонкому пониманию эмоциональных состояний и невысказанных потребностей других людей в сложных социальных контекстах, включая различные социальные группы и культурные особенности.
- Развить навыки осознанного социального взаимодействия, сотрудничества и проактивного создания поддерживающей среды.

4. Овладение навыками ассертивной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов:

- Обучить стратегиям ассертивного отстаивания своих границ, выражения потребностей и взглядов, а также умению вести конструктивный диалог в ситуациях высокого эмоционального напряжения.
- Развить умение анализировать сложные конфликтные ситуации, применять различные стратегии переговоров и медиации, стремиться к взаимовыгодным решениям.

Задачи программы:

1. В области самопознания и идентичности:

1.1. Научить глубоко анализировать и вербализовать не только эмоции, но и связанные с ними мысли, убеждения и ценности.

1.2. Исследовать источники формирования личных ценностей (семья, друзья, культура, опыт) и их влияние на эмоциональные реакции и поведение.

1.3. Помочь осознать свои сильные стороны, потенциал и зоны развития, работая над укреплением реалистичной и позитивной самооценки.

2. В области управления сложными эмоциями и стрессом:

2.1. Отработать техники когнитивной реструктуризации (изменение негативных мыслей) для управления тревогой, гневом, разочарованием и другими интенсивными эмоциями.

2.2. Развивать эмоциональную устойчивость: умение "отпускать" негативные эмоции и восстанавливаться после эмоциональных потрясений.

3. В области социального интеллекта:

3.1. Развивать способность к тонкой интерпретации невербальных сигналов и контекста социальных ситуаций для понимания других.

3.2. Познакомить с основами психологии межличностных отношений: доверие, уважение, поддержка, личные границы, а также признаки нездоровых отношений (абьюз, созависимость, манипуляции).

3.3. Исследовать эмоциональные аспекты онлайн-общения, кибербуллинга и формирования цифровой идентичности.

4. В области ассертивной коммуникации и разрешения конфликтов:

4.1. Обучить техникам ассертивного общения: умение убеждать, вести переговоры, заявлять о своих правах и границах, а также принимать отказ.

4.2. Отработать навыки конструктивного ведения спора, активного слушания и поиска точек соприкосновения в конфликтных ситуациях.

1.3 Принципы реализации Программы:

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение учащихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.
3. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.
4. **Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

Общие методики работы Программы:

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

1. **Создание безопасной и доверительной среды:**
   - **Правила группы:** Совместная разработка и принятие правил группы (конфиденциальность, уважение, активное слушание, "право на ошибку", "стоп-слово").
   - **Принятие и безоценочность:** Педагог-психолог демонстрирует безусловное позитивное принятие к каждому участнику, создает атмосферу, где каждый чувствует себя в безопасности, чтобы выразить свои мысли и чувства.
2. **Интерактивные и деятельностные методы:**
   - **Групповые дискуссии и мозговой штурм:** Обсуждение реальных и гипотетических ситуаций, связанных с эмоциями, их влиянием на поведение и отношения. Формирование коллективных решений и стратегий.
   - **Моделирование ситуаций:** Проигрывание конфликтных ситуаций, ситуаций буллинга, отказа, поддержки, сложных переговоров. Практика навыков ассертивности, эмпатии, активного слушания, конструктивного решения проблем.
   - **Кейс-стадии:** Анализ реальных или вымышленных историй, в которых герои сталкиваются с эмоциональными вызовами. Обсуждение возможных стратегий поведения и их последствий.
3. **Методы самопознания и рефлексии:**
   - **Дневник эмоций/настроения:** Предложение вести индивидуальный дневник, где учащиеся фиксируют свои эмоции в течение дня, их интенсивность, причины и реакции. Обсуждение записей (без принуждения к раскрытию личной информации).

- **Метафорические карты, рисуночные техники:** Использование проективных методик для выражения и осмысления сложных чувств и переживаний, которые трудно выразить словами.

4. **Когнитивно-поведенческие подходы (адаптированные):**
   - **«Дневник мыслей»:** Анализ связи между ситуацией, мыслями, эмоциями и поведением. Выявление иррациональных установок, переосмысление негативных мыслей.
   - **Техники переключения внимания и рефрейминга:** Обучение способам изменения угла зрения на проблему, поиска позитивных аспектов или альтернативных объяснений.

Формат занятий: Групповые занятия (16 человек), продолжительностью 40-45 минут.

Периодичность: 1 раз в 2 недели в течении учебного триместра.

Программа реализуется по запросу классного руководителя и/или законных представителей обучающихся.

1.4 Планируемые результаты Программы

Личностные результаты:

- Осознание ценности собственного эмоционального мира и мира других людей.
- Развитие эмпатии, толерантности и способности к сочувствию.
- Формирование адекватной самооценки, уверенности в себе.
- Развитие мотивации к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Умение ставить цели и планировать деятельность по управлению своими эмоциями.

- Развитие навыков саморефлексии.

Познавательные УУД:

- Умение анализировать и синтезировать информацию об эмоциях и поведении.
- Способность устанавливать причинно-следственные связи между мыслями, эмоциями и поступками.

Коммуникативные УУД:

- Развитие навыков активного слушания и эффективного выражения своих мыслей и чувств.
- Навыки ассертивного поведения и отстаивания личных границ.
- Способность к продуктивному сотрудничеству в группе.

Предметные результаты (в контексте психологии):

- Овладение базовой терминологией эмоционального интеллекта (эмоции, чувства, гнев, тревога, стресс, эмпатия, ассертивность, кибербуллинг).
- Знание и умение применять различные техники саморегуляции и снятия стресса.
- Знание стратегий конструктивного разрешения конфликтов.
- Овладение принципами безопасного поведения в интернете и защиты от кибербуллинга.

II Содержательный раздел

2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из трех основных блоков (модулей) и включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

Модуль 1: «Мои эмоции – моя сила» (3 занятия)

Цель модуля: Развитие эмоциональной саморегуляции, формирование стрессоустойчивости и позитивной самооценки.

Занятие 1. Гнев под контролем: учимся управлять взрывными эмоциями

Цель: обучение конструктивным способам выражения и управления гневом, знакомство с фазами развития гнева, отработка техники «сброса» негативной энергии и контроля импульсивных реакций.

Основные вопросы для обсуждения: что такое гнев? Почему мы злимся? Какие способы выражения гнева бывают? Чем опасен неконтролируемый гнев? Как можно управлять гневом?

Предполагаемые упражнения/методы: "Градусник гнева", "Техника Стоп", "Сбрось пар", "Дыхание огня", "Письмо гнева", ролевые игры с отработкой альтернативных реакций.

Занятие 2. Тревога без паники: инструменты для спокойствия и уверенности

Цель: познакомить с телесными проявлениями тревоги, обучение и отработка способов снижения тревожности и повышения стрессоустойчивости.

Основные вопросы для обсуждения: что такое тревога? Когда она полезна, а когда мешает? Как наше тело реагирует на тревогу? Что делать, когда тревожно?

Предполагаемые упражнения/методы: "Ладошки", "Дыхание по квадрату", "Релаксация по Джекобсону", "Место силы" (визуализация), "Колесо контроля", обсуждение "Что я могу контролировать, а что нет".

Занятие 3. Ловушки мышления: как наши мысли влияют на эмоции и поступки

Цель: понимание взаимосвязи мыслей, эмоций и поведения, развитие критического мышления, отработка техники оспаривания негативных мыслей.

Основные вопросы для обсуждения: Мысли – это правда? Как то, что мы думаем, влияет на то, что мы чувствуем и делаем? Что такое "мысли-ловушки"? Как изменить ход мыслей?

Предполагаемые упражнения/методы: "Связка мысль-эмоция-поведение", "Поймай свою мысль", "Детектор ловушек мышления", "Альтернативные объяснения", ролевые ситуации с изменением мыслительных паттернов.

Модуль 2: «Мир моих отношений» (3 занятия)

Цель модуля: Развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных межличностных отношений, профилактика конфликтов и буллинга.

Занятие 4. Мой личный антистресс: эффективные техники саморегуляции

Цель: обобщение изученных техник снятия эмоционального напряжения, формирование индивидуального арсенала техник саморегуляции для повседневной жизни.

Основные вопросы для обсуждения: что такое стресс? Как он проявляется? Какие техники помогают лично мне? Как составить свой "антистресс-план"?

Предполагаемые упражнения/методы: "Моя копилка ресурсов", "Идеальный день", "Музыкальное путешествие", "Якорь спокойствия" (НЛП-техника), составление индивидуальных карточек с любимыми техниками.

Занятие 5. Сила слова: ассертивность в общении и умение сказать «нет»

Цель: знакомство с понятиями "агрессивное", "пассивное" и "ассертивное" поведение, развитие навыков ассертивного поведения и уверенного общения.

Основные вопросы для обсуждения: что такое "уверенность в себе"? Как говорить о своих чувствах и потребностях? Как отказать, не обижая? Какие права есть у меня и у других?

Предполагаемые упражнения/методы: "Три стиля общения", "Я-сообщение", "Техника заезженной пластинки", "Волшебная фраза "Нет"", ролевые игры на отработку ассертивных ответов.

Занятие 6. Конфликт без драмы: стратегия решения проблем и поиска компромисса

Цель: обучение конструктивным стратегиям разрешения конфликтных ситуаций.

Основные вопросы для обсуждения: какие бывают стратегии поведения в конфликте? Как правильно вести себя в ссоре? Как договориться?

Предполагаемые упражнения/методы: "Квадрат конфликта", "Шаги к примирению", "Мозговой штурм решений", ролевые игры на разрешение конфликтов (с заданными ролями), "Волшебное слово "Давай"".

Модуль 3: «Мои границы и границы других» (2 занятия)

Цель модуля: развитие коммуникативных навыков, формирование позитивных межличностных отношений, развитие навыков саморегуляции собственного поведения и реакции на поведения других людей.

Занятие 7. Личные границы: защищаем себя в общении и не только

Цель: знакомство с понятием "личные границы" (физические, эмоциональные, информационные), формирование понимания и навыков отстаивания личных границ.

Основные вопросы для обсуждения: что такое личные границы? Зачем они нужны? Как понять, что кто-то нарушает мои границы? Как защитить себя?

Предполагаемые упражнения/методы: "Мой личный круг", "Личные границы – это...", "Ситуации-провокации", "Как сказать "стоп"", работа с метафорическими картами на тему границ.

Занятие 8. Кибербуллинг и социальные сети: как защититься и не стать жертвой

Цель: повышение осведомленности о рисках в интернете и формирование навыков безопасного поведения, изучение стратегий поиска помощи в ситуации кибербулинга.

Основные вопросы для обсуждения: что такое кибербуллинг? Как не стать его жертвой или зачинщиком? Правила цифрового этикета. Как защитить свою личную информацию в сети? Куда обратиться за помощью?

Предполагаемые упражнения/методы: Обсуждение кейсов из новостей/реальной жизни (без указания имен), "Мой цифровой след", "Правила безопасности в сети", создание памяток "Что делать, если...", "Горячая линия".

Работа с родителями и педагогами:

- **Индивидуальные консультации** по запросу.

- **Просветительские практикумы для родителей** по запросу.
- **Консультации и методическая поддержка классных руководителей и учителей-предметников:** по вопросам взаимодействия с обучающимися, выявления психоэмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы.

2.2 Календарно-тематическое планирование Программы

п/н	Название занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Гнев под контролем: учимся управлять взрывными эмоциями	1	
2	Тревога без паники: инструменты для спокойствия и уверенности	1	
3	Ловушки мышления: как наши мысли влияют на эмоции и поступки	1	
4	Мой личный антистресс: эффективные техники саморегуляции	1	
5	Сила слова: ассертивность в общении и умение сказать «нет»	1	
6	Конфликт без драмы: стратегия решения проблем и поиска компромисса	1	
7	Личные границы: защищаем себя в общении и не только	1	
8	Кибербуллинг и социальные сети: как защититься и не стать жертвой	1	

2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизированных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Возрастное соответствие**

Входной контроль (стартовая диагностика):

Проводится на этапе реализации Программы.

Цель: Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

Методики:

1. **Анкетирование обучающихся**
2. **Тест на уровень тревожности** (например, шкала тревожности А.М. Прихожан, адаптированная для подростков) – по запросу, после психолого-педагогического наблюдения.
3. **Наблюдение**

Текущий контроль (формирующий):

Осуществляется на каждом занятии.

Цель: Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

Методики:

1. **Наблюдение педагога-психолога**
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).
4. **Ведение "Дневника эмоций":** как инструмент самоанализа и отслеживания динамики.

Итоговая диагностика: проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

Цель: Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

Методики: Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков.

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы.

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта.

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов.

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива.

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

6. Применение полученных навыков в повседневной жизни.

Индикаторы: Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

По результатам реализации программы педагог-психолог составляет аналитическую справку: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов диагностик, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации и классному руководителю.

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

III Организационно-методический раздел

3.1 Условия реализации Программы

Кадровые условия:

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классные руководители:** активно взаимодействуют с психологом, предоставляют информацию о классе, участвуют в мониторинге, поддерживают идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, учитывают особенности адаптации шестиклассников в своей работе, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

Материально-технические условия:

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (пост-ит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

Организационно-методические условия:

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога (конфиденциальность, недирективность).
- **Получение информированного согласия родителей** на психолого-педагогическое взаимодействие с обучающимися.

3.2. Работа с педагогическим коллективом

Работа с педагогами является **необходимым условием** успешной реализации программы, так как навыки эмоционального интеллекта должны поддерживаться и в учебной деятельности.

Цель: Повышение психолого-педагогической компетентности учителей 6–7-х классов в вопросах поддержки эмоционального развития подростков и профилактики буллинга.

Форма	**Срок**	**Содержание**
Методические рекомендации	Сентябрь	Раздача памяток «Как поддержать подростка в сложной эмоциональной ситуации: 5 простых шагов».
Индивидуальные консультации	В течение полугодия (по запросу)	Разбор конкретных случаев: конфликты, тревожность, агрессивное поведение. Выработка стратегий поддержки.
Мини-практикум «Конструктивное реагирование на конфликты в классе»	Октябрь	Демонстрация техник активного слушания, «Я-высказываний» и деэскалации конфликтов.
Обратная связь по итогам диагностики	Ноябрь	Предоставление обобщённых результатов диагностики с рекомендациями по работе с классом в целом.

Ожидаемые результаты работы с педагогами:

- Педагоги владеют техниками поддержки подростков в эмоционально сложных ситуациях.
- Учителя и психолог действуют в едином ключе, что усиливает эффективность программы.
- Снижено количество конфликтных ситуаций «учитель ↔ ученик» в течение года.

3.3. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями строится как **партнёрство** и синхронизируется с планами мероприятий ДЭБ на 2026–2027 учебный год (Ресурсный кофе, Мультклуб, платформа «Полезное 360», Совет «Безопасная среда»).

Цель: Информирование родителей о целях и содержании программы, предоставление инструментов для поддержки эмоционального развития подростков дома, укрепление доверия между семьёй и школой.

Мероприятие	**Содержание**
Информационная рассылка через платформу «Полезное 360»	Статьи и памятки: • «Как говорить с подростком об эмоциях» • «Что делать, если ребёнок агрессивен» • «Как помочь подростку справиться с тревогой» • «Кибербуллинг: как защитить ребёнка»
Мультклуб (совместное мероприятие родителей и детей)	Просмотр и обсуждение короткометражного фильма о подростковых эмоциях и отношениях.
Индивидуальные консультации	Консультации по результатам диагностики, рекомендации по поддержке ребёнка дома.
Совет «Безопасная среда» (родительский актив)	Участие в обучении №2 «Как говорить с ребёнком о травле, не навредив».
Итоговая встреча (в рамках «Ресурсный кофе»)	Презентация результатов программы, раздача памяток «Как поддерживать эмоциональное здоровье подростка на каникулах».

Ожидаемые результаты работы с родителями:

- Родители понимают возрастные особенности эмоционального развития подростков.
- Родители используют рекомендованные техники поддержки дома.
- Родители чувствуют поддержку со стороны школы и доверяют педагогу-психологу.
- Снижена тревожность родителей по поводу эмоционального состояния детей.

3.4. Список литературы

1. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебное пособие. — Речь, 2006.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека. — ЭКСМО, 2005.
3. Гарднер, Ховард. Структура разума: теория множественного интеллекта. — Вильямс, 2007.
4. Гоулман, Дэниэл. Эмоциональный интеллект. — Манн, Иванов и Фербер, 2018.
5. Ковалевская, Н.В., Ташлыкова, О.В. Тренинги для подростков. Развитие навыков саморегуляции, управление эмоциями, стрессоустойчивости. — Феникс, 2017.
6. Лютова, Е.К., Монина, Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб.: Речь, 2000.
7. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: МПСИ, 2017.
8. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я: уроки психологии в средней школе (5–11 классы). — М.: Генезис, 2018.
9. Хухлаева, О.В. Практические материалы для работы с детьми 10–16 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. — Генезис, 2013.
10. Чистякова, М.И. Психогимнастика. — Просвещение, 2020.
11. Шишкова, Т. Учимся сотрудничать: Психологические игры и