

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
(МБУ ДО ППМС-центр)**

ПРИНЯТА
решением Педагогического
совета МБУ ДО ППМС-центр
Протокол от 26.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ДО ППМС-центр
от 26.08 2024 г № 136-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: от 10 до 18 часов

Разработчики:
Еремина Екатерина Адольфовна, педагог-психолог
Неретина Лариса Александровна, педагог-психолог
Тихонова Марина Андреевна, педагог-психолог

г. Дзержинск
2024 г.

Оглавление

| | |
|---|----|
| Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Целеполагание и задачи | 9 |
| 1.3. Содержание образовательной программы | 11 |
| 1.3.1. Учебный план | 11 |
| 1.3.2. Рабочая программа | 15 |
| 1.4. Планируемые результаты | 35 |
| Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий | 41 |
| 2.1. Календарный учебный график | 41 |
| 2.2. Воспитательные мероприятия | 43 |
| 2.3. Условия реализации программы | 49 |
| 2.3.1. Материально-техническое обеспечение | 49 |
| 2.3.2. Кадровое обеспечение | 49 |
| 2.3.3. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья | 50 |
| 2.4. Форма аттестации | 53 |
| 2.5. Оценочные материалы для мониторинга | 54 |
| 2.6. Показатели успешности освоения программы | 55 |
| 2.6.1. Мониторинг результативности реализации программы | 58 |
| 2.7. Методическое обеспечение образовательной программы | 60 |
| 2.8. Список литературы | 67 |
| Приложение | 69 |

Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Согласно Распоряжению Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» одной из основных задач образования является повышение эффективности воспитательной деятельности [1]. В соответствии со статьей 75 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в которой говорится, что дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени [2].

Одной из приоритетных задач государственной политики в области воспитания является формирование внутренней позиции личности по отношению к окружающей социальной действительности и снижение уровня антиобщественных проявлений, утверждение в детской среде позитивных моделей поведения как нормы.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа «Учимся управлять собой» имеет социально-гуманитарную направленность и разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)

- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467)
- Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)

Направленность программы

Данная программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа направлена на формирование навыков саморегуляции и развитие творческих способностей обучающихся, способствует сохранению их психологического здоровья, что в комплексе помогает решать проблемы гармоничного вхождения обучающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений с окружающими их людьми.

Актуальность

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества, в нашей стране, существенно возросла потребность в социально активной, уверенной в себе личности, которая способна эффективно функционировать в современных постоянно изменяющихся, условиях жизни.

По результатам исследования, проводимого группой научных работников, под руководством член-корреспондента РАН и РАМН доктора медицинских наук, профессора Владислава Ремировича Кучмы, на протяжении более чем двух десятилетий в России наблюдаются стойкие тенденции ухудшения физического и психологического состояния здоровья детей и подростков. Информация подтверждается не только данными официальной статистической отчетности, но и результатами выборочных научных исследований ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН. (Л.С. Намазова-Баранова, д.м.н., профессор, В.Р. Кучма, д.м.н., профессор, А.Г. Ильин, д.м.н., профессор, Л.М. Сухарева, д.м.н., профессор, И.К. Рапопорт).

Термин “психическое здоровье” был введен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1979г. Эксперты ВОЗ определили психическое здоровье как определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах. На сегодняшний день существует много определений термина “психическое здоровье”. Нам ближе точка зрения, согласно которой психическое здоровье - это состояние равновесия различных психических свойств и процессов, умение ими владеть, адекватно использовать и развивать, это позволяет человеку гармонично функционировать в социуме.

По результатам научных исследований ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, особую обеспокоенность вызывает состояние нервно-психического здоровья детей и подростков.

Оценивая в целом динамику показателей состояния здоровья детей и подростков по результатам научных исследований, можно утверждать, что

подавляющее большинство дошкольников, поступаая в школу, уже имеют функциональные отклонения и хронические заболевания. Абсолютно здоровые дошкольники составляют не более 7%.

За последние 10 лет общая заболеваемость психическими расстройствами и расстройствами поведения подростков, в возрасте 15-17 лет, увеличилась на 11,3 %. Нервно-психические расстройства (неврозы, проблемы в работе вегетативной нервной системы, астено-невротический синдром, синдром дефицита внимания и гиперактивности), чаще отмечаются у учащихся 8–11 классов. В это время организм становится очень чувствителен и малоустойчив к высоким учебным нагрузкам, эмоциональному напряжению, вызванному сложными взаимоотношениями с преподавателями и сверстниками, нарушением режима дня, недосыпанием.

Еще одной социальной проблемой является тенденция все более частого использования в обучении электронных гаджетов. К сожалению, внедрение новых средств информационно-коммуникационных технологий в школах (интерактивные доски, ридеры, ноутбуки, мобильные планшеты, компьютерные программы, Wi-Fi и др.) далеко не всегда сопровождается соблюдением требований санитарного законодательства и безопасных условий их использования.

По данным опроса (с конца апреля по конец мая 2020 г.), проведенным среди 30 тыс. школьников России с 5 по 11 класс из 79 регионов, под руководством член-корреспондента РАН и РАМН доктором медицинских наук, профессором В.Р. Кучмой выявлено:

- синдром головных болей наблюдается у 26,8% обучающихся,
- у каждого второго учащегося (55,8%) — нарушения сна,
- примерно у 80% проявились неблагоприятные психические реакции на фоне самоизоляции и дистанционного обучения.
- за последний год стали меньше гулять 68% школьников,
- у 55% снизилась физическая активность.
- Каждый четвертый школьник рассказал о недостаточной продолжительности сна (семь часов и менее).

Если физическое состояние детей традиционно находится под контролем медиков, то психологическое здоровье труднее поддается оценке и нередко остается за гранью внимания и забот взрослых.

С каждым годом возрастает число школьников, испытывающих сложности в обучении и имеющие нарушения поведения. Импульсивность, отвлекаемость, гиперактивность, дефицит внимания, низкая творческая активность свидетельствуют о несформированности процессов регуляции собственного состояния и поведения, препятствуют позитивному самовыражению и самореализации ребенка.

Проводимые специалистами МБУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» мониторинговые исследования в образовательных учреждениях города, показывают, что значительная часть детей испытывают трудности, связанные с привыканием к режиму, новым требованиям, новым социальным контактам, моделям общения. Как следствие, у них наблюдаются неадекватные поведенческие реакции, повышенная тревожность, неадекватная самооценка, психосоматические заболевания и невротические

симптомы и др. Из года в год увеличивается количество родителей, обратившихся в Центр по поводу оптимизации поведения и обучения данной категории детей.

Анализ результатов мониторинговых исследований 2018-2019гг. «Изучение особенностей эмоционального состояния учащихся 1-8 классов г. Дзержинска Нижегородской области» показал, что изучаемые показатели (стресс, напряжение, утомление, тревога) имеют тенденцию к повышению, а показатели аутогенной нормы снижаются при переходе на следующую ступень.

Субъективная оценка подростков показывает, что они не всегда адекватно оценивают свое психологическое состояние (самочувствие, активность, настроение). Можно предположить, что подростки, ощущая дискомфорт, не осознают наличие у себя стресса и напряжения, продолжая оставаться активными. Определенная активность, в таком случае, может сопровождаться раздражительностью и агрессивными проявлениями, а также снижением концентрации внимания.

Данные исследования свидетельствуют, что ребёнку обучение даётся за счёт высоких психологических затрат. Вместе с этим, в школах и детских садах отсутствует система и условия для своевременной помощи нуждающимся детям, как со стороны педагогов, так и со стороны родителей, которые зачастую не осознают наличие высокого уровня тревожности, напряжения, стресса у своего ребенка.

Таким образом, нарушение механизмов саморегуляции, проблемы, возникающие в эмоционально-волевой сфере личности, низкая поисковая активность негативно влияют на способность ребенка учиться и создают трудности, которые приводят к социальной неуверенности и сопровождаются нарушениям поведения, что может становиться причиной психосоматических заболеваний и социальной дезадаптации.

Методологической основой Программы «Учимся управлять собой» является психологическая теория антропологизма, выдвинутая К.Д. Ушинским и в настоящее время получившая развитие в трудах Д.А. Леонтьева, А.Г. Асмолова, В.И. Слободчикова и др.

Ключевыми для нас являются следующие теоретические идеи и фундаментальные исследования зарубежных и отечественных ученых в области физиологии и медицины, психологии и педагогики:

- Учение И.П. Павлова о слове как реальном раздражителе для человека и о сигнальных системах.
- Теория функциональных систем П.К. Анохина.
- Принципы и методы обучения и воспитания в рамках педагогической антропологии (Ушинский К.Д., Пирогов Н.И., Каптерев П.Ф., Лазурский А.Ф., Сластенин Р.А., Куликов В.Б.).
- Теория стресса Г. Селье.
- Понимание уверенности в себе как интегральной характеристики личности, составляющими которой служат личностный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты (А.М.Прихожан, Е.А.Серебрякова, В.Г.Ромек).
- Значение самооценки в формировании самосознания личности (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.С. Рубинштейн, М.Н. Скаткин)
- Гуманистический подход К.Роджерса.

• Теоретические основы саморегуляции человека (Бехтерев В. Н., Мясищев В. Н., Либих С. С. и др.).

Следуя идее Ю.А. Александровского (длительное эмоциональное напряжение - основа различных психосоматических заболеваний) и научным исследованиям В.М.Бехтерева, Н. И. Озерецкого, доказавших прямую связь между механизмами переживаний и телесными изменениями, мы включили в Программу упражнения, развивающие способность регулировать свое эмоциональное состояние и упражнения, направленные на освоение методов управления собственными физиологическими процессами (дыханием, мышечным тонусом и т.д.).

Техники саморегуляции – это методы и способы, которые способствуют достижению человеком оптимального состояния (как физического, так и эмоционального).

Основными «китами» саморегуляции являются:

а) расслабление мышц, наиболее легко достижимое путем чередования напряжения-расслабления;

б) дыхательные упражнения, которые могут быть как энергетизирующими, так и расслабляющими;

в) медитации, визуализации, релаксации.

Таким образом, реализация данной общеразвивающей программы способствует развитию эмоционально-волевой сферы, навыков саморегуляции, а также удовлетворяет актуальные потребности обучающихся в признании, позитивном внимании, ощущении собственной успешности. Вместе с тем, используемые специальные приемы, игры и упражнения позволяют эффективно развивать социальную уверенность, коммуникативные умения и навыки конструктивного взаимодействия у детей и подростков.

Новизна и отличительные особенности Программы

Новые учебные программы, включают задания творческого характера, требуют от ребенка развитого воображения, поисковой активности и навыков саморегуляции (ст.75, п.1) [2].

Программа направлена на развитие социально-эмоционального интеллекта (способность к саморегулированию, ответственность, инициативность, осознанность, эмпатийность и др.).

Новизна заключается в следующем:

1. Вариативность программы предусматривает включение обучающихся в развивающую работу на разных этапах взросления, сохраняя преемственность. В данном случае дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на разные возрастные категории участников от 6 до 18 лет. Преемственность достигается за счет того, что обучающиеся могут осваивать программный материал последовательно на разных возрастных этапах школьного обучения, с учетом требований Федерального закона Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ ст. 75 (ред. от 25.12.2018г.), п. 1 [2].

2. Обучающиеся включены (на доступном материале) в освоение практик развития Человека (включая различные его аспекты — эмоциональный,

физический, волевой, духовный, интеллектуальный) на основе комплексного использования знаний педагогики, психологии, антропологии, валеологии, современных антропотехник (арт-терапия, тренинги телесного совершенствования, интеллектуальные игры, образовательные путешествия и др.).

3. Форма организации образовательной деятельности основана на модульном принципе представления содержания программы согласно Закону об образовании, ст.13, п. 3 [2], что обеспечивает возможность проведения занятий с целым классом параллельно двумя психологами, при этом дети обеих подгрупп поочередно осваивают разные модули.

4. Использование инновационных форм и методов работы (артпсихопедагогика, мультитренинг, интерактивные игры, методы песочной анимации), которые позволяют повысить мотивацию и эффективность овладения навыками (Закон об образовании ст.13, п. 2) [2].

5. Опыт последнего года показал, что данный программный материал обучающиеся могут осваивать как очно, так и дистанционно (согласно Концепции развития Дополнительного образования детей до 2030 года).

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - общекультурный. В рамках освоения общеобразовательной общеразвивающей программы результатом является укрепление психологического здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организации их свободного времени.

Адресат Программы

Программный материал модулей рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (6 лет) и обучающихся 1-11 классов (с 7 до 18 лет).

Психологический аспект здоровья отражает уровень связей и отношений человека в социальной сфере, его самореализации.

В процессе специально организованной деятельности, направленной на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, увеличиваются резервные возможности обучающихся, развивается их способность адаптироваться к окружающей социальной среде. Приобретенный социальный опыт позволяет им в будущем в новых условиях избежать психоэмоционального напряжения.

Переход к школьному обучению коренным образом изменяет весь образ жизни дошкольника. Ведущей деятельностью становится учебная деятельность. В младшем школьном возрасте в центр психического развития выдвигается формирование произвольности: формируется произвольный характер ВПФ; возникает способность действовать организованно в соответствии со стоящими

пред ним задачами; ребенок учится управлять своим поведением, протеканием психических процессов.

Подростковый возраст характеризуется психологами как переходный, сложный, трудный, критический и имеет важнейшее значение в становлении личности человека: расширяется объем деятельности, качественно меняется характер, закладываются основы сознательного поведения, формируются нравственные представления. Это трудный период психологического взросления ребёнка. В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму.

Главнейшая задача - направить активность подростка в нужном направлении, на познание окружающего мира, на саморазвитие и самовоспитание. Изучение особенностей развития эмоционально – волевой сферы играет важную роль в воспитании подростка.

Указанная «социальная ситуация развития» объясняет, почему именно на первый план психического развития обучающихся выдвигается процесс формирования произвольного характера поведения и деятельности.

1.2. Целеполагание и задачи.

Цель - создание условий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции у обучающихся, способствующих сохранению их психологического здоровья.

Задачи:

- *Предметные* (обучающие) - обучать приемам и методам психической регуляции своего состояния и поведения (саморегуляцию);
- *Метапредметные* (развивающие) - развивать у обучающихся мотивацию и потребность к использованию конструктивных способов разрешения конфликтов в повседневной жизни;
- *Личностные* (воспитательные) - способствовать формированию стрессоустойчивого поведения; развивать коммуникативные умения и творческую активность.

Срок освоения Программы

Программа реализуется в течение от 1,5 до 5 месяцев (от 10 до 18 часов), состоит из 7 модулей различных по продолжительности, в зависимости от возраста участников и задач работы с конкретной группой.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Программа реализуется в форме групповых и индивидуальных развивающих занятий [7]. Участники программы могут пройти обучение последовательно,

участвуя, как во всех модулях, так и в отдельных из них, в зависимости от запроса и возможностей образовательного учреждения, желания обучающихся и их родителей.

Дистанционная форма ведения развивающих занятий актуальна в период самоизоляции и перехода ОО на удаленный формат обучения, либо по другим объективным причинам, когда группа обучающихся не может посещать очно данные занятия (согласно Договору с ОО).

Режим занятий, их продолжительность и их кратность в неделю в объединениях в т.ч. с использованием информационных средств, устанавливается согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 раздел VIII (п.п. п.8.2- 8.5; 8.7; 8.8; 8.10) [7].

Очный формат

Для обучающихся 6-9 лет

- Развивающие занятия «Гимнастика чувств» - 1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов;

- Развивающие занятия «Фантазеры» – 1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов;

- Развивающие занятия «Чудеса на песке» - 1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов;

Для обучающихся 12-14 лет:

- Развивающие занятия «Антистресс» – 1 занятие/1 час в неделю, всего 18 занятий/18 часов

- Развивающие занятия «Песочная анимация» - 1 занятие/1 час в неделю, всего 18 занятий/18 часов

Для обучающихся 15-18 лет

- Развивающие занятия «Установка на успех» – 1 занятие/1 час в неделю, 9 занятий/9 часов

Для обучающихся 10-16 лет

- Мультитренинг «Мир моих чувств» – 1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов;

Для обучающихся 6-9 лет

- Акции в рамках «Недели школьника» и к значимым событиям – 4 акции, продолжительностью по 2 часа/ 8 часов;

- Индивидуальные развивающие занятия проводятся 1 занятие/1 час в неделю до 15 занятий.

Дистанционный форм

- Для обучающихся 6+

Развивающие занятия «Занимательные путешествия» - 1 занятие/1 час; 5 занятий

1.3. Содержание образовательной Программы

1.3.1. Учебный план

Цель - создание условий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы и навыков саморегуляции обучающихся, способствующих сохранению их психологического здоровья.

| № п/п | Наименование раздела (модуля), темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-------|-------------------------------------|------------------|------------|------------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1. | Модуль «Гимнастика чувств» | | | | |
| 1.1. | «Давайте познакомимся» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика |
| 1.2. | «Уходи, злость, уходи» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение |
| 1.3. | «Страна вообразилась» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение |
| 1.4. | «Дыши и думай красиво» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение |
| 1.5. | «Вижу, слушаю, дышу, чувствую» | 1 | 0,1 | 0,9 | Рефлексия Диагностика |
| | Итого | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 2. | Модуль «Фантазеры» | | | | |
| 2.1. | «Страна имен» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика |
| 2.2. | «Школа радости» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение |
| 2.3. | «В гостях у сказки» | 1 | 0,1 | 0,9 | Анализ |
| 2.4. | «Чудесные превращения» | 1 | 0,1 | 0,9 | продуктов творческой деятельности |
| 2.5. | Итоговое занятие «Мои мечты» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика Рефлексия |
| | Итого | 5 | 0,5 | 4,5 | |
| 3. | Модуль «Чудеса на песке»: | | | | |
| 3.1. | «Здравствуй, Песочная страна» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика |
| 3.2. | «Мир чудес: что умеют песчинки» | 1 | 0,1 | 0,9 | Наблюдение |
| 3.3. | «Путешествие в Лето» | 1 | 0,1 | 0,9 | Фотогалерея песочных картин |
| 3.4. | «Построим мир вместе» | 1 | 0,1 | 0,9 | Диагностика |
| 3.5. | «Песочные фантазии» | 1 | 0,1 | 0,9 | Рефлексия |
| | Итого | 5 | 0,5 | 4,5 | |

| | | | | | |
|------|---|-----------|------------|-------------|----------------------------------|
| 4. | Модуль «Антистресс»: | | | | |
| 4.1. | «Давайте познакомимся» | 2 | 0,2 | 1,8 | Наблюдение |
| 4.2. | «Стресс – что это такое?» | 2 | 0,6 | 1,4 | Экспресс-диагностика |
| 4.3. | «Стресс и эмоции: распознавание и принятие негативных эмоций» | 3 | 0,8 | 2,2 | Анкетирование опрос |
| 4.4. | «Стресс и эмоции: саморегуляция» | 3 | 0,8 | 2,2 | Наблюдение |
| 4.5. | «Стресс и конфликт» | 2 | 0,2 | 1,8 | Опрос |
| 4.6. | «Гнев – это нормально» | 2 | 0,2 | 1,8 | Рефлексия |
| 4.7. | «Боль, обида, страх: как справиться» | 2 | 0,2 | 1,8 | Рефлексия |
| 4.8. | «Я – хороший, ты – хороший» | 2 | 0,1 | 1,9 | Диагностика |
| | Итого | 18 | 3,1 | 14,9 | |
| 5. | Модуль «Песочная анимация» | | | | |
| 5.1. | «Будем знакомы» | 2 | 0,3 | 1,7 | Анкетирование |
| 5.2. | «Метод саморегуляции» | 2 | 0,5 | 1,5 | Диагностика |
| 5.3. | «Саморегуляция средствами дыхательной гимнастики» | 2 | 0,4 | 1,6 | Наблюдение |
| 5.4. | «Саморегуляция средствами рисования» | 3 | 0,8 | 2,2 | Фото-галерея песочных картин |
| 5.5. | «Саморегуляция средствами художественного слова» | 2 | 0,4 | 1,6 | Наблюдение |
| 5.6. | «Саморегуляция средствами активного воображения.» | 2 | 0,4 | 1,6 | Рефлексия |
| 5.7. | «Саморегуляция средствами музыки» | 3 | 0,8 | 2,2 | Продукты творческой деятельности |
| 5.8. | «Саморегуляция средствами активного воображения.» | 2 | 0,4 | 1,6 | Диагностика |
| | Итого | 18 | 4 | 14 | |
| 6. | Модуль «Установка на успех» | | | | |
| 6.1. | «Скоро экзамены...» | 1 | 0,1 | 0,9 | Экспресс-диагностика |
| 6.2. | «Учимся расслабляться» | 2 | 0,4 | 1,6 | Наблюдение |

| | | | | | |
|------|---------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------------|
| 6.3. | «Управляем эмоциями» | 2 | 0,4 | 1,6 | Диагностика |
| 6.4. | «Мобилизуем возможности» | 2 | 0,4 | 1,6 | Рефлексия |
| 6.5. | «Я справлюсь!» | 2 | 0,2 | 1,8 | Анкетирование |
| | Итого | 9 | 1,5 | 7,5 | |
| 7. | Модуль «Мир моих чувств» | | | | |
| 7.1. | «Знакомство» | 1 | 0,2 | 0,8 | Наблюдение |
| 7.2. | «Чувства и их выражение» | 1 | 0,2 | 0,8 | Опрос |
| 7.3. | | 1 | 0,2 | 0,8 | Рефлексия |
| 7.4. | «Страхи» | 1 | 0,2 | 0,8 | Рефлексия |
| 7.5. | «Чувство вины, обиды, грусти» | 1 | 0,2 | 0,8 | Экспресс-диагностика |
| | Итого | 5 | 1 | 4 | |
| | Всего часов: | 65 | 11,1 | 53,9 | |

Дистанционная форма обучения

Цикл развивающих занятий «Занимательные путешествия»

| Наименование раздела (модуля), темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|---|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
| | всего | теория | практика | |
| «Занимательное путешествие по городу» | 1 | 0,1 | 0,9 | Продукты творческой деятельности* |
| «Занимательное путешествие по лесу» | 1 | 0,1 | 0,9 | Продукты творческой деятельности |
| «Занимательная экскурсия в Зоопарк» | 1 | 0,1 | 0,9 | Продукты творческой деятельности |
| «Занимательная экскурсия в ателье» | | | | |
| «Занимательная экскурсия в Супермаркет» | 1 | 0,1 | 0,9 | Продукты творческой деятельности |

| | | | | |
|---------------|----------|------------|------------|--|
| | | | | |
| Итого: | 5 | 0,5 | 4,5 | |

*Продукты творческой деятельности детей – фотогалереи, выставка рисунков в ППМС-центре, фотовыставка рисунков на сайте ОО;

1.3.2. Рабочая программа

Содержание учебного плана развивающих занятий «Гимнастика чувств»

Цель модуля: содействовать развитию эмоционально-волевой сферы обучающихся путем формирования навыков саморегуляции.

Категория: обучающиеся 6-10 лет

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| № | Наименование тем | Содержание | Структура | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----|------------------------|--|--|---|---|
| 1. | «Давайте познакомимся» | Теория – беседа о правилах работы в группе; принятие правил. Практика – упражнения на снятие мышечного напряжения. | <i>1. Разминка</i> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - психогимнастические игры и упражнения, направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе. Настроить детей на активную работу. | 1.Техники нервно-мышечной релаксации с целью достижения состояния покоя, расслабленности (метод Джекобсона). 2.Экспрессивный метод Н. Роджерса. Приемы сенсорного репродукцирования образов, визуализация, диссоциация, ассоциации. 3.Светомузыкальные воздействия. 4.Различные виды специализированной | Сближение детей в группе. Соблюдение в повседневной жизни норм и правил поведения, принятых в группе. |
| 2 | «Уходи, злость, уходи» | Теория – приемы безопасных способов выражения негативных эмоций. Практика – игры и упражнения на отреагирование гнева социально-приемлемым и способами. | <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме занятия; - психогимнастические упражнения на развитие | | Отреагирование гнева социально-приемлемым способом. Расширение поведенческого репертуара. |

| | | | | | |
|----|------------------------|---|--|--|---|
| | | | <p>навыков саморегуляции;</p> <p>- релаксационные и дыхательные упражнения: чередование противоположных по характеру движений; сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением;</p> <p>управление ритмом дыхания;</p> <p>оперирование чувственными образами.</p> <p><i>2. Завершающая часть</i></p> <p>-упражнения на создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии;</p> <p>- обратная связь;</p> <p>- ритуал прощания.</p> | <p>гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика);</p> <p>5. Экспресс-диагностика;</p> | |
| 3. | «Страна вообразилась» | <p>Теория – знакомство с методами регуляции эмоционального состояния.</p> <p>Практика – упражнения и этюды на развитие самоконтроля с помощью адекватных образов фантазии и ярких эмоций.</p> | | | Использование навыков произвольной регуляции поведения и естественной двигательной активности в различных ситуациях |
| 4. | «Дышу и думаю красиво» | <p>Теория – знакомство с техникой диафрагмально-релаксационного дыхания.</p> <p>Практика – психогимнастические упражнения на освоение дыхательной гимнастики.</p> | | | Использование техник правильного дыхания |
| 5. | «Вижу, слушаю, | Теория – | | | Использование |

| | | | | | |
|--|-----------------|---|--|--|---|
| | дышу, чувствую» | использование релаксационных техник в повседневной жизни. Практика - психогимнастические упражнения, этюды на отработку навыка саморегуляции. | | | навыков регуляции своего эмоционального состояния |
|--|-----------------|---|--|--|---|

Содержание учебного плана развивающих занятий «Фантазеры»

Цель модуля: развитие творческой активности детей для повышения социальной адаптации.

Категория: обучающиеся 6-10 лет

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| N | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----------|-------------------------|---|--|--|---|
| 1. | «Страна имен» | Теория – знакомство с правилами работы в группе. Практика – игры составление рассказов об истории своего имени; формирование умения отражать идеи в образном виде. | <i>1. Вводная часть</i> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - психогимнастические игры и упражнения, направленные на установление контакта и доверительного отношения в | 1.«Мозговой штурм» («брэйн сторминг»); 2.Групповое обсуждение; 3.Арт-терапевтические техники: - импровизация, - телесно- | Сближение в детском коллективе. Повышение интереса и значимости своего имени. |

| | | | | | |
|----|------------------------------|---|--|--|--|
| 2. | «Школа радости» | <p>Теория – интерактивная беседа «Если бы не было школы».</p> <p>Практика – упражнения и творческие задания на формирования мотивации к обучению.</p> | <p>группе;</p> <p>-настрой на активную работу</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <p>- информирование по теме занятия;</p> <p>- игры и упражнения творческого характера, способствующие самовыражению;</p> | <p>ориентированные,</p> <p>- изотерапия,</p> <p>- сказкотерапия.</p> | <p>Положительное отношение к школе</p> |
| 3. | «В гостях у сказки» | <p>Теория – ознакомление с алгоритмом составления сказки.</p> <p>Практика – групповое сочинение сказки по алгоритму; иллюстрации к сказке.</p> | <p>- продуктивная деятельность детей с использованием элементов арт-терапии;</p> <p>- обсуждение и презентация продуктов деятельности.</p> <p><i>3. Завершающая часть</i></p> <p>- подведение итогов;</p> | | <p>Умение сотрудничать в процессе творческой деятельности.</p> |
| 4. | «Чудесные превращения» | <p>Теория – ознакомление с вариантами поведения в нестандартных ситуациях;</p> <p>Практика – психогимнастические упражнения и этюды на решение нестандартных задач и развитие фантазии с использованием невербальных средств.</p> | <p>- обратная связь;</p> <p>- ритуал прощания</p> | | <p>Проявления творческой активности в нестандартных ситуациях.</p> |
| 5. | Итоговое занятие «Мои мечты» | <p>Теория – беседа-рассуждение «Моя мечта».</p> | | | <p>Самовыражение и умение отражать идеи в образном виде.</p> |
| | | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | Практика – воплощение своей мечты в рисунке. | | |
|--|--|---|--|--|

Содержание учебного плана развивающих занятий «Чудеса на песке»

Цель модуля: развитие саморегуляции, познавательных и творческих способностей.

Категория: обучающиеся 6-10 лет

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| № | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----------|---------------------------------|--|---|---|---|
| 1. | «Здравствуй, Песочная страна» | Теория – знакомство с правилами работы в группе и на световом песочном столе; свойствами песка. Практика – игры на знакомство; свойства песка; техники взаимодействия с песком. | <i>1. Вводная часть</i> - ритуал приветствия «Песочной страны» и Феи; - знакомство с правилами работы в группе (работы на световых столах); - психогимнастические игры и упражнения, направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе; - пальчиковые игры для совершенствования техники постановки рук для рисования песком; - настрой на активную работу | 1. Рисование песком и на песке; 2. Арт-терапевтические техники: - импровизация, - телесно-ориентированные, - сказкотерапия; - фотогалерея детских работ. | Сближение в детском коллективе. Повышение интереса к технике песочного рисования. |
| 2. | «Мир чудес: что умеют песчинки» | Теория – техника рисования на песке; приемы засыпания светового стола песком двумя руками. Практика – отработка новых приемов; создание рисунков методом прикосновения | <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме занятия; | | Гармонизация межполушарного взаимодействия. |

| | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--|---|
| | | различных частей ладони («следы», «солнышко», «тучка»). | - игры и упражнения творческого характера, способствующие самовыражению; | | Осведомленность о сезонном явлении – «лето». Актуализация личного опыта. Освоение приемов рисования на песке. |
| 3. | «Путешествие в Лето» | Теория – приметы лета; приемы рисования на песке животных, насекомых, деревьев. Практика - отработка новых приемов рисования на песочных столах. | - продуктивная деятельность детей с использованием элементов арт-терапии, песочной терапии, песочной анимации; - обсуждение и презентация продуктов деятельности; | | |
| 4. | «Построим мир вместе» | Теория – морские и речные жители; техника рисования обитателей «подводного мира» (рыбки, крабы, осьминоги и т.д.). Практика – отработка новых приемов рисования на песочных столах; создание групповой картины. | <i>3. Завершающая часть</i> - анализ творческих работ; - обратная связь; - ритуал прощания. | | Осведомленность об обитателях «подводного мира»; опыт межличностного взаимодействия в процессе создания групповых картин. |
| 5. | «Песочные фантазии» | Теория – понятие «космос», «звездное небо», «созвездия». Практика – отработка ранее освоенных приемов рисования на песочных столах; коллективное | | | Осведомленность о космическом пространстве; опыт межличностного взаимодействия в процессе создания групповых картин. |

| | | | |
|--|------------------------------|--|--|
| | творчество на заданную тему. | | |
|--|------------------------------|--|--|

Содержание Учебного плана развивающих занятий «Антистресс»

Цель модуля: развитие навыков саморегуляции у учащихся ОУ в стрессовых ситуациях.

Категория: обучающиеся 12-14 лет

Срок обучения: 18 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| № | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----------|--|--|---|---|--|
| 1. | «Давайте познакомимся» | Теория – беседа о значении правил в жизни. Практика – обсуждение и принятие групповых правил; рефлексия эмоционального состояния. | <i>1. Вводная часть</i> -Ритуал приветствия - разминочные упражнения, направленные на создание -положительного настроения на работу -доброжелательной атмосферы -актуализацию эмоционального и поведенческого опыта участников | 1.Техники нервно-мышечной релаксации с целью достижения состояния покоя, расслабленности (метод Джекобсона). 2.Экспрессивный метод Н. Роджерса. Приемы сенсорного репродукцирования образов, визуализация, диссоциация, ассоциации. 3.Светомузыкальные воздействия. | Принятие правил работы в группе. |
| 2. | «Стресс – что это такое?» | Теория – дать понятие «стресс». Практика – упражнения на снятие напряжения и восстановление сил. | | Приемы сенсорного репродукцирования образов, визуализация, диссоциация, ассоциации. | Информирование о природе стресса. |
| 3. | «Стресс и эмоции: распознавание и принятие | Теория – влияние стресса на состояние человека. Обучение техники «Я-высказывания». | <i>2. Основная часть</i> <i>а) информационный</i> | 3.Светомузыкальные воздействия. | Актуализация эмоционального и поведенческого опыта участников. |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|--|--|---|--|
| | негативных эмоций» | Практика – отработка конструктивных способов выражения негативных эмоций; тренировка «Я-высказываний». | <i>раздел:</i> подготовка к восприятию нового материала; введение нового содержания, знакомство с основными понятиями; | 4.Различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика); | |
| 4. | «Стресс и эмоции: саморегуляция» | Теория – знакомство со способами саморегуляции эмоционального состояния. Практика – упражнения на умение контролировать свои эмоции с использованием техники визуализации; творческое самовыражение. | б) <i>практический раздел:</i> отработка навыков саморегуляции. - расширение поведенческого репертуара в стрессовых ситуациях. Специальные упражнения: | 5. Мини-лекции; 6. Экспресс-диагностика; 7.Дискуссия. | Использование техники правильного дыхания (практика) |
| 5. | «Стресс и конфликт» | Теория – ознакомление с признаками и преимуществами уверенного поведения и конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций. Практика – упражнения на умение дифференцировать признаки уверенного и неуверенного поведения; отработка навыков конструктивных способов | -на чередования противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением; – управления ритмом дыхания; – оперирования чувственными | | Информированность о конструктивных способах выхода из конфликтных ситуаций |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|---|--|--|
| | | выхода из конфликта в ролевой игре. | образами <i>3. Заключительная часть</i> – эмоциональное отреагирование, осмысление. - упражнения на ассоциации, - обратная связь - ритуал прощания. | | |
| 6. | «Гнев – это нормально» | Теория – знакомство с эмоцией «гнев» и невербальными проявлениями гнева. Практика – отработка навыка выражения гнева социально-приемлемым способом. Поиск безопасных индивидуально-ориентированных способов совладания с гневом. | | | Отреагирование в социально-приемлемой форме негативных эмоций. |
| 7. | «Боль, обида, страх: как справиться» | Теория – знакомство с понятиями «боль, обида, страх» и их невербальными проявлениями. Практика - поиск эффективных индивидуально-ориентированных способов совладания с негативными эмоциями. | | | Использование различных релаксационных техник для стабилизации эмоционального состояния. |

| | | | | | |
|----|-----------------------------|--|--|--|---|
| 8. | «Я – хороший, ты – хороший» | <p>Теория – беседа о важности саморегуляции и позитивного самопринятия.</p> <p>Практика – этюды и п/г упражнения на создание ситуации успеха и отработку навыка саморегуляции.</p> | | | Отработка навыков саморегуляции в повседневной жизни. Повышение своей самооценки. |
|----|-----------------------------|--|--|--|---|

Содержание Учебного плана развивающих занятий «Песочная анимация»

Цель модуля: развитие навыков саморегуляции у учащихся ОУ средствами песочного рисования.

Категория: обучающиеся 11-18 лет

Срок обучения: 18 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| N | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----------|-------------------------|--|---|--|---|
| 1. | «Будем знакомы» | <p>Теория – метод песочной анимации и правила работы группы на световых столах;</p> <p>Практика – мотивирование на овладение техникой песочной анимации.</p> | <p><i>1. Вводная часть:</i> Ритуал приветствия - разминочные упражнения, направленные на создание положительного настроения на работу; -музыкальное сопровождение для создания эмоционально-творческой атмосферы и создание образов (творческое</p> | <p>1. Мини-лекции. 2. Светомузыкальные воздействия. 3. Экспрессивный метод Н. Роджерса. Приемы сенсорного репродуцирования образов, визуализация, диссоциация, ассоциации.</p> | <p>Сближение в коллективе. Повышение интереса и мотивации к работе с песком на световых столах.</p> |
| 2. | «Методы | Теория – особенности | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | саморегуляции» | межполушарного взаимодействия. Практика – игры и упражнения на рисование песком и на песке. | развитие); - пальчиковые игры для совершенствования техники постановки рук для рисования песком. <i>2. Основная часть</i> - игры и упражнения с | 4. Различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика); 5. Экспресс-диагностика; 6. Дискуссия. 7. Процесс продуктивной творческой деятельности: - моделируют на песке точки, завитки, геометрические фигуры - добавляют песок для насыщенности цвета; - создают рисунки на основе геометрических фигур: круга, овала, квадрата, прямоугольника, треугольника; - сюжетное рисование по предлагаемому темам и замыслу; - «раскрашивание» рисунков; - обязательным является | Гармонизация работы левого и правого полушарий. Стимуляция познавательных способностей. |
| 3. | «Саморегуляция средствами дыхательной гимнастики» | Теория – расслабляющая и мобилизующая дыхательная гимнастика Практика – рисование на песке с использованием дыхательных упражнений (выдох через коктейльную трубочку) | правилами на развитие саморегуляции и самоконтроля; - непосредственная работа с песком по тематике занятий, где дети создают на песке неповторимые шедевры своими руками, соблюдая определенные правила; - упражнения на развитие средств познания мира и эстетического восприятия через самостоятельную и творческую деятельность. | | Использование техник дыхания диафрагмально-релаксационного типа (практика) |
| 4. | «Саморегуляция средствами рисования» | Теория – специальные техники рисования песком и на песке. Практика – упражнения на создание рисунков на основе геометрических фигур: круга, овала, квадрата, прямоугольника, треугольника. | - <i>3. Заключительная часть</i> - анализ детьми своих творческих работ и рисунков сверстников; - определение своего эмоционального состояния в процессе выполнения работ; - ритуал прощания. | | Моторная и мышечная регуляция. Самовыражение и умение отражать идею в образном виде. |
| 5. | «Саморегуляция | Теория – алгоритм | | | |

| | | | | | |
|----|--|---|--|---|---|
| | средствами художественного слова» | создания анимации. Практика – составление коротких историй и сопровождение их серией рисунков. | | проведение физкультминутки (3-7 мин в зависимости от физического состояния участников). | Умение сопровождать рассказ серией картинок. Самовыражение и творчество. |
| 6. | «Саморегуляция средствами музыки» | Теория – саморегуляция эмоционального состояния через восприятие света и музыки. Практика – рисование на заданные и свободные темы под спокойную музыку. | | | Гармонизация эмоционального состояния через восприятие света и музыки. |
| 7. | «Саморегуляция средствами активного воображения» | Теория – техника «песочные истории». Практика – создание анимационных рисунков на свободную тему. | | | Адекватно распознавать и выражать чувства свои и других. Самовыражение и творчество. |
| 8. | «Я могу!» | Теория – понятие «самооценка». Значение позитивного образа «Я» и способы повышения самооценки. Практика – создание анимационных | | | Самовыражение и творчество. |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|--|--|
| | | рисунков на ресурсное состояние. | | | |
|--|--|----------------------------------|--|--|--|

Содержание Учебного плана развивающих занятий «Установка на успех»

Цель модуля: ознакомление учащихся с простейшими приемами снятия эмоционального напряжения, фрустрации на неожиданную ситуацию, поиск ресурса для уверенного поведения, настрой на позитивное начало.

Категория: обучающиеся 15-18 лет

Срок обучения: 9 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| N | наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----|---------------------|--|--|--|---|
| 1. | «Скоро экзамены...» | Теория – эффективные способы подготовки к экзаменам. Практика – отработка различных способов психогигиены (дыхательная гимнастика, кинезиологический комплекс, релаксационные техники). | <i>1. Вводная часть</i> -Ритуал приветствия - разминочные упражнения, направленные на создание положительного настроения на работу доброжелательной атмосферы актуализацию эмоционального и поведенческого опыта участников <i>2. Основная часть</i> <i>а) информационный раздел:</i> | 1.Техники нервно-мышечной релаксации с целью достижения состояния покоя, расслабленности (метод Джекобсона). 2.Экспрессивный метод Н. Роджерса. Приемы сенсорного репродукирования образов, визуализация, диссоциация, | Чувство принадлежности к группе; сближение друг с другом. Информированность об эффективных способах подготовки к экзаменам |

| | | | | | |
|----|--------------------------|--|---|---|---|
| 2. | «Учимся расслабляться» | <p>Теория – понятиями «нервно-мышечное напряжение» и «саморегуляция».</p> <p>Практика – упражнения на осознание телесных ощущений (напряжение-расслабление).</p> | <p>подготовка к восприятию нового материала; введение нового содержания, знакомство с основными понятиями;</p> <p>б) <i>практический раздел</i>: отработка навыков саморегуляции.</p> <p>- расширение поведенческого репертуара в стрессовых ситуациях.</p> | <p>ассоциации.</p> <p>3.Светомузыкальные воздействия.</p> <p>4.Различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика);</p> <p>5. Мини-лекции;</p> <p>6. Экспресс-диагностика;</p> <p>7.Дискуссия.</p> | <p>Управление своим психофизическим состоянием методами нервно-мышечной релаксации.</p> |
| 3. | «Управляем эмоциями» | <p>Теория – мини-лекция «Как управлять своими эмоциями».</p> <p>Практика – психологические этюды и упражнения на умение выражать эмоции адекватно ситуации и активизацию артистических способностей.</p> | <p>Специальные упражнения:</p> <p>-на чередования противоположных по характеру движений, сопровождаемых попеременно мышечным напряжением и расслаблением;</p> <p>– управления ритмом дыхания;</p> <p>– оперирования</p> | | <p>Информированность о способах избавления от мешающих и неприятных эмоций.</p> <p>Выражение эмоций адекватно ситуации.</p> |
| 4. | «Мобилизуем возможности» | <p>Теория – понятие «мобилизация эмоционального и функционального состояния» при подготовке к экзаменам.</p> <p>Практика -</p> | <p>чувственными образами</p> <p>3. <i>Заключительная часть</i> – эмоциональное отреагирование, осмысление.</p> <p>- упражнения на ассоциации,</p> <p>-обратная связь</p> <p>-ритуал прощания.</p> | | <p>Гармонизация работы левого и правого полушарий.</p> <p>Стимуляция познавательных способностей.</p> |

| | | | | | |
|----|----------------|--|--|--|--|
| | | упражнения на гармонизацию работы правого и левого полушария головного мозга. | | | |
| 5. | «Я справлюсь!» | Теория – значение позитивного образа «Я» и способы повышения самооценки. Практика - творческие задания на умение дифференцировать признаки уверенного и неуверенного поведения. | | | Развитие позитивного образа «Я». Установка на успех. |

Содержание Учебного плана развивающих занятий «Мир моих чувств»

Цель модуля: развитие навыков эффективного поведения в конфликте.

Категория: обучающихся 10 – 16 лет

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| N | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----|------------------|--|--|-------------------------|-----------------------------------|
| 1. | «Знакомство» | Теория – значение правил в жизни группы, их | 1.Вводная часть. Ритуал приветствия, | 1.Просмотр и обсуждение | Доверительное отношение в группе. |

| | | | | | |
|----|--------------------------|---|--|---|---|
| | | принятие и мотивация на участие в мульттренинге. Практика – упражнения на знакомство, сплоченность и доверие к группе. | упражнения – разминка. Теоретический материал Просмотр мультфильма. Вспомогательные упражнения на уточнение сюжета мультфильма. | мультфильма «Король-лев»; 2. Психогимнастика; 3. Работа с плакатами д/и «Как справляться с гневом», «Как справляться с тревожностью»; 4. Игры и упражнения, направленные на обучение конструктивным способам выражения чувств; 5. Релаксационные техники. | Мотивация к работе с анимационным фильмом |
| 2. | «Чувства и их выражение» | Теория - знакомство с эмоцией «гнев» и невербальными проявлениями гнева. Практика – отработка навыка выражения гнева социально-приемлемым способом. Поиск безопасных индивидуально-ориентированных способов совладания с гневом. | 2.Основная часть. Упражнения на отношение к персонажам. Вопросные упражнения на уточнение темы мультфильма. Упражнения по формированию приемов совладения с проблемой. 3.Заключительная часть. Рефлексивно-творческие упражнения. | | Использование социально-приемлемых способов отреагирования гнева. |
| 3. | «Страхи» | Теория – знакомство с эмоцией «страх» и невербальными проявлениями. Практика – поиск эффективных индивидуально-ориентированных способов совладания с негативными эмоциями. | | | Психологическая разрядка. |

| | | | | | |
|-----|---------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------|
| 4. | «Чувство вины, обиды, грусти» | <p>Теория – влияние негативных эмоций на эмоциональное состояние.</p> <p>Практика – разбор ситуаций мультгероев и личных ситуаций участников.</p> | | | Снижение эмоционального напряжения. |
| 5.. | «Деструктивные чувства и манипуляции» | <p>Теория – понятие «манипуляция» и способы защиты.</p> <p>Практика – разбор ситуаций зависимого поведения мультгероев и личных ситуаций участников.</p> | | | Профилактика зависимого поведения. |

Дистанционная форма

Содержание Учебного плана развивающих занятий «Занимательные путешествия»

Цель модуля: развитие произвольности познавательных процессов.

Категория: обучающихся 6+

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

| N | Наименование тем | Содержание | Структура и содержание | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----|---------------------------------------|---|---|--|--|
| 1. | «Занимательное путешествие по городу» | <p>Теория – знакомство с правилами, инструкции к заданиям.</p> <p>Практика – упражнения на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления. Авторские задания на развитие творческого воображение. Упражнения на развитие межполушарных связей.</p> | <p>1.Вводная часть. Ритуал приветствия, кинезиологическое упражнение – разминка. Теоретический материал</p> <p>2.Основная часть. Игровые упражнения на развитие памяти, внимания, мышления. Расширение поведенческого репертуара.</p> | <p>1. Интерактивные обучающие материалы в цифровом формате</p> <p>2. Игровой</p> <p>3. Кинезиологическ е</p> <p>4. Арт-терапевтические</p> | <p>1.Развитие произвольности ВПФ;</p> <p>2.Повышение мотивации к развивающим занятиям</p> <p>3.Позитивный настрой на развивающие занятия в цифровом формате.</p> <p>4. Снижение эмоционального напряжения.</p> |
| 2. | «Занимательное путешествие по лесу» | <p>Теория – знакомство с темой занятия, инструкции к заданиям.</p> <p>Практика – упражнения на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления. Авторские</p> | <p>Кинезиологические упражнения для снятия напряжения и развития межполушарных связей.</p> <p>3.Заключительная</p> | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | | задания на развитие творческого воображение. Упражнения на развитие межполушарных связей. | часть. Рефлексивно-творческие упражнения. | | |
| 3. | «Занимательная экскурсия в Зоопарк» | Теория – знакомство с темой занятия, инструкции к заданиям. Практика – упражнения на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления. Авторские задания на развитие творческого воображение. Упражнения на развитие межполушарных связей. | | | |
| 4. | «Занимательная экскурсия в ателье» | Теория – знакомство с темой занятия, инструкции к заданиям. Практика – упражнения на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления. Авторские задания на развитие творческого воображение. Упражнения на развитие межполушарных связей. | | | |
| 5. | «Занимательная экскурсия в Супермаркет» | Теория – знакомство с темой занятия, инструкции к заданиям. Практика – упражнения | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | на развитие восприятия, памяти, внимания, мышления. Авторские задания на развитие творческого воображение. Упражнения на развитие межполушарных связей. | | | |
|--|--|---|--|--|--|

1.4. Планируемые результаты

Модули «Гимнастика чувств» и «Фантазеры»

Обучающийся должен знать:

- основные чувства и эмоции;
- способы вербального и невербального выражения эмоций;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- уметь распознавать чувства и эмоции;
- уметь соблюдать правила работы в группе;
- уметь регулировать мышечный тонус, управлять ритмом дыхания, оперировать чувственными образами;
- уметь отражать идеи в виде образов.
- уметь решать нестандартные ситуации;
- уметь высказать свою точку зрения;
- уметь пользоваться невербальными и вербальными средствами коммуникации.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- элементы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием освоенных техник;
- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- усидчивость и стремление доводить до конца начатое дело;
- получать удовольствие от самовыражения;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние во время и после занятий;
- потребность в самовыражении, через творческую деятельность.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- образное мышление и творческое воображение;
- самостоятельность, активность, инициатива и творчество в изобразительной деятельности;
- межполушарное взаимодействие;
- зрительно-моторная координация;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- позитивный настрой на занятие.

Модули «Чудеса на песке» и «Песочная анимация»

Обучающийся должен знать:

- основные техники песочного рисования;
- свойства изобразительного материала (песка);
- иметь сведения об окружающем мире.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- умениями использовать выразительные возможности графических средств: точки, штрихи, линии, пятна;
- умением ориентироваться на песочном планшете;
- умением видеть красоту в окружающем мире и передавать ее, используя песочную технику;
- навыкам координации системы «рука-глаз»;
- умением использовать основные приемы рисования различными частями ладони и пальцами обеих рук.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- элементы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием песка;
- желание заниматься песочным рисованием и выражать свои мысли и чувства в изобразительной деятельности;
- усидчивость и стремление доводить до конца начатое дело;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- образное мышление и творческое воображение;
- самостоятельность, активность, инициатива и творчество в изобразительной деятельности;
- межполушарное взаимодействие;
- зрительно-моторная координация;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- позитивный настрой на занятие.

Модуль «Антистресс»

Обучающийся должен знать:

- понятия «стресс», «негативные эмоции», «саморегуляция»;
- проявления и причины;
- способы вербального и невербального выражения эмоций;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- уметь соблюдать правила работы в группе;
- уметь прогнозировать результаты своего поведения и последствия поступка;

- навыкам саморегуляции своего эмоционального состояния;
- уметь регулировать мышечный тонус, управлять ритмом дыхания, оперировать чувственными образами;
- уметь пользоваться невербальными и вербальными средствами коммуникации.
- уметь высказать свою точку зрения.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- основные приемы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием освоенных техник;
- опыт конструктивного взаимодействия с окружающими;
- усидчивость и стремление доводить начатое дело до конца;
- получать удовольствие от самовыражения;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- самостоятельность, активность, инициативность;
- межполушарное взаимодействие;
- зрительно-моторная координация;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- позитивный настрой на занятие.

Модуль «Установка на успех»

Обучающийся должен знать:

- понятия «стресс», «негативные эмоции», «саморегуляция»;
- проявления и причины стресса;
- простейшие приемы снятия эмоционального напряжения, фрустрации на неожиданную ситуацию;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- способы волевой мобилизации в ходе подготовке к экзаменам;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций;

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- уметь соблюдать правила работы в группе;
- навыкам саморегуляции своего эмоционального состояния;
- уметь применять способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- уметь регулировать мышечный тонус, управлять ритмом дыхания, оперировать чувственными образами;
- уметь пользоваться невербальными и вербальными средствами коммуникации.

- уметь высказать свою точку зрения.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- основные приемы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием освоенных техник;
- опыт конструктивного взаимодействия с окружающими;
- усидчивость и стремление доводить начатое дело до конца;
- получать удовольствие от самовыражения;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- осознание своих сильных сторон личности;
- опора на волевой ресурс в проявлении уверенного поведения;
- самостоятельность, активность, инициативность;
- межполушарное взаимодействие;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- настрой на позитивное начало.

Модуль «Мир моих чувств»

Обучающийся должен знать:

- понятия «конфликт», «эмпатия», «негативные эмоции», «саморегуляция»;
- стратегии конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- простейшие приемы снятия эмоционального напряжения, фрустрации на неожиданную ситуацию;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций;

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- уметь соблюдать правила работы в группе;
- навыки рефлексии в категориях нравственности;
- навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- уметь противостоять манипуляциям;
- уметь применять способы релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения;
- уметь регулировать мышечный тонус, управлять ритмом дыхания, оперировать чувственными образами;
- уметь пользоваться невербальными и вербальными средствами коммуникации.
- уметь высказать свою точку зрения.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- позитивное самовосприятие и самоощущение, повышение самооценки;
- расширение поведенческого репертуара;
- основные приемы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием освоенных техник;
- опыт конструктивного взаимодействия с окружающими;
- позитивное эмоциональное состояние после занятий.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- осознание своих сильных сторон личности;
- опора на волевой ресурс в проявлении уверенного поведения;
- самостоятельность, активность, инициативность;
- межполушарное взаимодействие;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- настрой на позитивное начало.

Дистанционная форма

Модуль «Занимательные путешествия»

Обучающийся должен знать:

- принцип построения занятия в цифровом формате;
- последовательность выполнения игровых заданий;
- приемы снятия психоэмоционального напряжения;

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- уметь следовать инструкции;
- уметь решать нестандартные задачи;
- уметь отражать идеи в виде образов;
- уметь высказать свою точку зрения;
- уметь выполнять задания в заданном ритме.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- элементы произвольного внимания;
- усидчивость и стремление доводить начатое дело до конца;
- желание выполнять игровые задания с использованием цифрового формата;
- получать удовольствие от выполненной работы;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- потребность в самовыражении, через творческую деятельность.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- образное мышление и творческое воображение;
- самостоятельность, активность, инициатива и творчество в деятельности;
- межполушарное взаимодействие;
- зрительно-моторная координация;
- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- позитивный настрой на занятие.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------|-------|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|---|-------|---|---|---|--|
| январь | 18 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 19 неделя | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | 20 неделя | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | | | 5 | 5 | |
| | 21 неделя | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | 22 неделя | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | | | | | |
| февраль | 23 неделя | 4 | 1 | 4 | 1 | | 1 | 1 | | | | | | | | | |
| | 24 неделя | 4 п/а | 1 | 4 п/а | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 25 неделя | | | | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | 5 | 5 | |
| | 26 неделя | 4 | 1 | 4 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| март | 27 неделя | | | | | 4 | 8 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | |
| | 28 неделя | 4 | 1 | 4 | 1 | | | | | | | | | | | | |
| | 29 неделя | 4 | 1 | 4 | 1 | | | 1 | 1 | | | | 1 п/а | 1 | 5 | 5 | |
| | 30 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| апрель | 31 неделя | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 8 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | | | |
| | 32 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 33 неделя | | | | | | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 5 | 5 | |
| | 34 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| май | 35 неделя | | | | | | | 1 п/а | 1 | | | | 1 | 1 | | | |
| | 36 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 37 неделя | | | | | 4 | 8 | 1 | 1 | | | | | | 5 | 5 | |
| | 38 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 39 неделя | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | |
| июнь | 40 неделя | К** | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 41 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 42 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 43 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| июль | 44 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 45 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 46 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 47 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| август | 48 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 49 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 50 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 51 неделя | К | | | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за год: | | 10 | 120 | 10 | 120 | 20 | 40 | 1 | 18 | 1 | 9 | 1 | 18 | 2 | 12 | 7 | 35 |

* п/а – промежуточная аттестация

** К- каникулы

2.2. Воспитательные мероприятия

Каникулярное время - 01.11 – 05.11; 25.03 – 31.03

В каникулярное время для обучающихся ОО, посещающих школьный лагерь, организуются и проводятся акции (согласно заявкам и Договорам с ОО):

| Акции в рамках «Недели школьника» и к значимым событиям | | | | |
|---|-------|--------|----------|--|
| Наименование мероприятия | Часы | | | Формы аттестации (контроля) |
| | всего | теория | практика | |
| «Мамочка любимая моя» | 2 | 0,6 | 1,4 | Продукты творческой деятельности, Рефлексия |
| «Я выбираю здоровье» | 2 | 0,4 | 1,6 | Наблюдение Экспресс оценка предпочтения детей |
| «Любимый город» | 2 | 0,8 | 1,2 | Итоги викторины, Продукты творческой деятельности |

| | | | | |
|-------------------------------------|----------|------------|------------|--|
| «Галерея песочных картин» | 2 | 0,3 | 1,7 | Наблюдение Фото-галерея песочных картин |
| Итого: | 8 | 2,1 | 5,9 | |
| Дистанционная форма обучения | | | | |
| «Любимый город» | 2 | 0,3 | 1,7 | Продукты творческой деятельности Рефлексия |
| Викторина «Знаешь ли ты свой город» | 1 | 0,6 | 0,4 | Опрос |
| Итого: | 3 | 0,9 | 2,1 | |

Содержание воспитательных мероприятий

Цель: содействовать развитию социальных компетенций у обучающихся в совместной деятельности, повышение их творческой активности, инициативы и любознательности.

Категория: обучающиеся - 6-10 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю

| № | Наименование тем | Содержание | Структура | Методы и приемы | Ожидаемый результат |
|----------|-------------------------|--|--|--|--|
| 1 | «Мамочка любимая моя» | Теория – беседа о значимости мамы в жизни ребенка. Практика – развитие творческих и коммуникативных способностей. | <i>1. Разминка</i> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - психогимнастические игры и упражнения, | 1.Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации; 2.Специализированные гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика); | Сближение детей в группе. Осознание ценности семьи и матери в жизни ребенка. Соблюдение в повседневной жизни норм и правил |

| | | | | | |
|----------------------|---|---|--|---|------------|
| | | | <p>направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе. Настроить детей на активную работу.</p> <p><i>2. Основная часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информирование по теме; - психогимнастические упражнения на развитие навыков саморегуляции (тематика занятия); - <i>Завершающая часть</i> - упражнения на создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии; - ритуал прощания. | 3. Арт-терапевтические методы; | поведения. |
| «Я выбираю здоровье» | <p>Теория – беседа о здоровом образе жизни.</p> <p>Практика – выполнение заданий в малых группах, участие в соревнованиях, конкурсах.</p> | <p><i>1. Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - забавные задания, направленные на установление контакта и | <p>1. Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации;</p> <p>2. Занимательная викторина;</p> <p>3. Соревнование;</p> <p>4. Игровые приемы</p> | Сближение детей в группе. Осознание ценности ЗОЖ. | |

| | | | | | |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| | | | <p>доверительного отношения в группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - объединение в подгруппы. <p><i>2. Основная часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - информирование по теме; - психогимнастические упражнения; - выполнение заданий соревновательного этапа; - <i>Завершающая часть</i> - подведение итогов; - награждение команд; - ритуал прощания. | | |
| «Любимый город» | <p>Теория – интерактивная беседа про город Дзержинск.</p> <p>Практика – выполнение заданий в малых группах, участие в викторине.</p> | <p><i>1. Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - забавные задания, направленные на установление контакта и доверительного отношения в группе. <p><i>2. Основная часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - виртуальная экскурсия; - психогимнастические упражнения; - выполнение заданий в | <p>1. Интерактивная беседа, в ходе видеоролика;</p> <p>2. Занимательная викторина;</p> <p>3. Работа в малых группах;</p> <p>4. Игровые приемы</p> | <p>Сплочение детского коллектива.</p> <p>Проявления гражданско-патриотических чувств к малой Родине.</p> | |

| | | | | | |
|---------------------------|--|---|--|---|--|
| | | | <p>малых группах; - <i>Завершающая часть</i> - выполнение рисунка «Город будущего» - ритуал прощания.</p> | | |
| «Галерея песочных картин» | <p>Теория – интерактивная беседа о значении семьи в жизни каждого человека. Практика – работа за световыми песочными столами.</p> | <p><i>1. Разминка</i> - приветствие, п/г упражнение «Здравствуй солнце золотое» (снятие телесных зажимов); - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил), направленных на установление контакта и доверительного отношения на занятии; - ритуал вхождения в «Песочную страну» и знакомство с песочной Феей. <i>2. Основная часть</i> - этап прикосновения с песком; - отпечатки; - освоение техник рисования на песочном столе; - выполнение заданий на песочном столе (по</p> | <p>1. Интерактивная беседа; 2. Игровой прием; 3. Техники метода «Sand-art» 4. Презентация своей работы 5. Экскурсия по галерее</p> | <p>Сближение детей в группе. Осознание ценности семьи в жизни каждого человека. Технические умения рисования на световом песочном столе.</p> | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | инструкции); - создание рисунка на тему: «Моя семья»; <i>Завершающая часть</i> - Экскурсия по галерее песочных картин; - презентация картины (по желанию); - ритуал прощания с Песочной страной и песочной Феей. | | |
|--|--|--|---|--|--|

**Календарный учебный график
на 2024-2025 уч. год**

| Месяцы | даты | «Мамочка любимая моя» | | «Я выбираю здоровье» | | «Любимый город» | | «Знаешь ли ты свой город?» | | «Галерея песочных картин» | |
|---------------------|---------------|-----------------------|------|----------------------|------|-----------------|------|----------------------------|------|---------------------------|------|
| | | группы | часы | группы | часы | группы | часы | группы | часы | группы | часы |
| Декада школьников | 08.09 – 09.09 | | | 1 | 2 | | | | | | |
| Осенние каникулы | 31.10 – 05.11 | 3 | 6 | | | | | | | | |
| Весенние каникулы | 25.03 – 31.03 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Всего за год | | 5 | 12 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 |

2.3. Условия реализации Программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Игровая комната

Площадь 25,15 кв.метра. Специфика данной комнаты определяет акцент в работе этого кабинета и его обеспечение, которое подразумевает создание ситуации наибольшего комфорта для ребенка: столики и стулья (соответствующие СанПИН), передвижная мебель, способствующая быстрой смене ситуации в игровом сюжете, игрушки, расположенные в разноцветных контейнерах, зона «песок-вода», карандаши, альбомы, музыкальный центр. Все это обеспечивает быструю адаптацию не только ребенка, но и других посетителей к условиям работы в кабинете и способствует снятию напряженности и проявлению творчества.

Комната психологической разгрузки

Площадь - 33,11 кв.метра. Комната оснащена специальным реабилитационным оборудованием: мягкое напольное покрытие, кресла-трансформеры детские терапевтические (12штук), набор сидячих кубиков 3-х ступенчатых, маты, мячи гиганты сенсорные, мячи для фитнеса (65 см,75 см) массажные мячики, мяч-прыгун (55см), 2 мяча с насосом (45 см), набор мячей мягконабивных, мячи-ежики маленькие, подушки с наполнителем. На стенах расположены: «Светящаяся сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало». Технические средства: моноблок «Panasonic», DVD проигрыватель, музыкальный центр, аудио-система и комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой; позволяют использовать данную комнату, как для индивидуальной психологической разгрузки, так и для групповых развивающих занятий.

Комната для песочной анимации

Площадь - 25,78 кв.метра. Столы для песочной анимации – 3 штуки. Набор-студия для песочной анимации: планшеты для песочной анимации – 6 штук; стол демонстрационный – 1 шт., песок кварцевый – 17 кг. Столы-модули – 6 штук. Достаточное количество удобных кожаных стульев позволяет использовать данную комнату для проведения различных видов групповой работы с общим числом участников до 20 человек (тренинги, обучающие семинары, групповые консультации). В комнате находится переносная доска мольберт и складной экран, а также стеллаж с методической литературой и пособиями для работы группы. Комната оснащена мультимедийным проектором, позволяющим вести групповую работу с применением визуального ряда любого содержания (презентации, видео, слайды), аудиоаппаратурой.

2.3.2. Кадровое обеспечение

В реализации Программы заняты педагоги-психологи МБУ ДО ППМС-центр, имеющие высшую квалификационную категорию, стаж – более 25 лет педагогической работы:

Еремина Екатерина Адольфовна,

Неретина Лариса Александровна,
Тихонова Марина Андреевна.

2.3.3. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация дополнительных общеобразовательных программ с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ

Для освоения учебного материала Программы детьми с ограниченными возможностями здоровья требуется больше времени. В связи с этим сложность и объем учебного материала уменьшен и облегчен. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения, предложенного ребенку с ОВЗ программного материала, зависит от его индивидуальных особенностей и требует решения таких коррекционных задач как диагностика проблемы, разработка плана решения проблемы, решение проблемы.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.
2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.
3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:
 - обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии и/или психолого-педагогического консилиума;
 - составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;
 - обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
 - обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
 - разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в

воспитательных, культурно-развлекательных мероприятиях, конкурсах, выступлениях, концертах, фестивалях и т.п.);

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным. Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе адаптированных общеразвивающих программ для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Специальные условия получения образования детьми с ОВЗ разных категорий.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями опорно-двигательного аппарата*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- создана безбарьерная архитектурно-планируемая среда;
- соблюдается ортопедический режим;
- осуществляется профессиональная переподготовка педагогов для работы с данной категорией детей;
- учитываются рекомендации лечащего врача к определению режима допустимой нагрузки;
- организуются коррекционно-развивающие занятия;
- организуется работа по формированию навыков самообслуживания и гигиены;
- в помещениях для занятий подобрана мебель;
- предоставляется возможность передвижения в доступной для него форме;
- наличие персонала, оказывающего физическую помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями зрения*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- Детям с нарушением зрения оказывают помощь в передвижениях по кабинетам, в ориентировке в пространстве. Ребенка знакомят с основными ориентирами Центра, кабинета, где проводятся занятия, помогают освоить путь к своему месту.

- В кабинете выбирается оптимально освещенное рабочее место, где ребенку максимально видно интерактивную доску и педагога-психолога. Ребенок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать за любой партой с учетом степени слышимости в этом месте. В кабинете обеспечена повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400-500 люкс.

- Ребенок, имеющий зрительные нарушения, имеет возможность подходить к интерактивной доске и рассматривать представленный на ней материал.

Рекомендуется давать детям учебный материал заранее (на опережение) для изучения и проработки дома. Ученик может получать аудиозаписи уроков.

- Зрительная нагрузка: не более 10-20 минут непрерывной работы (предписания врача) четко дозируется.

- Используются более крупные и яркие наглядные пособия, крупный шрифт.

- Следует обратить внимание на количество комментариев, которые будут компенсировать обедненность и схематичность зрительных образов. Особое внимание следует уделять точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику. Необходимо создавать опору на другие модальности. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, иметь возможность трогать предметы.

- Все используемые пособия, наглядный и раздаточный материал крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту. Размещать демонстрационный материал нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно.

- Дети могут испытывать трудности, когда смотрят на линии на бумаге. Им можно дать бумагу с более толстыми линиями.

- Некоторым детям могут понадобиться увеличивающие вспомогательные средства: приспособления, увеличивающие целую страницу или те, которые увеличивают линии - эти приспособления полезны при чтении.

- Компьютеры оказывают важную поддержку ученикам с нарушениями зрения и слепым. Ученики могут сделать увеличенную копию на принтере, читать текст на экране. В условиях совместного обучения слепых, слабовидящих и зрячих большое значение имеет умение видящими оказывать, а слепым и слабовидящим - принимать эту помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями слуха*, в Центре созданы следующие специальные условия:

- Сотрудничество с родителями ребёнка через консультативную помощь;

- Оказание стимулирующей помощи в полноценном взаимодействии глухого/слабослышающего ребенка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в коллективе сверстников;

- соблюдение необходимых методических требований (месторасположение относительно обучающегося с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех этапах занятия; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);

- организация рабочего пространства ученика с нарушением слуха (подготовить его место; проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного импланта; проверить индивидуальные дидактические пособия и т.д.);

- включение глухого/слабослышающего ребёнка в обучение на занятии, используя специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности ученика и избегая гиперопеки, не задерживая при этом темп проведения занятия;

- решение ряда задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулирование слухо-зрительного внимания; исправление речевых ошибок и

закрепление навыков грамматически правильной речи; расширение словарного запаса; оказание специальной помощи при составлении пересказов и т.д.).

Учитывая особые образовательные потребности детей с ЗПР, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие и коррекция всех видов памяти, внимания, восприятия, пространственных и временных представлений и т.д.),
- совершенствование движений и сенсомоторного развития,
- развитие основных мыслительных операций и различных видов мышления (наглядно-образного и словесно-логического, развитие навыков соотносительного анализа, группировки и классификации, умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму, умения планировать деятельность, развитие комбинаторных способностей и т.д.),
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (снятие психического дискомфорта, выработка адекватных форм поведения, развитие самооценки, обогащение спектра эмоций, развитие активности, предупреждение инфантилизации личности и т.д.),
- коррекция и развитие речи (коррекция фонетико-фонематического недоразвития речи, уточнение, обогащение и активизация словаря, коррекция и развитие грамматического строя речи),
- расширение представлений об окружающем мире, формирование отчетливых, разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности,
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях,
- развитие психофизиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению (развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, графомоторных навыков и т.д.),
- формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида (ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять ее в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями педагога,
- укрепление соматического и психического здоровья школьников,
- нормализация благоприятной социальной среды.

2.4. Форма аттестации

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям. Оцениваются результаты освоения материала программы и динамика личностного развития обучающихся, а также изменения родительского поведения в отношении ребенка.

Также оценивается уровень удовлетворенности взрослых участников ОО полученными знаниями и приобретенным опытом обучающихся, позитивными изменениями в их поведении.

Объекты оценки:

1. Образовательные результаты – степень соответствия полученного результата поставленным целям и соответствующему уровню освоения программы.

2. Мнение потребителей (детей/подростков, их родителей, педагогов, педагогов-психологов).

Процедура оценивания:

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется на основе мониторинга по направлениям:

1. Образовательные результаты:

- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения материала общеразвивающей программы на основе наблюдения, контент-анализа «обратной связи», полученной от участников программы;

- анализ результатов сравнительной диагностики участников Программы;

2. Мнение потребителей

- контент-анализ отзывов,

- балльная оценка удовлетворенности качеством предоставляемых услуг со стороны родителей/законных представителей, педагогов, педагогов-психологов; математическая обработка балльных оценок.

В качестве показателей определения результатов освоения ребенком материала дополнительной общеразвивающей программы «Учимся управлять собой» выступают те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в Программу. Это теоретическая и практическая подготовка, а также личностные достижения учащихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- материалы анкетирования, опроса;
- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- фото, продукты творческой деятельности детей (фотогалереи, фотоотчеты на сайте ОО);
- отзывы детей, родителей, педагогов-психологов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- аналитический материал по итогам проведения занятий и психологической диагностики;
- журнал посещаемости;
- фото-галерея на сайте ОО;
- информация о проведенных мероприятиях на сайте ППМС.РФ

2.5. Оценочные материалы для мониторинга

- Цветовой тест М.Люшера в модификации О.А.Ореховой «Домики» (для дошкольников и мл. школьников);
- Цветовой тест М.Люшера Вальнефера (для старших школьников);

2.6. ПОКАЗАТЕЛИ УСПЕШНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В качестве показателей определения результатов освоения ребенком материала дополнительной общеобразовательной программы «Учимся управлять собой» выступают те ожидаемые результаты, которые заложены педагогом в программу. Это теоретическая и практическая подготовка, а также личностные достижения обучающихся. Исследование образовательных результатов проводится дважды в течение каждого учебного года в виде входной и итоговой аттестации.

Динамика результатов освоения предметной деятельности каждым конкретным ребенком отмечается в бланке учета результатов обучения по образовательной программе.

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Методы диагностики |
|---|--|--|---|
| I. Теоретическая подготовка ребенка: 1.1. Теоретические знания | Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям | 1. минимальный уровень - ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой; 2. средний уровень - объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$; 3. максимальный уровень - ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период. | Наблюдение, обратная связь в форме проблемных вопросов и заданий по тематике модулей Программы. |
| II. Практическая подготовка ребенка 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | 1. минимальный уровень - ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; 2. средний уровень - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; 3. максимальный уровень - ребенок | Контрольное задание по направлению деятельности. |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период. | |
| 2.2. Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | <p>1. начальный (элементарный) уровень развития креативности - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога;</p> <p>2. репродуктивный уровень - выполняет в основном задания на основе образца;</p> <p>3. творческий уровень - выполняет практические задания с элементами Творчества.</p> | Контрольное задание |
| III. Показатели самооценки и самовосприятия | Умения и навыки адекватного самооценивания после выполнения разных видов деятельности | <p>1. заниженная - ребенок говорит о себе больше в негативно-эмоциональном тоне и оценивает себя как не очень хорошего или же ссылается на низкую оценку его качеств взрослыми;</p> <p>2. завышенная - во всех видах деятельности оценивает себя неадекватно: при низком уровне выполнения задания дает высокую оценку результатам своей деятельности;</p> <p>3. адекватная – позитивная оценка ребенком всех сторон своего "Я" как с собственной позиции, так и с позиций других людей.</p> | методика «Лесенка» В.Г. Щур (мл. школьники); Интегральная самооценка личности авт.В. А. Сонин (подростки) Психогеометрическая самооценка личности (С. Делингер в адаптации А. А. Алексеева, Л. А. Громовой) |
| IV. Саморегуляция | Наличие навыков | 1. начальный уровень – участник не до | Наблюдение в |

| | | | |
|---|--|---|---|
| | произвольной регуляция поведения и естественной двигательной активности в различных ситуациях. Соблюдение норм и правил поведения. Использование навыков регуляции своего эмоционального состояния | конца выслушивает инструкции к заданиям, оставляет попытки выполнения задания при необходимости волевых усилий или отказывается от их выполнения. 2. средний уровень – старается точно выполнять задания, часто торопится в процессе выполнения упражнений и торопит других детей, и в результате не может сосредоточиться на качественном выполнении задания, допускает некоторые ошибки. 3. высокий уровень – внимательно слушает инструкции, пытается точно выполнить указания и выполнить задание в соответствии с предъявляемыми требованиями. | экспериментальных проблемных ситуациях, экспертная оценка учителя (воспитателя) Опросник «Диагностика волевого потенциала личности» |
| V. Показатели эмоционального состояния | Вегетативный коэффициент, который характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. | 1. больше 20 баллов – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно. 2. 10 – 18 баллов – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет. 3. менее 10 баллов – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично. | Цветовой тест М.Люшера в модификации О.А.Ореховой «Домики» (для мл. школьников); Вальнефера (для ст. школьников); |

**2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы
«Учимся управлять собой»**

Развивающие занятия «Гимнастика чувств», «Фантазеры»

| Ф.И. учащегося | Оценка специалиста | | | | | | Уровни освоения программного материала и развития личностных показателей | | | | | | Экспертная оценка педагога-психолога/классного руководителя | | |
|----------------|----------------------|---|---|------------------------------|---|---|--|---|---|---------------|---|---|---|---|---|
| | Теоретические знания | | | Практические умения и навыки | | | Творческие навыки | | | Саморегуляция | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Развивающие занятия «Антистресс», «Установка на успех»

| Ф.И. участника | Уровни освоения программного материала и развития личностных показателей | | | | | | | | | Субъективная оценка участника | | | Экспертная оценка педагога-психолога/классного руководителя | | |
|----------------|--|---|---|--|---|---|---------------|---|---|-------------------------------|---|---|---|---|---|
| | Усвоение основных понятий | | | Овладение практическим и умениями и навыками | | | Саморегуляция | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

Мультитренинг «Мир моих чувств», «Чудеса на песке», «Песочная анимация»

| Ф.И. участника | Оценка специалиста | | Уровни освоения программного материала и развития личностных показателей | | | | Экспертная оценка учителя |
|----------------|--------------------|--------------|--|---------------|-----------------|-------------------------|---------------------------|
| | Теоретические | Практические | Самооценка и | Саморегуляция | Самовыражение и | Эмоциональное состояние | |
| | | | | | | | |

| | знания | | | умения и навыки | | | самовосприя- -тие | | | | | | творчество | | | | | |
|--|--------|---|---|-----------------|---|---|----------------------|---|---|---|---|---|------------|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.7. Методическое обеспечение образовательной программы

Организация процесса обучения – очная.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, поисковые, игровые, дискуссионные.

Методы воспитания – поощрения, упражнения, убеждения, мотивация.

Форма организации образовательного процесса – групповая, фронтальная.

Категория обучающихся

Программный материал модулей рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (6 лет) и учащихся 1-11 классов (с 7 до 18 лет).

Форма организации учебных занятий.

- развивающее занятие;
- мультитренинг;
- практическое занятие;
- галерея.

Педагогические технологии.

- Технология модульного обучения;
- Технология группового обучения;
- Технология блочно-модульная;
- Технология образа и мысли;
- Здоровьесберегающая технология.

*Методическое обеспечение образовательной программы
Развивающие занятия*

| № | Название модуля | Форма занятий | Приемы, методы | Дидактический материал | Техническое обеспечение | Форма подведения итогов |
|----------|------------------------|----------------------|--|--|--|--|
| 1. | «Гимнастика чувств» | групповая | Техники нервно-мышечной релаксации; приемы сенсорного репродуцирования образов: - визуализация; - диссоциация; - ассоциации. светомузыкальные воздействия. дыхательная гимнастика, психогимнастика; экспресс-диагностика. | Кресла-трансформеры терапевтические детские маты, подушки с наполнителем. Мячи- гиганты, мячи для фитнеса, массажные, мяч-прыгун, мягконабивные мячи, мячи-ежики маленькие. | Мультимедийная установка; Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой; «Светящаяся сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало». | Наблюдение; рефлексия; диагностика. |
| 2. | «Фантазеры» | групповая | «Мозговой штурм» («брэйн сторминг»); Групповое обсуждение; Психогимнастические упражнения; Арттерапевтические техники: | Мягкий мяч, альбомы (бумага А-4), разнообразие изоматериалов (фломастеры, карандаши, краски, пастель и др.) | Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой. | Наблюдение анализ продуктов творческой деятельности; диагностика; рефлексия. |

| | | | | | | |
|----|-------------------|-----------|--|---|--|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - импровизация, - телесно-ориентированные, - изотерапия, - сказкотерапия. | | | |
| 3. | «Чудеса на песке» | групповая | <p>Рисование песком и на песке;</p> <p>Арт-терапевтические техники:</p> <ul style="list-style-type: none"> - импровизация, - телесно-ориентированные, - сказкотерапия; - фото-галерея детских работ. | <p>Фигурка Песочной Феи, презентации, видеоролики, иллюстративный материал (в соответствии с темой занятия), шаблоны, трафареты (геометрические фигуры, животные и насекомые, фрукты, овощи и др.), мячи-ежики, кисти разной фактуры, стеки, массажные щетки; листы бумаги; изометериалы.</p> | <p>Мультимедийный проектор, ноутбук, Набор-студия для песочной анимации: планшеты и столы для песочной анимации; стол демонстрационный, песок кварцевый, переносная доска мольберт и складной экран.</p> | <p>Диагностика, наблюдение фотогалерея песочных картин, рефлексия.</p> |
| 4. | «Антистресс» | групповая | <p>Техника нервно-мышечной релаксации; Экспрессивный метод; Приемы сенсорного репродуцирования образов:</p> <ul style="list-style-type: none"> -визуализация, -диссоциация, -ассоциации. | <p>Кресла-трансформеры терапевтические детские; маты, подушки с наполнителем.</p> <p>Мячи- гиганты, мячи для фитнеса, массажные, мяч-прыгун, мягконабивные мячи, мячи-ежики маленькие;</p> | <p>Мультимедийная установка; Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой; «Светящаяся</p> | <p>Наблюдение, экспресс-диагностика, анкетирование, опрос, рефлексия.</p> |

| | | | | | | |
|----|---------------------|-----------|---|---|---|---|
| | | | Светомузыкальные воздействия; Различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика); Мини-лекции; Экспресс диагностика; Дискуссия. | бланки опросников; листы бумаги; изометериалы. | сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало». | |
| 5. | «Песочная анимация» | групповая | Мини-лекции, светомузыкальные воздействия, экспресс-диагностика; дискуссия; процесс продуктивной творческой деятельности; различные виды специализированной гимнастики (дыхательная гимнастика, психогимнастика), физкультминутки. Моделирование на песке различных оттисков (точки, завитки, линии | Фигурка Песочной Феи, презентации, видеоролики, иллюстративный материал (в соответствии с темой занятия), шаблоны, трафареты (геометрические фигуры, животные и насекомые, фрукты, овощи и др.), мячи-ежики, кисти разной фактуры, стеки, массажные щетки, альбомы с бланками для раскрашивания; бланки опросников; листы бумаги; изометериалы. | Мультимедийный проектор, ноутбук, Набор-студия для песочной анимации: планшеты и столы для песочной анимации; стол демонстрационный, песок кварцевый, переносная доска мольберт и складной экран. | Анкетирование Диагностика Наблюдение Фото-галерея песочных картин Рефлексия Анализ практических достижений |

| | | | | | | |
|----|----------------------|-----------|--|---|---|--|
| | | | геометрические фигуры и др). | | | |
| 6. | «Установка на успех» | групповая | <p>Техники нервно-мышечной релаксации с целью достижения состояния покоя, расслабленности (метод Джекобсона). Экспрессивный метод Н. Роджерса. Приемы сенсорного репродуцирования образов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - визуализация, - диссоциация, - ассоциации. <p>Светомузыкальные воздействия. воздействия; специальная гимнастика (дыхательная, психогимнастика); мини-лекции; экспресс-диагностика; дискуссия.</p> | <p>Кресла-трансформеры терапевтические детские; маты, подушки с наполнителем. Мячи-гиганты, мячи для фитнеса, массажные, мяч-прыгун, мягконабивные мячи, мячи-ежики малые; бланки опросников; листы бумаги; изометериалы.</p> | <p>Мультимедийная установка; Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с релаксационной музыкой; «Светящаяся сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало».</p> | <p>Наблюдение, экспресс-диагностика, анализ самоисследования, анкетирование, опрос, рефлексия.</p> |
| 7. | «Мир моих чувств» | групповая | <p>мульти-тренинг; интерактивные беседы, обсуждение, поисковая деятельность;</p> | <p>Кресла-трансформеры терапевтические детские; маты, подушки с наполнителем. Мячи-гиганты, мячи для</p> | <p>Мультимедийная установка; Музыкальный центр, комплект дисков (кассет)</p> | <p>Наблюдение; опрос; экспресс-диагностика; анализ</p> |

| | | | | | | |
|---|----------------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|
| | | | психогимнастика; игры и упражнения, направленные на обучение конструктивным способам выражения чувств; релаксационные техники. | фитнеса, массажные, мяч-прыгун, мягконабивные мячи, мячи-ежики малые. Ди «Как я справляюсь со своим гневом», «Как я справляюсь с тревожностью»; плакаты для выражения гнева; мишень; бланки опросников. | с релаксационной музыкой; «Светящаяся сеть», мерцающий ковер «Млечный путь», «Безопасное угловое зеркало». | самоисследования; рефлексия. |
| <i>Методическое обеспечение дистанционного обучения</i> | | | | | | |
| 1. | Цикл «Занимательные путешествия» | дистанционно/индивидуально/группово | Игры и упражнения, направленные на развитие ВПФ; метод творческих заданий | Обучающие материалы в цифровом формате, ИКТ, бумага, цветные карандаши, мелкие пуговицы, картон. | Компьютер (ноутбук), выход в Интернет. | Продукты творческой деятельности |
| <i>Методическое обеспечение воспитательных мероприятий</i> | | | | | | |
| 1. | Акция «Мамочка любимая моя» | Групповая/фронтальная | Интерактивная беседа, игры малой подвижности, опрос, арттерапия, Совместная творческая деятельность | Видеоролик; плакаты-портреты; пословицы и поговорки про мам (плакаты); бланки открыток (листы бумаги А-4), изоматериалы. | Мультимедийная установка; Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с песнями о маме и детскими | Интерактивная беседа с использованием ИКТ, творческая деятельность детей |

| | | | | | | |
|----|---------------------------------|---------------------------|---|---|---|--|
| | | | | | песнями. | |
| 2. | Акция «Я выбираю здоровье» | Групповая/ фронтальная | Викторина, элементы соревнования; упражнения малой подвижности; психогимнастика; работа в малых группах. | Таблички с названием команд; д/п «Разрезная азбука»; д/и «Можно-нельзя»; корзины и бумажные комочки для соревнования «Метание в цель»; иллюстративный материал, фишки, бланки Благодарственных писем для награждения. | Музыкальный центр, комплект дисков (кассет) с детскими песнями | Наблюдение, рефлексия |
| 3. | Акция «Любимый город» | Групповая/ фронтальная | Мульттерапия; виртуальная экскурсия по городу; викторина с использованием ИКТ; интерактивная беседа; арттерапия. | Презентация «Мой старый – новый город»; листы формата А-4; изоматериалы. | Мультимедийная установка; Музыкальный центр, запись песни «Дзержинский вальс» и диск с детскими песнями. | Рефлексия, социально-полезное дело, фото, информация на сайт |
| 4. | Акция «Галерея песочных картин» | Групповая/ фронтальная | Техника «Sand-art» - рисование песком и на песке; Игротека; Психогимнастика | Фигурка Песочной Феи, мягкий мяч, иллюстративный материал, шаблоны, трафареты, мячи-ежики, кисти разной фактуры, стеки, массажные щетки | Мультимедийный проектор, ноутбук, Набор-студия для песочной анимации. | Фото-галерея детских работ. |

2.8. Список литературы

1. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018).
3. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
5. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
9. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
10. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467
11. Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20)
12. Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М., Генезис, 2016.
13. Берк Рэй, Херрон Рон Воспитание на основе здравого смысла. – СПб., 2001.
14. 6.Бернс Д. Хорошее самочувствие. /Пер. с англ. Л.Славина. – М.: Вече, Персей, АСТ, 1995.
15. Войнова А. Песочное рисование. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2014.
16. Зейц М. Пишем и рисуем на песке. – М., ИНТ, 2010.
17. Зинкевич Т. Д., Михайлов А.М. Волшебный источник: Теория и практика сказкотерапии. Опыт психодиагностики и психокоррекции. – СПб.: СМАРТ, 1996.

18. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. – СПб., Речь, 2016.
19. Киселева М.В., Кулганов В.А., Арт-терапия в психологическом консультировании (учебное пособие) – СПб., Речь, 2014.
20. Кермани К. Аутогенная тренировка. – М.: Изд. ЭКСМО-Пресс, 2002.
21. Конаныхина Е.Ю. Волшебство в песочнице. Песочная терапия в работе с детьми. – М., Генезис, 2016.
22. Крыжановская Артпсихология как направление психолого-педагогической реабилитации подростков. – М., Педагогическое общество России., 2004.
23. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
24. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей 1-4 класс. – М., Вако, 2010.
25. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий (психологический практикум). – СПб., Речь, 2005.
26. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс (серия «Сам себе психолог»)– СПб., Питер Пресс, 1996.
27. Минаева В.М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. – М., Аркти, 1999.
28. Мое здоровье: формирование ценностного отношения к здоровью у подростков в школе. Научный редактор Науменко Ю.В. – М., Глобус, 2010.
29. Пелишенко С. Ксюшины сказки (для детей фантазеров и их фантастических родителей). – М., 1999.
30. Ратникова Е.В., Гаврик А.В., Игры на песке. Работа с семьей и детьми. – СПб., Речь, 2013.
31. Сертакова Н.М. Игра как средство социальной адаптации дошкольников. – СПб., Детство –Пресс, 2009.
32. Н.О.Сучкова Арт-терапия в работе с детьми из неблагополучных семей. – СПб., Речь, 2008.
33. Тупичкина Е.А. Мир песочных Фантазий. Программа обучения детей рисованию песочных картин в технике «Sand-Art». – М., Аркти, 2017.
34. Хухлаева О.В. Лесенка радости. – М.: Изд-во «Совершенство», 1998.
35. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М., 2001.
36. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет (психологические игры, упражнения, сказки). – М., Генезис, 2011.
37. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать? Ч.1-4. – М., 2003.

Оценочные материалы

**Проективный тест личностных отношений, социальных эмоций и
ценностных ориентаций “Домики”
Цветовой тест отношений (ЦТО)**

Методической основой теста является цвето-ассоциативный эксперимент, известный по тесту отношений А.Эткинда. Тест разработан О.А.Ореховой и позволяет провести диагностику эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза, личностных предпочтений и деятельностных ориентаций, что делает его особенно ценным с точки зрения анализа эмоционального отношения ребенка к образовательному учреждению.

Цели:

- изучение эмоциональной сферы ребенка в части высших эмоций социального генеза;
- изучение системы личностных предпочтений и деятельностных ориентаций (отношений ребёнка к себе и другим значимым людям в семье и ОУ);
- изучение оценочного компонента установки по отношению к гаджетам и компьютеру;

Обоснование методики

Цветовой тест отношений (ЦТО) — невербальный тест, отражающий как сознательный, так и частично неосознаваемый уровни эмоциональных отношений человека. Он базируется на предположении о том, что существенные характеристики отношений к объектам и явлениям окружающего мира, другим людям и самому себе отражаются в цветовых ассоциациях с ними. Цветоассоциативный тест показывает неосознаваемые компоненты отношения, минуя защитные механизмы сознания.

Методика ЦТО используется нами с целью выявления отношения детей к себе и другим значимым людям, а также выявления ранней компьютерной зависимости.

Оборудование

Лист ответов; восемь цветных карандашей: синий, красный, желтый, зеленый, фиолетовый, серый, коричневый, черный. Карандаши должны быть одинаковыми, окрашены в цвета, соответствующие грифелю (соответствовать набору цветных стимулов из восьмицветового теста М. Люшера).

Процедура обследования

Процедура исследования состоит из трех заданий по раскрашиванию и занимает около 20 минут. Обследование может проводиться как индивидуально, так и фронтально. Проведение ЦТО включает следующие процедуры:

Исследователь беседует с ребёнком (детьми) о значимых людях из его непосредственного окружения (родители, учителя/воспитатели, друзья).

Для того, чтобы оценить отношение ребёнка к современным гаджетам и выявить предрасположенность к зависимостям (игровым и компьютерным), эта беседа дополняется темами: «человек, который подолгу играет в компьютерные игры», «человек, который играет в игры на планшете», «человек, который играет в игры на сотовом телефоне» и, если ребёнок отчётливо представляет, что вкладывается в понятие «страшилки», — «человек, который выбирает игры-страшилки», или понятия «игры в войну», «бродилки».

Инструкция может быть, например, такой:

«Не знаю, правда или просто ли красивая легенда, но говорят, где-то далеко, а может быть, и близко есть удивительная страна. От всех жителей этой страны, от животных, растений и всех предметов исходит Внутренний Свет, различимый для человеческого глаза. То есть можно видеть не только внешнюю сторону предметов и не только внешний облик живых существ, но и их внутреннюю сущность, их характер, их душу (Внутренний Свет).

При этом разные люди и предметы светятся разными цветами. Кто-то синим, кто-то красным. Представляешь, как красиво — самые обычные улицы, с самыми обычными домами, фонарями, прохожими сияют и переливаются всеми цветами радуги!

Инструкция: сегодня мы будем заниматься раскрашиванием. Найдите в своем листочке задание №1.

Это дорожка из восьми прямоугольников. Выберите тот карандаш, который вам приятен больше всего и раскрасьте первый прямоугольник. Отложите этот карандаш в сторону. Посмотрите на оставшиеся карандаши. Какой из них вам больше нравится? Раскрасьте им второй прямоугольник. Отложите карандаш в сторону. И так далее.

Найдите задание №2.

Перед вами домики, их целая улица. В них живут наши чувства. Я буду называть чувства, а вы подберите к ним подходящий цвет и раскрасьте. Карандаши откладывать не надо. Можно раскрашивать тем цветом, который, по-вашему, подходит. Домиков много, их хозяева могут отличаться и могут быть похожими, а значит, и цвет может быть похожим.

Список слов (для школьников):

счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, взаимовыручка, драка, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Список слов (для дошкольников):

счастье, горе, справедливость, обида, дружба, ссора, доброта, злоба, скука, восхищение.

Если детям непонятно, что обозначает слово, нужно его объяснить, используя глагольные предикаты и наречия.

Найдите задание №3. В этих домиках мы делаем что-то особенное, и жильцы в них – необычные. В первом домике живет твоя душа. Какой цвет ей подходит? Какого цвета твой внутренний лучик? Раскрасьте.

Обозначения домиков (для школьников):

1. Внутренний лучик (душа)
2. Твое настроение, когда ты идешь в школу
3. Твое настроение, когда ты обращаешься за помощью к взрослому
4. Твое настроение, когда ты играешь на компьютере, планшете, телефоне
5. Твое настроение, когда ты разговариваешь с учителем
6. Твое настроение, когда ты видишь дерущихся сверстников
7. Твое настроение, когда ты общаешься со своими одноклассниками
8. Твое настроение, когда тебе запрещают играть в компьютерные игры
9. Твое настроение, когда ты находишься дома
10. Твое настроение, когда ты делаешь уроки
11. Твое настроение после компьютерных игр-«страшилок»
12. Придумай сам, кто живет в этом домике и раскрась.

Обозначения домиков (для школьников):

1. Внутренний лучик (душа)
2. Твое настроение, когда ты идешь в детский сад
3. Твое настроение, когда ты разговариваешь с воспитателем
4. Твое настроение, когда ты находишься дома
5. Твое настроение, когда ты играешь на компьютере, планшете, телефоне
6. Твое настроение, когда ты общаешься с ребятами из группы
7. Твое настроение, когда тебе запрещают играть в компьютерные игры
8. Твое настроение после компьютерных игр-«страшилок»
9. Твое настроение, когда ты играешь в игрушки (куклы, машинки, строитель, Лего и т.д.)
10. Придумай сам, кто живет в этом домике и раскрась.

Процедура обработки

Методика дает психотерапевтический эффект, который достигается самим использованием цвета, возможностью отреагирования негативных и позитивных эмоций, кроме того, эмоциональный ряд заканчивается в мажорном тоне (восхищение, собственный выбор).

Процедура обработки начинается с задания №1. Вычисляется вегетативный коэффициент по формуле:

Вегетативный коэффициент

$ВК = (18\text{-место красного цвета} - \text{место синего цвета}) / (18\text{- место синего} - \text{место зеленого})$

Вегетативный коэффициент характеризует энергетический баланс организма: его способность к энергозатратам или тенденцию к энергосбережению. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов.

Энергетический показатель интерпретируется следующим образом:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны для ребенка

0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.

Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы.

Суммарное отклонение от аутогенной нормы

Определенный порядок цветов (АН 34251607) – аутогенная норма – является индикатором психологического благополучия.

Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета (АН). Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным.

Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение ребенка. Числовые значения СО интерпретируются следующим образом:

Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.

10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.

Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Задания №2 и №3 расшифровывают эмоциональную сферу ребенка и ориентируют исследователя в вероятных проблемах.

Задание №2 характеризует сферу социальных эмоций. Здесь надо оценить степень дифференциации эмоций – в норме позитивные чувства ребенок раскрашивает основными цветами, негативные – коричневым и черным. Слабая или недостаточная дифференциация указывает на деформацию в тех или иных блоках личностных отношений:

Счастье-горе – блок базового комфорта,
Справедливость – обида – блок личностного роста,
Дружба – ссора – блок межличностного взаимодействия,
Доброта – злоба – блок потенциальной агрессии,
Скука – восхищение – блок познания.

При наличии инверсии цветового градусника (основные цвета занимают последние места) у детей часто наблюдается недостаточная дифференциация социальных эмоций – например, и счастье, и ссора могут быть обозначены одним и тем же красным цветом. В этом случае надо обратить внимание, как раскрашивает ребенок парные категории и насколько далеко отстоят пары в цветовом выборе.

Актуальность переживания ребенком того или иного чувства указывает его место в цветовом градуснике (задание №1).

В задании №3 отражено эмоциональное отношение ребенка к себе, школьной деятельности (детскому саду), учителю (воспитателю) и одноклассникам (сверстникам). Понятно, что при наличии проблем в какой-то сфере, ученик (воспитанник) раскрашивает именно эти домики коричневым или черным цветом. Целесообразно выделить ряды объектов, которые ребенок обозначил одинаковым цветом. Например, школа-счастье-восхищение или домашние задания – горе-скука. Цепочки ассоциаций достаточно прозрачны для понимания эмоционального отношения ребенка к школе. Дети со слабой дифференциацией эмоций скорее всего будут амбивалентны и в эмоциональной оценке видов деятельности. По результатам задания №3 можно выделить три группы детей:

с положительным отношением к школе (детскому саду)
с амбивалентным отношением
с негативным отношением

Следует отметить, что при крайне низких или крайне высоких показателях ВК и СО, сомнениях в чистоте исследования данная методика может быть продублирована по той же схеме, но индивидуально, со стандартными карточками из теста Люшера.

По каждому включённому в стимульный материал понятию Задание № 3 - рассчитывается коэффициент комфортности (КК) данного объекта для группы по формуле

$$КК = (X1 + X2 + X3 + X4) / (X6 + X7 + X0 + 0,1),$$

где X — частота встречаемости цвета,
а цифры 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 0 — номера цветов,

0,1 прибавляется в том случае, если сумма отрицательных выборов равна нулю.

По каждому испытуемому рассчитывается индивидуальный коэффициент комфортности по той же формуле.

Психологический смысл коэффициента комфортности заключается в том, что чем сильнее отвергаются «чистые» цвета (синий, зеленый, красный, желтый) и чем притягательнее «грязные» цвета (коричневый, черный, серый), тем хуже психологическое состояние испытуемого.

Если коэффициент комфортности меньше и равен 1, это свидетельствует о дискомфортном состоянии.

От 1 до 2 – пограничное состояние.

От 2 до 7 – комфортное состояние.

Более 7 – сверхкомфортное состояние.

После расчета коэффициента комфортности выстраивается рейтинг комфортности объектов от самого дискомфортного до самого сверхкомфортного

Протокол обследования по методике ЦТО

Фамилия, имя ребёнка

Возраст _____

МБДОУ № _____

Дата обследования _____

Раскладка по предпочтению

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Цвет | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 0 |
| Ранг | | | | | | | | |

| Список значимых людей, явлений и понятий, отношение к которым исследуется | Цвет-ассоциация | Список слов (чувства) | Цвет-ассоциация |
|---|-----------------|-----------------------|-----------------|
| 1. Внутренний лучик (душа) | | счастье | |
| 2. Твое настроение, когда ты идешь в детский сад | | горе | |
| 3. Твое настроение, когда ты разговариваешь с воспитателем | | справедливость | |
| 4. Твое настроение, когда ты находишься дома | | обида | |
| 5. Твое настроение, когда ты | | дружба | |

| | | | |
|--|--|------------|--|
| играешь на компьютере, планшете, телефоне | | | |
| 6. Твое настроение, когда ты общаешься с ребятами из группы | | ссора | |
| 7. Твое настроение, когда тебе запрещают играть в компьютерные игры | | доброта | |
| 8. Твое настроение после компьютерных игр-«страшилок» | | злоба | |
| 9. Твое настроение, когда ты играешь в игрушки | | скука | |
| 10. Придумай сам, кто живет в этом домике и раскрась (записать, придуманное ребенком понятие). | | восхищение | |

Лист ответов к тесту «Домики» (вариант для школьников)

Фамилия, имя _____ ОУ _____
 _____ класс _____ дата _____

1 задание

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

1 2 3 4 5 6 7 8

2 задание

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12

3 задание

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 12

Лист ответов к тесту «Домики» (для дошкольников)

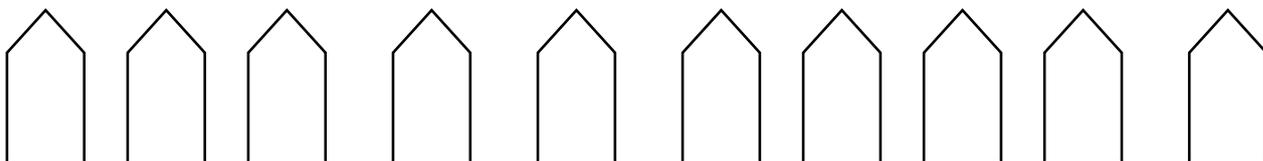
Фамилия, имя _____ ДОУ № _____
_____ группа _____ дата _____

1 задание

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

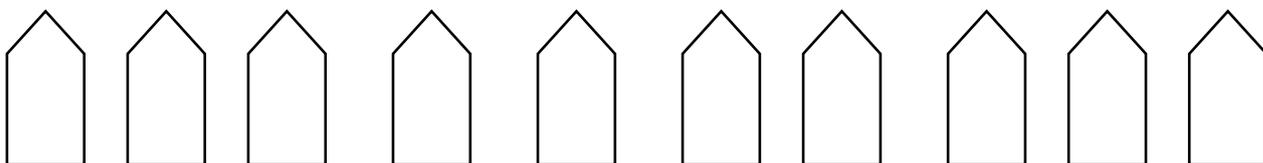
1 2 3 4 5 6 7 8

2 задание



1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

3 задание



1 2 3 4 5 6 7 8
9 10

Личностные характеристики цветов, входящих в ЦТО:

| Цвет | Характеристика цвета |
|-------------|---|
| Синий (1) | Честный, справедливый, добросовестный, добрый, спокойный. Выявляет чувствительность, умение сопереживать, склонность к созерцательности, доверие, преданность. |
| Зелёный (2) | Чёрствый, самостоятельный, невозмутимый. Выявляет упорство, целеустремлённость, сопротивление изменениям, постоянство воззрений. Вариант самоутверждения. Ассоциация родителей с этим цветом чаще всего указывает на их доминантную роль, высокий контроль, предъявление чрезмерных требований и строгость наказаний. |
| Красный (3) | Решительность, энергичный, напряжённый, суетливый, |

| | |
|----------------|---|
| | дружелюбный, уверенный, общительный, раздражительный, сильный, обаятельный, деятельный. Выражает жизненную силу, стремление и волю к успеху. |
| Жёлтый (4) | Разговорчивый, безответственный, открытый, общительный, энергичный. Выражает раскованность, оптимизм, полную радостных надежд изменчивость при отсутствии последовательности и планомерности. Ассоциация родителей с этим цветом часто указывает на воспитание по типу потворствующей гиперпротекции. |
| Фиолетовый (5) | Может рассматриваться двойственно: с одной стороны, выражает эгоизм, неискренность, самостоятельность, с другой – характеризует стремление к интуитивному пониманию, высокой степени чувственной близости, ведущей к слиянию субъекта и объекта, желание восхищать других, безответственность. |
| Коричневый (6) | Уступчивый, зависимый, спокойный, добросовестный, расслабленный. Характеризует отношения зависимости. |
| Чёрный (7) | Непривлекательный, молчаливый, упрямый, замкнутый, эгоистичный, независимый, враждебный, нелюдимый. Символизирует отказ, отречение или неприятие, приписывание негативных качеств. |
| Серый (0) | Нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный. Характеризуется стремление отгородиться, уйти от общения и обязательств. |

Диагностика волевого потенциала личности

Цель: диагностики волевого потенциала личности.

Инструкция тесту:

Прочитайте приведенные вопросы и постарайтесь ответить на них с максимальной объективностью.

В случае:

- согласия с содержанием вопроса ставьте - «да»;
- при сомнении, неуверенности – «не знаю» (или «бывает», «случается»);
- при несогласии – «нет».

ТЕСТ

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, позволяют ли время и обстоятельства оторваться и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Попадая в конфликтную ситуацию (в учебе или в быту), в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию со стороны, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?
5. Найдете ли вы силы встать утром раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение стоматолога, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендуют врачи?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет вам немало хлопот, иными словами, являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в путешествие (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относите ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Отвлечет ли вас очень интересная телепередача от выполнения срочной работы?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова противной стороны?

Обработка результатов теста

Ответ «да» оценивается в 2 балла; «не знаю» – 1 балл; «нет» – 0; затем суммируются полученные баллы.

Интерпретация результатов теста

• *1-12 баллов* – с силой воли дела обстоят у вас неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это может повредить вам. К обязанностям нередко относитесь спустя рукава, что бывает причиной неприятностей. Ваша позиция выражается примерно так: «Что мне, больше всех нужно?». Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя с учетом этой оценки, может быть, она

поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что переделать в своем характере. Если удастся, от этого вы только выиграете.

- *13-21 балл* – сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Иногда это отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.
- *22-30 баллов* – с силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться – вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждаст окружающим. Сила воли – это хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

ИСТОЧНИКИ

Диагностика волевого потенциала личности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.54-55.

Лесенка Щур

Цель: диагностика уровня самооценки, особенностей ее идентификации и оценки детьми других людей.

Описание: *Самооценка* – это оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков. У младшего школьника она формируется преимущественно в зависимости от его успеха или, наоборот, неуспешности в школе. Поэтому учитель во многом ответственен за ее формирование. Начиная с первых дней обучения в школе, самооценка ребенка зависит от успешности в учебной деятельности, от характера межличностных отношений в классе: с учителем, одноклассниками. Предлагаем методику «Лесенка», которая эффективно используется учителями на практике с целью изучения самооценки младших школьников.

«Лесенка» имеет два варианта использования: *групповой* и *индивидуальный*. Групповой вариант позволяет учителю оперативно выявить уровень самооценки его учеников. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку школьника, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Материалы: у каждого ребенка – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

1. «Возьмите карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок».

2. Повторить инструкцию еще раз.

3. Поблагодарить ребят (ребенка) за работу.

Интерпретация результатов

При анализе полученных данных исходите, пожалуйста, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих). Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

По статистике, младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Следует сразу оговориться, что иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего». Учителю очень важно знать причину низкой самооценки школьника – без этого нельзя помочь ребенку.

Приведем примеры ответов ребят, из которых сразу становится понятно, в каком направлении оказывать им помощь:

«Я поставлю себя на нижнюю ступеньку (рисует кружок на пятой ступеньке), потому что мама говорит, что я невнимательный и делаю много ошибок в тетрадах». Здесь необходима работа с родителями школьника: беседы, в которых следует объяснить индивидуальные особенности ребенка. Например, если это первоклассник, то необходимо рассказать, напомнить лишней раз родителям о том, что ребенок в этом возрасте еще не обладает ни устойчивым вниманием, ни произвольностью поведения, что у каждого ученика свой темп усвоения знаний, формирования учебных навыков. Полезно регулярно напоминать родителям о недопустимости чрезмерных требований к неуспевающему школьнику. Крайне важна демонстрация родителями положительных качеств, каждого успеха их ребенка.

«Я сюда себя поставлю, на нижнюю, шестую ступеньку, потому что у меня двойки в дневнике, а учительница меня ставит в угол». Первое, что необходимо сделать, – это выявить причину неуспешности школьника (его учебы, плохого поведения) и вместе с родителями начать работу по созданию успешной учебной ситуации. Существенную роль может сыграть положительная словесная оценка процесса деятельности и отношения ученика к выполнению учебной работы. Все педагоги понимают, что отрицательные отметки не способствуют улучшению учебы, а лишь формируют негативное отношение ребенка к школе. Искать положительное в деятельности ученика, указывать даже на незначительные успехи, хвалить за самостоятельность, старание, внимательность – основные способы повышения самооценки школьников.

«Я дерусь с ребятами, они меня не принимают в игру» (ставит себя на шестую ступеньку)». Проблема несформированности межличностных отношений – одна из острейших в современном начальном образовании.

Неумение детей общаться, сотрудничать друг с другом – основные причины конфликтов в детской среде.

Поэтому организация совместной деятельности младших школьников (работа в парах, в группе, в коллективе) как на уроке, так и во внеучебное время должна стать одним из направлений деятельности учителя.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Отсутствие своевременной квалифицированной помощи в преодолении причин трудностей в обучении и общении ребенка, несформированность положительных межличностных отношений с учителями, одноклассниками – наиболее частые причины резко заниженной самооценки. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье). Суть поддержки педагога и его помощи школьникам с низкими показателями уровня самооценки состоит во внимательном, эмоционально-положительном, одобряющем, оптимистически настроенном отношении к ним. Доверительное общение, постоянный контакт с семьей, вера в ученика, знание причин и своевременное применение способов преодоления трудностей ребенка способны медленно, но поступательно формировать адекватную самооценку младшего школьника. Таким образом, используя в своей практике методику «Лесенка», вы можете не только изучать самооценку своих учеников (предлагая выполнить методику повторно), но и отслеживать характер ее изменения, выявляя причины этого процесса. Рисунок «лесенки» для изучения самооценки.

Блок «Гимнастика чувств»

Упражнение «Мое настроение в цвете»

(оценка эмоционального состояния ребенка во время занятия, динамика)

Участники в кругу, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом (животным, предметом) ассоциируется их настроение.

Рефлексия:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно?

Блок «Фантазеры»

Рефлексия

Продолжить фразы:

- «На занятии меня порадовало...»

- «На занятии меня удивило...»

Блок «Антистресс»

1. Упражнение «Цвет моего настроения» (в начале и конце занятия) (оценка эмоционального состояния ребенка во время занятия, динамика)

Участники в кругу, передавая друг другу мяч, сообщают, с каким цветом ассоциируется их настроение.

2. Обратная связь

- «Что понравилось?»
- «Что было трудно?»

3. Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция. В левой части бланка (см. с. 9) предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

| Утверждение | Часто | Редко | Никогда |
|---|-------|-------|---------|
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обязательно обратился за помощью к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

Ключ к тесту

0–3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы

4–7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам

необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

Блок «Установка на успех»

4. «Стресс-тест»

Цель: выяснить, подвержен ли выпускник стрессу.

Инструкция: Вам необходимо прочитать утверждения и выразить степень своего согласия с ними, используя следующую шкалу:

- почти никогда (1 балл);
- редко (2 балла);
- часто (3 балла);
- почти всегда (4 балла).

1. Меня редко раздражают мелочи.
2. Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
3. Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
4. Когда я сержусь, то могу кого-нибудь обидеть.
5. Не переносу критики, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня толкнут, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
7. Все свое свободное время чем-нибудь занят.
8. На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю.
9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
10. Страдаю отсутствием аппетита.
11. Часто беспокоюсь без всякой причины.
12. По утрам чувствую себя плохо.
13. Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
14. И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
15. Думаю, что сердце у меня не в порядке.
16. У меня бывают боли в спине и шее.
17. Когда сижу за столом, барабаню пальцами по столу и покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что я делаю.
19. Думаю, что я лучше многих.
20. Я не соблюдаю диету.

Шкала оценки:

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни ложным честолюбием, ни чрезмерной скромностью. Эти люди часто видят себя в розовом свете.

31–45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением, страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (т.е. у вас есть стремление чего-нибудь достигать), так и в отрицательном. По всей видимости, вы не измените образа жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46–60 баллов. Ваша жизнь — беспрестанная борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Для вас важно мнение других, и это держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами. Не пытайтесь добиваться всегда максимального результата. Время от времени давайте себе полную передышку.

61 балл и больше. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Поменяйте образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

Тест «Моральная устойчивость»

Цель: предоставить подросткам возможность задуматься над своим образом жизни, над тем, как к ним относятся окружающие, не доставляют ли они своим обычным поведением неприятностей людям

1. Я всегда держу данное слово и выполняю свои обязательства перед другими.

2. Я охотно помогаю своим друзьям, причем делаю это бескорыстно.

3. Мне обычно неприятно, когда я вижу несправедливость.

4. Грубость и невоспитанность людей вызывает во мне чувство досады.

5. Я незлопамятный человек, не держу зла на других.

6. Я очень люблю животных.

7. Я уважаю возраст и мудрость пожилых людей.

8. Стремлюсь быть честным не только по отношению к другим, но и с самим собой.

9. Решая свои проблемы, я никогда не забываю о других.

10. Люблю делать подарки, мне нравится, когда человек радуется.

Определение результата и его интерпретация

Ключ к тесту За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и найдите общую сумму.

1–3 балла. У вас не очень высокая моральная устойчивость. Наверное, вы просто еще не задумывались над этим или берете пример с других людей. В этом случае вам не повезло. Советуем подумать над своим обычным поведением, если вы хотите измениться.

4–6 баллов. Ваш образ жизни свидетельствует о том, что вы в основном придерживаетесь моральных норм, принятых в обществе. Но вам есть над чем поработать, чтобы эти нормы стали вашей внутренней потребностью.

7–10 баллов. Вы практически идеальный человек, на которого могут равняться окружающие. Но не следует расслабляться, нужно и дальше работать над собой.

Тест «Мое самочувствие»

Цель: дать возможность поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

Инструкция: Вам следует ответить «да» или «нет» на утверждения, которые приведены ниже. Постарайтесь быть максимально откровенными. Информация, которую вы получите по итогам тестирования, нужна прежде всего вам. Она поможет при участии в тренинговых упражнениях, даст возможность поразмышлять над собой, своими привычками и индивидуальными особенностями. Анализируя утверждения теста, используйте принцип «как правило», то есть если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да».

Вопросы теста:

1. У меня часто плохое настроение, я плачу.
2. При встрече с человеком я избегаю смотреть ему прямо в глаза.
3. Часто я выгляжу сердитым, подавленным.
4. Большинство людей, которых я знаю или знал, разочаровали меня.
5. Я почти не интересуюсь тем, что для многих является очень важным в жизни (спорт, работа, отношение окружающих).
6. Последнее время я очень редко бываю веселым, практически не смеюсь.
7. Я часто чувствую слабость, жалуясь на жизнь своим близким и знакомым.
8. В настоящее время у меня нет собственной позиции по многим вопросам.
9. Я говорю, как правило, очень тихо, так что меня с трудом понимают собеседники.
10. Часто я не знаю, как ответить на тот или иной вопрос собеседника, и просто пожимаю плечами.

Ключ к тесту

За каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и суммируйте их. 1–2 балла. Несмотря на некоторые жизненные затруднения, вы видите жизнь в несколько розовом свете. Это не так уж плохо, но до определенного предела.

3–6 баллов. Ваше отношение к жизни в целом в норме, но уже чувствуется определенная доля скепсиса, усталость. Не рано ли?

7–10 баллов. Почти все, что с вами происходит, вы воспринимаете негативно. Неужели в вашей жизни совсем нет радостных мгновений?

Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу»

Цель: выявить осведомленность участников в данном вопросе и обнаружить проблемы.

Вопросы анкеты:

1. Как ты считаешь, подвержен ли ты стрессам?
2. Читал ли ты что-нибудь о стрессах?
3. Каковы, на твой взгляд, причины стресса?

4. Знаешь ли ты признаки стресса?
5. Как ты думаешь, на что влияет стресс?
6. Как ты считаешь, какие продукты питания активизируют умственную деятельность?
7. Знаешь ли ты упражнения, при помощи которых можно нейтрализовать стресс?
8. Какие ощущения испытываешь в связи с предстоящими экзаменами?
9. Как ты оцениваешь свою подготовленность к предстоящим экзаменам на сегодняшний день?
10. Есть ли у тебя свои испытанные методы для успешного запоминания учебного материала? Какие?
11. Какой режим работы при подготовке к экзаменам ты считаешь наилучшим?

Тест эмоций

Цель: выявить предрасположенность к различным типам негативного поведения.

Инструкция: Оцени, насколько характерны для тебя следующие реакции. На бланке для ответов обведи номера тех вопросов, на которые ты отвечаешь «да». Отметь количество обведенных номеров (баллов) по каждому виду эмоциональных реакций и построй график.

Вопросы теста:

1. Если я разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что могу бросить какой-то предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
8. Если я кого-то обманываю, то мне становится стыдно.
9. Мне кажется, что я могу ударить человека.
10. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
11. Иногда люди раздражают меня просто фактом своего присутствия.
12. Если мне не нравится какое-то правило, то хочется его нарушить.
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
14. Я думаю, что многие люди не любят меня.
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Я знаю людей, которые могут довести меня до того, что захочется драться.
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
19. Иногда я могу взорваться, как пороховая бочка.
20. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
21. Есть люди, к которым я испытываю ненависть.

22. Довольно много людей мне завидует.
 23. Если я злюсь, я могу выругаться.
 24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
 25. Если меня кто-то обидит, я могу дать сдачи.
 26. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
 27. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
 28. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
 29. Я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
 30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
 31. Если кто-то раздражает меня, я могу сказать все, что о нем думаю.
 32. Меня угнетает, что я мало помогаю своим родителям.
 33. Если кто-то первый ударит меня, я ему отвечу тем же.
 34. В споре я часто повышаю голос.
 35. Я раздражаюсь из-за мелочей.
 36. Того, кто корчит из себя начальника, я стараюсь поставить на место.
 37. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
 38. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
 39. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
 40. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.

Шкалы

Твоя агрессивность — твое личное дело до тех пор, пока она не затрагивает других людей.

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

| Шкалы | Номера вопросов | | | | | |
|-------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|
| | 1 | 9 | 7 | 1 | | |
| Физическая агрессия (Ф) | 1 | 9 | 7 | 1 | 25 | 33 |
| Косвенная агрессия (К) | 2 | 0 | 8 | 1 | 26 | 34 |
| Раздражительность (Р) | 3 | 1 | 9 | 1 | 27 | 35 |
| Негативизм (Н) | 4 | 2 | 0 | 2 | 28 | 36 |
| Обидчивость (О) | 5 | 3 | 1 | 2 | 29 | 37 |
| Подозрительность (П) | 6 | 4 | 2 | 2 | 30 | 38 |
| Вербальная агрессия (В) | 7 | 5 | 3 | 2 | 31 | 39 |
| Чувство вины (Ч) | 8 | 6 | 4 | 2 | 32 | 40 |

Построенный график показывает, какие проявления агрессии характерны именно для тебя.

Точка, расположенная на графике выше пунктирной линии, говорит о выраженности данной формы поведения.

Физическая агрессия — склонность к самому примитивному виду агрессии. Тебе свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, образ жизни и личностные особенности мешают тебе искать более эффективные методы взаимодействия. Рискуешь нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия — конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалей мебель и посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражительность — плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется — см. «физическая и косвенная агрессия».

Негативизм — реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке «Выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость — готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить тебя. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность — готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против тебя. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия — за словом в карман ты не полезешь. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть куда более разрушительными, чем последствия драки.

Чувство вины — поздравляю, ты никого не ударил, ничего не разбил, ни на кого не наорал. Откуда тогда чувство дискомфорта, ощущение, будто в чем-то виноват? Если ты чувствуешь себя в ответе за свои эмоции, значит, умеешь ими управлять. Что же с этим делать? Как минимум знать — чтобы понимать, что этим качеством природа наделила тебя более щедро, чем следовало бы. Максимум — вспомнить, кто в доме хозяин — ты или твои эмоции?

Обратная связь

- Что дало вам занятие?
- Каковы ваши впечатления от сегодняшнего занятия?
- Какие открытия вы сделали для себя?
- Что возьмете на вооружение и будете использовать в дальнейшем?