

Государственное бюджетное учреждение – центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи муниципального района Кинель-Черкасский  
Самарской области

**Профилактическая психолого-педагогическая  
программа  
для обучающихся 4-5 классов  
«Пятиклассник»**

Составитель: педагог-психолог  
ГБУ ЦППМС м.р. Кинель-Черкасский  
Зубкова Надежда Васильевна

2019 г.

**Рецензия на программу социально-психологического тренинга для учащихся 4-5 классов «Пятиклассник»**

Составителем представленной программы является педагог-психолог Зубкова Надежда Васильевна.

Актуальность данной программы социально-психологического тренинга обоснована необходимостью содействия со стороны школьного психолога в создании условий для успешной адаптации учащихся при переходе в среднюю школу. Предлагаемая программа направлена на профилактику дезадаптивных процессов, отрицательно влияющих не только на академическую успеваемость, но и на социально-психологическое здоровье учащихся.

Целью программы является содействие повышению адаптивных возможностей учащихся в ходе специально организованной деятельности. Сформулированные задачи направлены на формирование интереса у детей к познанию своих возможностей, обучение их навыкам саморегуляции, способности самооценивания, самоанализа, а также, на психолого-педагогическое просвещение родителей. Адресатом программы являются учащиеся четвертых-пятых классов.

Структура представленной программы включает в себя следующие составляющие: аннотацию, учебный и учебно-тематический план, учебную программу, содержательное описание занятий, приложения и использованную литературу.

Программа включает 10 групповых занятий по 80 минут (два урока), которые проводятся один раз в неделю в начале учебного года в пятом классе (в конце четвертого класса проводится вводная диагностика детей и анкетирование родителей с целью определения адаптационного потенциала учащихся). В целом, содержание программы выстроено с учетом возрастных особенностей учащихся. В ходе реализации программы активно используются методы арт-терапии.

Оценивать результативность психологического сопровождения процесса адаптации пятиклассников к школе с помощью данной программы Зубкова Н.В. предлагает с помощью диагностических методик: «Мотивация учения и эмоциональное отношение к учению в средних и младших классах» на основе опросника Ч.Спилберга в модификации А.Д. Андреевой, «Методики изучения притязания и самооценки школьника» Т.Дембо-С.Я.Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан, ГИТ в адаптации М.К.Акимовой и др., а также на основе анализа обратной связи, представленной в анкетах и рисунках участников программы. Представленный анализ сравнительных результатов диагностики, полученных в ходе реализации программы, подтверждает ее эффективность.

Таким образом, профилактическая программа «Пятиклассник» может быть рекомендована к использованию в общеобразовательных школах при работе с учащимися четвертых-пятых классов образовательных учреждений.

Доцент кафедры  
социально-гуманитарных наук,  
кандидат психологических наук

Подлинность подписи подтверждаю  
Начальник отдела кадров



М.А.Шаталина

М.Ю.Денисова

## Аннотация

Состояние детей в период адаптации к условиям обучения в среднем звене, с психологической – снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Учащимся, привыкшим к определенным порядкам начальной школы, необходимо время, чтобы приспособиться к новому темпу и стилю жизни. Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка от одного месяца до целого года. Критерием успешности адаптации выступает, прежде всего, степень сохранности психологического и физического здоровья обучающихся.

Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни. Сократить переходный период, смягчить связанные с ним негативные факторы помогает нашему коллективу специально разработанная Программа, которая создана с целью психолого-педагогического сопровождения учащихся – выпускников начальной школы при переходе их в среднее звено.

Суть психологической профилактики заключается в том, чтобы сформировать у обучающихся навыки, позволяющие успешно справляться с возникающими проблемами, реализовывать свои потребности за счёт внутренних личностных ресурсов.

Вот почему темы профилактической программы «Пятиклассник» актуальны, так как направлены на развитие у младших подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям

Программа социально-психологического тренинга «Пятиклассник» рассчитана на 8 месяцев. С февраля по май программа готовности к обучению в среднем звене, в 4 классах. С сентября по декабрь программа адаптации к условиям обучения в среднем звене, в 5 классе (всего 23 часа, из них практические занятия с обучающимися - 21,25 часа и 1,75 - часа теоретическая часть занятий). Для достижения наибольшей эффективности реализации программы предусмотрены также дополнительные мероприятия: диагностика, семинары для родителей, консультации для родителей и педагогов.

### *Ожидаемые результаты*

- Сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся 5-х классов.
- Повышение уровня мотивации пятиклассников к учебной деятельности.
- Улучшение межличностных отношений в классе.

-Повышение уровня мотивации родителей пятиклассников к участию в жизни класса.

**Цель:** Повышение адаптивных возможностей обучающихся в ходе специально организованной деятельности.

**Задачи:**

- формирование представления подростков о ценности психологического здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование интереса у обучающихся к познанию своих возможностей, своего характера, сильных и слабых сторон;
- формирование способности самооценивания, самоанализа у обучающихся, умения управлять своим психоэмоциональным состоянием,
- обучение навыкам саморегуляции, приемам расслабления и снятия эмоционального и физического напряжения
- формирование коммуникативных навыков (умение сотрудничать с окружающими в различных ситуациях);
- психолого-педагогическое просвещение родителей с целью полной реализации потенциальных возможностей ребенка в период адаптации его к условиям обучения в средней школе.

В процессе реализации программы с 2011 года замечены следующие **результаты**: процент учащихся с высоким уровнем адаптации к школе повысился с 50 до 80. Отзывы преподавателей и классных руководителей свидетельствуют о том, что обучающиеся 5-х классов более собраны на уроках, ощущают себя увереннее при ответах, сосредоточены на учебном материале, а не на собственном страхе. Во внеурочное время и на внеклассных мероприятиях дети, занимающиеся по данной программе, проявляют взаимовыручку и доброжелательность к сверстникам. Учащиеся на этапе рефлексии отмечают, что им нравятся тренинговые занятия, они хотели бы больше узнавать свой внутренний мир, овладеть приемами эффективного запоминания, ораторского искусства, развития внимания и логического мышления.

Разработанные тренинговые занятия помогают обучающимся легко справляться со стрессовыми ситуациями, не только при адаптации к новым условиям — многочисленным правилам и требованиям средней школы, но и в повседневной жизни: адекватно оценивать события, находить конструктивные методы противостояния стрессовым воздействиям. Опыт преодоления трудностей, полученный и отработанный с обучающимися в тренинговой форме, дает возможность им почувствовать себя более подготовленными, к быстроменяющимся жизненным ситуациям. У обучающихся вырабатывается стрессоустойчивость, формируются коммуникативные навыки, навыки саморегуляции,



формируются представления о ценности психологического здоровья и необходимости бережного отношения к нему. Полученные навыки сотрудничества и твердая вера в свои силы помогают обучающимся быть успешными в решении возникающих проблем.

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСП  
м.р. Кинель-Черкасский  
Комардина Н.В.  
2019 г.

### Учебный план

#### Программа социально-психологического тренинга для учащихся 4-5 классов Пятиклассник

Цель программы: Повышение адаптивных возможностей обучающихся в ходе специально организованной деятельности.

Категория обучающихся: учащиеся 4-5 классов

Срок обучения: 10 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Готовность к переходу в среднее звено	11 ч	1 ч	10 ч	анкеты
2	Адаптация	12 ч	0,75 ч	11,25 ч	тестирование
Итого		23 ч.	1,75 ч.	21,25 ч.	



“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ГБУ ЦППМСП м.р. Кинель-Черкасский

Комардина Н.В.

“1” января 2019 г.

### Учебно-тематический план

Программа социально-психологического тренинга для учащихся 4-5 классов  
**Пятиклассник**

Цель программы: Повышение адаптивных возможностей обучающихся в ходе специально организованной деятельности.

Категория обучающихся: учащиеся 4-5 классов

Срок обучения: 10 занятий

Режим занятий: 2 урока по 40 мин, 1 урок=1 час

№	Наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети ч.	практич.	
<b>1</b>	<b>Готовность к переходу в среднее звено</b>	<b>11 ч</b>	<b>1 ч</b>	<b>10 ч</b>	
1.1	«Учусь понимать себя»,	2ч.	0,25ч.	1,75 ч.	тестирование
1.2	«Учусь понимать других»,	2ч.	0,25ч.	1,75 ч	кроссворд
1.3	«Я и мои эмоции»,	2ч.	0,25ч.	1,75 ч.	рисунки
1.4	«Учусь владеть собой»	2ч.	0,25ч.	1,75 ч	анкетирование
1.5	Большая психологическая игра «Калейдоскоп».	3 ч.	-	3 ч.	коллаж
<b>2</b>	<b>Адаптация</b>	<b>12 ч</b>	<b>0,75 ч</b>	<b>11,25 ч</b>	
2.1	«Ответственность»,	2 ч.	0,25ч.	1,75 ч.	рисунки
2.2	«Звёздная россыпь»,	3ч.	-	3 ч.	рисунки
2.3	«Правила»,	2 ч.	0,25ч.	1,75 ч.	рисунки
2.4	«Привычки»	2 ч.	0,25ч.	1,75 ч.	тестирование
2.5	Большая психологическая игра «Осенний калейдоскоп»	3 ч.	-	3 ч.	коллективные коллаж
Итого		<b>23 ч.</b>	<b>1,75 ч.</b>	<b>21,25 ч.</b>	

“УТВЕРЖДАЮ”



Директор ГБУ ЦППМСР  
м.р. Кинель-Черкасский

*Н.В. Комардина* Комардина Н.В.  
2019 г.

Учебная программа  
социально-психологического тренинга для учащихся 4-5 классов  
**Пятиклассник**

## Занятие 1. Учусь понимать себя

*Цель:* создание образа своего «Я», позитивной «Я-концепции»; выработка умения понимать свое внутреннее состояние; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления; помогать овладевать навыками здоровьесберегающего поведения на практике.

1. **«Я умею...».** Каждый по кругу продолжает предложение называя своё умение, кто не знает что сказать, садится – выбывает из игры.
2. **Бывает в жизни так что не получается?** Подумай и закрась кружки рядом с теми проблемами и трудностями, которые бывают у тебя. Кто может помочь тебе справиться с трудностями? (Приложение 2.)

**Закройте на минуту глаза** и представьте себе, что всё чтобы вы не задумали получается легко и быстро. Даже то дело, которое не доставляет удовольствия, и которое вы давно откладываете на потом, получилось в два счёта. Как изменилось ваше настроение? **Когда всё получается на душе радостно и настроение хорошее.**

Как вы понимаете пословицу «Он хозяин своего настроения»? О ком так говорят?

3. **«Нарисуй лицо».** *Какое настроение считается хорошим? Какое плохим?* Нарисуй весёлое и грустное лицо. Соедини стрелками: настроение и причины такого настроения. (Приложение 2.)
4. **«Сказка».** *Как и почему изменилось настроение у героев сказки?* (Приложение 2.)
5. **«Здоровье».** *Как зависит настроение от нашего самочувствия?* Настроение зависит от того может ли человек ощущать что его окружает. Кто и как нам помогает узнать окружающий мир?
6. **«Автопортрет».** *Любимые запахи, вкусы, звуки, мечты и образы.* Все эти органы работают по очереди или одновременно?
  - Найди линии одинаковой длины, окружности с одинаковым диаметром. (Презентация)
  - Послушай звуки с закрытыми глазами. Что видишь?
  - Закройте глаза. Представьте сочный арбуз, как вы отрезаете ломтик и кусаете сочную мякоть. Лимон, лёд, огонь, пушистый котенок, ёжик.
  - Как можно увидеть руками? Игра «Волшебный мешочек».

7. **«Солнышко».** Как можно исправить плохое настроение. Какие способы помогали вам? Напишите на лучиках солнышка ваши способы. Как вы понимаете поговорку «Скучен день до вечера, если делать нечего».

8. **«Кольцо».** И конечно же друзья первые помощники, это те люди которые помогут всегда в трудной ситуации, вместе веселей и с проблемами справляться и вечер коротать. Все участники держат подвешенное на ниточках кольцо, без слов должны опустить точно в обозначенную точку.

*Каждого, кто сдает мне клубочек, прошу сказать несколько слов. Что вам понравилось, а что не понравилось? Почему? Что дала вам игра? Получится ли у вас теперь все решать дружно и быть хозяином своего настроения?*

### **Учусь понимать себя**

(2 вариант)

**Цель:** развитие навыков эффективного общения со сверстниками и взрослыми; расширение представлений подростков о способах эффективного общения, освоение поведенческих схем, позволяющих избежать перерастания конфликтной ситуации в конфликт; о негативном влиянии наркотизации на способность управлять своими эмоциями ; развитие навыков оценки своего поведения и поведения окружающих..

Какие вы знаете эмоции и чувства? Чем отличаются эмоции и чувства? Для чего человеку эмоции? Все ли эмоции важны?

#### **1. Пойми меня**

Каждый получает карточку с эмоцией (радость, горе, удивление, гнев, испуг, обида) и изображает его мимикой и жестами, без слов. Все отгадывают, какие чувства показывает участник.

Трудно понять другого без слов?

#### **2. Слепой, глухой и немой.**

Участвуют трое. Одному завязывают глаза, другому рот, а третий затыкает уши. Всем троим нужно договориться о следующей встрече.

Обсуждение. Что важно в беседе? Для того чтобы учесть пожелания всех участников разговора, какими качествами необходимо обладать собеседникам? (быть вежливыми др. с др, четко излагать свои мысли, выразительно произносить фразы,

высказывать последовательно и логично, использовать в речи знакомые всем слова и выражения, открытый взгляд, улыбка, заинтересованность в собеседнике)

### **3. Молекулы.**

Деление по первой букве имени, любимое время года, цвет глаз, месяц рождения, любимое блюдо, любимое занятие, как удобно работать одному или в команде.

Все мы очень разные. И в общении очень важно учитывать все особенности человека, его склонности, особенности характера и темперамента., чтобы избежать конфликтных ситуаций.

### **4. Стоп.**

Участники свободно передвигаются по комнате, внезапно ведущий произносит СТОП и все должны остановиться и «застыть» на месте. Что вы чувствуете когда остановились? Где больше всего напряжения? Что хочется изменить? Какие чувства испытывает сейчас другие мы знаем? А ведь чувства нами управляют. Иногда в конфликтной ситуации люди не понимают, что оскорбили или унизили другого человека. А может ли конфликт протекать безболезненно? А у вас было такое?

### **5. Конфликт.**

Представь себе ситуацию: ты хочешь поехать в кино, но родители по какой-то причине не разрешают тебе. Тебе нужно добиться своего, но при этом избежать конфликта. Как ты будешь себя вести? Что скажешь родителям? Если не удастся убедить родителей, как ты поступишь? Как будешь реагировать на слова взрослых?

**6. Ситуации.** Некоторые люди в силу своего характера постоянно оказываются в конфликтных ситуациях. Этим они усложняют жизнь себе и своим знакомым. Чтобы жить в согласии с собой и своими близкими, нужно учиться не доводить конфликтные ситуации до конфликта. Давайте вместе подумаем, почему возникают конфликты. (неумение спокойно реагировать, что у людей другое отличное от твоего мнение на многие вопросы, неумение слушать и принимать к сведению аргументы собеседника, неумение формулировать и доказывать свою точку зрения, неуважительное поведение к собеседнику)

### **7. Умеете ли вы слушать.**

В кругу все повторяют физические упражнения, которые показывает ведущий, только после слова - пожалуйста.

**8. За и против.** Взвешивание всех за и против, иногда позволяет решить проблемную ситуацию и не позволяет ей перерасти в конфликт.

Нужно прочитать книгу, но не хочется; хочется поехать в кино, а родители не разрешают, на улице вам предлагают пиво.



## 9. ТЕСТ «Оценка собственного поведения в конфликтной ситуации»

Постарайтесь искренне ответить на вопрос: «Как вы обычно ведете себя в конфликтной ситуации или споре?». Если вам свойственно то или иное поведение, поставьте соответствующее количество баллов после каждого номера ответа, характеризующего определенный стиль поведения.

Если подобным образом вы ведете себя

ЧАСТО - поставьте 3 балла;

ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ - 2 балла;

РЕДКО - 1 балл.

*ВОПРОС:*

«Как вы обычно ведете себя в споре или конфликтной ситуации?»

*ОТВЕТЫ:*

1. Угрожаю или дерусь.
2. Стараюсь принять точку зрения противника, считаюсь с ней как со своей.
3. Ищу компромиссы.
4. Допускаю, что не прав, даже если не могу поверить в это окончательно.
5. Избегаю противника.
6. Желая во что бы то ни стало добиться своих целей.
7. Пытаюсь выяснить, с чем я согласен, а с чем - категорически нет.
8. Иду на компромисс.
9. Сдаюсь.
10. Меняю тему...
11. Настойчиво повторяю одну мысль, пока не добьюсь своего.
12. Пытаюсь найти исток конфликта, понять, с чего все началось.
13. Немножко уступлю и подтолкну тем самым к уступкам другую сторону.
14. Предлагаю мир.
15. Пытаюсь обратить все в шутку.

Обработка результатов теста. Подсчитайте количество баллов под номерами 1, 6, 11 - это тип поведения «А». Когда мы подсчитаем баллы по всем показателям, вы узнаете характеристику разных типов поведения в конфликтной ситуации и определите свой стиль.

Тип «А» - сумма баллов под номерами 1, 6, 11.

Тип «Б» - сумма баллов под номерами 2, 7, 12.

Тип «В» - сумма баллов под номерами 3, 8, 13.

Тип «Г» - сумма баллов под номерами 4, 9, 14.

Тип «Д» - сумма баллов под номерами 5,10, 15.

*Если вы набрали больше всего баллов под буквами:*

«А» - это «жесткий тип решения конфликтов и споров». Вы до последнего стоите на своем, защищая свою позицию. Во что бы то ни стало вы стремитесь выиграть. Это тип человека, который всегда прав.

«Б» - это «демократичный» стиль. Вы придерживаетесь мнения, что всегда можно договориться. Во время спора вы пытаетесь предложить альтернативу, ищите решения, которые удовлетворили бы обе стороны.

«В» - «компромиссный» стиль. С самого начала вы согласны на компромисс.

«Г» - «мягкий» стиль. Своего противника вы «уничтожаете» добротой. С готовностью вы встаете на точку зрения противника, отказываясь от своей.

«Д» - «уходящий» стиль. Ваше кредо - «вовремя уйти». Вы стараетесь не обострять ситуацию, не доводить конфликт до открытого столкновения.

### **Рефлексия**

Я сегодня научился.....

Я сегодня узнал, что.....

Я был удивлен, что.....

Мне очень понравилось...

Самым важным мне показалось....

## **Занятие 2. Учусь понимать других**

*Цель:* выработка умения понимать внутреннее состояние своё и другого; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления; помогать овладевать навыками здоровьесберегающего поведения на практике.

1. **«Я знаю, что (имя) самый...»**. Каждый продолжает предложение называя имя кого-то из класс и его умение или качество, продолжает тот кого назвали. Каждый по кругу говорит соседу справа пожелание на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким.

2. **Упражнение «Если бы я был тобой»**.

«Жесты и позы - это мощнейшее средство коммуникации. Мы можем вполне успешно объясняться жестами, даже если не знаем языка друг друга. Впрочем, в большинстве случаев жесты используются для усиления смысла произносимых слов. Бывают также ситуации, когда именно по жестам мы понимаем, что человек с нами неискренен, он нам не доверяет или он переживает еще какие-то чувства, о которых нам не сообщает.

*Ведущий задает вопросы группе и выслушивает по 2-3 ответа.*

Что можно предположить, если человек при разговоре часто постукивает пальцами по подлокотнику? (Вероятно, он нервничает.)

Что значит, если человек при разговоре постепенно расслабляется, откидывается на спинку кресла? (Вероятно, он спокоен, возможно, он доверяет вам, возможно, тема беседы его не беспокоит или перестала беспокоить.)

Что значит, если человек вдруг начал внимательно изучать свои ногти, обувь или что-то на одежде? (Вероятно, он либо смущен, либо не хочет, чтобы вы видели выражение его лица, глаз, хочет скрыть от вас свою реакцию.)

Что значит, если человек во время разговора скрестил руки на груди или сел в позу, которая как бы закрывает его от чего-то? Конечно, он психологически закрылся. Что-то сильно беспокоит его, и он не хочет этого касаться, или не хочет выдать своего беспокойства и т. п.)

Что означает, если человек с силой сжал кулаки? (Вероятно, гнев.)

Что означает, если он скрестил пальцы, сжал их, обхватывает руками лицо или голову? (Вероятно, он сильно беспокоится или даже в отчаянии.)

Что означает, если человек прижал руки к груди и затаил дыхание? (Возможно, он что-то внезапно понял, или испугался, или это первый признак подступившего отчаяния.)

Что значит, если человек теревит края одежды, вертит какой-нибудь предмет? (Его что-то сильно беспокоит.)

Инструкция.

«Сейчас каждый вытащит карточку с именем участника. Никому не показывайте ее. Имя, написанное на карточке, — это человек, за которым вы будете наблюдать в течение всего сегодняшнего занятия. Вы можете делать все, что хотите. Можете ходить, общаться с ним, но при этом каждый из вас наблюдает за своим тайным партнером. Наблюдая, постарайтесь, понять, чем отличается пластика, манера двигаться, осанка партнера от вашей, а в чем проявляется ваша похожесть. Обязательно найдите что-то похожее.

### **3. Кроссворд.**

Работа в группах .На столах у детей лежат листы с кроссвордом (рис.1), в котором есть “окошки”. Заполняя их, учащиеся разгадывают горизонтальные ряды слов и само понятие — “чувства”.



Рис. 1

4. Я занял I место в соревновании. Я почувствовал -----.

1 и 7. Это слова-антонимы. 1. ----- овладевает нами, когда грустно, а 7 — -----, когда все отлично.

3. Миша увидел, что его телефон взяли без разрешения. Мишу охватил -----.

5. Я остался один в тёмном лесу. Мною овладел -----.

2. Когда я узнал, что разговаривал с известным писателем, я испытал большое -----.

6. Я не мог прыгнуть с вышки лучше, чем Андрей и мною овладела -----.

Какое слово-понятие загадано в кроссворде? (Чувства); О чём мы сегодня будем говорить?; А что такое чувства?

Выслушиваются варианты толкования понятия детьми. Учитель знакомит учащихся с научным определением из толкового словаря.

**Чувства** — переживания человека, в которых отражается отношение к окружающему миру.

#### 4. Работа в группах (исследование, обсуждение)

На доске прикрепляются волнообразные полоски, на которых записываются названные детьми чувства.

- Приходилось ли вам испытывать какое-либо из этих чувств? В каких ситуациях?

- Можем ли мы поместить в “море чувств” наши “Я” и “ТЫ”, которые всегда живут рядом?

- Море бывает то бурным, то спокойным. Так и чувства в нашей жизни сменяют друг друга. Они не бывают плохими или хорошими. Почему же мы порою страдаем от проявления чувств?

**Отчёт групп** В ходе обсуждения делается вывод, что плохими бывают не сами чувства, а последствия, которые они влекут за собой.

На доске вывешивается вывод (рис.2):

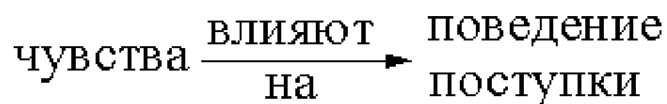


Рис. 2

### 5. Если бы я был тобой (2 часть):

Заканчивается наше занятие, пришло время вернуться к нашему первому заданию. Постарайтесь представить, что вы — это он, тот человек с карточки. И постарайтесь следующее 2-3 минуты двигаться как он (она). Постарайтесь понять настроение вашего партнера, его состояние. Постарайтесь двигаться, а не стоять на месте.

Обсуждение. «За кем вы наблюдали? Кто догадался, кто за ним наблюдал? Теперь мы можем открыть секрет. Что вам удалось заметить: в чем отличия и в чем сходство: что вы смогли понять про человека, когда старались быть как он? Чем для вас было полезно это упражнение?»

### 6. Рефлексия.

- Что вам понравилось больше всего на занятии?
- Что вызвало затруднения?

## Занятие 3. Я и мои эмоции

*Цель:* создание образа своего «Я», позитивной «Я-концепции»; выработка умения понимать свое внутреннее состояние; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления; помогать овладевать навыками здоровьесберегающего поведения на практике.

1. «Я (имя, качество)...». Каждый по кругу продолжает предложение называя своё имя и качество на ту же букву что и имя. Представьтесь сначала грустно, потом радостно.

### 2. Обсуждение.

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..
- Слово "эмоции" происходит от латинского слова **emoveo**, и означает " потрясаю, волную".

- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

**Вывод:** изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

### **3. Конкурс "Знатоки чувств".**

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из конкурса.

**Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.**

### **4. "Мимика человека". 10 мин.**

А как мы выражаем свои эмоции?

- А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?
- Что помогает это определить?

**Мимика** – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

### **5. Упражнение "Изобразите ту или иную эмоцию на лице".**

- *Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.*
- Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

**Вывод:** каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

### **6. Упражнение. "Понимаете ли вы язык мимики?"**

Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попробуйте их расшифровать. (Работа с таблицей чувств, представленной в приложении 4.)

### **7. Игра "Изобрази, угадай эмоцию". (Работа с пиктограммами).**

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

#### **8. Упражнение. Изображение эмоций.**

Схематически нарисуйте эмоции, которые **помогают вам в общении**, а затем те эмоции, которые **мешают вам общаться**.

#### **9. Упражнение "Волшебный магазин".**

Инструкция: "Представьте, что в классе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, любовь, дружба.

Желающие могут приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства".

Выходят по очереди желающие, которые хотят взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь.

Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужно приобретаемое?

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

**Нет хороших и плохих эмоций. Есть хорошие или плохие поступки.**

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

#### **10. Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции?**

Представьте, что вы пришли в цирк, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые? Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и веселье.

Оказывается, одно и то же событие может вызывать сразу много эмоций и выражать их можно по-разному: как мы уже говорили с ***помощью выражения лица (или в мимике)***.

Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка, и как это у фокусника все получается, ты можешь привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: "Ничего себе!", "Здорово!" и т.д. Значит, ***свои эмоции можно выразить еще с помощью слов, интонаций голоса.***

И наконец, когда ты, восхищаешься артистом, хлопаешь в ладоши, аплодируешь, ты выражаешь свои эмоции, свою радость и восхищение с ***помощью действия (или в пантомимике, т.е. в выразительных движениях всего тела)***.



**Вывод:** эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

### **11. Разыгрывание этюдов.**

Различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов.

**Фокус (этюд на выражение удивления).**

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

**Золушка (этюд на выражение печали).**

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

**В лесу (внимание – страх – радость).**

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

### **12. А можно ли узнать, о чем думал и что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения?**

а) Отрывки из стихотворений. *Какие чувства хотел передать автор? Какие чувства вы переживали, слушая читаемые стихи? Какие, по вашему мнению, чувства переживали другие учащиеся класса?*

б) Репродукции картин. *Какие эмоциональные состояния, чувства хотел передать художник? (репродукции представлены в виде компьютерной презентации).*

в) Отрывки из музыкальных произведений. *Прослушайте музыкальные фрагменты. Вербально обозначьте те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки.*

### **13. Упражнение: составьте чувство радости из вырезок журналов.**

Мы сейчас будем работать по командам. Для того чтобы определить, кто в какой команде выберете одну из цветных карточек. (Разбивка по цветам: красный, желтый, зеленый, оранжевый).

Работа по командам – 4 команды.

Каждая команда из вырезок из газет и журналов на заготовленном овале лица составляет чувство "радость".

Реквизит: клей, вырезки из журналов частей лица, овал лица.

Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

**Инструкция:** "Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: лица, брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные". Приступайте к работе.

**14. Упражнение: "Букет приятных событий", "Ромашка".**

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда...Я счастлив, когда...Я весел, когда...

В центре: Я радуюсь, когда...(желтый). Я счастлив, когда...(красный). Я весел, когда...(оранжевый).

Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий.

**15. Упражнение "Мое настроение сейчас".** Нарисуйте свое настроение в данный момент. Используйте цветные карандаши, фломастеры.

**16. Вернисаж работ учащихся.** "Настроение", "Букет приятных событий", "Составленные чувства".

**17. Упражнение "Мое настроение".**

Учащимся предлагается оценить цветом свое настроение.

"Опишите, оцените свое настроение с помощью цвета и, по возможности, объясните, почему у вас такое настроение на данный момент".

Каждый цвет – определенное эмоциональное состояние:

**Мое настроение**

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойное, уравновешенное состояние
Синий	Грустное настроение
Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние

Белый	Равнодушие (трудно сказать)
-------	-----------------------------

**18. "Наш багаж".** Проверка содержимого багажа, приобретенного во время путешествия. Давайте посмотрим, чем мы пополнили наш багаж во время нашего путешествия.

**19. Рефлексия. Выводы. 15 мин.**

Мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие.

**Сегодня мы затронули лишь некоторые вопросы этой загадочной стороны человеческой жизни. В дальнейшем вы узнаете много нового об эмоциях и их проявлениях.**

- Что особенно понравилось?
- А что для вас было самым интересным?

**Заключительное упражнение.**

Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.

## **Я и мои эмоции**

(2 вариант)

**Цель:** развитие представлений у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека; о формах выражения эмоций; освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния; о негативном влиянии наркотизации на способность управлять своими эмоциями.

Как вы учитесь? С интересом, скучно, с удовольствием? Как вы проводите свободное время? Как вы относитесь к своим одноклассникам? Что вы испытываете к вашим родителям? А учителям? А к своей стране, селу?

### **1. Что это?**

Каждый получает определение эмоций и чувств, но без основных терминов. Чем похожи и чем отличаются эмоции и чувства? (Чувства – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое чувство состоит из множества эмоций. Эмоция – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком.)

Наше отношение к кому-либо или к чему-либо бывает положительным и отрицательным. Поэтому эмоции можно разделить на положительные и отрицательные именно потому что они сложны и порой противоречивы.

## **2. Положительные и отрицательные.**

Внимательно прочитай названия эмоций и чувств. Найди противоположные и выпиши их отдельно и объясни, почему к ним нельзя подобрать пару. Подчеркни положительные - красным цветом, отрицательные - синим.

## **3. Человечек.**

Вспомни какие эмоции и чувства ты испытываешь в следующих ситуациях и отметь на человечке где в каком месте твоего тела находится эта эмоция. Вспомни, какие люди и события вызывают у тебя подобные эмоции.

**4. Карта эмоций.** Сколько и какие эмоций и чувства нужны человеку чтобы быть счастливым? Как правильно дозировать эмоции? Правила эмоционального питания.

**5. Тест.** Умеешь ли ты контролировать свои чувства?

3-5 у тебя нет привычки сдерживать свои чувства. Но подумай, не обижает ли твоя несдержанность близких людей, не слишком ли часто она становится причиной конфликтов с окружающими.

6-9 тебе удастся контролировать свои чувства и выражать их так, чтобы не обидеть другого человека. Это очень важное и полезное умение – оно помогает тебе находить общий язык с другими людьми.

10-12 сдержанность в проявлении чувств – качество безусловно, полезное. Однако не переусердствуй в этом, иногда окружающим нужно показывать, что ты чувствуешь и как относишься к происходящему.

## **6. Притча о змее.**

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за её яда. Никто не общался со змеей, поэтому она бала очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями»

Какой вывод можно сделать? С чем сравнивается яд? Зачем нужны человеку отрицательные эмоции?

Нередко человек испытывает очень сильные чувства и не может справиться с ними – выплескивает свои эмоции, а потом жалеет о своей несдержанности. Были ли такие ситуации у тебя или твоих друзей?

**7. Закрой глаза** и постарайся представить такую ситуацию, где ты не можешь справиться со своими эмоциями. Как могли бы развиваться события в самом страшном случае? Что можно было бы сделать или сказать, чтобы все закончилось благополучно, постарайся представить и посмотри что получается и как ты поступаешь

**8. А как ты себя чувствуешь в подобных ситуациях?.**

Как ты оцениваешь поведение людей ставших причиной беды? А если человек был в состоянии алкогольного опьянения? Как ты понимаешь поговорку «Виновато не вино, виноват пьющий». По закону преступление совершенное в состоянии алкогольного опьянения усугубляет наказание.

**9. Какой ты человек.**

Выбери качества, которые подходят тебе. Какими еще ты бы хотел обладать? От каких хотел бы избавиться?

**Рефлексия**

Почему наше занятие называется «Радуга эмоций и чувств»?

Я сегодня научился.....

Я сегодня узнал, что.....

Я был удивлен, что....

Мне очень понравилось...

Самым важным мне показалось....

### **Занятие 3. Я и мои эмоции**

*Цель:* создание образа своего «Я», позитивной «Я-концепции»; выработка умения понимать свое внутреннее состояние; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления; помогать овладевать навыками здоровьесберегающего поведения на практике.

**1. «Я (имя, качество)...».** Каждый по кругу продолжает предложение называя своё имя и качество на ту же букву что и имя. Представьтесь сначала грустно, потом радостно.

**2. Обсуждение.**

- Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеется, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?..

- Слово "эмоции" происходит от латинского слова **emoveo**, и означает " **потрясаю, волную**".
- Как вы думаете, почему нужно обращать внимание на чувства людей, для чего их нужно изучать?

**Вывод:** изучать чувства необходимо, чтобы:

- уметь контролировать проявление чувств, то есть сдерживаться в случае необходимости;
- понимать себя;
- понимать окружающих;
- общаться без конфликтов.

### **3. Конкурс "Знатоки чувств".**

Поочередно называть эмоции или чувства, которые может переживать человек. Если человек в течение десяти секунд не называет нужное слово, то он выбывает из конкурса.

**Радость, печаль, грусть, страх, удивление – все это разнообразные эмоции.**

### **4."Мимика человека". 10 мин.**

А как мы выражаем свои эмоции?

- А можно ли глядя на человека понять, что он чувствует в данный момент, какую эмоцию переживает?
- Что помогает это определить?

**Мимика** – выражение лица человека. Ваше лицо выражает различные эмоции.

### **5. Упражнение "Изобразите ту или иную эмоцию на лице".**

- *Изобразите с помощью мимики злость, удивление, печаль, радость.*
- Что изменялось в выражении лица?

Выражение лица в основном зависит от различных сочетаний положения глаз, губ и бровей.

**Вывод:** каждый изображает по-своему, потому что каждый из вас – уникален.

Лев Николаевич Толстой в сочинениях 85 раз описывал оттенки выражения глаз и 97 раз оттенки улыбок, раскрывающих эмоциональное состояние человека.

### **6. Упражнение. "Понимаете ли вы язык мимики?"**

Перед вами 9 выражений лица, в которых художник закодировал девять эмоциональных состояний человека. Попробуйте их расшифровать. (Работа с таблицей чувств, представленной в приложении 4.)

### **7. Игра "Изобрази, угадай эмоцию". (Работа с пиктограммами).**

На столе картинкой вниз раскладываются схематические изображения эмоций. Дети по очереди берут любую карточку, не показывая, ее остальным. Задача ребенка – узнать эмоцию и изобразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций.

Остальные дети-зрители должны угадать, какую эмоцию изображает ребенок, что происходит в его мини-сценке.

### **8. Упражнение. Изображение эмоций.**

Схематически нарисуйте эмоции, которые **помогают вам в общении**, а затем те эмоции, которые **мешают вам общаться**.

### **9. Упражнение "Волшебный магазин".**

Инструкция: "Представьте, что в классе возник небольшой магазин, имеющий в своем ассортименте такие приятные переживания, как радость, удача, любовь, дружба.

Желающие могут приобрести в магазине любые подобные вещи и при этом оставить в нем неприятные чувства".

Выходят по очереди желающие, которые хотят взамен на негативные переживания выбрать чувства, которые он хочет иметь.

Почему вы хотите избавиться от этого чувства? С чем оно связано? Для чего нужно приобретаемое?

Человек имеет право на любую эмоцию, имеет право чувствовать и выражать свои чувства.

### **Нет хороших и плохих эмоций. *Есть хорошие или плохие поступки.***

Эмоции влияют на наши поступки, на наше поведение. Поэтому важно учиться контролировать свои эмоции, управлять своими эмоциями.

Научиться управлять своими эмоциями – это в первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям и не причинять им вреда.

### **10. Давайте подумаем, как еще люди выражают свои эмоции?**

Представьте, что вы пришли в цирк, где фокусник демонстрирует разные чудеса. Вспомнили, что вы испытывали, когда видели это впервые? Наверное, у вас было много разных эмоций: и удивление, и восхищение, и веселье.

Оказывается, одно и то же событие может вызывать сразу много эмоций и выражать их можно по-разному: как мы уже говорили с ***помощью выражения лица (или в мимике)***.

Например, когда вы пытаетесь понять, что же происходит на арене цирка, и как это у фокусника все получается, ты можешь привстать со своего места или сказать что-нибудь, выражающее любопытство и восторг одновременно: "Ничего себе!", "Здорово!" и т.д. Значит, ***свои эмоции можно выразить еще с помощью слов, интонаций голоса.***



И наконец, когда ты, восхищаешься артистом, хлопаешь в ладоши, аплодируешь, ты выражаешь свои эмоции, свою радость и восхищение с *помощью действия (или в пантомимике, т.е. в выразительных движениях всего тела)*.

**Вывод:** эмоции можно выражать разными средствами: через движение, позу, мимику, жесты, интонацию.

### **11. Разыгрывание этюдов.**

Различные ситуации. Задание: изобразить ситуацию с помощью мимики и жестов.

*Фокус (этюд на выражение удивления).*

Мальчик очень удивился: он увидел, как фокусник посадил в пустой ящик кошку и закрыл его, а когда открыл чемодан, кошки там не было. Из чемодана выпрыгнула собака.

*Золушка (этюд на выражение печали).*

Золушка возвращается с бала. Она очень печальна: девушка больше никогда не увидит принца, к тому же она потеряла свою туфельку.

*В лесу (внимание – страх – радость).*

Друзья пошли прогуляться в лес. Один мальчик отстал, оглянулся – нет никого. Он стал прислушиваться: не слышно ли голосов (внимание). Вроде бы услышал он какой-то шорох, потрескивание веток – а вдруг, это волк или медведь (страх)? Но тут ветки раздвинулись, и он увидел своих друзей – они тоже искали его. Мальчик обрадовался: теперь можно возвращаться домой (радость).

### **12. А можно ли узнать, о чем думал и что чувствовал писатель, художник или композитор, читая, рассматривая или слушая их произведения?**

а) Отрывки из стихотворений. *Какие чувства хотел передать автор? Какие чувства вы переживали, слушая читаемые стихи? Какие, по вашему мнению, чувства переживали другие учащиеся класса?*

б) Репродукции картин. *Какие эмоциональные состояния, чувства хотел передать художник? (репродукции представлены в виде компьютерной презентации).*

в) Отрывки из музыкальных произведений. *Прослушайте музыкальные фрагменты. Вербально обозначьте те эмоциональные состояния, которые возникли под действием прослушанной музыки.*

### **13. Упражнение: составьте чувство радости из вырезок журналов.**

Мы сейчас будем работать по командам. Для того чтобы определить, кто в какой команде выберете одну из цветных карточек. (Разбивка по цветам: красный, желтый, зеленый, оранжевый).

Работа по командам – 4 команды.

Каждая команда из вырезок из газет и журналов на заготовленном овале лица составляет чувство "радость".

Реквизит: клей, вырезки из журналов частей лица, овал лица.

Каждая команда демонстрирует свой шедевр.

**Инструкция:** "Перед вами лежат вырезанные из журналов рисунки и фотографии, на которых изображены части лица: лица, брови, носы, улыбки. Ваша задача – выбрать овал для лица и приклеить на него выбранные вами части так, чтобы, глядя на получившиеся лица, мы могли сказать: "Все эти лица радостные". Приступайте к работе.

#### **14. Упражнение: "Букет приятных событий", "Ромашка".**

А сейчас мы с вами будем составлять букет, но не простой, а букет приятных событий.

На лепестках вам нужно написать: Я радуюсь, когда...Я счастлив, когда...Я весел, когда...

В центре: Я радуюсь, когда...(желтый). Я счастлив, когда...(красный). Я весел, когда...(оранжевый).

Далее скрепляем и получаем букет цветов – приятных событий.

**15. Упражнение "Мое настроение сейчас".** Нарисуйте свое настроение в данный момент. Используйте цветные карандаши, фломастеры.

**16. Вернисаж работ учащихся.** "Настроение", "Букет приятных событий", "Составленные чувства".

#### **17. Упражнение "Мое настроение".**

Учащимся предлагается оценить цветом свое настроение.

"Опишите, оцените свое настроение с помощью цвета и, по возможности, объясните, почему у вас такое настроение на данный момент".

Каждый цвет – определенное эмоциональное состояние:

#### **Мое настроение**

Цвет	Эмоциональное состояние
Красный	Восторг
Оранжевый	Радость, веселье
Желтый	Светлое, приятное настроение
Зеленый	Спокойное, уравновешенное состояние
Синий	Грустное настроение

Фиолетовый	Тревожное, напряженное состояние
Черный	Упадок сил, уныние
Белый	Равнодушие (трудно сказать)

**18. "Наш багаж".** Проверка содержимого багажа, приобретенного во время путешествия. Давайте посмотрим, чем мы пополнили наш багаж во время нашего путешествия.

**19. Рефлексия. Выводы. 15 мин.**

Мы познакомились с миром эмоций. Мы обсудили, что на любую ситуацию человек эмоционально реагирует: он то – волнуется, то боится, то печалится. И с помощью эмоций передает свое отношение к действительности.

Исследование эмоциональной сферы человека очень интересное и увлекательное занятие.

**Сегодня мы затронули лишь некоторые вопросы этой загадочной стороны человеческой жизни. В дальнейшем вы узнаете много нового об эмоциях и их проявлениях.**

- Что особенно понравилось?
- А что для вас было самым интересным?

**Заключительное упражнение.**

Улыбнитесь друг другу. Кто хочет, и мне тоже. А я улыбаюсь всем вам.

**Я и мои эмоции**

(2 вариант)

**Цель:** развитие представлений у подростков о роли эмоций и чувств в жизни человека; о формах выражения эмоций; освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния; о негативном влиянии наркотизации на способность управлять своими эмоциями.

Как вы учитесь? С интересом, скучно, с удовольствием? Как вы проводите свободное время? Как вы относитесь к своим одноклассникам? Что вы испытываете к вашим родителям? А учителям? А к своей стране, селу?

**1. Что это?**

Каждый получает определение эмоций и чувств, но без основных терминов. Чем похожи и чем отличаются эмоции и чувства? (Чувства – это переживания человека, выражающие

его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое чувство состоит из множества эмоций. Эмоция – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком.)

Наше отношение к кому-либо или к чему-либо бывает положительным и отрицательным. Поэтому эмоции можно разделить на положительные и отрицательные именно потому что они сложны и порой противоречивы.

## **2. Положительные и отрицательные.**

Внимательно прочитай названия эмоций и чувств. Найди противоположные и выпиши их отдельно и объясни, почему к ним нельзя подобрать пару. Подчеркни положительные - красным цветом, отрицательные - синим.

## **3. Человечек.**

Вспомни какие эмоции и чувства ты испытываешь в следующих ситуациях и отметь на человечке где в каком месте твоего тела находится эта эмоция. Вспомни, какие люди и события вызывают у тебя подобные эмоции.

**4. Карта эмоций.** Сколько и какие эмоций и чувства нужны человеку чтобы быть счастливым? Как правильно дозировать эмоции? Правила эмоционального питания.

**5. Тест.** Умеешь ли ты контролировать свои чувства?

3-5 у тебя нет привычки сдерживать свои чувства. Но подумай, не обижает ли твоя несдержанность близких людей, не слишком ли часто она становится причиной конфликтов с окружающими.

6-9 тебе удастся контролировать свои чувства и выражать их так, чтобы не обидеть другого человека. Это очень важное и полезное умение – оно помогает тебе находить общий язык с другими людьми.

10-12 сдержанность в проявлении чувств – качество безусловно, полезное. Однако не переусердствуй в этом, иногда окружающим нужно показывать, что ты чувствуешь и как относишься к происходящему.

## **6. Притча о змее.**

«Жила на свете очень ядовитая змея, которую все боялись и не приближались к ней из-за её яда. Никто не общался со змеей, поэтому она бала очень одинока. Решила змея избавиться от яда и сбросила его в ущелье. Увидел это орел и рассказал всем зверям. Те осмеяли змею и закидали камнями»

Какой вывод можно сделать? С чем сравнивается яд? Зачем нужны человеку отрицательные эмоции?

Нередко человек испытывает очень сильные чувства и не может справиться с ними – выплескивает свои эмоции, а потом жалеет о своей несдержанности. Были ли такие ситуации у тебя или твоих друзей?

**7. Закрой глаза** и постарайся представить такую ситуацию, где ты не можешь справиться со своими эмоциями. Как могли бы развиваться события в самом страшном случае? Что можно было бы сделать или сказать, чтобы все закончилось благополучно, постарайся представить и посмотри что получается и как ты поступаешь

**8. А как ты себя чувствуешь в подобных ситуациях?.**

Как ты оцениваешь поведение людей ставших причиной беды? А если человек был в состоянии алкогольного опьянения? Как ты понимаешь поговорку «Виновато не вино, виноват пьющий». По закону преступление совершенное в состоянии алкогольного опьянения усугубляет наказание.

**9. Какой ты человек.**

Выбери качества, которые подходят тебе. Какими еще ты бы хотел обладать? От каких хотел бы избавиться?

**Рефлексия**

Почему наше занятие называется «Радуга эмоций и чувств»?

Я сегодня научился.....

Я сегодня узнал, что.....

Я был удивлен, что....

Мне очень понравилось...

Самым важным мне показалось....

## **Занятие 5. Калейдоскоп**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления.

1. **«Я имя - качество...».** Каждый по кругу продолжает предложение называя своё имя и качество.

Рассмотрите игрушку «Калейдоскоп». Что увидели, какой рисунок, какой узор? Чем похожа эта игрушка на ваш класс? (ответы детей)

Посмотрите на этот белый лист ватмана. В ходе игры на нем будут появляться волшебные узоры калейдоскопа. Закружились люди-стеклышки, перемешались, и во внешнем круге калейдоскопа начал складываться первый узор.

2. **«Фигуры».** Каждый выбирает понравившуюся геометрическую фигуру и записывает на ней своё имя. Фигуры с именами приклеиваются во внешнем круге бумажного калейдоскопа.

**Встаньте те кто...** (считает себя добрым, умелым, любит математику, умеет играть в футбол, заправляет утром постель, вещи всегда в порядке, хорошо рисует, любит читать книги, хорошо поёт и т.д.)

3. **«Сердце».** Все участники получают по 1 сердечку из бумаги *разных цветов и оттенков, но среди них есть пары совершенно одинаковых по цвету. Найдите свою пару. Вам с партнером предстоит выполнить общее задание.*

Задание для пары участников. Правую руку одного участника и левую руку другого связывают ленточкой. Каждый может действовать только свободной рукой. Задания парам:

- нарисовать пейзаж;

После выполнения задания каждый представляет себя с помощью рисунка на сердечке, и они попарно приклеиваются во втором круге бумажного калейдоскопа, образуя новый узор.

4. **«Лист».** Все участники получают по одному листочку, среди них три одинакового цвета. *Найдите такие же, как у вас.* Задания для троих участников:

- Напишите на листочках все свои лучшие качества и мы своим положительным зарядом, сделаем их еще ярче. Наклеиваются в третьем круге.

5. **«Лепестки».** Участники получают лепестки — по 4 одинакового цвета. В группах по 4 человека участники строят башни, используя только листы бумаги формата А4 и скотч. Затем выбирается самая красивая башня, самая высокая, самая прочная, самая необычная. Важно, чтобы все башни были отмечены. По окончании работы лепестки склеивают по 4-е, образуя цветок.

6. **«Цветочки».** *Наши калейдоскоп почти готов. Пуста только середина. Самое главное на этом занятии – хорошее настроение. Пятерки получают задание, в котором они должны изобразить вместе без слов все свои пожелания одноклассникам.*

- Участники становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый берет в руки по одной нитке длиной 1,5–2 м каждая. Все нити привязаны к кольцу (рулончик неширокого скотча) Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — лежащую на полу монетку. В первый раз участники могут переговариваться друг с другом. При втором выполнении упражнения разговаривать запрещено. Нити приклеиваются от желтой сердцевинки, образуя солнечные лучи.

*За ваше активное участие вы награждаетесь хорошим настроением на весь день.*

*А этот яркий плакат ещё долго будет напоминать вам о вашей дружной работе и ярких впечатлениях.*

## 7. Рефлексия.

*Что вам понравилось, а что не понравилось? Почему? Что дала вам игра? Что нужно делать, чтобы быть дружными и яркими как стеклышки калейдоскопа?*

## Занятие 6. Ответственность

**Цель:** формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; осознание необходимости соблюдения правил для безопасности собственной и безопасности окружающих; ответственности за своё поведение и совершенные поступки.

### 1. «Делай как я»

Участники повторяют за ведущим только те упражнения, которые начинаются со слов, пожалуйста.

### 2. «Х» и «О».

У доски несколько человек «Х» - ведущий «О». вспоминаем правила. Ведущий после первого хода участников, проходит и ставит на каждом поле по два хода, таким образом выигрывает у всех, о чем громко заявляет и аплодирует. Обсуждение.

— Что произошло? (нарушение правил)

— Какие чувства у вас появились?

— Вы начали возмущаться, потому что не могли меня остановить?



Нарушая правила, человек разрушает светлые чувства другого человека и свои.

— Бывает такое что учителя на вас повышают голос?

— Что означает повышенный тон учителя?

### **3. «Встаньте те, кто...»**

Имеет много друзей, считает себя добрым человеком, соблюдает все правила, очень часто нарушает правила, подсказывает правила нарушения другим, следит за собой чтоб соблюдать правила.

### **4. Умеете ли вы соблюдать инструкцию? (тест)**

Участникам нельзя сообщать тему этого задания. Обучающиеся получают карточки с заданием, читают и выполняют по необходимости все пункты инструкции. Время 3 минуты. Ведущий следит за временем и сообщает через каждую минуту, сколько осталось. В это время несколько участников-наблюдателей ведут наблюдение за поведением тех, кто выполняет задания карточки.

Вопросы наблюдателям: Что вы можете сказать о поведении ваших друзей при выполнении задания? Как они себя вели? Как проявлялось волнение? Вопросы исполнителям: Что вы чувствовали, когда начали выполнять задание? Почему вы волновались? Как вы себя сейчас чувствуете? Каково было ваше состояние, когда вы узнали, что нужно было сделать только 1 и 2 пункта задания? Что понравилось, что не понравилось? В чем смысл этого упражнения?

Выводы учащихся. Это упражнение учит вас внимательно читать инструкцию и задание. Выполнив его, вы поняли, что отдельные пункты инструкции достаточно прочитать, а другие необходимо выполнить в обязательном порядке

### **5. Сочини сказку.**

Всегда ли легко соблюдать правила? Задание выполняется в группах. Сочинить сказку, все слова в которой начинались бы на заданную букву. В каждой группе своя буква. (С, О, П, Л, Н, Р)

### **6. Хорошо..., Плохо...**

Начинает ведущий. Участники продолжают фразу: «Соблюдать правила, это хорошо, потому что...*всё будет правильно...*». Следующий участник подхватывает конец фразы: «Всё будет правильно, это плохо, потому что .....» и т.д.

### **7. «Герб» Нарисуйте свой макет герба.**

Задача: изобразить свои ресурсы символически в виде рисунка личного герба.

Каждый человек должен располагать внутренними ресурсами противостояния опасности, тем более важно сформировать эти ресурсы. Они могут стать как щит и меч надежной защитой в различных жизненных ситуациях.

Разделите поле герба на пять полей. Запишите и продолжите три предложения:

1. Я горжусь собой, потому что.....

2. Я горжусь собой, потому что.....

3. Я горжусь собой, потому что.....

На первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего. (Поможет в ситуации скуки, бездействия) На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и безопасно. (Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть). На третьем поле – самое большое свое достижение. (Помогает, когда охватывает неуверенность). На четвертом – трех людей, которым вы можете доверять. (Они напоминают вам, что вы не одиноки и есть, кому вас выслушать и помочь). На пятом поле напишите три слова, которые вы хотите слышать о себе.

Когда-то рыцари изображали свои гербы на щитах, а во время турниров, для придания смелости, выкрикивали свой девиз. **Ваши личные девизы раскрываются тремя предложениями**, начинающимися со слов: «я горжусь собой...», а также в трех словах, которые вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова.

**Расскажите друг другу о своем гербе.**

**Рефлексия.**

## **Занятие 7. Звёздная россыпь**

*Игра для педагогов и учащихся*

**Цель:** Сплочение коллектива, осознание значимости каждого в осуществлении общей деятельности.

1. Звучит «космическая» музыка.

*Ведущий.* Когда-то в бесконечном космическом пространстве существовали только атомы, которые могли лишь отталкиваться и конфликтовать друг с другом и совершенно не умели объединяться. Да они и не хотели этого делать. Атомы были независимы и свободны. И вдруг один из атомов, которого звали Альф, воскликнул:

— *Послушайте, братья атомы! Мы уже не маленькие атомы и мы в силах изменить свою жизнь к лучшему. Есть только одна возможность, которой еще никто не пытался воспользоваться! Нам надо объединиться, надо научиться преодолевать силу взаимного отталкивания и собраться в единое целое. У нас последний шанс, друзья! — сказал один из атомов. — Если мы не используем его, то все погибнем и наша Вселенная исчезнет. Кто хочет спастись, объединяйтесь друг с другом. Мы создадим новые структуры — молекулы, а из них тела, предметы. И будем жить — по-новому!*

## **2. Игра «Молекулы»**

Участники принимают решение. На данном этапе возможны два варианта развития событий: все участники могут принять решение объединиться или же может образоваться группа участников, не желающих объединяться. В этом случае игра идет далее в двух направлениях: образуются две команды — команда атомов, решивших объединиться, и команда атомов, принявших решение остаться независимыми.

## **3. Игра «Звездная дорожка»**

Участники разбиваются на пары. На полу веревкой обозначается затейливая «звездная дорожка», по которой каждый ведущий должен провести своего ведомого. Помогать ведомому можно только вербально, не прикасаясь к нему и оставаясь в начале дорожки. Во время прохождения участниками испытания члены команды не имеют права помогать ни ведущему, ни ведомому. Ведомые с завязанными глазами по очереди заходят в помещение и преодолевают препятствие.

*Вопросы ведомым:*

— Что вы испытывали?

— Доверяли ли вы ведущему вас по звездной дорожке?

— Что менялось в процессе выполнения задания?

— Что вы испытывали, когда вами руководили и нужно было лишь следовать инструкции?

— Хотелось ли вам что-то спросить?

— Был ли внутренний протест?

*Вопросы ведущим:*

— Как вы себя чувствовали в роли ведущего?

— Что было наиболее трудно и наиболее легко?

*Вопросы команде:*

— Что вы испытывали, когда участник вашей команды выполнял задание?

— Хотели ли вы вмешаться, что-то изменить или подсказать ведущему?

— Довольны ли вы тем, как ведущий руководил выполнением задания?

**4. Ведущий.** Сейчас вам необходимо объединиться в группы по 5–6 атомов и сообща выработать перечень правил, способной к эффективному межличностному взаимодействию, в том числе и в конфликтных ситуациях.

Участники в микрогруппах составляют перечень качеств личности, являющихся важными для эффективного межличностного взаимодействия, затем представитель от каждой микрогруппы зачитывает получившийся список, при этом каждое предлагаемое качество обосновывается и обсуждается группой. Затем всеми вместе составляется общий список из 10 пунктов на основе уже имеющихся качеств.

**Ведущий.** Вы наконец-то пришли к единому мнению и теперь можете все вместе предотвратить исчезновение Вселенной. Для того чтобы объединиться, вам необходимо закрыть глаза и на ощупь найти руки друг друга...

После того как все участники взяли в произвольном порядке за руки, они открывают глаза и стараются, не размыкая рук, распутаться. Для того чтобы не было вывиха суставов, разрешается только менять положение рук относительно друг друга.

В итоге, как правило, получается несколько «узелков». В этом случае участники впоследствии делятся на микрогруппы в соответствии с получившимися «узелками». Если же образовался единый круг, участники объединяются в микрогруппы с оказавшимися рядом соседями.

**5. Ведущий.** Но вдруг, сжавшаяся до размеров точки Вселенная взорвалась, разметав атомы по бесконечному пространству. И появились в этом пространстве звезды и планеты, астероиды, кометы, туманности. Позже возникли на планетах живые существа и растения, потом люди, которые научились создавать новые предметы.

Разделитесь, пожалуйста, на звезды и планеты и создайте с помощью вот этих средств (указывается на стол с красками, карандашами и др.) мир, в который вы объединились.

Под «космическую» музыку участники в микрогруппах на листах формата А3 рисуют мир, который получился из объединенных атомов.

После окончания работы все рассматривают рисунки и ведущий предлагает объединить звезды, планеты и пр. в единую галактику и дать ей название. На скрепленных листах ватмана создается общий коллаж. Участники становятся вокруг коллажа и рассматривают его.

**Ведущий.** Появившаяся галактика состояла из атомов. Атомы были объединены по-разному, но они уцелели, не расщепились и обрели умение не только отталкиваться, но и притягиваться.

6. *С тех пор атомы, живущие внутри каждого из нас, иногда нашептывают нам о том, что нужно не только ценить свободу и независимость, но и уметь общаться, налаживать связи.*

*Именно так: притягиваясь и отталкиваясь, в одиночку и объединившись с другими, можно преодолеть все трудности и опасности.* На этом игра завершается и проводится итоговое обсуждение за чайным столом.

## Занятие 8. Правила

**Цель:** формирование у обучающихся потребности соблюдать нормы поведения. Формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; дать представление о необходимости регуляции человеческих отношений; развивать способность соотносить собственные чувства с чувствами окружающих людей.

1. **«Я люблю...».** Каждый по кругу продолжает предложение называя своё любимое занятие.

2. **Зачем человеку в жизни нужны разные правила?**

*(Звучат ответы учащихся.)*

В целом вы все определили правильно. Попробуйте ответить на вопрос: «Что вы чувствуете, когда я кто-то играя не по правилам оказывается победителем? Какие чувства появляются у вас?»

*(Учитель спрашивает каждого, записывая ответ на доске.)*

**Итак, возмущение, чувство, что тебя обманули, обида, задумчивость, недовольство, шок, раздражение, гнев, злость...**

Скажите, это чувства светлые, приятные или темные, некрасивые?

*(Практически хором звучит, что это темные, некрасивые чувства.)*

Вот как! Вы единогласно решили, что это темные, некрасивые чувства! Единогласно, ребята! Все чувствовали одно и то же, все говорят одно и то же. И что же вам захотелось сделать, когда вдруг вы почувствовали боль обиды?

Какой вывод мы можем сделать? **Когда кто-то нарушает правила, другому человеку становится плохо: он чувствует, что его хорошее настроение и надежду разрушили, сломали.**

«**Зачем** человеку в жизни нужны правила?»

Значит ли это, что жизнь по правилам может помочь людям быть добрее?

А будут ли к нам другие люди хорошо относиться, если мы будем нарушать правила?

Так **зачем** людям нужны правила?

### **3. «Делай как я»**

Все повторяют за ведущим только при фразе «Делай как я». Почему некоторые ошибались? Что необходимо для того чтобы соблюдать правила.

### **4. «Какие правила существуют у вас дома?»**

Создание коллажа.

### **5. Рефлексия.**

Что понравилось на занятии?

Что полезного узнали?

Какие бы темы хотели обсудить на следующем занятии?

## **Занятие 9. Привычки**

**Цель:** формирование у обучающихся потребности соблюдать нормы поведения. Формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; дать представление о необходимости регуляции человеческих отношений; развивать способность соотносить собственные чувства с чувствами окружающих людей.

**1. «Я это я, я люблю...».** Каждый по кругу продолжает предложение называя своё любимое занятие. (Имя – цвет – еда).

### **2. Ваши любимые занятия приносят пользу здоровью?**

*(Звучат ответы учащихся.) Работа в группах по 4 человека*

Могут ваши любимые занятия нанести вред здоровью? Распределяют свои любимые занятия в таблицу.

**3. «Хорошо, плохо».** Быть ответственным - это хорошо..., ... - это плохо...

**4. Рисунок здоровья и нездоровья.** Делятся на две команды.

Как вы считаете, какого человека можно назвать здоровым? А какого больным?

**5. Что такое привычки?**

Какие бывают привычки? Какие привычки у здорового человека? Чем отличаются привычки больного человека?

(сложившийся способ поведения, который приобретает характер потребности; действие, которое возникло постепенно, в результате повторения, и теперь выполняется само без воли; формируется за 21 день)

Какие привычки у здорового человека? Чем отличаются привычки больного человека?

**Можно ли избавиться от привычки, отучиться?** (при условии: усилия воли, умения работать над собой, заменить нежелательное поведение на желаемое)

### **Советы психолога**

- a. Как преодолеть неуверенность: мысли которые мешают, мысли которые помогают.
- b. Учимся принимать решения. Взвешиваем «ЗА» и «ПРОТИВ».
- c. Как нейтрализовать гнев, раздражение.

### **6. «Ромашка»**

Количество ромашек по числу участников. Ромашки двух видов: у одних середки подписаны вредные привычки, а у других—полезные привычки.

7. **Дворец.** Делятся на две команды, строят дворец здоровья и нездоровья. Постройка должна быть из белой бумаги, скреплять можно скотчем, бумагу резать нельзя, только мять, рвать, сворачивать.

### **8. Рефлексия.**

Какое задание понравилось и почему?

Что было полезного?

Готов ли ты поменять уже сегодня свои вредные привычки на полезные?

Каким образом?

## **Занятие 10. Осенний калейдоскоп**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков; формирование навыков совместной деятельности; повышение уверенности в себе; преодоление ригидности мышления.

Осень - это любимое время года А.С. Пушкина, время, когда дети во всей России после летних каникул идут в школу, время сбора урожая. А еще осень — это пора ярких красок. Леса одеваются «в багрец и золото». Пылают алые гроздья рябин. В садах

поспевают яблоки и груши. В цветниках радуют глаз астры, хризантемы, циннии и георгины. Это прощальное буйство красок напоминает калейдоскоп.

Наша игра так и называется **«Осенний калейдоскоп»**. В настоящем калейдоскопе цветные стеклышки или кусочки пластмассы разной формы, красивые сами по себе, вместе образуют удивительные, неповторимые узоры.

**Закройте на минуту глаза** и представьте себе, что волшебница Осень превратила всех вас в цветные стеклышки — красные, оранжевые, желтые, зеленые, голубые... Ваши грани сверкают на солнце, и от этой сияющей пестроты становится легко и весело.

Посмотрите на этот белый лист ватмана. В ходе игры на нем будут появляться волшебные узоры калейдоскопа. Подул ветер. Закружились люди-стеклышки, перемешались, и во внешнем круге калейдоскопа начал складываться первый узор.

**1. «Облака».** Каждый получает бумажное облако и записывает на нем своё имя. Облака с именами приклеиваются во внешнем круге бумажного калейдоскопа.

**2. «Кленовый лист».** *Снова волшебница Осень закружила стеклышки. И они приняли форму листьев.* (Все участники получают по 1 кленовому листику из бумаги.) *Листья с каемочкой разных цветов и оттенков, но среди них есть пары совершенно одинаковых по цвету. Найдите свою пару. Вам с партнером предстоит выполнить общее задание.*

Ведущий приглашает по пары участников, которым достались листья одинакового цвета. Правую руку одного участника и левую руку другого связывают ленточкой. Каждый может действовать только свободной рукой. Задания парам:

- нарисовать осенний пейзаж; заплести косичку из лент (цветных шнурков); завязать бантик кукле; собрать грибы в корзинку.

После выполнения задания каждый представляет себя с помощью рисунка на листике, и они попарно приклеиваются во втором круге бумажного калейдоскопа, образуя новый узор.

**3. «Капли».** *А Осень продолжает играть со стеклышками. Превратила она их в капли дождя. Только необычные — разноцветные.* (Все участники получают по одной капельке, среди них три одинакового цвета.) *Найдите такие же, как у вас.* Задания для троих участников:

- Чтобы дождик не омрачал нашего настроения в осенние денечки, напишите на каплях все свои лучшие качества и мы своим положительным зарядом, сделаем осеннюю пору лучезарной и играющей всеми цветами радуги. Капли наклеивают в третьем круге.



4. **«Лепестки».** *Вспомнила волшебница Осень, как много у нее цветов, и превратила людей-стеклышки в лепестки. (Участники получают лепестки — по 4 лепестка одинакового цвета.) Закружились лепестки в пестром хороводе и объединились в цветочки по четыре. В группах по 4 человека участники строят башни, используя только листы бумаги формата А4 и зубочистки. Затем выбирается самая красивая башня, самая высокая, самая прочная, самая необычная. Важно, чтобы все башни были отмечены. По окончании работы лепестки приклеивают в 4-й круг, образуя цветы.*

5. **«Лучики».** *Наши калейдоскоп почти готов . Пуста только середина. Волшебница Осень решила заполнить ее своим золотом. Превратила она стеклышки в золотые нити.*

- Участники становятся по кругу на расстоянии примерно полтора метра друг от друга, и каждый берет в руки по одной нитке длиной 1,5–2 м каждая. Все нити привязаны к кольцу (рулончик неширокого скотча) Их задача: действуя синхронно, опустить кольцо точно на мишень — лежащую на полу монетку. В первый раз участники могут переговариваться друг с другом. При втором выполнении упражнения разговаривать запрещено. Нити приклеиваются от желтой сердцевины, образуя солнечные лучи.

**6. Рефлексия.**

*Щедрая Осень награждает вас за активное участие настоящими плодами. Каждого, кто получает плод, прошу сказать несколько слов об игре. Что вам понравилось, а что не понравилось? Почему? Что дала вам игра? Хочется ли вам быть дружными и яркими как стеклышки калейдоскопа?*

**План деятельности по реализации программы****социально-психологического тренинга****«Пятиклассник»****(адаптация пятиклассников к условиям обучения в среднем звене школы)**

№	Содержание деятельности	Сроки
1	Диагностика познавательных процессов, изучение индивидуальных особенностей будущих пятиклассников. Психолого-педагогическое обследование обучающихся 4-х классов с целью определения адаптационного потенциала детей (уровень интеллектуального развития, эмоциональной, мотивационной и личностной сферы)	Март
2	-Анкета для родителей четвероклассников, индивидуальные беседы с родителями «Особенности развития ребенка»	Март
3	Проведение занятий по программе «Доброго здоровья!»: «Учусь понимать себя», «Учусь понимать других», «Я и мои эмоции», «Учусь владеть собой» и проведение большой психологической игры «Калейдоскоп»	Март-апрель
4	-Семинар для родителей будущих пятиклассников «Возрастные особенности младшего подростка». (Психологические особенности успешного обучения и адаптации в пятом классе). Анализ анкет, наблюдений, данных психолого-педагогического диагностирования.	Апрель
5	Консультации для педагогов, работающих в пятых классах, по темам: -«Готовность ребенка к обучению в средней школе: личностная, социально-психологическая, интеллектуальная» -«Возрастные особенности детей младшего подросткового возраста» -«Нарушения в школьной адаптации, трудности в обучении»	Апрель - июнь
6	Проведение занятий по программе «Доброго здоровья!»: «Ответственность», «Звёздная россыпь», «Правила», «Привычки» и проведение праздника «Осенний калейдоскоп»	Сентябрь - октябрь
7	Психолого-педагогическое обследование обучающихся 5-х классов с целью выявления причин нарушения школьной адаптации.	Октябрь - ноябрь
8	Семинар для родителей пятиклассников «Психологический комфорт в семье адаптация в школе»	Октябрь-ноябрь
9	Консультации и индивидуальные беседы с родителями пятиклассников, испытывающих трудности в адаптации к школе	Ноябрь - декабрь

**Раздаточный материал к занятию 1.**

- Почерк стал хуже
- Буквы бывают неровными, кривыми
- Трудно учить уроки
- Много ошибок, исправлений
- Долго собираюсь делать уроки
- Быстро отвлекаюсь
- Трудно выучить стихотворение
- Трудно решить задачу
- Трудно запомнить условие задачи
- Быстро устаю
- Трудно сидеть на одном месте

Кто может помочь тебе справиться с трудностями

- Учитель
- Мама
- Папа
- Бабушка
- Дедушка
- Брат, сестра

Радостное

---

неудача, плохая отметка, проигрыш, плохое самочувствие, расставание

Весёлое, жизнерадостное

---

удача, успех, подарок, встреча с друзьями

Грустное

---

ссора, недовольство взрослых, обида, неудача

Бодрое, спокойное

---

неуверенность, беспокойство, ожидание неизвестного, боязнь получить плохую отметку

Унылое

---

всё в порядке (всё получается)

Тревожное, беспокойное

---

весёлая история, музыка, забавная сценка, смешной рассказ, стихотворение или мультфильм

Сердитое

---

обида, обман, проигрыш

---



Хорошее

Плохое

настроение \_\_\_\_\_

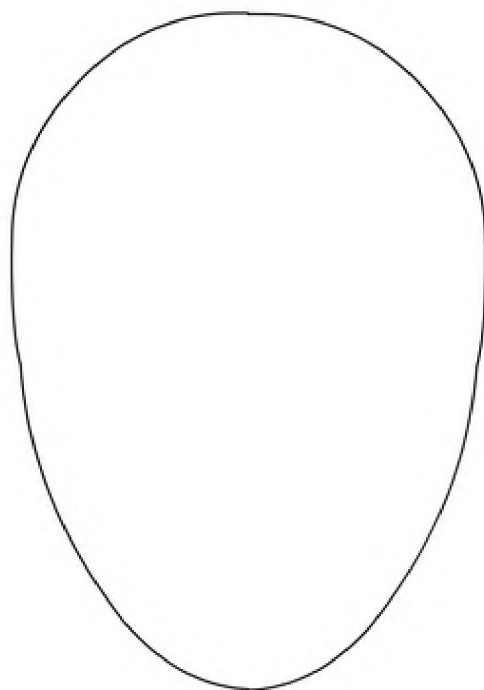
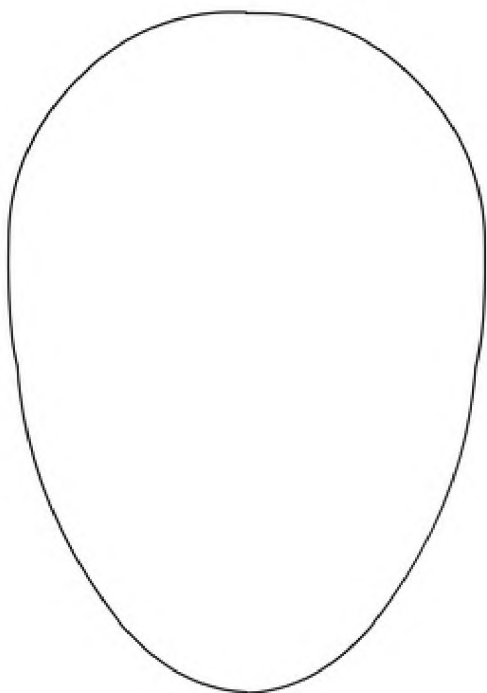
настроение \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

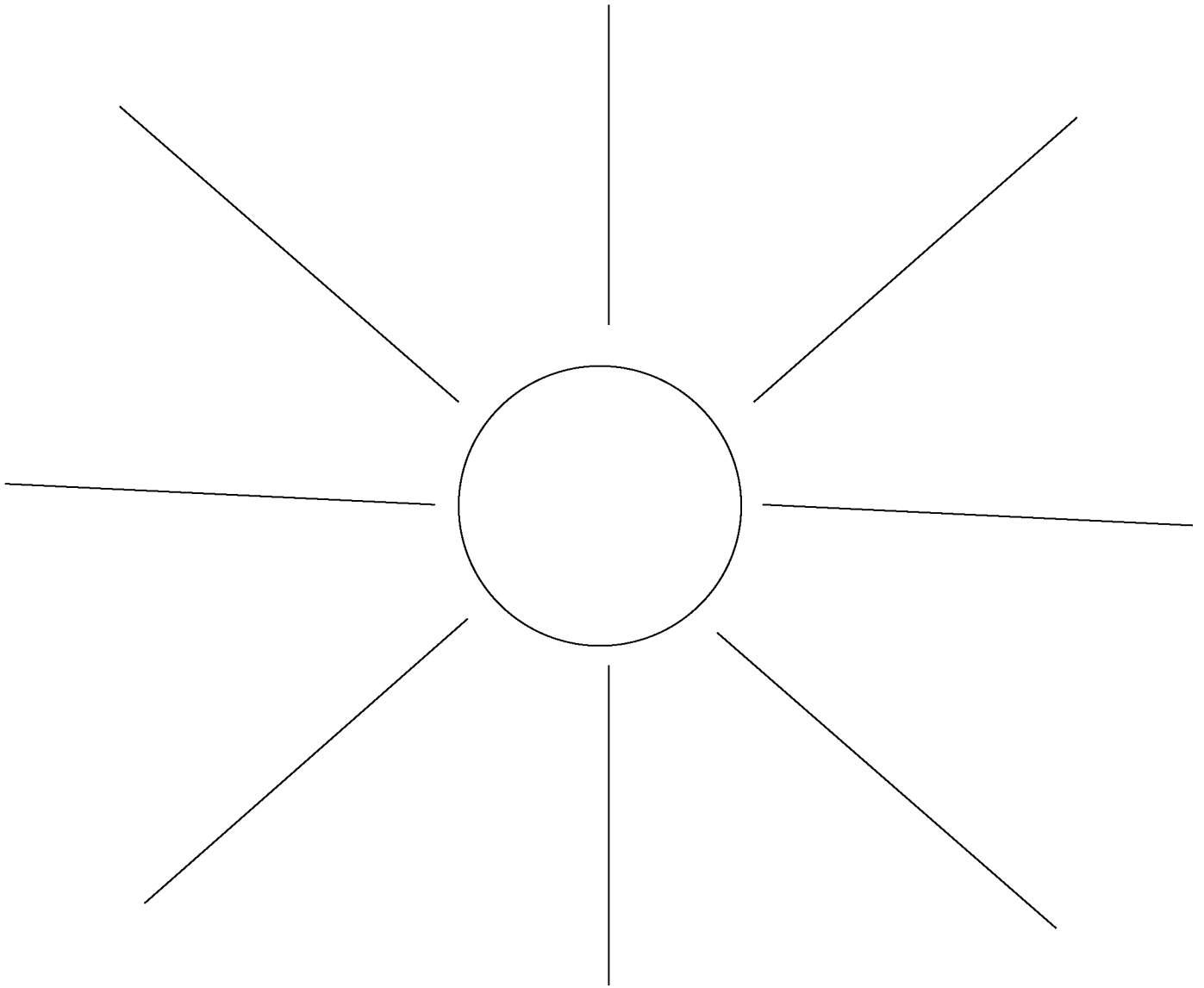
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

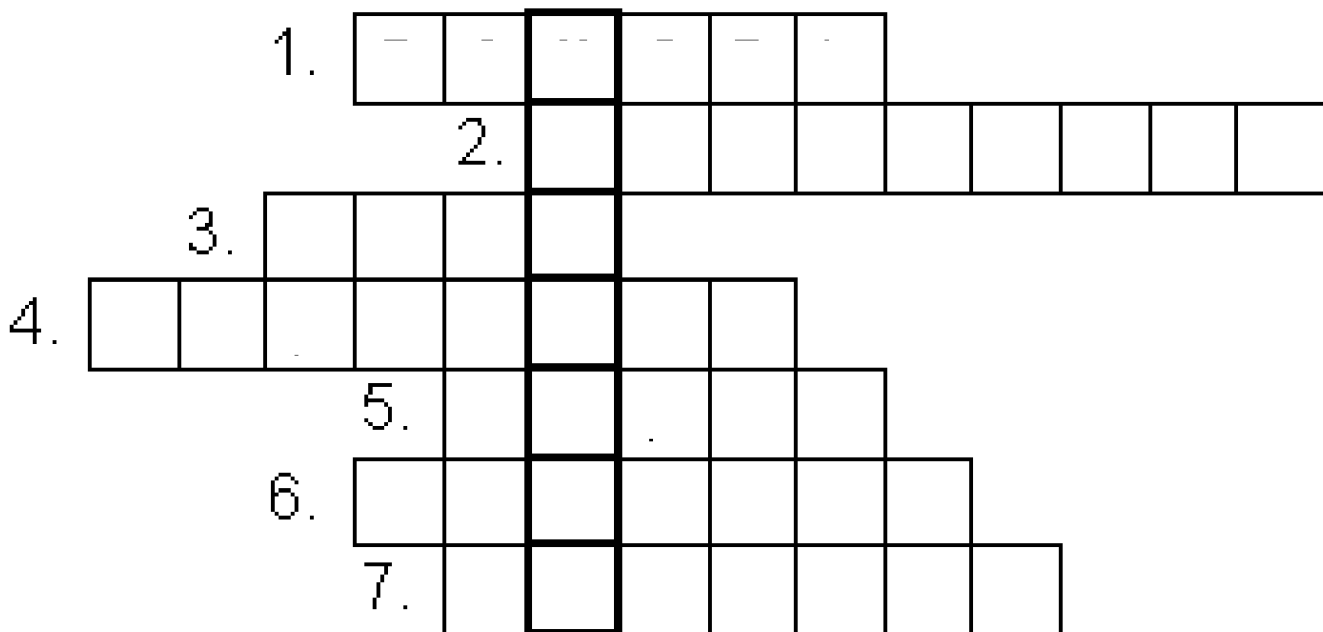
\_\_\_\_\_



<p>...И тут что-то начало жечь Маугли изнутри, как никогда в жизни не жгло. Дыхание у него перехватило, он зарыдал и слёзы потекли по его щекам. «Что это такое? Что это?... Я не хочу уходить из джунглей, и я не знаю, что со мной делается...»»</p>	<p>И вот наконец долгожданный день настал. Мачеха и сёстры уехали на бал. Золушка долго смотрела им вслед, а когда их карета исчезла за поворотом, она закрыла руками лицо и горько заплакала...</p>
<p>«Не беспокойтесь, я не опоздаю!» - ответила Золушка и, не помня себя от радости, отправилась во дворец.</p>	<p>Принц не отходил от неё ни на минуту. Он был так приветлив, говорил такие приятные вещи, что Золушка забыла обо всем на свете.</p>
<p>Тем временем Золушка, задыхаясь от усталости, прибежала домой. У неё не было больше ни кареты, ни лакеев. Её бальный наряд снова превратился старенькое, поношенное платье, и от всего её великолепия только и осталась, что маленькая хрустальная туфелька.</p>	<p>Придворный кавалер усадил Золушку в кресло и, надев хрустальную туфельку на её маленькую ножку, сразу увидел... башмачок был точь-в-точь по ножке... В этот момент вошла фея... она дотронулась своей волшебной палочкой до бедного платья Золушки, и оно стало ещё пышнее и красивее, чем было накануне на балу.</p>



Кроссворд.

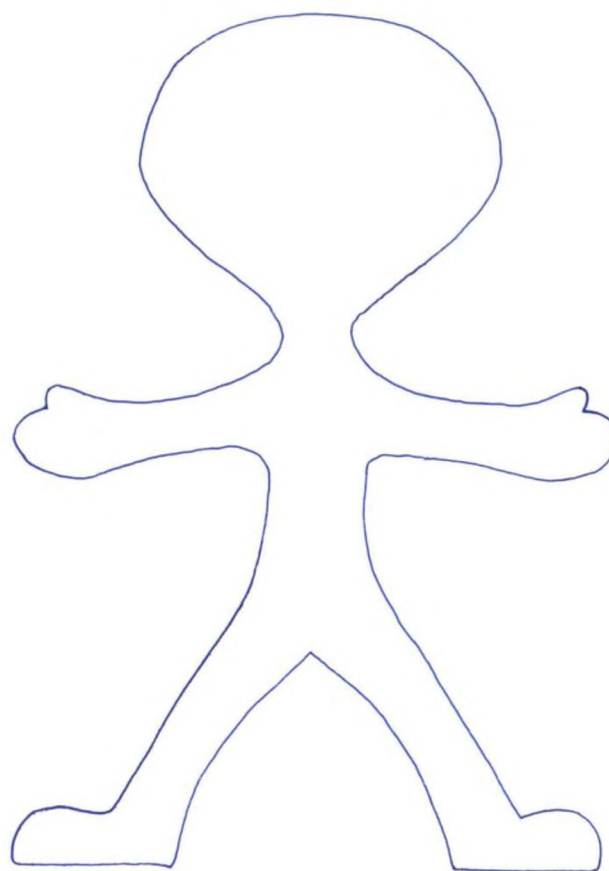
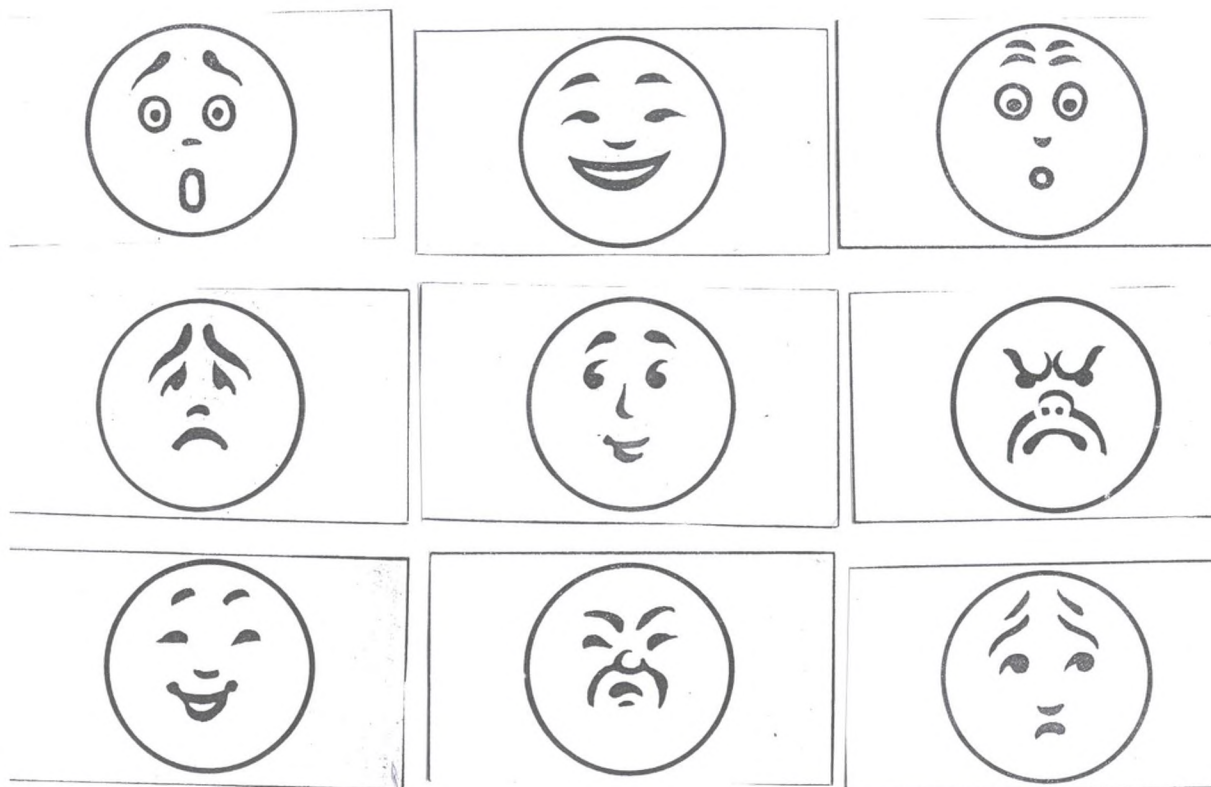


4. Я занял I место в соревновании. Я почувствовал -----.
- 1 и 7. Это слова-антонимы. 1. ----- овладевает нами, когда грустно, а 7 — -----, когда все отлично.
3. Миша увидел, что его телефон взяли без разрешения. Мишу охватил -----.
5. Я остался один в тёмном лесу. Мною овладел -----.
2. Когда я узнал, что разговаривал с известным писателем, я испытал большое -----.
6. Я не мог прыгнуть с вышки лучше, чем Андрей и мною овладела -----.

ЧУВСТВА  $\xrightarrow{\text{ВЛИЯЮТ}}$  ПОВЕДЕНИЕ  
                  На                  ПОСТУПКИ



Приложение 4.

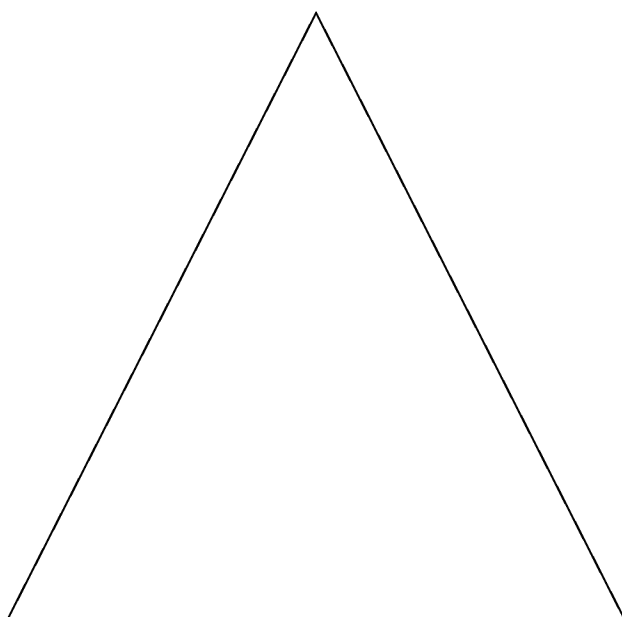
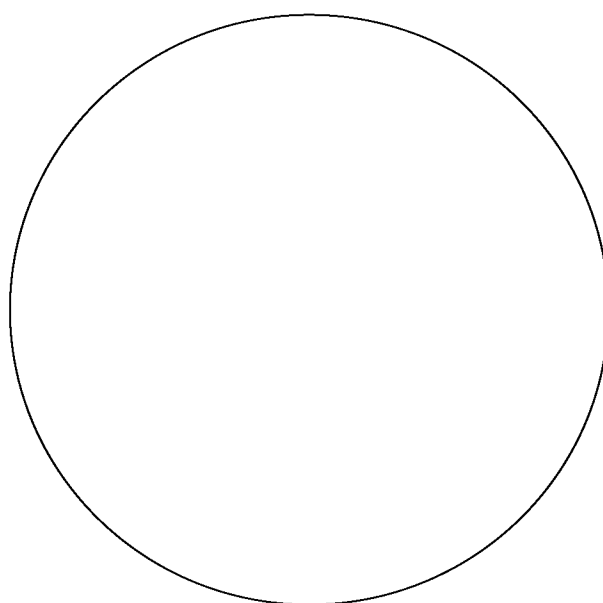
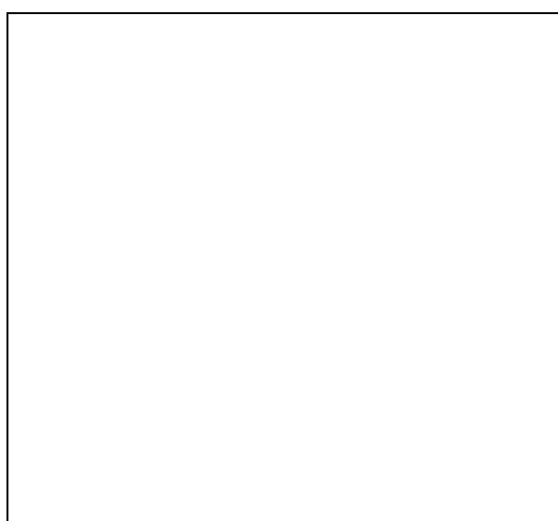


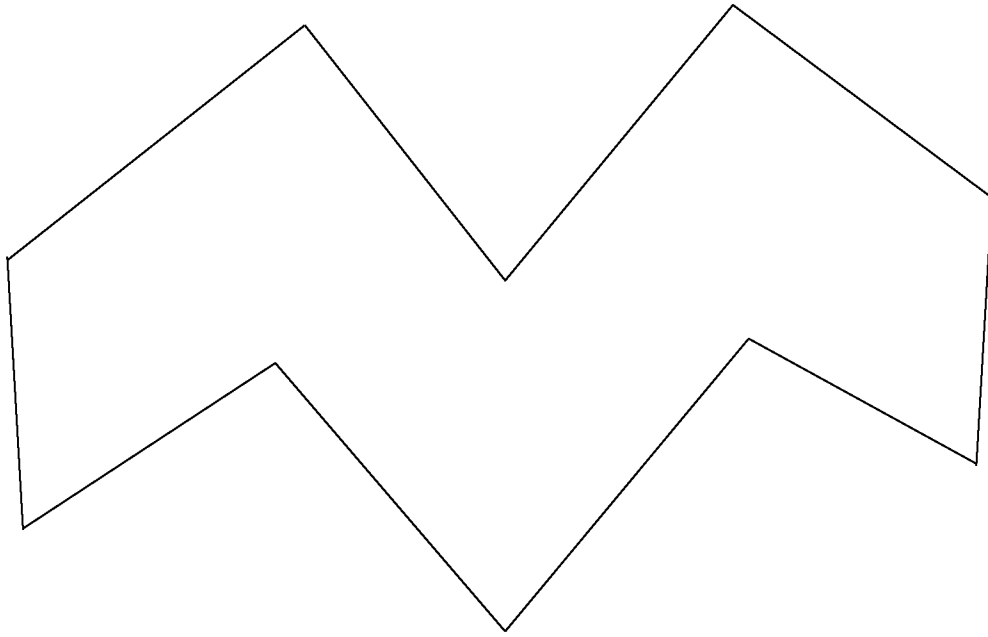
..... – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком	Радость, удивление, любовь, грусть, благодарность, разочарование, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.
..... – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое ..... состоит из множества .....	Радость, удивление, любовь, грусть, благодарность, разочарование, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.
..... – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком	Радость, удивление, любовь, грусть, благодарность, разочарование, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.
..... – это переживания человека, выражающие его отношение к тому, что он познаёт, делает, к происходящему вокруг, а также к окружающим людям. Любое ..... состоит из множества .....	Радость, удивление, любовь, грусть, благодарность, разочарование, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.
..... – мгновенное (сиюминутное) переживание человека, вызванное каким-либо событием или человеком	Радость, удивление, любовь, грусть, благодарность, разочарование, нежность, испуг, обида, злость, удовольствие, печаль, ненависть, недовольство, горе, восхищение, отвращение, страх, гордость.

Какие эмоции и чувства ты испытываешь в следующих ситуациях? Неожиданный сюрприз _____	Какие люди и события вызывают у тебя подобные эмоции? Радость _____ Удивление _____ Любовь _____
---	---

Несправедливое наказание _____	Грусть _____
Победа в соревнованиях _____	Благодарность _____
Болезнь кого-то из близких _____	Разочарование _____
Успех на контрольной _____	Нежность _____
Предстоящий экзамен _____	Испуг _____
Сильный ураган во время похода _____	Обида _____
Насмешки окружающих _____	Злость _____
Долгожданный подарок _____	
Ссора с родителями _____	
Ссора с друзьями _____	

**Приложение 5.**





<p><b>«Я»</b> нарисуйте себя (для самопринятия)</p>	<p><b>Что вы умеете делать лучше всего.</b> (Поможет в ситуации скуки, бездействия)</p>
<p><b>Самое большое свое достижение.</b> (Помогает, когда охватывает неуверенность)</p>	<p><b>Три слова, которые вы хотите слышать о себе</b> (повышает самооценку и уверенность в себе)</p>

## Умеете ли вы следовать инструкции?

### Карточка- задание:

Выполните этот тест, имея в распоряжении 3 минуты.

1. До того, как что-нибудь сделать, внимательно все прочитайте.
2. Напишите печатными буквами ваше имя в правом верхнем углу листа.
3. Обведите ваше имя.
4. Под именем напишите свой адрес.
5. Своим обычным голосом сосчитайте вслух от 1 до 10.
6. В левом углу нарисуйте 3 треугольника.
7. В каждом треугольнике нарисуйте кружочек.
8. В нижнем левом углу нарисуйте круг.
9. Заключите круг в прямоугольник.
10. В правом нижнем углу проделайте острием карандаша или ручки три маленькие дырочки.
11. Громко крикните: «Я закончил!»

Теперь, когда вы все внимательно прочитали, выполните только задания 1 и 2.





## Диагностический материал.

**ГРУППОВОЙ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ТЕСТ**

Групповой интеллектуальный тест (ГИТ) был разработан словацким психологом Дж. Ваной. Он предназначен для диагностики умственного развития детей 10–12 лет – учащихся 5–6-х классов. Перевод и адаптация теста на выборке российских школьников осуществлены в 1993 г. кандидатами психологических наук М. К. Акимовой, Е. М. Борисовой, В. Т. Козловой и Г. П. Логиновой [1]. При этом в тест были внесены существенные изменения с тем, чтобы все задания стали понятными для наших школьников и могли бы дифференцировать их по умственному развитию.

Тест выявляет, насколько ребенок к моменту исследования овладел предлагаемыми ему в заданиях теста словами и понятиями, а также умениями выполнять с ними некоторые логические действия; всё это характеризует уровень умственного развития испытуемого, существенный для успешного прохождения школьного курса.

Тест был исследован на надежность, валидность, получил довольно широкое распространение и хорошо зарекомендовал себя на практике. ГИТ относится к таким методикам, которые обладают всеми преимуществами тестов, а именно: удобством пользования, краткостью проводимого испытания, возможностью стандартизации и математической обработки данных, кроме того, он учитывает не столько количественные результаты, сколько качественные характеристики выполнения заданий

По своей структуре ГИТ содержит 7 субтестов:

2. Исполнение инструкций.
3. Арифметические задачи.
4. Дополнение предложений.
5. Определение сходства и различий.
6. Числовые ряды.
7. Аналогии.
8. Символы.

Тест разработан в двух формах – А и В, которые проверены на взаимозаменяемость. На выполнение каждого субтеста отводится ограниченное время (от 1,5 до 6 минут), всего теста – около 30 мин.

Основные цели, с которыми может применяться данный тест, таковы:

- а) осуществление контроля за эффективностью школьного обучения;
- б) выявление неблагополучных в плане умственного развития учащихся, нуждающихся в коррекции умственного развития;
- в) определение причин школьной неуспеваемости;
- г) сравнение эффективности разных систем и методов преподавания;
- д) сравнение эффективности работы разных учителей и преподавательских коллективов;
- е) отбор учащихся с высоким уровнем умственного развития в специальные классы и школы, а также способных обучаться по углубленной индивидуальной программе.

**ПРАВИЛА ТЕСТИРОВАНИЯ**

- 1). Экспериментатор должен говорить громко, отчетливо и медленно, решительным тоном.
- 2). Инструкции необходимо произносить точно, лучше их записывать или заранее выучить наизусть.
- 3). Во время зачитывания инструкций все должны положить карандаши, никто не должен работать.
- 4). Время для решения каждого субтеста регистрируется по секундомеру.
- 5). Школьники, сидящие на одной парте, работают с параллельными формами.
- 6). Желательно, чтобы тестирование проводили два экспериментатора, разделив между собой выполнение функций.
- 7). Помещение для тестирования должно быть тихим, изолированным, исключаящим помехи.

### **ВРЕМЯ РЕШЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ СУБТЕСТОВ**

1). Исполнение инструкции	4 мин.
2). Арифметические задачи	6 мин.
3). Дополнение предложений	5 мин.
4). Определение сходства и различий	1,5 мин.
5). Числовые ряды	4 мин.
6). Установление аналогий	3 мин.
7). Символы	4 мин.

---

ИТОГО:

27,5 мин.

### **ПОДГОТОВКА К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ**

Сначала экспериментатор объясняет испытуемым, чего он от них ждет. Он обращается к учащимся с такими словами: “Вы будете решать задания, которые отличаются от тех, что вы обычно решаете в школе. При этом вы должны показать, как вы умеете быстро и правильно думать. Старайтесь работать как можно лучше. Каждый (даже тот, кому в школе до сих пор не везло) имеет возможность показать, чего он может добиться. Задания наверняка вас заинтересуют, вначале они легче, а потом будут сложнее. Вероятно, вам не удастся решить в установленное время все задания. Но если вы будете стараться работать быстро и правильно, то ваши результаты будут хорошими. Перед каждым типом задания я буду объяснять вам, как его решать. Как только начнете работать, уже нельзя будет ничего спрашивать и оглядываться. Будьте очень внимательны и делайте только то, что я вам скажу.

Подготовьте карандаш (ручку) и положите его перед собой. Все остальное с парты уберите”.

Экспериментатор должен убедиться, все ли приготовили карандаши или ручки. Потом он говорит: “Сейчас я вам раздам тетради с заданиями. Положите их перед собой, без моего разрешения не перелистывайте их. На первой странице тетради напечатано “Дата”. Впишите туда сегодняшнюю дату и рядом урок (первый, второй, третий и т.д.). На

следующей строчке напишите свою фамилию и имя, ниже – дату своего рождения, потом номер школы и класса. Кто все сделал, положите ручки”.

### **ПРОЦЕДУРА ТЕСТИРОВАНИЯ**

После того как все дети написали сведения о себе, экспериментатор говорит: “Переверните страницу – только одну. Ручки пока не трогайте. На этой странице написано “Тест 1”.

Необходимо проверить, все ли правильно перевернули страницу, и осуществлять такую проверку перед выполнением остальных тестов.

#### **Тест 1.**

“Пока не берите ручки. Под названием “Тест 1” написана инструкция. Я буду ее читать, а вы внимательно следите по своей тетради. Затем по моей команде “Начинайте” вы будете выполнять задания. Старайтесь работать быстро и правильно. Прочитайте сначала все предложение, обдумайте, что в нем от вас требуется, и сделайте это. Работайте до тех пор, пока я не скажу “Достаточно”.

Далее зачитывается инструкция и дается команда: “Начинайте”.

Через 4 минуты дается команда: “Достаточно, положите ручки”. Необходимо проследить, чтобы все школьники выполнили указание.

#### **Тест 2.**

“Переверните страницу. Не трогайте ручки. Наверху написано: “Тест 2”. Под ним вопросы. Это задачи по математике. Решайте их быстро и правильно. Если не сможете в уме, считайте на полях бумаги. Начинайте”.

Через 6 минут дается та же команда, что и после 1-го теста.

#### **Тест 3.**

“Переверните страницу. Не трогайте ручки. Наверху написано: “Тест 3”. В предложения впишите недостающие слова. На место каждой пунктирной линии надо вписать только одно слово”. **Объясните пример:** “Ученик ..... задачу. Какое слово надо вписать? Следующий пример: У лошади четыре .....

Не трогайте ручки. Когда я дам команду, начинайте вписывать недостающие слова в предложения так, чтобы каждое предложение имело смысл.

Помните, что в каждый пропуск можно вписать только одно слово. “Начинайте”.

Через 5 минут дается та же команда, что и после предыдущих тестов, и добавляется: “Переверните всю тетрадь. У всех тест 4?”.

Проверьте, чтобы все правильно перевернули тетрадь. Помните, что расположение тестов 4–7 отличается от предыдущих.

#### **Тест 4.**

“Читайте инструкцию. Если два слова имеют одинаковое или очень похожее значение, то напишите между ними букву “С”, если у них разные значения, то напишите между ними букву “Р”.

Разберите с детьми 3 примера, приведенных в описании теста.

“Аналогично будете выполнять все задания. Начинайте”.

Через 1,5 минуты дается команда “Достаточно! Положите ручки”.

#### **Тест 5.**

“Переверните страницу. Не трогайте ручки. Наверху написано: “Тест 5”. Прочитайте детям инструкцию и разберите примеры. “Посмотрите на первый пример. Как сгруппированы эти числа? Какая цифра идет после 12-ти? ... А потом? ...” и т.д.

Затем экспериментатор говорит: “Дальше идут ряды чисел, каждый ряд составлен по своему особому принципу. Внимательно просмотрите каждый ряд, еще раз пересчитайте и на пустые места справа напишите два числа таким образом, чтобы ряд продолжался правильно. К каждому ряду припишите только два числа. Начинайте”.

Через 4 минуты дается команда: “Достаточно! Положите ручки”.

#### **Тест 6.**

“Переверните страницу. Не трогайте ручки. Наверху написано: “Тест 6”. Далее следует прочитать инструкцию и разобрать примеры. Прочитав первый пример, говорите: “Вам надо выбрать одно из 4-х слов. Какое вы выберете?” Следующие примеры разберите аналогичным образом.

“Как и в примерах, в следующих заданиях подчеркните то их 4-х слов, которое связано с третьим словом так же, как первое со вторым”. Чтобы испытуемые не перепутали строчки и могли следить за ними, необходимо предложить им пользоваться линейкой. Через 5 минут дается обычная команда.

#### **Тест 7.**

“Переверните страницу. Не трогайте ручки. Наверху написано “Тест 7”. Далее следует прочитать инструкцию и объяснить обозначения. “В ключе нарисованы различные значки и под ними в квадратиках цифры от 1 до 9. Ваша задача – написать под каждым значком ту цифру, под которой этот значок находится в ключе. Работайте быстро и правильно. Не пропускайте ни одного квадратика. Номера значков ставьте в той последовательности, в какой они идут друг за другом. Будет ошибкой, если вы напишите сначала только единицы, потом – только двойки и т.д. Начинайте!”.

Через 4 минуты дается команда “Достаточно. Положите ручки. Закройте тетрадь”.

Соберите тетради. Следите, чтобы в это время никто не работал.

## **ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

### **I. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

При обработке результатов в первую очередь необходимо придерживаться следующих принципов.

1. Каждое выполненное задание должно оцениваться экспериментатором или как правильное, или как неправильное.

2. Если испытуемый исправил ответ, то оценивается исправленный.

Для обработки результатов первых 6-ти субтестов используются соответствующие шаблоны (для формы А и формы Б), которые удобно сложить по намеченным линиям в форму гармошки. Перевертывание страниц этой гармошки дает возможность совмещать правильные ответы на задания с результатами их выполнения в тетрадях.

Каждое задание в субтестах 1–6 справа обозначено цифрой. Если решение ошибочно, то соответствующая цифра в тестовой тетради при обработке зачеркивается. Если задание пропущено, то цифра, обозначающая пропущенное задание, обводится кружком. Под номером последнего выполненного задания проводится горизонтальная линия, которая отделяет выполненные задания от невыполненных. При такой обработке количество не зачеркнутых и не обведенных кружком цифр отражает количество правильно решенных заданий.

Обработка субтеста 7 ведется по единому для форм А и Б шаблону. Для этого в нем необходимо вырезать строчки символов над строчками цифр. После наложения шаблона

на задания субтеста таким образом, чтобы в прорезь попали цифры, обозначенные детьми в тестовых тетрадях, последние сравниваются с цифрами, проставленными в шаблоне. Не правильные решения зачеркиваются. Количество правильных решений является первичным результатом, на основании которого подсчитываются баллы, полученные школьниками за выполнение данного субтеста (см. ниже).

## II. ОБРАБОТКА ОТДЕЛЬНЫХ СУБТЕСТОВ

**Субтест 1.** Правильными признаются только те способы решения, которые обозначены в шаблоне. Задания, в которых необходимо выполнить две или несколько инструкций, оцениваются как ошибочные, если хотя бы одна инструкция в этом задании выполнена неправильно.

Например, в задании 5 теста 1А необходимо вписать слово “восходит” в предложение “Солнце ..... на востоке” и не ставить крестик в пропущенное место. Если ребенок правильно вписал слово “восходит”, но в то же время не выполнил первого условия, то задание 5 считается выполненным неправильно и при первичной обработке цифра 5 в тестовой тетради зачеркивается. Точно так же ошибкой считается, если ребенок правильно не поставил крестик, но дополнил предложение не так как указано в шаблоне.

За каждое правильно выполненное задание ученик получает 1 балл, таким образом, максимально возможная оценка за выполнение субтеста составляет 20 баллов.

**Субтест 2.** За каждую правильно решенную задачу ученик получает 1 балл. Правильные ответы приведены в шаблоне. Максимальное количество баллов, которое ученик может получить за выполнение данного субтеста, равно 20.

**Субтест 3.** Задание считается выполненным неправильно, если в предложении не хватает одного слова или хотя бы одно слово дополнено неправильно, или вписаны два слова вместо одного. Грамматически неправильное дополнение оценивается как ошибка. Ошибки правописания не учитываются. Наряду со словами, приведенными в образце, могут встречаться и другие, которые можно признать правильными, если они – синонимы. В некоторых случаях встречаются индивидуальные решения, которые признаются правильными, если они по смыслу и грамматике верны.

За каждое правильно выполненное задание ученик получает 1 балл. Максимальное количество баллов за выполнение субтеста составляет 20 баллов.

**Субтест 4.** Подсчет баллов за выполнение данного субтеста несколько отличается от остальных. За каждую правильно поставленную букву (Р или С) ученику начисляется 1 балл, однако при подсчете общего результата за выполнение субтеста из количества правильных решений вычитается количество ошибок. Таким образом, при правильном выполнении всех заданий субтеста ученик может получить максимальный балл, равный 40. В то же время минимальный результат, равный 0 баллов, может быть получен учащимся при одинаковом количестве правильных и ошибочных решений. **0 баллов ученик получает и тогда, когда количество ошибочных решений превышает число правильно выполненных.**

**Субтест 5.** При выполнении заданий субтеста каждый арифметический ряд должен быть продолжен двумя числами. Если проставлено только одно число, то решение считается неправильным. Если ряд продолжен более чем двумя числами, то при оценке учитываются только два первых. За каждое правильно выполненное задание ученику начисляется 1 балл, т.е. максимальный результат за выполнение данного субтеста составляет 20 баллов.

**Субтест 6.** Успешным считается такое решение задания, когда из четырех слов ответа подчеркнуто правильное (приведенное в шаблоне). Если из четырех слов ответа подчеркнуты два или больше слов и ни одно из них не обозначено каким-либо особым образом, то решение считается неправильным. Общий балл за выполнение субтеста равен количеству правильно выполненных заданий. Максимальный суммарный балл равен 40.

**Субтест 7.** При оценке выполнения данного субтеста количество правильных ответов умножается на константу 0,2 и результат округляется до целого числа. Так, если ученик правильно закодировал 102 значка, то его общий результат за выполнение субтеста равен  $102 \times 0,2 = 20,4$ , т.е. 20 баллам. Максимальный балл за выполнение данного субтеста составляет  $200 \times 0,2 = 40$  баллов.

После обработки указанными выше способами каждого субтеста количество правильно выполненных заданий вписывается в свободную клетку, расположенную справа внизу под текстом каждого субтеста и обозначенную буквой “П”, в клетку, обозначенную буквой “О”, записывается количество ошибок.

Для записи результатов субтеста 4 кроме количества правильно и ошибочно выполненных заданий вычисляется также и их разность, которая записывается в клетку, обозначенную как “П-О”.

В субтесте 7 в клетку, обозначенную буквой “П”, вписывается балл, полученный в результате умножения количества правильных ответов на константу 0,2 и последующего округления.

## АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ

### I. КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ

После обработки и определения первичных показателей по отдельным субтестам результаты переносятся в таблицу на 1-й странице тестовой тетради и складываются. В результате получается общий первичный показатель. В соответствующие колонки вносятся также ошибки и суммируются. Для суммы ошибок по всем субтестам пока точных норм нет. Ориентировочно количество ошибок оценивается так: от 0 до 5 – очень мало; 10–25 – среднее их количество; свыше 35 ошибок – очень большое количество. С возрастом количество ошибок уменьшается.

Далее подсчитывается процент правильно выполненных заданий как по каждому субтесту в отдельности, так и по тесту в целом. Эти сведения переносятся в соответствующие колонки таблицы на 1-й странице тестовой тетради.

Кроме того, проводится графическое изображение результатов на сетке, расположенной рядом с колонками первичных баллов и их процентов. Для этого на сетку наносятся точки, соответствующие проценту правильно выполненных заданий по каждому субтесту. После нанесения точек вычерчивается график, отражающий индивидуальную структуру умственного развития школьника.

Для оценки индивидуальных результатов детей используется понятие эмпирически выделенной возрастной нормы. Для российских школьников **возрастная норма** расположена: для пятиклассников в интервале от 80 до 100 баллов, для шестиклассников – от 90 до 110 баллов. Если баллы по тесту у учащегося 5-го класса расположены в интервале 60–79 баллов, то уровень его умственного развития оценивается как **близкий к нормальному** (немного ниже нормы). Если уровень выполнения оценивается 40–59 баллами, то это свидетельствует о **низком** умственном развитии. Если балл ниже 39, то

умственное развитие признается **очень низким**. Балл выше 100 указывает на **высокое** умственное развитие ребенка.

Для шестиклассников уровень выполнения теста оценивается следующим образом: возрастная норма 90–110 баллов; немного ниже нормы – 70–89 баллов; низкий уровень умственного развития – 50–69 баллов; очень низкий уровень – ниже 49 баллов; высокий уровень умственного развития – выше 110 баллов.

Для удобства оценки уровня интеллектуального развития ребенка индивидуальные результаты можно представить в виде следующей таблицы:

	Очень низкий	Низкий	Близкий к нормальному	Возрастная норма	Высокий
Для 4 кл-ов	Ниже 30	30-49	50-69	70-90	Выше 90
Для 5 кл-ов	ниже 39	40-59	60-79	80-100	выше 100
Для 6 кл-ов	ниже 49	50-69	70-89	90-110	выше 110





## ТЕСТ 1 А

Прочти внимательно следующие указания и постарайся выполнить их как можно быстрее и точнее.

Поставь три крестика между следующими двумя именами: Иван \_\_\_\_\_ Саша  
и подчеркни самое маленькое из следующих чисел: 9 3 5 7. Поставь  
жирную точку над средней буквой: К Л М Н О и запятую после самого  
длинного слова: отец сестра дочка . Если Международный женский день  
отмечается иногда в июле, поставь крестик сюда \_\_\_\_\_, если это не так, то  
допиши отсутствующее слово в предложении: Солнце \_\_\_\_\_ на  
востоке. Если ты убежден, что Наполеон открыл Америку, то зачеркни слово  
«Солнце» в предыдущем предложении, если это был кто-то другой, то дополни  
соответствующим числом следующее предложение: у собаки \_\_\_\_\_ ноги.  
Прочитай внимательно следующие слова: фрукты грибы дерево утро.  
Зачеркни предпоследнюю букву во втором слове и вторую букву в  
предпоследнем слове. Независимо от того, является ли Ярославль самым  
большим городом России, зачеркни дважды слово: да и напиши сюда \_\_\_\_\_  
любое число, которое будет неправильным ответом на вопрос: Сколько минут  
в одном часе? Напиши здесь \_\_\_\_\_ любую букву, кроме буквы Р, и здесь  
\_\_\_\_\_ напиши нет, если результат  $8 \times 9 = 72$  является правильным. Посмотри  
на следующие два числа: 4 и 3. Если железо тяжелее воды, то напиши число,  
которое больше, сюда \_\_\_\_\_. Если в слове копейка больше букв, чем в  
слове спасибо, то зачеркни первую букву в слове сон. Если в нем меньше букв,  
то зачеркни последнюю букву в этом слове, но в любом случае зачеркни  
среднюю букву. Если можно в Ереван попасть на теплоходе, то реши следующую  
задачу:  $8 \times 4 =$  \_\_\_\_\_, если это невозможно, то напиши вместо результата  
вопросительный знак. Если не противоречит опыту утверждение, что опасно  
стоять в грозу под высоким деревом, то поставь крестик во втором из  
следующих кружков ○ ○ , если это не так, то напиши третью  
букву алфавита в первом кружке. Зачеркни в следующем утверждении  
неправильный ответ:  $13 \times 3$  больше меньше, чем  $7 \times 6$ . Только три слова из  
следующих: парус добрый случай корень содержат одну и ту же букву:  
подчеркни слово, в котором эта буква отсутствует. Напиши первую букву названия  
месяца, который следует после июля, в последний из трех квадратов и  
последнюю букву названия месяца, который предшествует июню, напиши в  
первый из квадратов

НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!

П   
О

## ТЕСТ 2 А

**Ответь быстро и правильно на следующие вопросы.**

1. Сколько будет, если к 16 яблокам прибавить 7 яблок?	_____ яблок	1
2. Если разделить 32 ореха на 4 одинаковые кучки, сколько орехов будет в каждой кучке?	_____ орехов	2
3. У Саши было 12 конфет, ему дали еще 3 конфеты, 6 конфет он съел. Сколько конфет у него осталось?	_____ конфет	3
4. Велосипедист проехал 96 км за 6 часов. Сколько км он проезжал в среднем за один час?	_____ км	4
5. Сколько учеников в 9 классах, если в каждом классе по 30 учеников?	_____ учеников	5
6. Сколько слов содержит книга, состоящая из 20 страниц, если на каждой странице 15 строчек и в каждой строчке 10 слов?	_____ слов	6
7. Сколько мячей можно купить на 12 рублей, если 3 мяча стоят 2 рубля?	_____ мячей	7
8. Я купил 4 кг помидоров и 3 кг клубники. 1 кг помидоров стоит 2 рубля, а 1 кг клубники - 2 р. 30 к. Сколько я получил сдачи, если я дал продавцу 20 рублей?	_____ рублей	8
9. На заводе изготовили несколько машин стоимостью 27 000 рублей. Их продали за 31 000 рублей. Продажная цена каждой машины больше ее себестоимости на 500 рублей. Сколько машин изготовили?	_____ машин	9
10. Аквариум вмещает 500 куб. дм воды. Если длина аквариума 10 дм, а высота 5 дм, какова его ширина?	_____ дм	10
11. У Наташи в три раза больше денег, чем у Вани. У Вани на 50 коп. больше, чем у Гриши. У Гриши 2 рубля. Сколько денег у всех вместе?	_____ рублей	11
12. В двух коробках находятся 34 карандаша. В большой коробке на 8 карандашей больше, чем в маленькой. Сколько карандашей находится в большой коробке?	_____ карандашей	12
13. Я купил $\frac{3}{4}$ кг груш за 72 копейки. Сколько стоит 1 кг груш?	_____ коп.	13
14. Если 5 рабочих вырыли канаву длиной 200 м за 4 дня, сколько потребуется рабочих, чтобы вырыть эту канаву за полдня?	_____ рабочих	14
15. 2 курицы несут 2 яйца за 2 дня. Сколько яиц несут 6 кур за 6 дней?	_____ яиц	15
16. Бригада из трех человек получила премию 63 руб. Эту сумму необходимо разделить таким образом, чтобы А получил 3 части, Б - 2 части и В - 2 части. Сколько рублей получит А?	_____ рублей	16
17. Сколько раз нужно прибавить $\frac{3}{2}$ к 6, чтобы получить 15?	_____ раз	17
18. Во вторник в 12 часов дня я установил на своих часах точное время, на следующий день в 18 часов я заметил, что они убежали на 15 сек. На сколько секунд они уйдут вперед за полчаса?	_____ сек.	18
19. Во сколько раз тяжелее половина груза весом полторы тонны, чем груз весом полтонны?	_____ раз	19
20. В дно реки вбили сваю, которая возвышалась над водой на 40 см. $\frac{1}{3}$ сваи находится в земле, $\frac{1}{4}$ в воде. Какова длина сваи?	_____ см	20

**НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!**

П  
О




### ТЕСТ 3 А

Напиши пропущенные слова в следующих предложениях. В каждый пропуск впиши только одно слово.

ПРИМЕРЫ: Ученик \_\_\_\_\_ задачу.  
У лошади четыре \_\_\_\_\_.

1. Рабочий . . . . . на заводе.	1
2. Собака - полезное . . . . .	2
3. Ноябрь - предпоследний . . . . . в году.	3
4. . . . . восходит утром и . . . . . вечером.	4
5. Осенью . . . . . желтеют и . . . . . с деревьев.	5
6. Мы пишем . . . . . карандашом, или . . . . .	6
7. Тяжелый груз. . . . . только тот, у . . . . . много . . . . .	7
8. . . . . в воскресенье будет . . . . . погода, мы с братом пойдем . . . . . прогулку.	8
9. В письме, . . . . . я получил, были плохие . . . . .	9
10. Я навестил . . . . . тебя сегодня, я должен остаться дома, . . . . . моя мама . . . . .	10
11. Чистота является . . . . . сохранения . . . . .	11
12. Холодная . . . . . хорошо утоляет . . . . .	12
13. Время иногда . . . . . человека . . . . . , . . . . . деньги.	13
14. Вторая . . . . . девятнадцатого . . . . . является эпохой крупных технических . . . . .	14
15. Только изредка человек жалеет, . . . . . мало говорил, но . . . . . жалеет, что . . . . . много.	15
16. Каждый должен . . . . . прежде всего сам на . . . . . , а . . . . . на помощь . . . . .	16
17. Мудрый человек иногда . . . . . общения с неинтересными людьми, . . . . . не скучать.	17
18. Если цена товара . . . . . , то его качество . . . . . быть хорошим.	18
19. Практический человек больше . . . . . В . . . . . научного исследования, . . . . . В . . . . . , с помощью которых они были . . . . .	19
20. О . . . . . можно говорить тогда, когда в . . . . . данного явления принимает участие столько различных факторов, что их воздействие нельзя заранее . . . . .	20

НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!

П  
О


### ТЕСТ 4 А

Если два слова имеют одинаковое или очень сходное значение, напиши между ними С. Если у них разное значение, напиши между ними Р.

ПРИМЕРЫ:      большой    Р    маленький  
                   мощный    С    сильный  
                   сухо        Р    мокро

холодный	_____	горячий	1	согласность	_____	общность	21
светлый	_____	темный	2	обязательный	_____	сомнительный	22
да	_____	нет	3	обыкновенный	_____	исключительный	23
гладкий	_____	шероховатый	4	успех	_____	удача	24
платье	_____	одежда	5	крутой	_____	обрывистый	25
жидкий	_____	твердый	6	мнение	_____	взгляд	26
заснуть	_____	проснуться	7	общий	_____	частный	27
трудность	_____	проблема	8	приятный	_____	милый	28
правда	_____	ложь	9	застенчивый	_____	робкий	29
поднять	_____	бросить	10	согласиться	_____	одобрить	30
разрешить	_____	запретить	11	растерянный	_____	беспомощный	31
середина	_____	край	12	легкомысленный	_____	беззаботный	32
доверять	_____	подозревать	13	частичный	_____	полный	33
болезненный	_____	закаленный	14	ограничить	_____	снизить	34
тихий	_____	спокойный	15	вечный	_____	бесконечный	35
начало	_____	конец	16	раздражитель	_____	стимул	36
ошибка	_____	заблуждение	17	предпосылка	_____	условие	37
близкий	_____	далекий	18	причина	_____	следствие	38
больной	_____	хворый	19	современник	_____	сверстник	39
уставший	_____	бодрый	20	подавить	_____	ограничить	40

**НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!**

П	
О	
П-О	



### ТЕСТ 5 А

**Внимательно прочитай каждый ряд чисел и на два свободных места напиши такие два числа, которые продолжат данный числовой ряд.**

ПРИМЕРЫ:

2	4	6	8	10	12	<u>14</u>	<u>16</u>
10	9	8	7	6	5	<u>4</u>	<u>3</u>
3	3	4	4	5	5	<u>6</u>	<u>6</u>
1	7	2	7	3	7	<u>4</u>	<u>7</u>

3	4	5	6	7	8	—	—	1
5	10	15	20	25	30	—	—	2
8	7	6	5	4	3	—	—	3
9	9	7	7	5	5	—	—	4
3	6	9	12	15	18	—	—	5
8	2	6	2	4	2	—	—	6
5	9	13	17	21	25	—	—	7
27	27	23	23	19	19	—	—	8
8	9	12	13	16	17	—	—	9
1	2	4	8	16	32	—	—	10
22	19	17	14	12	9	—	—	11
4	5	7	10	14	19	—	—	12
12	14	13	15	14	16	—	—	13
24	23	21	20	18	17	—	—	14
16	8	4	2	1	1/2	—	—	15
18	14	17	13	16	12	—	—	16
12	13	11	14	10	15	—	—	17
2	5	10	17	26	37	—	—	18
21	18	16	15	12	10	—	—	19
3	6	8	16	18	36	—	—	20

**НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!**

П	
О	



## ТЕСТ 6 А

**Прочти внимательно первые три слова в каждой строчке. Первые два слова связаны между собой. Найди к третьему слову такое четвертое, которое будет с ним связано так же, как первое со вторым, и подчеркни его.**

**ПРИМЕРЫ:** ботинок : нога = шляпа : пальто нос видеть голова  
 пища : петя = собака : кусать лаять сторожить бегать  
 небо : синее = трава : растет лето зеленая высокая  
 платье : ткань = ботинки : бумага гуталин гулять кожа

ручка	: писать	= нож	: бежать резать пальто карман	1
сидеть	: стул	= спать	: книга дерево кровать зевать	2
город	: дома	= лес	: деревня деревья птицы сумерки	3
сладкий	: сахар	= кислый	: сладкий уксус горький хлеб	4
волк	: овца	= кошка	: кролик мышь собака крыша	5
2	: 20	= 30	: 100 1000 300 3000	6
воробей	: птица	= щука	: насекомое рыба вода млекопитающее	7
нос	: лицо	= палец	: человек рука показывать тело	8
вода	: пить	= хлеб	: пирог кофе резать есть	9
март	: апрель	= среда	: понедельник неделя четверг месяц	10
картина	: стена	= ковер	: одеяло персидский большой пол	11
пить	: напиток	= есть	: голодный овощи пища обедать	12
склад	: товар	= библиотека	: стол библиотекарь полка книги	13
растение	: стебель	= дерево	: гнездо высокий ствол листья	14
слезы	: горе	= смех	: радость улыбка плач грусть	15
ручка	: чернила	= кисть	: краска картина полотно рисовать	16
лыжи	: зима	= велосипед	: пруд каникулы лодка лето	17
роза	: цветы	= яблоко	: фрукты сладкий апельсин яблоня	18
человек	: дом	= птица	: перья муха гнездо червяк	19
8	: 40	= 3	: 21 15 9 33	20
Россия	: Москва	= Венгрия	: Прага Будапешт Урал Ярославль	21
художник	: картина	= писатель	: Пушкин книга фотография рисунок	22
есть	: толстый	= голодать	: худой пища сытый бедность	23
есть	: голод	= пить	: рыба жажда вино вода	24
охотник	: ружье	= рыболов	: мокрый река удочка удить	25
красивый	: уродливый	= привлекать	: нежный отвращать изящный говорить	26
часы	: время	= термометр	: погода температура зима ртуть	27
восток	: запад	= А	: Д И Х Я	28
вверху	: внизу	= крышка	: дно коробка замок отверстие	29
ложка	: суп	= вилка	: нож тарелка прибор мясо	30
хороший	: плохой	= длинный	: высокий тонкий короткий великан	31
час	: день	= день	: ночь неделя полдень минута	32
мороз	: лед	= кипение	: лето холодный влага пар	33
уважение	: презрение	= друг	: ненависть враг любовь болезнь	34
покупка	: продажа	= приобрести	: богатство купить потерять торговля	35
класс	: учитель	= завод	: мастер цех директор профорг	36
болезнь	: здоровье	= разрушать	: ломать ремонт строить здание	37
минерал	: растение	= растение	: дерево фрукты животное земноводное	38
туловище	: человек	= часть	: голова доля год целое	39
сомнительный	: вероятный	= вероятный	: знакомый достоверный чужой возможный	40

**НЕ ПЕРЕВОРАЧИВАЙ СТРАНИЦУ  
БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ!**

П  
О




В пустые клетки под каждым значком последовательно вписывай такие же цифры, которыми обозначены соответствующие значки в ключе.

КЛЮЧ

L	+		V	Г	=	Г	X	^
1	2	3	4	5	6	7	8	9

+	L		+		L	V	L	+	Г	=		Г	X	+	^	L	V	=	Г

V	Г	=	^	X	V		Г	=	L	Г	Г	X	^	L	X	X	=		^

	^	Г	L	Г	+	=	X	Г		^	V	L	Г		V	Г	Г	=	V

+	Г	^	Г	=	^	+	V		=	Г	X	^	Г	=	+	Г		^	L

Г		Г	V	^	X	=		^	L	V	Г		L	Г	Г	^	+	V	Г

Г	V	L		+	Г	^	Г	X	Г	+	^	=	V	X	Г	L		+	=

L	=	V	Г	^	=	Г	^	V	+	L	Г	V		+	=	+	Г	Г	^

X	+	X		Г	V	Г	=	L	X	Г	+	Г	=	^	L		X	Г	V

=	X	Г	X	L		X	+	Г	V	X	=	^	+	Г		V	L	Г	

^	V	+	=	V	Г	L	X	Г	^		L	+	X	V	Г	=	^	X	+

СПАСИБО! ЗАКРОЙ ТЕТРАДЬ!

П	
О	

## **Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах школы**

Предлагаемый метод диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению основан на опроснике Ч.Д. Спилберга, направленном на изучение уровней познавательной активности, тревожности и гнева как актуальных состояний и как свойств личности (State-Trait Personality Inventory). Модификация опросника для изучения эмоционального отношения к учению для использования в России осуществлена А.Д. Андреевой (1987). Настоящий вариант дополнен нами шкалой переживания успеха (мотивации достижения), новым вариантом обработки. Апробация и нормирование проведены в 2002-2003 г.г.

### **Экспериментальный материал**

Бланк методики, содержащий все необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и задание см. на следующей странице.

### **Порядок проведения**

Методика проводится фронтально – с целым классом или группой учащихся. После раздачи бланков школьникам предлагается прочесть инструкцию, обратить внимание на пример, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. Следует проверить, как каждый из учащихся выполнил задание, точно ли понял инструкцию, вновь ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции – 10-15 мин.

### **Обработка результатов**

Шкалы познавательной активности, тревожности и негативных эмоций, входящие в опросник, состоят из 10 пунктов, расположенных в следующем порядке (см. табл. 1).

Некоторые из пунктов опросника сформулированы таким образом, что оценка «4» отражает высокий уровень познавательной активности, тревожности или гнева (например, «Я сержусь»). Другие (например, «Я спокоен», «Мне скучно») сформулированы таким образом, что высокая оценка выражает отсутствие тревожности или познавательной активности.

Бальные веса для пунктов шкал, в которых высокая оценка выражает наличие высокого уровня эмоции, подсчитывается в соответствии с тем, как они подчеркнуты на бланке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 1 2 3 4

Для пунктов шкал, в которых высокая оценка отражает отсутствие эмоции, веса считаются в обратном порядке:

на бланке подчеркнуто: 1 2 3 4

вес для подсчета: 4 3 2 1

Такими «обратными» пунктами являются:

по шкале познавательной активности: 14, 30, 38;

по шкале тревожности: 1, 9, 25, 33;

по шкале гнева подобных пунктов нет;

по шкале мотивации достижения: 4, 20, 32.



Таблица 1

## Ключ

Шкала	Пункты, номер
Познавательная активность	2 6 10 14 18 22 26 30 34 38
Мотивация достижения	4 8 12 16 20 24 28 32 36 40
Тревожность	1 5 9 13 17 21 25 29 33 37
Гнев	3 7 11 15 19 23 27 31 35 39

Для получения балла по шкале подсчитывается сумма весов по всем 10 пунктам этой шкалы. Минимальная оценка по каждой шкале – 10 баллов, максимальная – 40 баллов.

Если пропущен 1 пункт из 10, то можно сделать следующее: подсчитать среднюю оценку по тем 9 пунктам, на которые испытуемый ответил, затем умножить это число на 10; общий балл по шкале будет выражаться следующим за этим результатом целым числом.

Например, средний балл по шкале 2,73 умножить на 10 = 27,3, общий балл – 28.

При пропуске двух и более баллов данные испытуемого не учитываются.

**Оценка и интерпретация результатов**

Подсчитывается суммарный балл опросника по формуле:

ПА + МД + (- Т) + (- Г), где

ПА – балл по шкале познавательной активности;

МД – балл по шкале мотивации достижения;

Т – балл по шкале тревожности;

Г – балл по шкале гнева.

Суммарный балл может находиться в интервале от - 60 до +60.

Выделяются следующие уровни мотивации учения:

**I уровень** – продуктивная мотивация с выраженным преобладанием познавательной мотивации учения и положительным эмоциональным отношением к нему;

**II уровень** – продуктивная мотивация, позитивное отношение к учению, соответствие социальному нормативу;

**III уровень** – средний уровень с несколько сниженной познавательной мотивацией;

**IV уровень** – сниженная мотивация, переживание «школьной скуки», отрицательное эмоциональное отношение к учению;

**V уровень** – резко отрицательное отношение к учению.

Распределение баллов по уровням представлены в табл. 2

Таблица 2

Уровень	Суммарный балл
I	45 – 60
II	29 – 44
III	13 – 28

IV	( - 2 ) – (+12)
V	( - 3 ) – (- 60)

В качестве дополнительного может использоваться качественный показатель.

В этом случае данные испытуемого по каждой шкале сравниваются с нормативными значениями. Представленное нормирование методик осуществлено на соответствующих полувозрастных выборках московских школ, общее количество испытуемых – 500 человек, девушек и юношей примерно поровну. Таким образом, определяется степень выраженности каждого показателя (см. табл. 3).

Таблица 3

Нормативные показатели

Шкала	Уровень	Половозрастные группы, интервал значений					
		10-11 лет		12-14 лет		15-16 лет	
		Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
Познавательная Активность	Высокий	31-40	28-40	28-40	27-40	29-40	31-40
	Средний	21-26	22-27	21-27	19-26	18-28	21-29
	Низкий	10-25	10-21	10-20	10-18	10-17	10-20
Тревожность	Высокий	27-40	24-40	25-40	26-40	25-40	23-40
	Средний	20-26	17-23	19-24	19-25	17-24	16-22
	Низкий	10-19	10-16	10-18	10-18	10-16	10-15
Гнев	Высокий	21-40	20-40	19-40	23-40	21-40	18-40
	Средний	14-20	13-19	14-19	15-22	14-20	12-18
	Низкий	10-13	10-12	10-13	10-14	10-13	10-11

Анализируется сочетание показателей по всем трем шкалам. Варианты интерпретации на примере наиболее часто встречающихся сочетаний представлены в табл.4.

Таблица 4

Интерпретация данных

Шкала			Интерпретация
Познавательная активность	Тревожность	Гнев	
Высокий	Низкий, средний	Низкий	Продуктивная мотивация и позитивное эмоциональное отношение к учению
Средний	Низкий, средний	Низкий	Позитивное отношение к учению

Низкий	Низкий, средний	Низкий, средний	Переживание «школьной скуки»
Средний	Низкий, средний	Низкий, средний	Диффузное эмоциональное отношение
Средний	Низкий, средний	Высокий	Диффузное эмоциональное отношение при фрустрированности значимых потребностей
Низкий	Низкий, средний	Высокий	Негативное эмоциональное отношение
Низкий	Низкий	Высокий	Резко отрицательное отношение к школе и учению
Высокий	Высокий	Высокий	чрезмерно повышенная эмоциональность на уроке, обусловленная неудовлетворением ведущих социогенных потребностей
Высокий	Высокий	Средний	Повышенная эмоциональность на уроке
Средний, низкий	Высокий	Средний, низкий	Школьная тревожность
Высокий		Высокий	Позитивное отношение при фрустрированности потребностей
Высокий, средний	Высокий	Низкий, средний	Позитивное отношение при повышенной чувствительности к оценочному аспекту обучения*

\*данный результат, как и тот, при котором показатели по всем шкалам оказываются низкими, может также свидетельствовать о нежелании отвечать, симуляции результата, а также о несерьезном отношении к работе. Поэтому подобные результаты требуют дополнительного анализа.

### Эмоциональное отношение к учению

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Ниже приведены утверждения, которые люди используют для того, чтобы рассказать о себе. Прочтите внимательно каждое предложение и обведите кружком одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы обычно себя чувствуете.

	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне хочется узнать, понять, докопаться до сути	1	2	3	4
3. Я разъярен	1	2	3	4
4. Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе	1	2	3	4
5. Я напряжен	1	2	3	4
6. Я испытываю любопытство	1	2	3	4
7. Мне хочется стукнуть кулаком по столу	1	2	3	4
8. Я стараюсь получать только хорошие и отличные оценки	1	2	3	4
9. Я раскован	1	2	3	4
10. Мне интересно	1	2	3	4
11. Я рассержен	1	2	3	4
12. Я прилагаю все силы, чтобы добиться успеха в учебе	1	2	3	4
13. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
14. Мне кажется, что урок никогда не кончиться	1	2	3	4
15. Мне хочется на кого-нибудь накричать	1	2	3	4
16. Я стараюсь все делать правильно	1	2	3	4
17. Я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
18. Я чувствую себя исследователем	1	2	3	4
19. Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
20. Я чувствую, что не справлюсь с заданиями	1	2	3	4
21. Я взвинчен	1	2	3	4
22. Я энергичен	1	2	3	4
23. Я взбешен	1	2	3	4
24. Я горжусь своими школьными успехами	1	2	3	4
25. Я чувствую себя совершенно свободно	1	2	3	4
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова	1	2	3	4
27. Я раздражен	1	2	3	4
28. Я решаю самые трудные задачи	1	2	3	4
29. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4

30. Мне скучно	1	2	3	4
31. Мне хочется что-нибудь сломать	1	2	3	4
32. Я стараюсь не получить двойку	1	2	3	4
33. Я уравновешен	1	2	3	4
34. Мне нравится думать, решать	1	2	3	4
35. Я чувствую себя обманутым	1	2	3	4
36. Я стремлюсь показать свои способности и ум	1	2	3	4
37. Я боюсь	1	2	3	4
38. Я чувствую уныние и тоску	1	2	3	4
39. Меня многое приводит в ярость	1	2	3	4
40. Я хочу быть среди лучших	1	2	3	4

### **Методика изучения уровня притязаний и самооценки школьника**

Предлагаемая ниже методика представляет собой вариант известной методики Т. Дембо и С.Я. Рубинштейн. Методика может проводиться фронтально и индивидуально. Она предназначена для школьников, начиная с 10 – ти лет.

Оптимальным является использование методики на стадии массового опроса для выявления отдельных школьников и групп, требующих особого внимания со стороны педагогов и психолога, входящих в категорию риска. Данная модификация представлена А.М. Прихожан.

#### **Материал**

Бланк методики, содержащий инструкцию и задания. Изображенные 7 вертикальных линий, размером 100 миллиметров представляют собой биполярные шкалы. Верхняя, средняя и нижняя точка каждой линии отмечены черточкой:

- 1) здоровый – больной;
- 2) умный – глупый;
- 3) хороший характер – плохой характер;
- 4) авторитетен у сверстников – презирается сверстниками;
- 5) умелые руки – неумелые руки;
- 6) красивый - некрасивый;
- 7) уверенный в себе – неуверенный.

#### **Процедура проведения**

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом или группой учащихся, так и индивидуально. При фронтальной работе после общей инструкции и раздачи бланков надо проверить, как каждый из учащихся заполнил первую шкалу бланка, правильность использования значков, точное понимание инструкции, ответить на вопросы. После этого учащиеся работают самостоятельно и экспериментатор ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкал вместе с чтением инструкции занимает в 5 – 7 классах – 15 – 20 мин., в 8 – 11 классах – 10 – 12 мин.

Во время выполнения задания важно наблюдать и фиксировать особенности поведения школьников.

#### **Инструкция**

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя – на самую высокую.

Здесь нарисовано 7 таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцени себя по каждому из предложенных здесь качеств, сторон личности черточкой (-), отметь на каждой линии эту самооценку.

После этого представь, каким должно быть это качество, сторона личности, чтобы ты был удовлетворен собой, почувствовал гордость за себя. Отметь это на каждой линии знаком (х).

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на 7 – ми шкалах. Однако шкала «Здоровье» рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 балла).

1. По каждой из 6 – ти шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется:

1) уровень притязаний в отношении данного качества – по расстоянию в миллиметрах (мм) от нижней точки шкалы до знака «х»;

2) величина самооценки – от нижней точки шкалы до знака «-»;

3) величина расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – разность между величинами, характеризующими уровень притязаний и самооценку, или расстояние от «х» до «-»; в тех случаях, когда уровень притязаний ниже самооценки результат выражается отрицательным числом. Записывается соответствующее значение каждого из трех показателей (уровня притязаний, уровня самооценки и расхождения между ними) в баллах по каждой шкале.

2. Определяется средняя мера каждого из показателей у школьника, ее характеризует медиана каждого из показателей по всем анализируемым шкалам.

3. Определяется степень дифференцированности уровня притязаний и самооценки. Их получают, соединяя на бланке испытуемого все значки «х» (для определения дифференцированности притязаний) и все значки «-» (для определения дифференцированности самооценки). Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности, деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако это не является достаточно точным.

4. Особое внимание обращается на те случаи, когда притязания оказываются ниже самооценки, пропускаются или не полностью заполняются отдельные шкалы, значки ставятся за границами шкалы, используются значки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

5. Выделяются группы испытуемых, характеризующие благоприятные или неблагоприятные тенденции в развитии личности, в соответствии с вариантами сочетаний показателей самооценки и уровня притязаний. [А.М. Прихожан «Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога»// Научно-методические основы

использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик М.1988].

#### Оценка и интерпретация результатов

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (таблица 1, 2).

Таблица 1

Параметр	Количественная характеристика, балл			
	Низкий	Средний	Норма высокий	Очень высокий
<b>5 – 7 классы</b>				
Уровень притязаний	Менее 70	70 - 84	85 - 97	98 – 100 и более
Уровень самооценки	Менее 60	60 - 73	74 - 87	88- 100 и более
<b>8 – 9 классы</b>				
Уровень притязаний	Менее 60	60 - 74	75 - 89	90 – 100 и более
Уровень самооценки	Менее 45	45- 59	60 - 74	75 – 100 и более
<b>10 11 классы</b>				
Уровень притязаний	Менее 65	65 - 79	80 - 89	90 – 100 и более
Уровень самооценки	Менее 50	50 - 64	65 - 79	80 – 100 и более

Таблица 2

Параметр	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
<b>5 7 классы</b>			
Степень расхождения между уровнями притязаний и самооценки	0 - 10	11 - 25	Более 25
Степень дифференцированности притязаний	0 - 3	4 - 18	Более 18
Степень дифференцированности самооценки	0 - 9	10 - 22	Более 22
<b>8 - 9 классы</b>			
Степень расхождения между уровнями притязаний и самооценки	0 - 7	8 - 22	Более 22
Степень дифференцированности притязаний	0 - 8	9 - 21	Более 21
Степень дифференцированности самооценки	0 - 14	15 - 29	Более 29

<b>10 – 11 классы</b>			
Степень расхождения между уровнями притязаний и самооценки	0 - 4	5 - 24	Более 24
Степень дифференцированности притязаний	0 - 10	11 - 25	Более 25
Степень дифференцированности самооценки	0 - 12	13 - 25	Более 25

Затем на основании анализа сочетаний уровня притязаний, уровня самооценки, степени расхождения подбирают индивидуальный вариант самооценки.

Описание индивидуальных вариантов самооценки

1. За норму можно принять сочетание средней или высокой самооценки при умеренной степени ее дифференцированности. Таких испытуемых обычно характеризует средний или высокий уровень притязаний при умеренной их дифференцированности, а также умеренное расхождение между притязаниями и самооценкой. Самооценка этого варианта может быть охарактеризована как гармоничная, притязания здесь выполняют свою основную функцию – стимулируют личностное развитие. Дифференцированное отношение к различным сторонам своей личности у этих испытуемых в значительной мере сбалансировано: здесь, как правило, не встречаются предельно высокие и крайне низкие самооценки по отдельным шкалам. В целом, такая самооценка может быть охарактеризована как гармоничная, с сочетанием разумных пропорций между притязаниями и оценкой собственных возможностей. Такой вариант свойственен зрелой личности (рис. 1).

2. Столь же благоприятным и близким по содержанию является вариант отношения к себе, при котором очень высокая самооценка сочетается с умеренной ее дифференцированностью. Важным условием здесь является также наличие очень высоких, но дифференцированных умеренно притязаний и умеренного расхождения между притязаниями и самооценкой. Данные проведенных ранее исследований [Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / Под ред. И.В. Дубровиной - М., 1988, с. 110-128], показывают, что такие школьники часто отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлении о больших собственных возможностях, способностях, и прилагают значительные целенаправленные усилия на достижение этих целей. Интересно, что у всех школьников с таким вариантом самооценки довольно ровные и при этом высокие показатели социально-психологической адаптированности. Такой вариант отношения к себе, по-видимому, является очень продуктивным. Для испытуемых этого варианта характерна сознательная постановка высоких целей и целенаправленные усилия по их достижению. Этот вариант можно рассматривать как достаточно продуктивный в плане самоопределения (рис.2).



3. Вариант, при котором высокая, слабо дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими недифференцированными притязаниями на фоне сильного расхождения между притязаниями и самооценкой, как правило, свидетельствует о том, что в самооценке школьника отражается лишь его общее положительное эмоциональное отношение к себе. При этом самооценка не основывается на анализе своих возможностей. Этот вариант непродуктивен с точки зрения перспективы развития личности. Самооценка здесь не носит защитного характера и может выражать самые различные явления – от инфантилизма до самодостаточности. Для испытуемого характерен средний или низкий уровень социально – психологической адаптации и ярко выраженная тревожность (рис.3).

4. Неблагополучный вариант развития личности представляет сочетание низкой самооценки и слабой степенью ее дифференцированности. Здесь выделяются две подгруппы:

- для одной из них характерен средний или высокий уровень притязаний, сильное расхождение между притязаниями и самооценкой. Это свидетельствует о сильной, осознаваемой неуверенности в себе, о том, что значительный разрыв между собственными притязаниями и оценкой своих возможностей осознается и переживается школьником. Как правило, такие учащиеся испытывают ярко выраженную тревожность и имеют низкий коэффициент социально-психологической адаптированности (рис.4 а);
- другая подгруппа характеризуется очень низкими притязаниями и соответственно слабым расхождением между уровнем самооценки и уровнем притязаний. Эти школьники как бы полностью смирились со своей "малоценностью" (рис.4б).

5. Также неблагоприятный вариант представляет сочетание низкой самооценки и умеренной степени ее дифференцированности на фоне значительного расхождения между притязаниями и самооценкой. Как показывают данные ранее проведенных исследований, для испытуемого здесь характерна высокая тревожность, что подтверждается низким уровнем социально-психологической адаптации [*Прихожан А.М.* Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / Под ред. И.В. Дубровиной - М., 1988, с. 110-128] (рис.5).

6. Сочетание низкой самооценки и сильной степени ее дифференцированности представляет неблагоприятный вариант с точки зрения личностного развития. Такое сочетание обычно имеют школьники, переживающие сильную неуверенность в себе и испытывающие желание разобраться в себе, в своих возможностях. Для них, как показывают ранее полученные данные [*Прихожан А.М.* Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / Под ред. И.В. Дубровиной - М., 1988, с. 110-128] характерна высокая тревожность и низкий уровень социально-психологической адаптации. Эти случаи обычно свидетельствуют о перестройке самооценки. Учащиеся с подобной самооценкой, как правило, очень охотно идут на общение с взрослыми, ищут в нем поддержки, опоры (рис.6).

7. Неблагоприятным представляется и вариант, когда средней самооценке соответствует слабая дифференцированность, сочетающаяся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Испытуемого как бы удовлетворяет его «средний» уровень, он не ждет от себя никаких «взлетов», никаких изменений и даже не хочет их (рис. 7).

8. Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (обычно совсем недифференцированными) притязаниями и характеризующаяся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, указывает на глобальное, завышенное представление о себе. Такая "глобальная удовлетворенность собой" по большей части носит ярко выраженный защитный характер. Это именно те случаи, когда школьник "закрыт", нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям, оценкам окружающих. В других случаях подобная самооценка может выражать самые различные явления - инфантилизм, самодостаточность. Она может также выступать и как реактивное образование на какое-то сильное внешнее неблагополучие, остро переживаемый внутренний конфликт. В последнем случае, как показывают ранее проведенные исследования [Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / Под ред. И.В. Дубровиной - М., 1988, с. 110-128] она сочетается с ярко выраженной тревожностью. Таким образом, однозначно охарактеризовать этот вариант самооценки достаточно трудно (это можно сделать только в общем контексте широкого изучения личности школьника). Несомненно, однако, что подобная самооценка не несет в себе стимула для личностного развития, т.е. является непродуктивной (рис. 8).

9. При сильно дифференцированных самооценках среднего и высокого уровня притязания часто оказываются ниже самооценки по некоторым или по всем шкалам. При этом и уровень самооценки, и уровень притязаний могут оказаться очень высокими, но даже если уровень притязаний указывается на высшей точке шкалы - 100 балах, самооценка выносится за верхнюю точку. Это может сочетаться с предельно низкими самооценками по другим шкалам. Данные ранее проведенных исследований [Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психодиагностических методик / Под ред. И.В. Дубровиной - М., 1988, с. 110-128] показывают, что учащиеся с подобными вариантами самооценки обычно испытывают повышенную тревожность. Эти варианты самооценки характеризуют конфликтное отношение школьника к себе, когда чрезмерно высокие притязания и переживание несоответствия между ними и оценкой своих возможностей заставляют его оценивать себя по принципу "все или ничего". Подобные варианты самооценки свидетельствуют об искажениях в личностном развитии. высокой самооценки и высокой степени ее дифференцированности характеризуют конфликтное отношение к себе, когда высокие притязания и переживание несоответствия между ними и оценкой своих возможностей заставляют оценивать себя по принципу «все или ничего». Такой вариант свидетельствует об искажениях в развитии личности (рис. 9).

10. Кроме перечисленных выше индивидуальных вариантов сочетаний самооценки и притязаний нами был выделен вариант, при котором между сильно дифференцированной самооценкой высокого, среднего и низкого уровня одновременно имеется сильная, умеренная и слабая степень расхождения с сильно дифференцированными притязаниями (рис. 10).

Важно отметить, что перед тем как приступить к непосредственным измерениям особенностей самосознания учащихся, заканчивающих обучение в средней школе, нами была проведена процедура нормирования выбранной методики на выборке учащихся 5 – 11 классов городских и сельских школ, составляющей около 10000 чел.

## БЛАНК

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата рождения (чч.мм.гг) \_\_\_\_\_  
пол \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Условно эту оценку можно изобразить в виде вертикальной линии, нижняя точка которой указывает на самую низкую оценку, а верхняя – на самую высокую.

Здесь нарисовано семь таких линий и написано, что каждая из них означает.

Оцени себя по каждому из предложенных качеств, сторон личности и черточкой (-) отметь на каждой линии эту самооценку.

После этого представь, каким должно бы быть это качество, сторона личности, чтобы ты был удовлетворен собой, почувствовал гордость за себя. Отметь это на каждой линии знаком (X).

Здоровый	Хороший характер	Умный	Способный	Авторитетен у сверстников	Красивый	Хороший ученик
Больной	Плохой характер	Глупый	Неспособный	Презираем сверстниками	Некрасивый	Плохой ученик

**Работа с родителями****Психологические особенности успешного обучения и адаптации в пятом классе  
(семинар для родителей  
обучающихся 4-го класса)**

Четвертый год обучения в младших классах завершает первый этап школьной жизни ребенка. Четвероклассники – это выпускники начальной школы. Именно этот факт во многом определяет те акценты, которые расставляют взрослые во взаимодействии с детьми данного возраста. Перспектива перехода в среднюю школу заставляет взрослых обращать первостепенное внимание на сформированность у четвероклассников учебных умений и навыков.

**СФОРМИРОВАННОСТЬ УЧЕБНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ**

К четвертому классу у большинства детей уже складывается индивидуальный стиль учебной работы. Общий подход ребенка к ее выполнению хорошо прослеживается при подготовке домашних учебных заданий. Так, например, одни приступают к урокам сразу после прихода из школы, другим требуется отдых (разной продолжительности). Кто-то быстро и легко включается в работу, а кому-то требуется подготовительный период.

Один ребенок начинает выполнять домашние задания с трудных учебных предметов, другой, наоборот, с легких. Есть дети, которые лучше усваивают материал с опорой на графические изображения (рисунки, схемы и т.п.), и есть дети, предпочитающие словесное объяснение.

Различия в общем подходе к выполнению учебной работы связаны с индивидуально-типологическими особенностями детей, их работоспособностью, спецификой познавательного развития, преобладающим типом восприятия и переработки информации, неодинаковым интересом к различным учебным предметам и т.д.

Индивидуальный стиль учебной работы проявляется не только в общем подходе к выполнению учебных заданий, но и в использовании школьниками различных учебных умений и навыков. Владение продуктивными приемами учебной работы означает, что школьник приобрел умение учиться: он способен качественно усваивать предлагаемые знания и, в случае необходимости, добывать их самостоятельно. Без отрицательных и негативных эмоций к самому процессу учения.

**1. Какие же общие умения важны для успешного обучения?**

- слушать учителя;
- выделять главную мысль сообщения;
- связно пересказывать содержание текста;
- отвечать на вопросы к тексту;
- ставить вопросы к тексту;
- делать содержательные выводы на основе полученной информации;
- письменно выражать свою мысль;
- привлекать дополнительные источники информации, пользоваться справочной литературой (словарями, энциклопедиями и пр.);
- адекватно оценивать результаты собственной работы.

Большинство этих умений опирается на мыслительные способности: умение сравнивать и находить общее и различное; умение выделять главное, отличать существенное от

несущественного, делать логические заключения и выводы. И наличие этих умений возможно обнаружить по результатам диагностики «ГИТ».

Учиться всему этому необходимо в начальной школе, пока объем учебной нагрузки в значительной степени дозирован. В средних классах эти умения окажутся жизненно необходимыми, поскольку заметно возрастет количество новой информации, более сложным станет и ее содержание. В этой ситуации испытанный способ многократного повторения, который еще оправдывал себя в начальной школе, будет весьма неэффективным. Неумение же правильно работать с учебным материалом может стать причиной снижения успеваемости, неоправданного переутомления учащихся.

Прибавьте к этому особенности подросткового возраста (часто меняющееся настроение, стыдливость из-за явно проявляющихся половых различий, переоценка нравственных и семейных ценностей, отношения к себе и окружающим) и следствием может быть и нарушение самооценки, снижения уровня адаптивных способностей и как итог негативное отношение к учению.

## **2. Психологическая поддержка ребёнка.**

*Психологическая поддержка* – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребёнок испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

Для того чтобы **показать веру в ребёнка**, взрослый должен иметь мужество и желание сделать следующее:

1. - забыть о прошлых неудачах ребёнка;
2. - помочь ребёнку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
3. - позволить ребёнку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;
4. - помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребёнку ситуацию с гарантированным успехом. Возможно это потребует от взрослого некоторого изменения требований к ребёнку, но дело того стоит. Например, на занятии педагог может предложить специально создать такую ситуацию, которая поможет развитию у ребёнка чувства адекватности и самооценности. Он может помочь ему выбрать те задания, с которыми он, с точки зрения педагога, способен справиться, и затем дать ему возможность продемонстрировать свой успех группе и родителям.

## **3. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах, как у ребёнка, так и у взрослого.**

*Ребенка можно сравнивать с зеркалом. Он отражает любовь, но не начинает любить первым.* Если детей одаривают любовью, они возвращают ее. Если им ничего не дается, им нечего возвращать. безусловная любовь отражается безусловно, а обусловленная любовь и возвращается в зависимости от тех или иных условий.

Многие дети в наши дни не чувствуют, что родители искренне их любят.

*Как же выразить свою любовь к ребенку?* Дети - эмоциональные существа, которые общаются на эмоциональном уровне. кроме того, дети своим поведением демонстрируют нам свои чувства. Просто внимательно наблюдая за ребенком, можно определить, что он чувствует и в каком расположении духа находится. Таким же образом дети обладают способностью распознавать наши чувства по нашему поведению, способностью, которую большинство утрачивают, становясь взрослыми.

Способы выражения любви к ребенку можно классифицировать по четырем типам:

- ❖ контакт глаз,
- ❖ физический контакт,
- ❖ пристальное внимание,
- ❖ дисциплина.

Каждая область принципиально важна.

**Открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку** существенно важен для установления хорошего взаимодействия с ним. Ребенок использует контакт глаз с родителями (и другими людьми) для эмоциональной подпитки. Чем чаще смотрят родители на ребенка, стараясь выразить ему свою любовь, тем больше он пропитан этой любовью.

Что же это такое контакт глаз? Это просто значит, что вы смотрите прямо в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор.

Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно и очень резко влияет на наше отношение к нему.

К сожалению, родители могут использовать контакт глаз, чтобы передать своим детям совсем другие сигналы. Например, родители могут смотреть с нежностью на своего ребенка только тогда, когда он особенно хорошо и дисциплинированно себя ведет или хорошо учиться. Тогда и ребенок воспринимает их любовь как обусловленную.

К сожалению, родители так легко вырабатывают у себя ужасную привычку смотреть на ребенка строго, когда они настаивают на своем. Помните, что любящий взгляд - один из главных источников эмоционального питания для детей.

**Физический контакт.** Казалось бы, проще всего выразить свою любовь к ребенку ласковым прикосновением. Тем не менее: исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости: помогая им одеться, сесть в машину и пр. Вы редко увидите родителя, который просто так, без всякого повода воспользуется возможностью ласково прикоснуться к своему ребенку. Я вовсе не имею в виду обязательно целоваться, обниматься и пр. А просто прикоснуться к руке, обнять за плечи, погладить по голове, потрепать по волосам, шутливо потолкаться и пр. При каждодневном общении с детьми любящий взгляд и нежное прикосновение совершенно необходимы.

**Что же такое пристальное внимание?** Когда мы уделяем своему ребенку пристальное внимание, это означает, что мы сосредотачиваемся на нем полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи, так, чтобы наш ребенок ни на мгновение не сомневался в нашей полной, безоговорочной любви к нему. Короче, пристальное внимание позволяет ребенку почувствовать, что он в глазах своих родителей – самый важный человек в мире.

**Правила.** Наличие и соблюдение в семье определенных правил. Наличие правил создает порядок, дает ребенку возможность почувствовать себя защищенным.

Недостаточная любовь и чрезмерная любовь, когда ребенок слишком опекаем, когда родители считают его своей собственностью, порождают зависимость ребенка от родителя, препятствуют его самоуважению, снижают самооценку и уверенность в себе.

#### **4. Рефлексия.**

- Когда вы последний раз наедине по душам разговаривали со своим ребенком?
- Когда в последний раз гладили его по голове?
- Когда в последний раз говорили, что вы любите своего ребенка?
- Когда с любовью и нежностью смотрели в глаза своему ребенку?

Если вы делали это не вчера и не позавчера, то сделайте это сегодня.

### **Психологический комфорт в семье адаптация в школе семинар для родителей**

Главный фактор, провоцирующий стрессовые ситуации - это нехватка времени. Работа, домашние дела - это важно, но это не главное в жизни!

#### **1. "Ценности".** Что для вас важно в жизни?

По три-пять ценностей на отдельном листочке. Узор ценностей - раскладываем повторяющиеся надписи в одну линию.

#### **2. "Кувшинчик" и "Мишень"** Жизнь, семья, здоровье – вот то основное что объединяет всех нас что побуждает нас к действиям. И в основе всего перечисленного человеческие отношения и потребности.

В чем залог успешных отношений в семье, на работе, в жизни с другими людьми?

*Сотрудничество* – познаётся, когда вместе совместно обсуждаются проблемы.

*Конфликтность* – когда дети видят ссоры, драки, они усваивают что это ценно, без этого нет жизни.

*Эгоцентризм* – когда отказываются от компромиссов, то осознаётся, что каждый стремится получить ВСЁ что хочет.

#### **3. "Почему раньше было не так?"**

За последнее время произошло много изменений и в Мире, и в наших отношениях, и наших ежедневных заботах, занятиях.

- Революция мира развлечений – порождает противоречивость в ценностях (можно выиграть гонку не умея водить автомобиля, можно вырастить овощи и заработать деньги не вставая с кресла).
- Революция в ПАВ – стали доступнее и разнообразнее.
- Революция созревания – половое созревание наступает раньше, увеличение разницы между низким уровнем и высоким уровнем развития интеллекта, при недостаточно развитии эмоционально-волевой сферы

Всё это порождает пресыщение удовольствия и кратковременное действие радости, и человек прибегает к помощи ПАВ чтобы продлить состояние психологического комфорта.

#### **4. Хорошо, плохо...** Всё успевать это хорошо, потому что...

#### **5. "Психологический комфорт".** Что приносит вам долговременное ощущение удовольствия, радости? Кто нас этому учит? (труд, сотрудничество, общение, уважение, дружба, любовь, помощь, подарки, слова одобрения).

#### **6. "Как этому научиться?"** ищите во всём хорошее, замечайте прекрасное вокруг себя, рассказывайте о своих успехах и неудачах, это поможет другим признаваться в своих ошибках; планируйте совместное время с близкими и друзьями (помните общение это не обмен информацией, а когда мы делимся чувствами. Поделиться человек может только тем что у него есть. Накапливайте хорошее, доброе и делитесь с окружающими); радуйтесь настоящему моменту, пойте, танцуйте, слушайте музыку или просто гуляйте, рисуйте, вяжите и т.д.

#### **7. Как вы это понимаете?"**

Лучший способ испортить удовольствие превратить его в привычку.

Если вы хотите, чтобы жизнь вам улыбалась, подарите ей сначала своё хорошее настроение.

Люди счастливы на столько, на сколько сами решили быть счастливыми.

Истинное счастье по природе своей любит уединение: оно – враг шума и роскоши и рождается главным образом из любви к себе.



## Мышечная релаксация и упражнения на дыхание.

### Мгновенная релаксация.

Глубоко вдохни и выдохни.

Скажи себе: «расслабься».

Если чувствуешь, что начинаешь нервничать или напрягаться, еще раз глубоко вдохни и выдохни.

Если в голове тревожные мысли, не обращай на них внимания они исчезнут. Пусть улетают, как улетают воздушные шарики, когда отпустишь нитку.

### Растягивание.

Встань прямо. Представь, что ты тянешься вверх, как стебель с цветком к солнцу.

Глубоко вдохни. Сосредоточь внимание на точке перед собой.

Закинь сомкнутые руки за голову. Затем разъедини их и выпрями к потолку.

Сосредоточься на дыхании.

Представь, что хочешь дотянуться пальцами до звезд.

Плавно опусти руки.

Дотянись до пола пальцами, не сгибаясь в коленях. Если не можешь этого сделать, наклоняйся не так низко.

Выпрямись и сделай несколько наклонов в стороны. Руки в это время в стороны и за голову. Почувствуй приятную свободу в руках и плечах.

### Жираф.

1. Сделай вдох и расслабься.
2. Положи подбородок на грудь. Поверни подбородок и шею направо, затем налево. Повтори 3 раза, теперь поворачивай шеей.
3. Приподними плечи, затем опусти их. Повтори 3 раза, затем подними каждое плечо несколько раз.
4. Снова сядь прямо и удобно. Почувствуй как расслабилась шея.

### «Радуга».

1. Представь перед глазами радугу. Ее цвета тебе нравятся. Для каждого цвета свое настроение и свое чувство.
2. Первый цвет голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Он приятно ласкает глаза. Он освежает, как купание в озере. А что еще можно увидеть, когда ты думаешь о голубом?
3. Следующий цвет красный. Он дает энергию и тепло. Что ты думаешь еще когда смотришь на красный цвет?
4. Желтый приносит радость. Он согревает как солнце, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение.
5. Зеленый-цвет природы. Что ты думаешь, когда смотришь на него.

### «Тропический остров», «Волшебный лес»

1. Сядь удобно, в исходное положение. Закрой глаза и представь, что ты видишь тропический остров, волшебный лес. Это может быть место где ты однажды

побывал, которое видел на картинке, или любое нарисованное твоим воображением.

2. Ты единственный человек в этом месте. Тебя окружают растения, деревья, цветы, звери, птицы. Какие звуки ты слышишь, какие запахи чувствуешь?
3. Ты видишь чистый берег и воду. Какая погода в лесу?
4. Захвати с собой прекрасные чувства, которые ты только что пережил. Ты сможешь вернуться к ним в любое время.

### **“Драка”**

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. “Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

### **“Воздушный шарик”**

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.

### **“Корабль и ветер”**

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

•“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

### **“Подарок под елкой”**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

### **“Дудочка”**

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

### **“Штанга” Вариант 1**

Цель: расслабить мышцы спины. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

### **Вариант 2**

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

### **“Сосулька”**

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

### **“Шалтай-Болтай”**

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

### **“Винт”**

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде “Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

### **“Насос и мяч”**

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение.” Затем играющие меняются ролями.

### **Сеансы релаксации.**

#### **“Хрустальное путешествие”**

Сядьте удобнее, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе следующее. Вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая запах нежных бело-розовых цветов, и наслаждаетесь им. По узкой тропинке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете на зеленый душистый луг. Мягкая трава качается, приятно жужжат насекомые, теплый ветерок ласкает ваше лицо и волосы...

Перед вами озеро... вода прозрачна и серебриста, гоняются друг за другом солнечные зайчики. Вы медленно идете по берегу к острову, вдоль озорного ручейка и подходите к водопаду... Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией...

За водопадом грот - тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой. А теперь пора возвращаться. Мысленно проделайте весь путь в обратном направлении. Выйдя из грота, проходите сквозь водопад, мимо ручейка идете по берегу от озера через душистый луг. Входите в калитку возвращаетесь в весенний сад. Только тогда откройте глаза.

#### **«Полянка».**

Мы пришли на лесную поляну. Травка на ней зеленая, мягкая. Теплые лучи солнца согревают все тело. Так хочется полежать на мягкой, шелковистой травке. Слышно, как шуршат листики на деревьях, чуть слышно поют птички. Так приятно отдыхать, все тело расслабляется, глазки закрыты, теплые лучи солнца согревают все тело. Ты спокоен” и т.д.

#### **«Путешествие на воздушном шаре»**

Ты на большом широком лугу —  
ты бежишь по этому лугу голыми ногами —  
ступнями ты чувствуешь траву —  
ты ощущаешь траву, землю — теплые, как солнце —  
вдали на лугу ты видишь большой воздушный шар —  
ты удивленно идешь к нему —  
наконец, ты дошел до него —

он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом  
гондола — плетеная корзина —  
ты останавливаешься перед ней —  
ты поднимаешься в нее —  
канат развязывается — шар медленно отделяется от земли —  
ты медленно поднимаешься вверх — все выше —  
ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя —  
тихо — здесь, наверху, совершенно тихо —  
ты ощущаешь свое дыхание — совершенно ровное и спокойное —  
вдох и выдох — вдох и выдох —  
ты совершенно спокоен —  
шар поднимается выше — все выше и выше —  
луг под тобой становится все меньше —  
он кажется нарисованным — разными красками —  
люди машут руками — они как точки —  
шар медленно и плавно летит дальше —  
он парит над лесом —  
ели — темная зелень —  
лиственные деревья — густая и светлая зелень —  
там внизу блестит вода — небольшая река или озеро —

деревня — как из книги сказок —  
как будто собранная из игрушечного конструктора —  
ты видишь животных на лугу —  
белые точки — утки, гуси —  
далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы —  
ты двигаешься к ним —  
ты подлетаешь к ним совсем близко —  
ты проплываешь на своем шаре над ними —

маленький клочок снега лежит в темной расселине —  
вершины гор так близко, что тебе кажется,  
будто ты можешь дотронуться до них —  
все дышит покоем —  
ты совершенно спокоен —  
только нежный шелест воздуха сопровождает тебя —  
твое дыхание абсолютно спокойное и ровное —  
ты совершенно спокоен и расслаблен —  
ты паришь — ты очень легкий —  
внутри тебя покой — великий покой —

наступает вечер — опускаются сумерки —  
пора снова опускаться на землю —  
ты находишь место, где ты хочешь приземлиться —  
затем ты медленно и осторожно опускаешься вниз —  
ты снова на земле — ты хорошо себя чувствуешь —

ты совершенно спокоен и расслаблен —  
"Возвращение"

Теперь глубоко вдохни  
Сожми руки в кулаки  
Потянись всем телом и зевни

### Упражнения для этапа рефлексии.

#### **Экспресс – диагностика в метафоре технология создания методики.**

В работе психолога очень важно получить отзыв, отклик от того, с кем беседуешь, работаешь, проводишь мероприятие. Как быстро, продуктивно и красиво получить обратную связь, не нарушив органичности и интимности процесса взаимодействия, общения? Метафора – образная, емкая, понятная каждому, она способна дополнить отношения свежестью, эмоциональностью, цельностью.

Приведенные ниже диагностические упражнения не требуют много времени, а результаты видны сразу.

#### **Березка весной (осенью)**

**Цель:** получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

**Материал:** на листе ватмана нарисован ствол березы с ветками; зеленые (или желтые) бумажные листочки, или коричневые почки (по количеству участников); клей, кусочки двустороннего скотча.

На доске или на стене прикрепляется ватман, рядом на столе лежат листочки и почки.

**Инструкция.** Весна. Расцветает вся природа, и наша березка-красавица тоже обретает свой зеленый наряд. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте зеленый листок на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то почку.

**Вариантов** множество: осень. Природа преобразается. Березка надела свой золотой наряд. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте желтый листок на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то к подножию березки.

Яблоня. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то приклейте созревшее - красное яблоко на любую ветку, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то недозревшее – зеленое яблоко.

**Обработка.** Результат виден сразу и всем. Ваша березка надела либо зеленый наряд, либо еще только готовится к пробуждению (на ней почки). Осенняя березка имеет либо пышную золотую крону, либо богатый ковер у подножия. Образ в любом случае несет положительный смысл, несет позитивный эмоциональный заряд.

#### **Ромашковая полянка**

**Цель:** получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

**Материал:** ватман, покрашенный в зеленый цвет, или зеленый лист бумаги; белые бумажные ромашки; клей, кусочки двустороннего скотча.

**Инструкция.** Перед вами зеленая полянка в лесу. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то украсьте ромашкой полянку – приклейте ее в любом месте, где вам нравится. Если вы хотите ответить «нет», то не приклеивайте.

**Вариант.** Перед вами зеленая полянка. (Звучит вопрос.) Если вы хотите ответить «да», то украсьте цветочком полянку – приклейте его на левой половине полянки. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте ягоду, грибочек, бабочку на правой половине полянки. Это может быть озеро с лебедями, кувшинками. Туча и солнце. Если вы хотите ответить «да», то приклейте лучик к солнышку. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте каплю дождя к туче.

**Обработка.** Результат также очевиден и обозрим. Очень эмоционально реагируют дети – удивляются, любят, возвращаются, чтобы наблюдать появление новых цветов и украшение полянки, в течении нескольких дней затем вспоминают об этом. Взрослые тоже с удовольствием участвуют в диагностике, хотя она удивляет их своей неожиданностью.

### **Рождественская елка**

**Цель:** получить ответ на актуальный вопрос, например: «Видите ли вы перспективу данного опыта?», «Готовы ли вы применять данные методы на практике?»

**Материал:** на ватмане нарисована зеленая елочка; из блестящей бумаги (фольги) вырезаны фигурки разной формы (шары, геометрические фигуры, свечи, домики, животные, игрушки); клей, кусочки двустороннего скотча.

**Инструкция.** В канун нового года, Рождества предлагаем вам украсить елку. (Звучит вопрос.) выберите игрушку. Если вы хотите ответить «да», то приклейте игрушку на елочку. Если вы хотите ответить «нет», то приклейте игрушку под елочкой: возможно, она предназначена кому-то в подарок или ждет своего часа для украшения.

**Обработка.** Ваша елочка станет дополнительным украшением предстоящих праздников и внесет торжественно праздничный аккорд в мероприятие.

Если вам известна аудитория, ее средний возраст, пол, профессия, а также сезон и время проведения – все это важные критерии в выборе метафоры и эффективности ее действия. Так, для нового года можно использовать «Конфетти» (разноцветные кружочки по цветному фону), в преддверии праздника 8 Марта – образ «Корзина цветов» (вырезанные бумажные цветы приклеивают на нарисованную корзину), а затем «корзина» символически дарится всем присутствующим женщинам. Весной – «прилет птиц» (вырезанные бумажные птицы приклеивают на голубой лист - «небо»). Осенью – образ «золотая осень» (бумажные листья красного, желтого, оранжевого цвета на светлом фоне). Зимой – образ «снежинки» (бумажные белые снежинки на серебристом или голубом фоне).

Как видно образный материал может быть взят не только из природы, но и из жизни людей, а также из сказки, мифа. «Золотые рыбки» (блестящие рыбки из фольги на синем фоне) пусть исполнят три желания присутствующих. «Гора самоцветов» (кристаллообразные фигурки из фольги, голограммной пленки) пусть принесут им счастье. Чтобы образ стал метафорой диагностикой, он должен обладать определенными качествами.

Структурные качества:

- целостность при наличии основы и частей (небо и птицы, море и рыбки и др.);
- свобода расположения частей на основе произвольность расположения частей на основе, она не нарушает образа;
- наличие множества однородных частей;
- части ее могут иметь разную форму, цвет (игрушки, снежинки и пр.).

Содержание качества:

- позитивность;
- эмоциональная значимость для каждого;
- возможность выбора (элементов, места приклеивания, участие/неучастие);
- ответ «нет» часто тоже имеет положительный резонанс и обратную поддержку;
- возможность ответ «незнаю» (например желтый лист в полете от ветки к земле);
- целостность и позитивность образа сохраняется при небольшом количестве ответов «да» (на березке только просыпаются почки; на небе появились первые птицы – вестники весны; елочку только начали украшать, а главные подарки еще под елкой).

Функциональные качества:

- основа и части экспресс - диагностики просты в изготовлении;
- образ рождает эмоции, ассоциации (праздники, детские впечатления), цвет, звук, запах;
- ключом к возникновению ассоциаций являются 2-3 вводных предложения инструкции, раскрывающие метафору;
- образ имеет эстетическую ценность, происходит любование результатом диагностики (разнообразием форм, многоцветием, блеском, которые создают гештальт - эффекты); образ актуален (преддверие праздника, время года и пр.).

Процесс рождения экспресс – методики сложен, и прост. Возможен инсайт, озарение, возможен путь длительных раздумий и перебора вариантов. Результат стоит труда: методика - метафора эмоционально эстетически обогатит и педсовет, и практикум, и совещание, и первую встречу с аудиторией. Она раскроет вас с неожиданной стороны, освежит устоявшиеся отношения, укрепит вновь возникшие.

Валентина Иванова,

Педагог-психолог,

Г. Ангарск,

Иркутская область

## УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

(для группы из 15–20 человек)

### «ГОВОРЯЩИЙ» СПИСОК

**Цель:** организация обратной связи для нескольких случайно выбранных участников в форме составления «психологического портрета».

**Материал:** бумага, ручки, скрепки.

**Время:** 1 час 30 минут.

Участники разделены на группы по 5–7 человек.

**Ведущий.** Вначале я прошу вас выполнить следующее: возьмите ручки и листы бумаги и в течение 10 минут составьте (каждый для себя) список того, без чего вы просто не представляете свою жизнь, без чего не можете обходиться буквально ни одного дня.



Давайте договоримся сразу: не нужно писать очевидные и общие вещи, например еда, одежда или зубная щетка (понятно, что без этого не обходится никто из нас). Пусть это будет ваш личный список необходимого, отражающий именно ваши пристрастия, привычки и образ жизни. *(Участники молча составляют свои списки.)*

Время вышло, и я прошу в каждой команде собрать списки в стопку и скрепить их скрепкой.

Теперь мы делаем следующее: прошу каждую команду передать свои стопки соседней команде по часовой стрелке. *(Команды передают.)* Таким образом, у каждой команды сейчас находится по 5 (6,7) списков от разных участников. Кому именно принадлежит список, вам не известно. Я прошу каждую команду коллективно выбрать из них два, которые вас наиболее заинтересуют или которые вы посчитаете «кричащими» о своем обладателе. За 20 минут общими усилиями составьте «психологические портреты» людей, которым могут принадлежать такие списки. *(Команды коллективно работают.)*

Время истекло, я прошу команды определить, кого вы делегируете для оглашения результатов. *(Команды совещаются, выбирают «оратора».)*

Кто желает начать? *(Определяется команда, которая будет первой.)*

Просим вас сначала зачитывать список предметов, а потом составленный вами «психологический портрет». *(Команда зачитывает свои результаты.)*

Желает ли человек, которому принадлежал список, открыть себя?

### **Обсуждение**

Если найдутся участники, которые захотят открыться, то ведущий задает автору списка вопросы:

— Согласны ли вы с тем, какие выводы сделала команда?

— Что было верно, что неверно?

— Как вы считаете, почему команда сделала именно такой вывод?

— Хотите ли вы что-либо спросить у команды?

— Как вы сами бы охарактеризовали человека, составившего такой список?

Если таких участников нет, то ведущий задает вопросы команде:

— Исходя из чего вы предположили, что этот человек обладает такими качествами?

— Были ли при обсуждении разногласия?

— Почему именно этот список наиболее привлек ваше внимание?

По этой же схеме происходит дальнейшая работа, пока все команды не зачитают составленные «портреты».

## **КРУГ АССОЦИАЦИЙ**

**Цель:** организация активной обратной связи каждому участнику от группы в форме ассоциаций.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Время:** 1 час.

*(Участники сидят в общем кругу.)*

**Ведущий.** Неоднократно в своей жизни мы сталкиваемся с тем, что человек, с которым мы общаемся, вызывает у нас различные ассоциации: или он напоминает нам какое-то животное, или его образ связан с какой-то песней или с известной личностью. Более того, каждый из нас порой сравнивает себя с чем-то, исходя из своей внешности или особенностей характера. Давайте попробуем сейчас для каждого из нас составить список

подобных ассоциаций, и делать мы это будем так: прошу каждого приготовить два листа бумаги и ручку. *(Участники готовятся.)*

Один лист подпишите своим именем и на протяжении всего упражнения оставляйте его у себя, а второй лист подпишите именем вашего соседа слева. *(Участники подписывают.)*

Теперь я буду зачитывать различные вопросы, на которые вы отвечаете письменно, совещаться друг с другом до конца упражнения не нужно. Итак, начинаем: «Если бы этот человек был **музыкальным инструментом**, то чем бы он был?» Прошу каждого написать про себя (на листке со своим именем) и про человека, именем которого подписан второй лист.

Готовы? Теперь прошу свой лист оставить у себя, а лист с именем другого участника передать по кругу соседу справа. Таким образом, у каждого из вас по-прежнему два листа — ваш и другого участника. Теперь будьте внимательны: другой участник — это уже не сосед слева. Продолжаем:

Если бы этот человек был цветом, то каким бы **цветом** он был?

*(Участники тишут, процедура передачи листа по кругу повторяется. Количество вопросов должно совпадать с количеством участников в кругу. Упражнение заканчивается тогда, когда ко всем участникам по кругу дойдет лист с их именем.)*

Если бы этот человек был **животным**, то кем бы он был?

Если бы этот человек был **деревом, предметом одежды, цветком, предметом мебели, птицей, напитком, явлением природы, музыкальным жанром, государством, столовым или кухонным прибором, временем года, печатным изданием** (если кто-то написал «книга», укажите, пожалуйста, какого жанра), **геометрической фигурой, медицинским препаратом, телеведущим** (программу какого рода он бы вел — можно указать жанр или конкретную телепередачу), **транспортным средством, чем-то съедобным, то каким бы он был?**

Все участники получили по кругу листы со своим именем и заполнили такой же лист о себе сами. Изучите эти списки. *(Участники читают списки.)*

### **Обсуждение**

Ведущий задает вопросы:

- Какие у вас впечатления?
- Совпали или нет собственные ассоциации с чужими?
- Что удивило: приятно, неприятно?
- Что-нибудь разочаровало?
- Кто хочет спросить что-либо у участников?

### **МУЛЬТ-ПРОТОТИП**

**Цель:** получение информации о себе через сравнение с героями известных мультфильмов.

**Материал:** бумага, ручки.

**Время:** 2 часа.

Участники разделены на группы по 3–5 человек

**Ведущий.** Все мы в детстве обожали мультфильмы (а многие с удовольствием смотрят их и сейчас), одни мультипликационные герои были нашими любимцами, другие не нравились; одни чем-то напоминали нас самих — своей внешностью, поведением, взглядами, поступками, высказываниями и многим другим, а другие были категорически на нас не похожи. Поведение одних веселило нас и вызывало ощущение «родственных душ», а другие раздражали и вызывали непонимание.

Все мы рано или поздно вырастаем, но этот персонаж по-прежнему остается нам близким. Давайте поиграем в следующую игру: у меня есть карточки с названиями хорошо знакомых всем мультфильмов. Прошу подойти ко мне по одному участнику от каждой команды и наугад вытянуть карточку.

*(Представители от команд подходят к ведущему, берут карточки и читают вслух название мультфильма.)*

Теперь прошу вас быть внимательнее: в том мультфильме, который вам достался, вы будете искать сходство между персонажами и участниками, но не своей команды, а следующей по часовой стрелке за вами. Вам нужно среди участников соседней команды найти прототипы мультипликационных героев для вашего мультфильма (вам нужно не просто присвоить роль, но и объяснить, почему именно этот участник вам представляется прототипом именно этого героя). Если для кого-то из участников вы не находите абсолютно никакого сходства ни с кем из героев, то можете предложить роль из любого другого мультфильма (тоже с пояснением). *(Участники команд коллективно выполняют задание.)*

Если все готовы, послушайте, пожалуйста, следующее задание. Вспомните, какая команда все это время выбирала мульт-двойников для вашей команды. Вы можете попросить эту команду напомнить вам, в каком мультфильме они искали двойников для вас.

А теперь вторая часть задания — до того как мы станем оглашать результаты, я прошу вас выполнить следующее: подумайте и предположите, как другая команда распределила роли для вас в своем мультфильме? *(Участники совещаются.)*

Давайте посмотрим, что у нас получилось. Какая команда хочет начать?

*(Первая команда рассказывает о том, как они распределили роли для участников другой команды.)*

**Ведущий** *(обращаясь к команде, для которой искали прототипов)*. А теперь попросим вашу команду рассказать, как вы сами для себя нашли героев-прототипов, совпали ли ваши предположения с тем, что вы услышали?

### **Обсуждение**

Ведущий задает вопросы:

— Согласны или не согласны участники с теми характеристиками, которые им дали?

Почему?

### **КАРТОЧКА ДЛЯ УПРАЖНЕНИЯ «Мульт-прототип»**

*(список мультфильмов может меняться)*

Винни Пух и все, все, все

Бременские музыканты

Приключения домовенка Кузи

Малыш и Карлсон, который живет на крыше

Каникулы в простоквашине

Незнайка на Луне

Приключения поросенка Фунтика

Волшебник Изумрудного города

38 попугаев

Чебурашка и крокодил Гена

### **СРАВНИМ МНЕНИЯ**

**Цель:** получение участниками обратной связи от своих соседей.

**Материал:** бумага, ручки.

**Время:** 1 час 15 минут.

Участники сидят в общем кругу.

Ведущий раздает каждому по 3 листочка бумаги и ручке.

**Ведущий.** Прошу вас подписать эти листы следующим образом: 1 — свое имя, 2 — имя соседа слева, 3 — имя соседа справа.

Теперь на листке со своим именем напишите 3–5 ваших личных черт или особенностей поведения, которые, как вам кажется, всегда становятся очевидными для окружающих при общении с вами.

На листках с именами соседних участников напишите по 3–5 черт или особенностей поведения, характерных, как вам кажется, для этих людей.

Отдайте эти листочки, соответственно, соседям справа и слева. (*Участники обмениваются листками.*)

Теперь изучите информацию, которую вы получили.

### **Обсуждение**

Ведущий задает вопросы:

- Совпадает ли то, что вы написали сами о себе, с мнением других участников?
- С чем вы согласны, а с чем — нет?
- Есть ли что-то, что вас удивило?
- Ожидали ли вы именно таких результатов?

## **ОТКРОЕМ ОКОШКО ДЖОГАРРИ**

**Цель:** резюмирование полученной во время тренинга информации.

**Материалы:** бумага, ручки.

**Время:** 30 минут.

Участники сидят в общем кругу.

**Ведущий.** За эти два дня каждый из вас получил много информации о себе. Для кого-то все это уже было известно, кто-то сомневался, так ли все на самом деле, а для третьих многое было совершенно ново и неожиданно. Так или иначе, но каждый из нас получил то, в чем он нуждался. Я предлагаю в завершение нашей работы попытаться структурировать полученные сведения. И сделаем мы это следующим образом.

*Ведущий рассказывает группе о схеме «Окошко Джогарри» и раздает всем участникам бланки (см. приложение).*

Перед каждым из вас сейчас лежит таблица, которую вам нужно заполнить. Не торопитесь, вспомните все, что происходило, можете использовать записи, сделанные в ходе игр, а можете заполнять по памяти. Эти записи не нужно будет никому предъявлять, вы сможете озвучить только то, что сами захотите, поэтому, заполняя этот бланк, будьте искренни сами с собой.

*Участники индивидуально заполняют бланки.*

Бланк для упражнения «Откроем окошко Джогарри»

Я убедился, что эти мои качества (черты характера, особенности поведения) становятся очевидны людям, с которыми я общаюсь	Я узнал, что другие видят во мне еще и эти качества (черты характера, особенности поведения), которые я сам раньше в себе не замечал
У меня есть еще и эти качества (черты	А может быть, во мне есть еще что-то, о чем

характера, особенности поведения), которые я пока не готов открыть для окружающих	ни я, ни окружающие не догадываются? Что бы это могло быть?
---	---

*Юлия*  
психолог, Москва

*Джумазова,*

### Методические рекомендации

Современная практика школьного обучения часто ограничивается лишь формированием у человека знаний, навыков и умений, не придавая большого значения более глубоким личностным образованиям, тем аспектам личности человека, с которыми связано развитие его когнитивных способностей, к числу которых относится и самооценка.

Между тем *позитивная Я-концепция*, основы, которой были заложены еще в дошкольном возрасте, оказывает непосредственное влияние на успешность обучения ребенка в школе и безболезненность протекания адаптационных процессов. С другой же стороны, сам учебный процесс воздействует на школьника, играя тем самым заметную роль в формировании личности в целом и самооценки в частности.

Для того чтобы ребенок чувствовал себя счастливым, был способен лучше адаптироваться в новой среде и преодолевать трудности, связанные с процессом обучения, ему необходимо иметь положительное представление о себе. От характера личных представлений ребенка о себе самом зависит большая или меньшая уверенность его в своих силах, осознание результата как успеха или неуспеха, соответственное отношение к допущенным ошибкам, выбор той задачи, которая по степени ее трудности является посильной ребенку.

Таким образом, ряд важнейших моментов учебной деятельности, в которых выражаются уже не умственные способности школьника сами по себе, а **личностный фактор**, влияющий на весь образовательный процесс,— все это в значительной степени определяется тем представлением ребенка о себе и своих возможностях, которое сложилось у него под воздействием многочисленных факторов, о которых речь шла чуть выше.

Так, дети с *отрицательной самооценкой* склонны чуть ли не в каждом деле видеть непреодолимые препятствия. У них высокий уровень тревожности, они хуже

приспосабливаются к школьной жизни, трудно сходятся со сверстниками, учатся с напряжением.

Поэтому все занятия профилактической психолого-педагогической программы «Пятиклассник» проводятся в благоприятной психологической атмосфере одобрения, принятия и доброжелательности. На первом занятии обучающиеся под руководством ведущего принимают (и на протяжении всего курса обращаются к ним по мере необходимости) правила, которые позволят им в дальнейшем общаться с удовольствием и радостью. Участники занятий по программе «Пятиклассник» в непринуждённой обстановке доброжелательности и эмоциональной поддержки в игровой форме усваивают поведенческие схемы, позволяющие избежать конфликтной ситуации; вырабатывают умение понимать своё внутреннее состояние, оценивать своё поведение и поведение окружающих, работать в паре и группе; осознают необходимость соблюдения правил для безопасности собственной и окружающих.

Первые 4 занятия («Учусь понимать себя», «Учусь понимать других», «Я и мои эмоции», «Учусь владеть собой») подготавливают участников к большой психологической игре «Калейдоскоп». Для того чтобы в ходе игры увидеть схожесть и различия, характеров, интересов, способностей и почувствовать поддержку одноклассников, необходимо сотрудничество и доброжелательный настрой всех участников игры. Поэтому так важно научиться распознавать эмоции свои и окружающих; освоить и пользоваться методами саморегуляции; усвоить и научиться соблюдать правила общения.

Младший подростковый возраст является одним из ключевых этапов в процессе становления эмоционально-волевой регуляции ребенка.

Для детей в подростковом возрасте характерна легкая возбудимость, резкая смена настроений и переживаний. Подросток лучше, чем младший школьник, может управлять выражением своих чувств. В определенных ситуациях школьной жизни (плохая отметка, выговор за плохое поведение) он может скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение. Но при определенных обстоятельствах (конфликт с родителями, учителями, товарищами) подросток может проявить большую импульсивность в поведении. От тяжело переживаемой обиды он способен на такие поступки, как бегство из дома, даже попытка самоубийства (Якобсон П. М., 1976).

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают

определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать.

Кризис отрочества обогащает подростка знаниями и чувствами таких глубин, о которых он даже не подозревал в детстве. Подросток через собственные душевные муки обогащает сферу своих чувств и мыслей, он проходит трудную школу идентификации с самим собой и с другими, впервые овладевая опытом целенаправленного обособления (Мухина В. С, 1997).

При неблагоприятных условиях формирования личности школьника (тяжелая обстановка в семье, конфликты с родителями, неудовлетворительные отношения с товарищами, повышенная самооценка, недостатки учебно-воспитательного процесса в школе и т. д.) в этом возрасте может наблюдаться рост асоциальных чувств. Важным моментом, вызывающим появление обиды, озлобленности подростка, которые могут выразиться в его агрессивной эмоциональной реакции, является пренебрежение взрослых, их недоброжелательное отношение к его запросам, устремлениям, ко всей личности подростка (Якобсон П. М., 1976).

В мотивационной сфере процесса общения подростков происходят кардинальные изменения: теряют свою актуальность отношения с родителями, учителями, первостепенную значимость приобретают отношения со сверстниками. Само общение подростков становится более глубоким и содержательным, расширяется область их духовного и интеллектуального общения, появляются такие эмоционально насыщенные формы взаимодействия, как дружба и любовь.

Неудовлетворенность же в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них *делинквентного поведения*. Так, по данным некоторых исследований, подавляющее большинство изученных подростков, состоящих на учете в детской комнате милиции (свыше 90%), были в психологической изоляции среди одноклассников (Реан А. А., Коломинский Я. Л., 1999).

С вхождением ребенка в подростковый период происходят существенные преобразования в характере мотивации его учебно-познавательной деятельности. Мотивы, доминировавшие на прежнем этапе онтогенеза, оказываются вытесненными другими, которые ранее не занимали столь значимого места.

Так, в качестве ведущего мотива в средних классах исследователи называют стремление подростка **завоевать** определенное **положение в классе**, добиться признания сверстников, что продиктовано общими особенностями этого возрастного периода.

Подростковый и юношеский возраст рассматривается как один из наиболее опасных для формирования *девиантного* и *делинквентного* развития личности. Подростки продолжают составлять наиболее криминально активную часть населения страны.

Под *асоциальным поведением*, однако, понимается не только преступное поведение, но и самые различные социальные отклонения. К ним относятся: употребление алкоголя, наркотиков, курение, бродяжничество, самоубийство. **Мотивы приобщения к алкоголю** могут быть самыми разными. Так, Е. П. Ильин в качестве основных мотивов, действующих больше чем в трети случаев, называет традиции и обычаи, соблюдение которых служит средством включения в референтную группу (Ильин Е. П., 2000).

Другой мощный фактор воздействия — представление, что спиртное — символ зрелости и взрослости (Крайг Г., 2000). Кроме того, употребление алкоголя может быть реакцией подростка на ощущения тревоги и одиночества. В таких случаях алкоголь помогает подростку освободиться от чувства неуверенности в себе, стеснительности, а может выступить также и формой протеста против родителей и общества в целом.

Причины **приобщения подростков к курению** также имеют различную мотивацию. Во многом они определяются имиджем этого явления в обществе, где курение отождествляется с мужественностью, независимостью, молодостью, сексуальностью, общительностью и т. п.

Первые занятия в 5 классе («Ответственность», «Правила», «Привычки») проходит под девизом: «Быть взрослым значит быть ответственным». Ответственность за своё поведение и поступки основное, что должен освоить пятиклассник для сохранения собственной безопасности. Только мужественный, уверенный, сильный духом человек может признать свою ошибку. Конструктивное взаимодействие возможно при наличии ответственных участников общения. Группа может почувствовать радость общения при соблюдении правил, для этого нужно быть ответственным за своё поведение, иметь навык саморегуляции и знать свои способности и возможности.

Принадлежность группе позволяет удовлетворить многие потребности подростков младшего возраста, для которых большое значение имеет возможность разделить со своими друзьями общие интересы и увлечения; также очень важны для них верность, честность и отзывчивость. Позднее подростки направлены на поиск такого контакта, который позволил бы им найти понимание и сопереживание их чувствам, мыслям, идеям, а также обеспечил бы эмоциональную поддержку со стороны сверстников в преодолении различных проблем, связанных с возрастным развитием.

Неготовность, нежелание или даже неспособность родителей понять и принять всевозрастающее стремление детей к взрослости, самостоятельности и является, по-



видимому, причиной неудовлетворенности подростков общением с родителями. С этим прежде всего и связано стремление подростков к общению с ровесниками, в большей степени отвечающими запросам и потребностям молодых людей.

В отличие от предыдущих стадий возрастного развития, где родители более или менее могли воздействовать на течение и исход кризисов развития ребенка, теперь же влияние их оказывается гораздо более косвенным. Если благодаря родителям подросток уже выработал доверие, самостоятельность, предприимчивость и умелость, его шансы на идентификацию, то есть на опознание собственной индивидуальности, значительно увеличиваются (Элкинд Д., 1996).

Для родителей четвероклассников предусмотрено проведение семинар-тренингов с приглашением учителей-предметников преподающих в 5-х классах. При обсуждении проблемы перехода из начальной школы внимание родителей обращается на адаптацию детей к предметному обучению, на ее позитивные и негативные стороны, а также на условия, которые могут способствовать или препятствовать успешному прохождению адаптационного периода.

В 5-м классе очень значимо сохранить положительное отношение подростка к обучению, помочь отыскать ему личный интерес к изучаемому предмету, сориентировать его на пути самосовершенствования и самореализации.

Один из факторов, приводящих к формированию и закреплению тревожности школьника, – завышенные ожидания со стороны родителей к успехам своего ребенка. В свою очередь ребенку необходимо чувствовать безусловное принятие родителей, которые верят в него, поддержат и помогут преодолеть возникающие трудности. Обучающемуся важен интерес родителей к школе, классу, в котором он учится, к его школьной жизни, победам и неудачам.

Родителям рекомендуется:

- обеспечивать ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим дня;
- основное внимание уделять развитию учебной деятельности детей, их умению учиться, приобретать с помощью взрослых и самостоятельно новые знания и навыки.

Занятие 7 «Звездная россыпь» нацелено на сплочение нового коллектива обучающихся и педагогов 5-х классов. Основная тактика проведения данного занятия – непосредственное участие педагогов в действии. В качестве участников двух больших команд.

Атмосфера поддержки, доверия, понимания со всеми участниками образовательного процесса (семьи и педагогов) поможет ребенку эффективно решать проблемы в школе,

добиваться успехов. Доверительное общение со взрослым даёт подростку уверенность в том, что он может рассчитывать на помощь в любой трудной учебной или жизненной ситуации.

Завершающим мероприятием в реализации программы является большая психологическая игра «Осенний Калейдоскоп», которая может проводиться как праздник «Осенний бал» или совместное с родителями мероприятие в конце 1 учебной четверти или триместра.

Общение со сверстниками необходимо формирующейся личности для развития коммуникативных навыков и самосознания. Опыт общения, приобретенный в подростковом возрасте, играет важную роль при вступлении в самостоятельную жизнь.

Помимо этой основной функции общение в этом возрасте выполняет, как отмечает И. С. Кон, ряд специфических функций.

*Во-первых*, оно представляет собой канал той информации, которую не сообщают взрослые (например, по вопросам пола).

*Во-вторых*, общение со сверстниками способствует отработке навыков социального взаимодействия.

*В-третьих*, общение дает подростку возможность пережить эмоциональный контакт с группой, чувство солидарности, групповой принадлежности, взаимной поддержки. А это приводит к переживанию подростком не только чувства автономии от взрослых, но и чувства устойчивости и эмоционального комфорта (Кон И. С, 1989, с. 128).

Кроме того, как уже было сказано, общение с равными по возрасту, но разными по личным качествам людьми способствует дальнейшему развитию самосознания личности подростка посредством социального сравнения (КрайГ., 2000, с. 615).

## Список литературы.

1. Аронсон Э., Уилсон Т., Эйкерт Р. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. — СПб., 2002.
2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября" . ["Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября"](#)
3. Джордж М. Искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. — М., 2001.
4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. — М., 2003.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996.
6. Методическое пособие по информационно – профилактической программе профилактики наркозависимости «Сталкер»—научно-производственная фирма «Амалтея» Санкт-Петербург, 2003.
7. «Прививка от стресса». В. Родионов, М. Ступницкая, К. Ступницкая Ярославль: Академия развития, 2006.
8. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: Совершенство, 1996.
9. Упражнения аутогенной тренировки. [clio@mail.ru](mailto:clio@mail.ru)
10. Рыбина Л. Сможет ли школа избавиться от стрессов? // Материалы межрегиональной конференции Министерства образования РФ «Воспитываем здоровое поколение», 30–31 мая 2004 г. — М., 2004.
11. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. — М., 1995.
12. Селье Г. Стресс без дистресса. — М., 1979.
13. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2001. [Фопель К.](#)
14. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2002. – 240 с.: илл.
15. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 1993.
16. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помогите себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 1997.
17. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 1995.
18. *Ильин Е. П.* Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
19. *Кон И. С.* Дружба. М., 1987.

20. *Крайг Г.* Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
21. *Мухина В. С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. М., 1997.
22. *Раттер М.* Помощь трудным детям. М., 1987.
23. *Реан А. А., Коломинский Я. Л.* Социальная педагогическая психология. СПб.: Питер, 1999.
24. *Элкинд Д.* Эрик Эриксон и восемь стадий человеческой жизни // Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1999.
25. *Якобсон П. М.* Чувства, их развитие и воспитание. М., 1976

**Материалы, иллюстрирующие реализацию психолого-педагогической программы «Пятиклассник»  
(ГБОУ СОШ №3 с. Кинель-Черкассы «ОЦ»)**

**Занятие 1 «Учусь понимать себя»**

фото 1



**Занятие 5 «Калейдоскоп»**

фото 2









Занятие 5 «Калейдоскоп»

фото 5



Занятие 5 «Калейдоскоп»

фото 6











## Отзыв о реализации программы «Пятиклассник» классного руководителя 4 класса

24 октября педагог-психолог Н. В. Зубкова провела в нашем классе большую психологическую игру по развитию коммуникативных навыков. Ребятам настолько понравилась игра, что после занятия они наперебой спрашивали Надежду Васильевну: «А когда следующая игра?» И не напрасно, ведь с занятия все уходило с отличным настроением, да и тему же в классе осталась красивой

коврик - «Кашейдошкой», которой будет наполняться об интересной и занимательной игре, которая учит взаимодействовать, договариваться, дружить.

Спасибо нашему творческому педагогу!

Ки.руководитель  
4, «А» класса  
Шматьева Л. А.

## Рефлексия обучающихся по программе «Пятиклассник»

Дата <u>17.10.2013</u> школа <u>№3 "Св."</u> класс <u>5 "А"</u>
Что понравилось на занятии? <u>Мне понравилось сердце познаний, правила и много интересного.</u>
Что интересного и полезного узнали? _____

Дата <u>16.10.2013</u> школа <u>№3 с. Виново Черкассы</u> класс <u>5Б</u>
Что понравилось на занятии? <u>игра</u>
Что интересного и полезного узнали? <u>новые знания</u>
Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии? <u>много интересного</u>

Дата <u>16.10.14</u> школа <u>с. Виново Черкассы</u> класс <u>5 "Б"</u>
Что понравилось на занятии? <u>что мы все больше знаем, узнали о</u> <u>иде новое.</u>
Что интересного и полезного узнали? <u>что мы дружимся все.</u>
Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии? <u>повторение игр</u>

Дата <u>17.10.13</u>
Что понравилось на занятии? <u>Мне понравилось больше писать</u> <u>правила и сердце познаний</u>
Что интересного и полезного узнали? <u>Я узнаю новые правила</u>
Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии? _____



Рефлексия обучающихся по программе «Пятиклассник»

Дата 11.10.2013 школа №3 "Св." класс 5-А

Что понравилось на занятии? Мне понравилось сердце поощрения, правила и много интересного.

Что интересного и полезного узнали?

---

Дата 12.10.2013 школа №3 "Св." класс 5-Б

Что понравилось на занятии? игра

Что интересного и полезного узнали? новые правила

Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии? много интересного

---

Дата 16.10.14 школа с имени Черкасов класс 5-Б

Что понравилось на занятии? что мы все вместе вместе, узнали о себе новое.

Что интересного и полезного узнали? что мы дружные класс.

Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии? любимые игры

---

Дата 11.10.13

Что понравилось на занятии? Мне понравилось больше писать правила и сердце поощрения

Что интересного и полезного узнали? Я узнал новые правила

Какие темы хотели бы обсудить на следующем занятии?

Рисунки обучающихся



Рисунки обучающихся





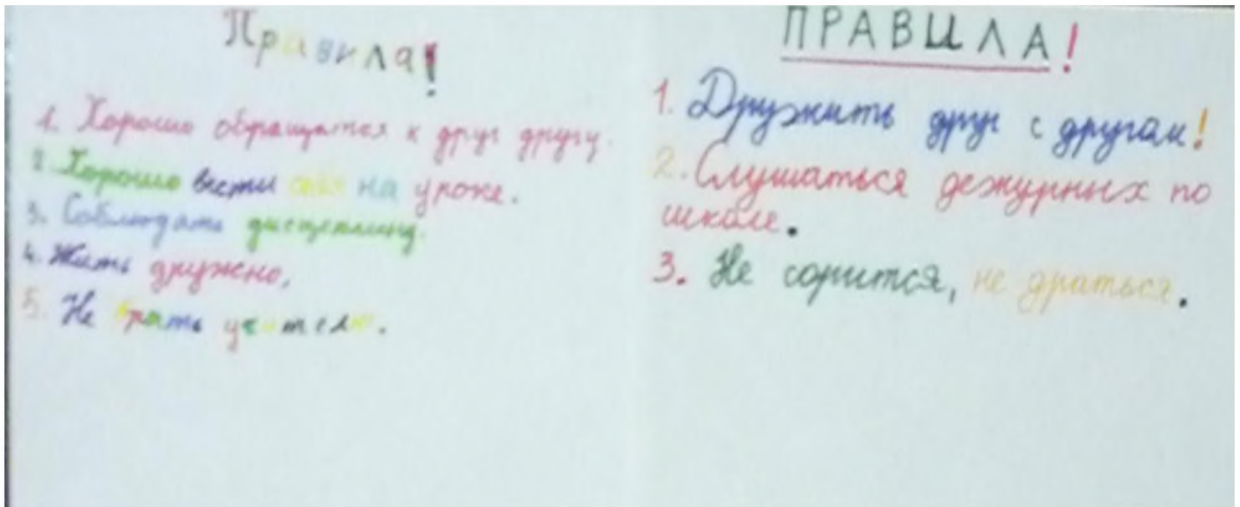
Рисунки обучающихся



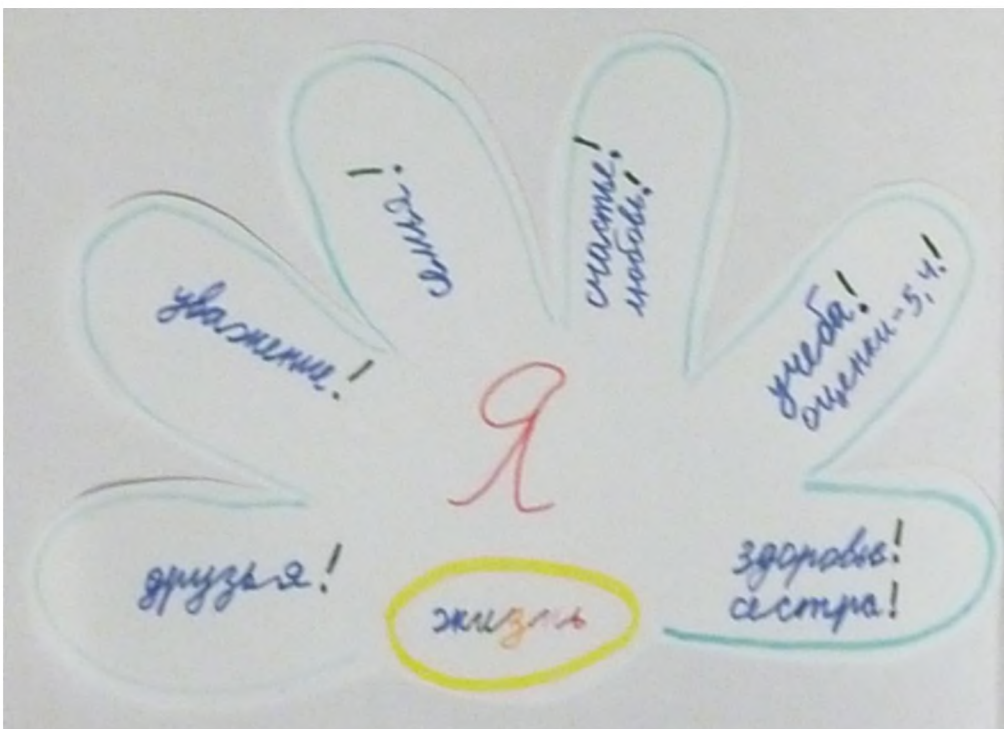
Рисунки обучающихся



## Занятие 1, принятие правил



## Упражнение "Ромашка". Самое главное в моей жизни.



Упражнение "Ромашка". Самое главное в моей жизни.



Упражнение "Коктейль эмоций"

