

Индивидуальный предприниматель Перминова Ольга Николаевна
Свидетельство о государственной регистрации физического лица в качестве индивидуального
предпринимателя серия 18 №003076656 от 12.07.2011г.
ОГРНИП 311184119300038 ИНН 183303182197

ПРИНЯТО
педагогическим советом
Протокол № 1/2024
от «17» апреля 2024г.



УТВЕРЖДЕНО
ИП Перминова О.Н.

Приказ № 1/2024
от «17» апреля 2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально – педагогической направленности
для детей школьного возраста 8-10 лет
«Психологические занятия «Птица счастья»»
срок реализации 1 год

РАЗРАБОТЧИК:
педагог психолог
Погудина Юлия Александровна

Ижевск, 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительное образование - это мотивированное образование за рамками основного образования, позволяющее человеку удовлетворить свои потребности в познании и творчестве, а также закрепить и расширить знания и навыки, приобретенные в процессе обязательного образования.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Птица счастья» имеет социально- педагогическую направленность.

Связующим звеном, соединяющим все занятия программы в единое целое, является создание детьми творческого продукта «Птица счастья», дающего название программе. Психологом изготавливаются составные части птицы, которые учащиеся получают постепенно, творчески их преобразуют, вносят в нее свое индивидуальное видение. Помимо возможности творческого самовыражения, бумажная птица является носителем информации, полученной детьми в процессе занятий, является своеобразной «рабочей тетрадью». По окончании занятий дети забирают птицу себе, унося домой эмоциональные воспоминания и психологические памятки.

Актуальность программы:

В настоящее время фактор сохранения здоровья, в том числе психологического, становится все более значимым среди основных ожиданий от сферы образования при оценке ее качества. Современная школа насыщена образовательными технологиями, которые помогают осуществить обучение, воспитание и развитие личности в максимально быстром темпе. В связи с возрастанием темпа жизни учащихся крайне актуальны занятия, позволяющие школьникам обратиться к собственным личностным потребностям, снять возникающее психоэмоциональное напряжение.

Отличительные особенности программы:

Образовательная программа построена на следующих принципах:

- Реализация индивидуального подхода, учет индивидуальности ребенка;
- Отношение к ребенку как к личности со своим уникальным опытом жизни, обладающей определенной автономией, способной к управлению своей деятельностью, к подлинным чувствам и переживаниям;
- Конфиденциальность, доверие и контакт, формирующиеся в отношениях между специалистом и детьми.

Программа акцентирована на создании условий для разнообразной прикладной деятельности учащихся, имеет богатый наглядный материал и задания для практической деятельности. Программа позволяет решать ряд важных задач:

- поддержка семейного воспитания через привлечение родителей к активному участию в образовательном процессе;
- формирование у учащихся чувства причастности к историко-культурной общности русского народа;
- через знакомство с лучшими образцами культуры, произведениями искусства и др.;
- формирование функциональной грамотности через занятия, ориентированные на практическую деятельность;
- воспитание осознанного отношения к природе как целостной системе, и видении себя как части этого единого организма;
- воспитание собственного «я».

Уровень освоения программы: общекультурный.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте

России 18.12.2020 №61573); Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.»

Объем программы (количество часов, режим занятий):

Программа рассчитана на 114 академических часа, с регулярностью 3 раза в неделю.

1. Режим и продолжительность занятий – длительность занятия 45 минут.

2. Уровень сложности программы и этапы ее реализации: стартовый (1 год).

3. Сроки освоения программы - 1 год

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - создание условий для психологической помощи и поддержки учащихся, направленные на повышение самооценки, уверенности в себе, овладение навыками снижения психоэмоционального напряжения и контроля эмоциональных состояний, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

1. Установление контакта психолога с учащимися, создание положительного эмоционального настроя на общение с психологом, создание условий для доверительного общения со взрослыми и сверстниками;

2. Помощь в осознании детьми возможности обсуждения психологических проблем со взрослым в процессе занятий и по их окончании; осознание детьми того, что другие люди могут испытывать сходные трудности, внутренние проблемы и справляться с ними;

3. Развитие эмпатии, умения распознавать эмоциональные состояния: свои и окружающих людей;

4. Снижение психоэмоционального напряжения через проговаривание школьных, семейных и внутриличностных трудностей, обучение способам выражения чувств вербальным (проговаривание) и невербальным (приемы арт-терапии) способами;

5. Повышение самооценки, развитие позитивных представлений о себе, уверенность в себе; снижение тревожности;

6. Развитие коммуникативных навыков; уменьшение барьеров в общении; формирование доброжелательности по отношению к одноклассникам, доверия к окружающим людям; развитие умения слушать окружающих, поддерживать друг друга, вместе искать выход из сложной ситуации;

7. Развитие навыков самоконтроля поведения и эмоциональных состояний; развитие конструктивных способов поведения в трудных ситуациях.

Условия реализации программы:

Общие требования к обстановке:

• для проведения занятий необходим кабинет общей площадью не менее 16 кв.м., оборудованный сидячими местами, твердой поверхностью для рисования, по возможности мягким покрытием;

• чистота, освещенность, проветриваемость помещения и другие требования эргономики;

• доброжелательный психологический климат на занятиях;

• соблюдение правил поведения учащимися, обеспечивающие физическую и психологическую безопасность участников.

Требования к педагогу:

• высокий уровень квалификации педагога, обладающего большим творческими воспитательным потенциалом;

• личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;

• умение правильного подбора методов обучения соответственно целям и содержанию занятия и эффективности их применения;

• умение оптимального сочетания форм обучения: индивидуальной, парной, групповой;

• свободное владение и эффективное использование на занятиях принципов наглядности, доступности, технических средств;

Техническое и материальное обеспечение:

• для реализации программы используются возможности демонстрации слайдов на ноутбуке, подушки, бумага для рисования, старые газеты, ватманы, бумажные заготовки птицы, фломастеры и цветные карандаши, клей, куклы для кукольного театра, мягкие игрушки, игрушки из киндер-сюрприза, бомбочка из игры «Тик-так-бум».

В условиях дистанционного обучения, занятия проводятся с использованием программ, предназначенных для видеоконференций: Skype и Zoom.

Условия формирования групп:

обучающиеся 8-10 лет, занятия рекомендованы прежде всего для детей, имеющих трудности в установлении контактов, имеющих низкую самооценку, высокую тревожность, эмоционально неустойчивых детей. В качестве профилактики психоэмоциональных проблем занятия могут быть рекомендованы всем детям. Списочный состав формируется в соответствии с технологическим регламентом и составляет до 7 человек.

Формы проведения занятий:

Занятия включают в себя методы психолого-педагогического воздействия: арт-терапевтические техники; сказкотерапевтические техники; игровые методы (подвижные, развивающие, сюжетно-ролевые игры, игры по правилам); телесно-ориентированные техники; психогимнастические упражнения; беседа; групповое обсуждение (направленное и ненаправленное обсуждение); элементы групповой дискуссии; визуализация; обратная связь.

В случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, в периоды проведения мероприятий по профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, морозных дней и т.п.), предусматривается организация образовательного процесса в режиме удаленного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации деятельности учащихся на занятии с указанием конкретных видов деятельности:

Основная форма	Образовательная задача, решаемая на занятиях	Методы
Шеринг	Возможность выразить свое мнение и чувства по обсуждаемой теме	Передача игрушки по кругу с поочередным высказыванием каждого участника
Познавательное занятие	Передача информации	Беседа, рассказ

Практическое занятие по отработке определенного умения	Обучение. Вырабатывать умение применять теорию на практике	Упражнения, психологические этюды, пантомимы, релаксационные упражнения
Самостоятельная деятельность	Поиск решения проблемы самостоятельно	Обсуждения
Творческие упражнения	Применение знаний в новых условиях. Обмен идеями, опытом.	Упражнения, временная работа в группах, самостоятельная работа по созданию творческого продукта, рисование
Игровая форма	Создание ситуаций занимательности	Короткая игра

Формы контроля

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ		ИТОГОВАЯ	
Форма промежуточной аттестации	КИМы	Форма итоговой аттестации	КИМы
Первичная диагностика (начало года)	1. Диагностика самооценки (методика Дембо-Рубинштейн) 2. Диагностика тревожности (методика Прихожан) 3. Диагностика мотивации (Лусканова, модификация) 4. Социометрическое исследование	Вторичная диагностика (конец года)	1. Диагностика самооценки (методика Дембо-Рубинштейн) 2. Диагностика тревожности (методика Прихожан) 3. Диагностика мотивации (Лусканова, модификация) 4. Социометрическое исследование 5. Анкетирование

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1. Готовность обучающихся к саморазвитию;
2. Готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
3. Доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
4. Адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Метапредметные:

регулятивные:

1. Наблюдать и анализировать свою деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимодействия;
2. Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
3. Владеть приемами регуляции психофизиологических/эмоциональных

состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности).

коммуникативные:

1. Обрести навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

2. Активное использовать речевые средства для решения коммуникативных задач;

3. Готовность слушать собеседника и вести диалог;

4. Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

Теоретические основы целеполагания и содержания программы:

Наиболее значимыми теоретическими предпосылками разработки содержания программы стали следующие положения теории возрастной психологии, школьной педагогики:

- материалы научных исследований по проблемам деятельностного и личностного развития ребёнка: закономерности онтогенеза, биологические и социальные факторы развития личности ребёнка (Л.С. Выготский, М.И. Лисина, А.В. Запорожец);
- выделение сенситивных периодов в развитии сенсорных представлений, речевых, познавательных и коммуникативных умений и навыков (Ж. Пиаже);
- понимание деятельности общения ребёнка с окружающими как основы его социальной адаптации и приобщения к духовным и материальным ценностям;
- знание структуры общения (мотивы, потребности, операциональные умения и навыки, проблема оценки и регуляции) и особенностей доминирования различных форм общения в соответствии с возрастными периодами развития детей.

Основополагающие принципы деятельности:

Приоритет гуманистических ценностей в реализации различных направлений педагогической деятельности.

Принцип опоры на ведущие формы деятельности (игровая, предметно - практическая, учебная) и доминирующие формы общения в каждой возрастной группе.

Принцип учёта зоны ближайшего развития ребёнка - как один из главных путей перехода от актуального уровня развития знаний, умений и навыков ребёнка к перспективе их дальнейшего совершенствования и обогащения.

Реализация личноно - ориентированного подхода, гарантирующего ребёнку уважение к его правам и свободе, признание ребёнка активным субъектом творческой и познавательной деятельности.

Построение программ по различным направлениям с единой ориентацией их на включение каждого ребенка в творческий процесс познания, естественным результатом которого становится приобретение знаний, умений, навыков.

Реализация основных подходов превентивной педагогики, связанных с использованием здоровьесберегающих технологий, осуществлением профилактики трудностей и проблем социальной адаптации ребёнка, полноценным развитием всех сфер психики.

Принцип триединства участников образовательного процесса (педагогов, ребёнка и родителей), предполагающий гибкое взаимодействие всех субъектов воспитательной и образовательной деятельности.

Учебно-тематический план

№	Раздел	Всего	Теория	Практика
1	Какой я – какой ты?	7	1	6
2	Что такое настроение?	7	1	6
3	Мир радости	10	1	9
4	Мои страхи	10	1	9
5	Я владею собой	10	2	8
6	Мои успехи	6	1	5
7	Трудности школьника	8	2	6
8	Какой я друг?	25	4	21
9	Что такое сотрудничество?	11	2	9
10	Победитель злости	8	1	7
11	Символ уверенности	6	2	4
12	Взгляд в будущее	6	1	5
	ИТОГО:	114		

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Наименование раздела и тема	Всего часов
Раздел 1: Какой я – какой ты?		
1	Какой я? Автопортрет.	7 1-теория, 6-практика
2	Какой я? Мои интересы.	
3	Как научиться находить положительные качества у себя?	
4	Как правильно оценить себя?	
5	Как правильно оценить себя?	
6	Как распознать положительные качества у других людей?	
7	Как распознать положительные качества у других людей?	
Раздел 2: Что такое настроение?		
8	Что такое настроение?	7 1-теория, 6-практика
9	Такие разные настроения (восторг).	
10	Такие разные настроения (тихая радость).	
11	Такие разные настроения (печаль, грусть).	
12	От чего зависит настроение?	
13	Как справиться с плохим настроением.	
14	Как справиться с плохим настроением.	
Раздел 3: Мир радости		
15	Мимика и жесты – язык мира эмоций.	10 1-теория, 9-практика
16	Мимика и жесты – язык мира эмоций.	
17	Мимика и жесты – язык мира эмоций.	
18	Радость можно передать прикосновением.	
19	Радость можно передать прикосновением.	
20	Радость можно передать прикосновением.	
21	Радость можно передать прикосновением.	
22	Радость можно подарить взглядом.	
23	Радость можно подарить взглядом.	
24	Радость можно подарить взглядом.	
Раздел 4: Мои страхи		
25	Остров страха и его обитатели.	10 1-теория, 9-практика
26	Остров страха и его обитатели.	
27	Смешные жители острова Страх.	
28	Смешные жители острова Страх.	
29	Все бывает на острове страха.	
30	Все бывает на острове страха.	
31	Все бывает на острове страха.	
32	Мы умеем побеждать страх.	
33	Мы умеем побеждать страх.	
34	Мы умеем побеждать страх.	
Раздел 5: Я владею собой		
35	Пещера гнева.	10 2-теория, 8-практика
36	Пещера гнева.	
37	Откуда берется гнев?	
38	Откуда берется гнев? С какими чувствами он дружит?	
39	Может ли быть гнев полезным?	
40	Может ли быть гнев полезным?	
41	Как бороться с моим гневом?	
42	Как бороться с моим гневом?	

43	Учимся говорить себе «стоп»	
44	Учимся говорить себе «стоп»	
Раздел 6: Мои успехи		
45	Что такое успех?	6 1-теория, 5-практика
46	Как добиваться успеха?	
47	Составляющие успеха.	
48	Трудное слово «нет»	
49	Трудное слово «нет»	
50	Человек рожден, чтобы стать успешным.	
Раздел 7: Трудности школьника		
51	Одноклассники. Какие все разные.	8 2-теория, 6-практика
52	Одноклассники. Какие все разные.	
53	Культура поведения в школе и общественных местах.	
54	Культура поведения в школе и общественных местах.	
55	Что такое стресс и усталость?	
56	Что такое стресс и усталость?	
57	Учимся справляться со стрессом и усталостью	
58	Учимся справляться со стрессом и усталостью	
Раздел 8: Какой я друг?		
59	Что такое дружба? Зачем нужна дружба?	25 4-теория, 21-практика
60	Какие качества нужны для дружбы?	
61	Какие качества нужны для дружбы?	
62	Настоящий друг какой он?	
63	Настоящий друг какой он?	
64	Умею ли я дружить?	
65	Умею ли я дружить?	
66	Умею ли я дружить?	
67	Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?	
68	Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?	
69	Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?	
70	Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?	
71	Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?	
72	Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?	
73	Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?	
74	Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?	
75	Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?	
76	Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?	
77	Меняемся ради дружбы	
78	Меняемся ради дружбы	
79	Меняемся ради дружбы	
80	Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?	
81	Что такое одиночество?	

	Как не стать одиноким среди своих сверстников?	
82	Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?	
83	Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?	
Раздел 9: Что такое сотрудничество?		
84	Что значит понимать другого и как можно этому научиться?	11 2-теория, 9-практика
85	Сотрудничество – это умение делать дело вместе.	
86	Сотрудничество – это умение делать дело вместе.	
87	Сотрудничество – это умение делать дело вместе.	
88	Как научиться договариваться с людьми?	
89	Как научиться договариваться с людьми?	
90	Как научиться договариваться с людьми?	
91	Что такое коллективная работа?	
92	Что такое коллективная работа?	
93	Что такое коллективная работа?	
94	Что такое коллективная работа?	
Раздел 10: Победитель злости		
95	Добро и зло живут в одной душе.	8 1-теория, 7-практика
96	Добро и зло живут в одной душе.	
97	Если я злюсь...	
98	Если я злюсь...	
99	Бежим от злости «Уходи, злость, уходи»	
100	Бежим от злости «Уходи, злость, уходи»	
101	Что посеешь, то и пожнешь.	
102	Что посеешь, то и пожнешь.	
Раздел 11: Символ уверенности		
103	Как стать уверенным в себе?	6 2-теория, 4-практика
104	Как стать уверенным в себе?	
105	Позитивные мысли	
106	Позитивные мысли	
107	Основы публичного выступления	
108	Основы публичного выступления	
Раздел 12: Взгляд в будущее		
109	Как заглянуть во взрослый мир?	6 1-теория, 5-практика
110	Как заглянуть во взрослый мир?	
111	Я в настоящем, я в будущем.	
112	Я в настоящем, я в будущем.	
113	«Хочу в будущем – делаю сейчас».	
114	«Хочу в будущем – делаю сейчас».	
	ИТОГО:	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Григорчук М.Ю., Татаринцева А.Ю. Детские страхи. Куклотерапия в помощь детям. – Спб.: «Речь», 2007. – 215с.

Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. Комплексная программа – Спб.: «Речь», 2003. – 190с.

Набойкина Е. В стране Игрудии. Сказкотерапевтические коррекционно- развивающие занятия с «особыми» детьми с использованием технологических карт // Школьный психолог. – 2007. – №1. – С. 20-31.

Ярославцева Л. Птица радости. Психокоррекционные занятия с тревожными детьми младшего школьного возраста // Школьный психолог. – 2007. – №6. – С. 20-25.

Приложение 1

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Социометрическое исследование

Социометрия позволяет анализировать особенности эмоциональной структуры малой социальной группы. Каждый человек в группе имеет эмоциональный статус. Если определять его качественно, то статус — позиция, нормы и правила поведения, которые предписано соблюдать данному человеку в данной группе. Через особенности этой позиции человек в группе оценивает себя сам и его оценивают остальные. Количественно статус измеряется социометрией через подсчет числа положительных (первый вопрос) и отрицательных (второй вопрос) выборов, которые сделаны в отношении данного человека всеми членами его группы.

Всем членам класса предлагают ответить на два вопроса:

- Если бы у тебя сегодня был день рождения и ты мог пригласить на праздник только 5 человек, кого из своих одноклассников ты бы пригласил?

- Если бы у тебя сегодня был день рождения и ты мог пригласить на праздник всех желающих, кого из своих одноклассников ты бы точно не пригласил?

По результатам подсчета выборов и отвержений всех учеников класса можно высчитать социометрический статус (звезда, принимаемый, пренебрегаемый, изолированный, изгой) участников психологической группы и проследить динамику изменения статуса.

Приложение 2

Методика измерения самооценки

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988).

Вариант для младших школьников

Экспериментальный материал

Бланк методики с 8 вертикально расположенными линиями, представляющими собой биполярные шкалы. Длина линии - 100 мм. Верхняя и нижняя линии отмечены черточками, середина - точкой. Каждая линия имеет название сверху и снизу:

- 0 здоровый - больной;
- 1 аккуратный - неаккуратный;
- 2 умелый - неумелый;
- 3 умный- глупый
- 4 добрый – злой
- 5 есть друзья – нет друзей
- 6 веселый – скучный
- 7 хороший человек – плохой человек

Порядок проведения

Методика проводится фронтально.

Инструкция (дается устно)

«Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это

можно сделать словами. Сказать о себе: «Я самый умный» или «Я не очень веселый». Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий».

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой.

«Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми. Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну. А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?»

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

«А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?» Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

«Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе?» (Отвечает на вопросы детей.)

«А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились».

Психолог раздает бланки, дети подписывают их сами, необходимо выделить на это специальное время и проверить правильность заполнения.

«Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?»

Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной «здоровый - больной».

«Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий. Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано «аккуратный», внизу - «неаккуратный». На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные ребята, у которых в тетради никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу - ужасные неряхи, самые неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик». Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить поставлен ли крестик на второй линии, подписанной «аккуратный-неаккуратный».

Так последовательно заполняются все 8 линий.

Достаточно объяснений, сделанных на первых двух линиях, далее дети работают самостоятельно. Но ориентироваться следует на общий уровень детей.

После завершения работы психолог собирает листы.

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2-8. 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 баллам).

По каждой из семи шкал (за исключением шкалы «Здоровье») определяется высота самооценки - от «О» до знака «крестика».

Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.

Оценка и интерпретация результатов

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

Таблица 1. Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкий	Норма		Очень высокий
		Средний	Высокий	
		й	й	
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100 и более
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90- 100

Приложение 3

Шкала явной тревожности CMAS (адаптация А.М.Прихожан)

Шкала явной тревожности для детей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS) предназначена для выявления **тревожности** как относительно устойчивого образования у детей 8-12 лет.

№	Вопрос		
1	Тебе трудно долго думать о чем-нибудь одном	Верно	Неверно
2	Тебе неприятно, если за тобой наблюдают, когда ты что-нибудь делаешь	Верно	Неверно
3	Тебе очень хочется во всем быть самым лучшим	Верно	Неверно
4	Ты легко краснеешь	Верно	Неверно
5	Все твои знакомые тебе нравятся	Верно	Неверно
6	Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце	Верно	Неверно
7	Ты очень сильно стесняешься	Верно	Неверно
8	Бывает, что тебе хочется быть, как можно дальше от того места, где ты находишься	Верно	Неверно
9	Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя	Верно	Неверно
10	В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать	Верно	Неверно
11	В глубине души ты многого боишься	Верно	Неверно
12	Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой	Верно	Неверно
13	Ты боишься оставаться один дома	Верно	Неверно
14	Тебе трудно решиться на что-либо	Верно	Неверно
15	Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется	Верно	Неверно
16	Часто тебя что-то мучает, а что — непонятно	Верно	Неверно
17	Ты всегда и со всеми вежлив	Верно	Неверно
18	Тебя беспокоит, что тебе скажут родители	Верно	Неверно
19	Тебя легко разозлить	Верно	Неверно
20	Часто тебе трудно дышать	Верно	Неверно
21	Ты всегда хорошо себя ведешь	Верно	Неверно
22	У тебя потеют руки	Верно	Неверно

23	В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям	Верно	Неверно
24	Другие ребята удачливее тебя	Верно	Неверно
25	Для тебя важно, что о тебе думают другие	Верно	Неверно
26	Часто тебе трудно глотать	Верно	Неверно
27	Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения	Верно	Неверно
28	Тебя легко обидеть	Верно	Неверно
29	Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.	Верно	Неверно
30	Ты никогда не хвастаешься.	Верно	Неверно
31	Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.	Верно	Неверно
32	Вечером тебе трудно уснуть.	Верно	Неверно
33	Ты очень переживаешь из-за оценок.	Верно	Неверно
34	Ты никогда не опаздываешь.	Верно	Неверно
35	Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.	Верно	Неверно
36	Ты всегда говоришь только правду.	Верно	Неверно
37	Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.	Верно	Неверно
38	Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».	Верно	Неверно
39	Ты боишься темноты.	Верно	Неверно
40	Тебе трудно сосредоточиться на учебе.	Верно	Неверно
41	Иногда ты злишься.	Верно	Неверно
42	У тебя часто болит живот.	Верно	Неверно
43	Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.	Верно	Неверно
44	Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.	Верно	Неверно
45	У тебя часто болит голова.	Верно	Неверно
46	Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.	Верно	Неверно
47	Ты иногда не выполняешь свои обещания.	Верно	Неверно
48	Ты часто устаешь.	Верно	Неверно
49	Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.	Верно	Неверно
50	Тебе нередко снятся страшные сны.	Верно	Неверно
51	Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой	Верно	Неверно
52	Бывает, что ты врешь.	Верно	Неверно
53	Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.	Верно	Неверно

Характеристика уровней тревожности

Стен ы	Характеристика	Примечание
1-2	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера
3-6	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
7-8	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
9	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
10	Очень высокая тревожность	Группа риска

Приложение 4

Диагностика уровня учебной мотивации
(модификация методики Е.Н.Лускановой)

Выбери подходящий тебе ответ.

1. Тебе нравится заниматься с психологом?
 - не очень
 - нравится
 - не нравится
2. Ты всегда с радостью идешь на занятия или тебе часто хочется остаться дома?
 - чаще хочется остаться дома
 - бывает по-разному
 - иду с радостью
3. Если бы психолог сказал, что завтра на занятия не обязательно приходиться всем ученикам, желающие могут остаться дома, ты пошел бы на занятия или остался дома?
 - не знаю
 - остался бы дома
 - пошел бы на занятия
4. Тебе нравится, когда у вас отменяют занятия?
 - не нравится
 - бывает по-разному
 - нравится
5. Ты хотел бы, чтобы тебе задавали задания на дом?
 - не хотел бы
 - хотел бы
 - не знаю
6. Ты хотел бы, чтобы на занятиях были только игры?
 - не знаю
 - не хотел бы
 - хотел бы
7. Ты часто рассказываешь о занятиях с психологом родителям?
 - часто
 - редко
 - не рассказываю
8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий руководитель?
 - точно не знаю
 - хотел бы
 - не хотел бы
9. У тебя на занятиях много друзей?
 - мало
 - много
 - нет друзей
10. Тебе нравятся ребята, с которыми ты занимаешься?
 - нравятся
 - не очень
 - не нравятся

Ключ к методике «Уровень учебной мотивации»

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопрос-анкету.

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0

2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

Первый уровень. 25-30 баллов – высокий уровень мотивации.

Второй уровень. 20-24 балла – хорошая мотивация.

Третий уровень. 15-19 баллов – положительное отношение к занятиям, но занятия привлекают общением с друзьями.

Четвертый уровень. 10-14 баллов – низкая мотивация.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов – негативное отношение к занятиям.

Приложение 5

Анкета удовлетворенности психологическими занятиями по программе «Птица счастья»

1. На занятиях я узнал(а), понял(а), научился(лась)

2. Больше всего мне запомнилось

3. Хотелось бы тебе и дальше заниматься с психологом?
