

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ  
ПРОИЗВОЛЬНОСТИ У МЛАДШИХ  
ШКОЛЬНИКОВ**

**Возраст учащихся: от 7 до 10 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчик:

Кролевец М.К., педагог-психолог

**Санкт-Петербург**

**2025 год**

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
1.1. Направленность и актуальность программы.....	3
1.2. Адресат программы .....	5
1.3. Цели и задачи программы .....	5
1.4. Условия реализации программы .....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы .....	8
2. Учебно-тематический план.....	9
3. Рабочая программа .....	11
3.1. Структура и содержание программы .....	11
3.2. Содержание занятий .....	11
3.3. Учебный план .....	16
3.4. Методы, используемые при реализации программы .....	16
4. Оценочные и методические материалы .....	17
5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы .....	18
6. Список литературы.....	19
6.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников. ....	19
6.3 Литература, рекомендуемая для родителей детей с ОВЗ. ....	19
7. Методические рекомендации по реализации данной программы .....	21

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность и актуальность программы**

Направленность программы социально-педагогическая и ориентирована на развитие эмоционально-волевой сферы, самоконтроля и произвольного поведения, содействие в адаптации к школьным условиям, профилактику школьной дезадаптации, создание эмоционально-благоприятного климата в учебном коллективе.

Актуальность обозначенной темы определяется тем, что в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС) и требованиями к современной школе существует необходимость реализации не только обучающей, но и воспитательной, развивающей задач. В концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России говорится о том, что помимо семьи, неформальных объединений, наиболее полно, системно и глубоко духовно-нравственное воспитание личности происходит в сфере общего образования, к которому подключаются другие субъекты социализации: различные общественные организации, организации дополнительного образования.

Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важных компонентов психологической готовности к школе. Как известно, ребенок 6-10 лет умеет соподчинять мотивы, старается соотносить свои действия и желания с действиями и желаниями окружающих. Особые требования к воле ребенка предъявляют ситуации, в которых сталкиваются противоположные мотивы. Самым сложным является момент выбора, когда происходит внутренняя борьба социальных норм и импульсивных желаний.

Поступление в школу является для ребенка своеобразной ступенькой в новый для него мир; мир, наполненный новыми требованиями и ожиданиями. В этом «мире» от ребенка больше требуют, нежели исполняют его желания. И в то же самое время этот «мир» дает возможность почувствовать себя взрослее, ответственнее, т.е. почувствовать себя школьником.

Такое положение вызывает у школьника двойственные переживания: с одной стороны – это стремление оправдать ожидания, с другой – опасность оказаться неуспешным учеником.

Неадекватная оценка возможностей ребенка со стороны родителей приводит к завышенному уровню притязаний ребенка, т.е. достижений, которых он во что бы то ни стало, хочет добиться. Это, в свою очередь приводит к искажению самооценки, завышению ее. В тех случаях, когда самооценка вступает в противоречие с фактическими возможностями ребенка и уровень притязаний не может быть удовлетворен, возникает конфликт. Для ребенка невозможно признать свою несостоятельность, и он всеми силами стремится сохранить привычную самооценку, которая начинает выполнять функцию защитного механизма, что, собственно, и определяет для ребенка ситуацию неуспеха в школе. Его реакция на неуспех носит, как правило, неадекватный характер: он или отвергает свой неуспех, или ищет причины во внешних обстоятельствах, но ни в коем случае не в себе. Он не желает допустить в сознание что-либо, способное поколебать его самооценку.

Поэтому, например, повышенная обидчивость как одна из форм аффективного поведения возникает в результате того, что ученик неадекватно оценивает ситуацию: он считает, что несправедливы окружающие – учитель, поставивший низкую оценку, родители, наказавшие его ни за что, одноклассники, подшучивающие над ним, и т. д.

Важным фактором эмоционально-личностного компонента школьной адаптации является сформированность эмоциональной произвольности учащегося. Эмоциональная произвольность лежит в основе самоконтроля и произвольного поведения. Школьная жизнь, учебная деятельность подчиняется строгим правилам дисциплины, соблюдение которых обеспечивает эффективность обучения и развития школьников, регулирует взаимоотношения в системах ученик-ученик, ученик-коллектив и ученик-учитель (ученик-взрослый), обеспечивает охрану жизни и здоровья учащихся.

Концептуально данная программа опирается на теоретические представления об онтогенезе эмоционально-произвольной сферы, изложенные в трудах Л. С. Выготского, С. Л. Рубинштейна, Б. Д. Эльконина, А. И. Захарова, Э. Г. Эйдемиллера, В. В. Давыдова, А. К. Маркова.

В основе эмоциональной произвольности лежит: а) сохранность и возрастная зрелость регулирующих структур центральной нервной системы; б) эмоциональное самосознание, т.е. способность распознавать, анализировать и адекватно оценивать свое эмоциональное состояние; в) адекватное восприятие эмоционального состояния других. Все это дает возможность адекватно воспринимать ситуацию, контролировать свои эмоциональные реакции и произвольно следовать соответствующей форме поведения.

К началу обучения в школе в норме развития у учащихся формируется способность воспринимать внешний контроль (в виде указаний, разъяснений, напоминаний, демонстраций образца поведения и т. п.) со стороны взрослых. Однако возрастная зрелость регулирующих структур еще не достаточна для стойкости эмоциональной произвольности. Учащиеся начальной школы нуждаются в постоянном внешнем контроле для соблюдения правил произвольного поведения. Более того, эмоциональная произвольность требует значительных энергетических, психических и физических затрат от ребенка, что может привести к астеническим явлениям, которые характеризуются неуправляемостью эмоциональных реакций. Таким образом, формирование эмоциональной произвольности – это процесс, требующий постоянного контроля и помощи учащимся.

Одним из видов такой помощи может быть коррекционно-развивающая работа, направленная на формирование эмоционального самосознания и произвольности.

Рабочая программа по коррекции эмоциональных процессов (эмоциональной произвольности) составлена в соответствии с современной нормативной правовой базой в области образования:

- ФЗ «Об образовании в РФ» №273 ФЗ от 29.12.2012г.;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Министерства и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие ФГОС начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009г. №15785);

- «Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования РФ». Приказ МО РФ от 22.10.1999г. №636;

Основные принципы, на которых построена программа:

- *Принцип развивающего обучения.* Данная программа реализуется на основе положения о ведущей роли обучения в развитии ребенка, учитывая «зону его ближайшего развития». Она направлена обучить формированию навыков, связанных с проблемами коммуникации, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- *Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.* Содержание программы построено с учетом развития основных особенностей возрастного развития детей (7-11 лет), индивидуального подхода к учащимся:
  - системность: задания располагаются в определённом порядке – один вид деятельности сменяет другой;
  - принцип «от простого - к сложному»: задания постепенно усложняются по мере их овладения. Каждый тип заданий и упражнений служит подготовкой для выполнения следующего, более сложного задания.
  - увеличение объёма материала от класса к классу.
- *Принцип доступности.* Максимальное раскрытие перед ребенком механизмов расширения вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий.
- *Деятельностный принцип.* Занятия проходят на взаимоотношениях сотрудничества. Понимание сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности младших школьников; помогают переходу от внешней детерминации младших школьников своего поведения к самодетерминации; помогают использованию историко-культурного компонента в образовательной среде (сказки, пословицы, поговорки, мифы и т.д).

Таким образом, достигается основная цель обучения – расширение зоны ближайшего развития ребёнка и последовательный перевод её в непосредственный актив, то есть в зону актуального развития.

Существенной особенностью занятий по развитию эмоциональных процессов в отличие от традиционных предметных уроков является перенесение акцента с результативной стороны учения на его процессуальную сторону. На уроках не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. В конце каждого занятия ученику предлагается таблица для оценки своей работы на каждом занятии. Дети избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует. У детей постепенно формируется отношение к этим урокам как к средству развития своей личности.

## **1.2. Адресат программы**

Учащиеся 2-4 классов общеобразовательных школ в возрасте от 7 до 11 лет.

## **1.3. Цели и задачи программы**

Цель программы: социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;

- развитие эмоциональной произвольности, формирование навыков эмоционального восприятия и эмпатии, навыков анализа ситуации и выбора

соответствующего способа поведения, конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий;

Поставленные цели достигаются посредством решения следующих задач:

1. Коррекцией и развитием эмоционального самосознания;
2. Социально-психологической поддержкой обучающихся;
3. Коррекцией эмоционального состояния и поведения обучающихся.

Обучающие задачи:

- познакомить детей с основными понятиями: «эмоции», «чувства»;
- расширить словарный запас детей за счёт слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроения;
- формировать навыки саморегуляции негативных эмоциональных состояний, помочь ребёнку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Развивающие задачи:

- развивать коммуникативные навыки, эмоциональную произвольность;
- формировать навыки эмоционального восприятия и эмпатии;
- способствовать обогащению эмоциональной сферы ребёнка;
- способствовать развитию навыка распознавания эмоциональных проявлений других людей по различным признакам (мимике, пантомимике, жестам и пр.);
- способствовать школьной адаптации учащихся 2-4 классов, а также создать условия для профилактики школьной дезадаптации учащихся.

Воспитательные задачи:

- формировать социальную компетентность;
- формировать самосознание, саморефлексию;
- воспитывать умственные и волевые качества, самоконтроль.

#### Практическая направленность программы

Данная программа предназначена для работы с учащимися 2-х, 3-х и 4-х классов, имеющими эмоционально-личностные проблемы (искажение самооценки; нарушение мотивации к школьному обучению; искажение отношения к одноклассникам и учителям; наличие повышенной тревожности), выражающимися в социально-поведенческих нарушениях.

### 1.4. Условия реализации программы

Продолжительность программы составляет 16 часов, состоит из 3-х блоков: 1 блок – 6 часов, 2 блок – 6 часов, 3 блок – 4 часа. Каждый блок может быть реализован отдельно. Продолжительность занятий совпадает с длительностью урока (45), периодичность 1-2 раза в неделю.

В течение недели может быть проведено 1-2 занятия. Продолжительность занятий совпадает с длительностью урока (45 минут – второй, третий и четвёртый классы), 1-2 раза в неделю.

*Условия набора в коллектив:* показанием для участия в работе по программе являются результаты диагностического обследования. Обязательным условием является наличие письменного согласия родителя (законного представителя) на психологическую работу.

В группу принимаются желающие, из числа учащихся 2-4 классов образовательных организаций:

- *условия формирования групп*

Дополнительных ограничений по приему в группу нет.

- *количество детей в группе*

Группа формируется из учащихся численным составом 9-12 человек или программа реализуется в индивидуальном режиме.

- *формы проведения занятий*

При реализации программы широко используются следующие методы и формы работы, образовательные технологии и методики:

- групповая работа;
- занятие с элементами тренинга;
- беседа;
- рассказ;
- показ;
- демонстрация;
- дискуссия;
- ролевая игра;
- викторина;
- анкетирование;
- психодиагностика.

- *формы организации деятельности учащихся на занятии*

➤ *фронтальная*: работа со всеми учащимися, показ презентаций по темам программы, тематические беседы, информирование о правилах поведения в группе, раскрытие понятий: «эмоции», «чувства» и другое;

➤ *коллективная*: организация творческого взаимодействия, создание коллажа.

➤ *групповая*: организация работы в парах для решения социально ориентированных задач.

➤ *индивидуальная*: организуется для учащихся, нуждающихся в психологической поддержке.

*Материально-техническое оснащение программы*: для реализации данной программы требуется легко проветриваемое, светлое помещение размером 20-25 квадратных метров, которое не должно быть слишком большим, так как это может нарушать ощущение уюта и безопасности, так же необходимы стулья по количеству участников, несоединенные друг с другом, небольшие столы для самостоятельной работы (3-4).

Психологический инструментарий – бланки методик. Канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4; цветные карандаши, фломастеры, пластилин, цветная бумага, краски, гуашь, акварель, мячик, колокольчик, клей, скотч, ножницы. Мультимедийное сопровождение: компьютер, проектор. Доска для рисования, цветные мелки.

*Кадровое обеспечение программы* основные требования, предъявляемые к специалистам, реализующим данную программу: обязательно наличие высшего психологического образования, владение навыками групповой работы. Для организации групповой работы могут привлекаться педагоги образовательного

учреждения: классные руководители, заместители директора по воспитательной работе, воспитатели ГПД.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты реализации программы – это формирование у младших школьников навыков конструктивного социального взаимодействия, формирование у детей навыков саморегуляции, эмоциональной стабильности, адекватной самооценки, уверенного поведения в разрешении конфликтов, развитие самостоятельности, успешность в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, личностная готовность к решению жизненных трудностей.

При условии успешной реализации данной программы повышается самооценка, формируется положительное эмоциональное отношение к школе, учебе, учителям, одноклассникам, развивается эмоциональная произвольность, успешно формируются навыки эмоционального восприятия и эмпатии, навыки анализа ситуации и выбора соответствующего способа поведения, конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий.

Система организации контроля за реализацией программы предполагает отслеживание основных показателей развития учащихся с помощью методов:

1. педагогического наблюдения;
2. диагностики;
3. рефлексии.

Таким образом, оценка эффективности программы проводится на протяжении всего ее осуществления. Основными оценочными периодами являются этапы психологической работы: установочный этап — 1-й; основной - II-й; заключительный - III-й этап.

Оценка эффективности реализации программы проводится по следующим *параметрам: коммуникативная, эмоциональная и мотивационная сфера.*

Коммуникативная сфера отражает сформированность адекватного ролевого поведения в различных ситуациях общения, овладение навыками самопрезентации, также способность производить анализ эмоциональных состояний людей и действовать соответственно и умение адекватно использовать коммуникативные навыки.

Эмоциональная сфера включает способность воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, также умение понимать, осознавать собственные эмоции, переживания и чувства, и способность к рефлексии.

Мотивационная сфера – оценивается заинтересованность в занятиях.

Положительная динамика *оценивается в 1 балл.*

Частично положительная динамика *оценивается в 0,5 балла.*

Отсутствие динамики *оценивается в 0 баллов.*

Система оценки достижения планируемых результатов при работе по программе в полном объеме включает в себя промежуточную и итоговую оценку. Промежуточная оценка достижения планируемых результатов – это самооценка эмоционального состояния обучающегося и экспертная оценка эмоционального состояния и поведения младшего школьника родителями и учителями. Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику



эмоционального состояния обучающихся с помощью диагностических методик. При прохождении программы достаточным является начальная и итоговая диагностика.

Оценить эффективность программы и динамику психологических изменений участников помогает первичная скрининговая диагностика, которая проводится до начала занятий по программе психологического практикума. Первичная диагностика не является обязательной формой работы специалиста, но может нести в себе полезную информацию об участниках, давать специалисту более расширенное представление о коммуникативных особенностях подростков; их отношении, восприятии себя и своих сверстников. Кроме того данная диагностика дает возможность участникам непосредственно оценить себя, задуматься о собственных возможностях и особенностях своего поведения и о возможностях самоорганизации.

## 2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
<b>I.</b>	<b>I блок. «Радуга эмоций»</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>Психодиагностика, педагогическое наблюдение</b>
1.	«Познай себя»	-	1	1	Входной контроль: -Методика «Паровозик» (Велиева С.В.); -Анкета для определения уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова); -Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (Pip Wilson)); - Рисунок «Я в школе»
2.	«Наши правила»	1	-	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
3.	«Эмоции, что это такое?»	-	1	1	- педагогический анализ - обратная связь от участников «Экран настроения»
4.	«Обида»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
5.	«Страх»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
6.	«Гнев. Как с ним справиться?»	-	1	1	- педагогический анализ - обратная связь от участников «Экран настроения»
<b>II.</b>	<b>II блок. «Эмоциональный мир внутри нас»</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Психодиагностика, педагогическое наблюдение, викторина</b>
1.	«Кто управляет эмоциями?»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»

2.	«Мир эмоций и чувств»	-	1	1	Промежуточный контроль: викторина
3.	«Искусство выражения эмоций»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
4.	«Хозяин своим чувствам»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
5.	«Эмоциональный мир внутри нас»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
6.	«Я и другие»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
<b>III.</b>	<b>III блок. «Я и другие»</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>Психодиагностика, педагогическое наблюдение</b>
1.	«Школьные правила вежливости»	1	-	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
2.	«Умение выражать свои мысли»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников «Экран настроения»
3.	«Чего мы достигли?»	-	1	1	Итоговый контроль: - Анкета оценка уровня осведомлённости «Как заботиться о своём здоровье?». <u>Психодиагностика:</u> - Методика «Паровозик» (Велиева С.В.); - Анкета для определения уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова); - Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (Pip Wilson)); - Рисунок «Я в школе».
4.	«Завершение. Подведение итогов»	-	1	1	- педагогическое наблюдение - обратная связь от участников в виде групповой творческой работы Коллаж «Радуга эмоций»
Итого:		2	14	16	

### 3. Рабочая программа

#### 3.1. Структура и содержание программы

Данная программа направлена на развитие эмоциональной произвольности, формирование навыков эмоционального восприятия и эмпатии, навыков анализа ситуации и выбора соответствующего способа поведения, конструктивных способов решения сложных жизненных ситуаций, адаптивных копинг-стратегий.

Данная программа знакомит учащихся со способами отреагирования эмоций социально приемлемыми способами, основами саморегуляции, самоконтроля, что в свою очередь способствует обогащению эмоциональной сферы ребёнка. В программу включены различные методы и приёмы: ролевые игры, игры на интенсивное взаимодействие, психодиагностика, анкетирование, беседы, информирование, просмотр мультипликационных фильмов, чтение рассказов, притч с последующим их обсуждением. Информационные сообщения и практические упражнения чередуются для того, чтобы поддерживать интерес ребят в процессе занятия и избегать монотонности. Информация тщательно подбиралась с учётом возрастных и личностных особенностей учащихся.

В ходе занятий у учащихся повышается самооценка, формируется положительное эмоциональное отношение к школе, учебе, учителям, одноклассникам. Проявляются способности к самораскрытию, доброжелательность, гармонизируются отношения с одноклассниками и учителями, родителями. Снижается эмоциональное напряжение. Повышаются адаптивные возможности.

Каждое занятие состоит из 3-х основных частей:

1. Вводная часть (разминка).

Цель: создать положительный эмоциональный настрой, интерес к занятию, атмосферу доверия.

Включает ритуал приветствия, обсуждение.

2. Основная часть.

Цель: соответствует теме занятия.

Включает упражнения, игры, обсуждение.

3. Заключение

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, подведение итогов. Включает обратную связь, рефлекссию, ритуал прощания.

#### 3.2. Содержание занятий

Предложенное содержание занятий носит рекомендательный характер и может быть заменено специалистом с учётом цели и задач каждого из блоков программы.

**I блок. «Радуга эмоций».**

**Занятие 1.** Тема: «Познай себя».

Цель: Формирование чувства принадлежности к группе, защищенности (в период адаптации), снижение психоэмоционального напряжения. Принятие групповых правил

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей. Бланки методик: «Паровозик» (Велиева С.В.), Анкета для

определения уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова), Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (Pip Wilson)).

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Разминка», «Визитная карточка».
3. Диагностика.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 2.** Тема: «Наши правила».

Цель: Уточнение и расширение представлений о правилах поведения в школе на переменах. Принятие групповых правил.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Импульс», «Угадай ...», «Что я сейчас чувствую?».

3. Беседа о правилах общения с окружающими, принятие и обсуждение правил групповой работы.

4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 3.** Тема: «Эмоции, что это такое?».

Цель: Расширение представлений об эмоциях и чувствах.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения и игры для разминки: Игра «Какого цвета?», упражнение «Разговор через стекло».

3. Просмотр мультфильма «Крошка Енот», обсуждение.

4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 4.** Тема: «Обида».

Цель: Формирование навыка саморегуляции негативных эмоциональных состояний, помочь ребёнку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Закончи предложение», «Копилка обид».
3. Просмотр мультфильма «Обида», обсуждение.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 5.** Тема: «Страх».

Цель: Формирование навыка саморегуляции негативных эмоциональных состояний, помочь ребёнку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Закончи предложение», «Рисуем страх».
3. Просмотр мультфильма «Ничуть не страшно», «Страх», обсуждение
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 6.** Тема: «Гнев. Как с ним справиться?».

Цель: Формирование навыка саморегуляции негативных эмоциональных состояний, помочь ребёнку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Закончи предложение».
3. Беседа, обсуждение способов поведения в ситуациях, связанных с появлением гнева.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

## **II блок. «Эмоциональный мир внутри нас».**

**Занятие 1.** Тема: «Кто управляет эмоциями?».

Цель: Определение своего эмоционального состояния; вербализация чувств и переживаний; способы эмоциональной регуляции.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей, бланки анкеты «В ком рождаются чувства?»

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: Игра «Повтори фразу», упражнение «Воздушный шарик».
3. Просмотр мультфильма «Разгром», обсуждение по итогам просмотра.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 2.** Тема: «Мир эмоций и чувств».

Цель: Определение своего эмоционального состояния; вербализация чувств и переживаний; способы эмоциональной регуляции.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей, заготовки из картона в виде масок, текст викторины.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Я радуюсь ...», «Моя любимая игрушка», «Подарки», «Маски».
3. Беседа с целью закрепления полученной информации.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 3.** Тема: «Искусство выражения чувств».

Цель: Определение своего эмоционального состояния; вербализация чувств и переживаний; способы эмоциональной регуляции.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнение для разминки: «Я - сообщения».
3. Мультфильм «Притча о гвоздях»

Беседа с целью формирования представления «Я - сообщение», обсуждение способов саморегуляции, обсуждение по итогам просмотра мультфильма.

4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 4.** Тема: «Хозяин своим чувствам».

Цель: Закрепление полученной информации о способах поведения в ситуациях, связанных с появлением страха, обсуждение просмотренных мультфильмов.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнение для разминки: упражнение «Закончи предложение»
3. Беседа для закрепления полученной информации.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 5.** Тема: «Эмоциональный мир внутри нас».

Цель: Формирование навыка саморегуляции негативных эмоциональных состояний, помочь ребёнку отреагировать имеющиеся отрицательные эмоции (тревожность, страх, гнев и пр.), препятствующие его полноценному личностному развитию.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей, бланки диагностики по количеству участников.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Угадай ...», «Сказка ...», «Мой друг грустит», «Мой враг грустит», «Предай эмоцию (чувство)», «Зеркало».
3. Диагностика.
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 6.** Тема: «Я и другие».

Цель: Определение своего эмоционального состояния; вербализация чувств и переживаний; способы эмоциональной регуляции.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Что я сейчас чувствую?», «Вежливые слова».
3. Беседа о правилах общения с окружающими, раскрытие понятия «этические нормы поведения», «вежливость».
4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**III блок. «Я и другие».**

**Занятие 1.** Тема: «Школьные правила вежливости».

Цель: Информирование учащихся об этических нормах, поведения правилах поведения, вежливости, о правилах употребления вербальных и невербальных форм вежливости, о правилах поведения в школе.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей, ватман, маркеры.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: «Игра в слова».
3. Беседа о правилах общения с окружающими, раскрытие понятия «этические нормы поведения», «вежливость».

4. Составление плаката «5 золотых правил»

5. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 2.** Тема: «Умение выражать свои мысли».

Цель: Информирование учащихся об этических нормах, поведения правилах поведения, вежливости, о правилах употребления вербальных и невербальных форм вежливости.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: Игра «Какого цвета?», упражнение «Разговор через стекло».

3. Беседа о важности развития умения правильно и доходчиво излагать мысли.

4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 3.** Тема: «Чего мы достигли?».

Цель: Актуализация полученных знаний.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей.

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки: Игра «Угадай эмоцию», Игра «Разговор через стекло», «Скажи ласково»

3. Беседа, обсуждение вопросов: «О каких чувствах мы догадываемся по выражению эмоций?», «Чувства помогают нам понимать других людей и себя?».

4. Обобщение. Рефлексия. Ритуал прощания.

**Занятие 4.** Тема: «Завершение. Подведение итогов».

Цель: Закрепление полученной информации способами саморегуляции.

Материалы: листы формата А4 по количеству участников, заготовки из цветной бумаги, клей, заготовки для коллажа «Радуга эмоций».

Содержание:

1. Вступительная беседа. Введение в курс занятия.
2. Упражнения для разминки:
3. Создание коллажа «Радуга эмоций».
4. Обобщение, подведение итогов. Рефлексия. Ритуал прощания.

### 3.3. Учебный план

№ п/п	Наименование блоков (разделов)	всего часов	в том числе		форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
	Рабочая учебная программа «Развитие эмоциональной произвольности младших школьников»	16	2	14	Психодиагностика, педагогическое наблюдение, анкетирование
1.	<b>I блок. «Радуга эмоций».</b>	6	1	5	Психодиагностика, педагогическое наблюдение
2.	<b>II блок. «Эмоциональный мир внутри нас».</b>	6	-	6	Психодиагностика, педагогическое наблюдение, анкетирование
3.	<b>III блок. «Я и другие».</b>	4	1	3	Психодиагностика, педагогическое наблюдение
Итого		16	2	14	

### 3.4. Методы, используемые при реализации программы

При реализации программы широко используются следующие методы и формы работы, образовательные технологии и методики:

- групповая работа с учащимися в формате занятия с элементами тренинга, работа в малых группах, ролевых игры для сплочения коллектива, развития коммуникативных качеств участников программы.

- анкетирование, опрос с целью выявления потребностей в группе в ходе занятий, а также для изучения представлений участников об «эмоциях», «чувствах», развития коммуникативных качеств.

- показ и обсуждение мультипликационных фильмов,

- чтение притч, сказок.

Дидактические средства:

- мультфильмы: «Крошка Енот», «Страхи», «Конфликт», «Притча о гвоздях» и т.д.

- презентации.

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;



- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (интерактивная доска, программа PowerPoint, Paint и др.).

#### 4. Оценочные и методические материалы

Система оценки достижения планируемых результатов при работе по программе в полном объёме включает в себя входной контроль, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение за учащимся и его деятельностью, появлением новообразований в деятельности и личностном развитии, успехов и достижений;
- педагогический анализ активности учащихся на занятиях, в самостоятельной деятельности;
- мониторинг динамики усвоения учащимися программного материала.

Виды диагностической работы:

**- входной контроль,**

*анкетирование:* Анкета оценки уровня осведомлённости «В ком рождаются чувства?»;

*психодиагностика:*

1. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)
2. Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова)
3. Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (PipWilson))
4. Рисунок «Я в школе»

(проводится в начале учебного года с целью определения уровня сплочения коллектива, школьной мотивации, осведомлённости учащихся, их эмоционального состояния, а также уровня развития коммуникативных навыков); на этом этапе применяется *метод педагогического наблюдения*, педагогического анализа, анкетирование, психодиагностика;

**- текущий контроль** (проводится в течение всего учебного года с целью определения степени усвоения учащимися программного материала, определение готовности учащихся к восприятию нового материала, повышение активности и воспитание интереса к занятиям, подбор оптимальных методов и средств обучения) с применением методов *педагогического наблюдения, опроса, обратная связь от участников «Экран настроения»* программы и педагогического анализа;

**- промежуточный контроль** (проводится с целью определения степени усвоения учащимися программного материала, определения результатов обучения в середине программы), на этом этапе проводится педагогическое наблюдение, результаты фиксируются с помощью педагогической диагностики: учащиеся отвечают на вопросы устной *Викторины* с целью представления результатов освоения программы;

**- итоговый контроль** проводится в формате *анкетирования*: Анкета оценки уровня осведомлённости «В ком рождаются чувства?»;

*психодиагностики:*

1. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)
2. Анкета для определения школьной мотивации (Н.Г. Лусканова)

3. Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (PipWilson))

4. Рисунок «Я в школе»

(проводится в конце учебного года с целью определения динамики усвоения учащимися программного материала, определения результатов обучения, получения сведений для совершенствования образовательной программы по средствам обратной связи от участников программы).

## **5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации, а также Уставом образовательного учреждения. Соблюдение этического кодекса психологов, закона о персональных данных, закона об образовании РФ и РТ, Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями от 20.07.2000 г.), выработка правил группы и их соблюдение.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы:

Специалисты образовательного учреждения создают условия для правильной организации учебной деятельности, предполагающую личностную включенность школьника в процессы развития.

Педагог – психолог несет ответственность за жизнь и здоровье учащегося во время проведения занятий, а также за сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации; адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций. Психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия.

Психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, микроклимата на занятиях, качество выполнения заданий.

Участники программы (дети, родители, педагоги) имеют право на:

1. Добровольное участие в программе педагогов, родителей, а также детей, которые имеют право отказаться от выполнения того или иного упражнения программы.
2. Уважительное отношение к себе.
3. Отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

1. Не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы.
2. Соблюдать режим посещения занятий.

## 6. Список литературы

### 6.1. Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников

1. Безруких М. М., Ефимова С. П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? – М.: Изд. Центр «Академия», 1996
2. Джон Аллан. Ландшафт детской души. Психоаналитическое консультирование в школах и клиниках. – СПб – Мн., 1997
3. Кулагина И. Ю. Личность школьника от задержки психического развития до одаренности. – М.: ТЦ «Сфера», 1999
4. Кэджусон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой терапии. – СПб: Питер, 2000
5. Практикум по арт-терапии // Под ред. А. И. Копытина. – СПб: «Питер», 2000
6. Рожина Л. Н. Развитие эмоционального мира личности. – Мн., 1999
7. Спиваковская А. С. Психотерапия детских неврозов / Психотерапия: игра, детство, семья. Том 2. – ООО Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000
8. Теслева И. М. «Каталог тренинговых упражнений» - ППМСц «Развитие», 2001
9. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога. М., 2002.
10. Практикум по арт-терапии под ред. А.И.Копытина. СПб. 2009г..
11. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. Москва, Издательство «Когито-Центр, 2007 г.
12. Новый Федеральный Закон об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ с учётом изменений, внесённых Федеральными законами от 3 февраля 2014 г № 11 –ФЗ, 15-ФЗ. Москва, издательство «Проспект», 2014г. ,С 51- 52, ст. 42.

### 6.2. Рекомендуемая литература для учителей, родителей и учеников

1. Бородин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание: конфликт! Новосибирск: Изд. Наука, 1989 г.
2. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению Ярославль: Изд-во Академия развития 1997 г.
3. Крейри Элизабет. 6 книг из серии «Учимся владеть своими чувствами», Изд. СПб, АО «Комплект», 1995 г.
4. Леви Владимир «Укрощение страха», М., 2012 г.,
5. Пруцман П. «Дружный класс как маленькая планета», Санкт-Петербург, Изд-во Светлячок 1998 г.
6. Фопель Клаус «Как научить детей сотрудничать». Издательство ЦСПА «Генезис» 1998г.

### 6.3. Литература, рекомендуемая для родителей детей с ОВЗ

1. А.Р. Маллер. "Ребёнок с ограниченными возможностями. Книга для родителей". М.: АПК и ПРО, 2002. -64с.;
2. Брызгунов И. П., Касатикова Е. В. "Непоседливый ребёнок, или всё о гиперактивных детях". М.: Изд-во Институт психотерапии и клинической психологии (ИПиКП), 2012.—208 с.;
9. Вернер Дэвид. "Реабилитация детей-инвалидов". «Филантроп», 1995;
10. Гальего Р. Я сижу на берегу. М.: Лимбус Пресс, 2005. - 356 с.;
11. Грин Росс В. Взрывной ребенок. Новый подход к воспитанию и пониманию легко раздражимых, хронически несговорчивых детей. Пер. с англ. А. Смолян и Н. Музычкиной. М.: Теревинф, 2008. – 264 с.;

- 12.Грэндин Т., Скарриано М. Отворяя двери надежды. Мой опыт преодоления аутизма;
- 13.Гудхарт П. Джинни и ее дракончик. Пер. с англ. О. Белозерова; М.: ОГИ, 2002. — 120 с. — (Мы вместе);
- 14.Дети - "тюфяки" и дети - "катастрофы". Мурашова Екатерина. Издательство: Рама Паблишинг, 2010;
- 15.Дети с нарушением речи. Технологии воспитания и обучения. Издательство: НИИ школьных технологий, 2008, с.192;
- 16.Ермолаев Ю.И. Дом отважных трусишек: повесть. М.: Дет. лит., 1975. – 185 с.: ил.;
- 17.Зими́на Л.: Солнечные дети с синдромом Дауна.М.: Эксмо, 2010;
- 18.Карвасарская Е.Е. Книга: "Осознанный аутизм, или Мне не хватает свободы... Книга для тех, чья жизнь связана с аутичными детьми." М.: Генезис, 2010;
- 19.Карвасарская И.Б. В стороне. Из опыта работы с аутичными детьми. М.: Теревинф, 2003.— 70 с.;
- 20.Крапивин В. Самолет по имени Сережка. Издательство: Центрполиграф, Москва, 2001;
21. Крапивин В.П. Та сторона, где ветер: повесть. М.: Дет. лит., 1985. – 286 с.;
- 22.Лютова Е.К., Мони́на Г.Б. Шпаргалка для родителей: психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.;
- 23.Маршалл А. Я умею прыгать через лужи. М.: ОГИ, 2003. – 372 с. – (Мы вместе);
- 24.Монтессори-терапия. Опыт и перспективы развития. Изд. В. Секачев, 2010, с. 160;
- 25.Тамара Крюкова. Костя+Ника Издательство: Аквилегия-М, 2009, с.320.;
- 26.Э.И Леонгард. Всегда вместе. Программно-методическое пособие для родителей детей с патологией слуха. II Серия: Инструктивно-методическое обеспечение содержания образования в Москве". М.: Центр инноваций в педагогике. 1995 г.—80 стр.

## 7. Методические рекомендации по реализации данной программы

### Анкеты, диагностические материалы

Программа включает в себя 5 методик, дающих возможность получить комплексную психодиагностическую информацию: статистическую, вербально-проективную; графически-проективную; цвето-проективную.

Методика 1. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.);

Методика 2. Анкета для определения уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова);

Методика 3. Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (PipWilson));

Методика 4. Анкета для учащихся «В ком рождаются чувства?»;

Методика 5. Рисунок «Я в школе».

#### Приложение 1.

Методика 1. Методика «Паровозик» (Велиева С.В.)

Методика позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде (выявление тревожности у дошкольников). Направлена на определение степени позитивного (ППС) и негативного (НПС) психического состояния.

Стимульный материал: белый паровозик и 8 разноцветных вагончиков (красный, желтый, зеленый, синий, фиолетовый, серый, коричневый, черный). Вагончики беспорядочно размещаются на белом фоне.

Инструкция: «Рассмотри все вагончики. Давай построим необычный поезд. Первым поставь вагончик, который тебе кажется самым красивым. Теперь выбери из оставшихся самый красивый, и т.д.». Необходимо, чтобы ребенок удерживал все вагончики в поле зрения. Чем младше ребенок, тем чаще повторяется инструкция, одновременно обводятся рукой оставшиеся вагончики.

Фиксируются:

Позиция вагончика	Комментарии, высказывания ребенка	Выводы

Обработка данных.

1 балл присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на вторую позицию; черный, серый, коричневый — на третью; красный, желтый, зеленый — на шестую.

2 балла присваивается, если ребенок поставил вагончик фиолетового цвета на первую позицию; черный, серый, коричневый — на вторую; красный, желтый, зеленый — на седьмую, синий — на восьмую.

3 балла присваивается, если черный, серый или коричневый вагончик поставлен на первую позицию; синий — на седьмую; красный, желтый, зеленый — на восьмую позицию.

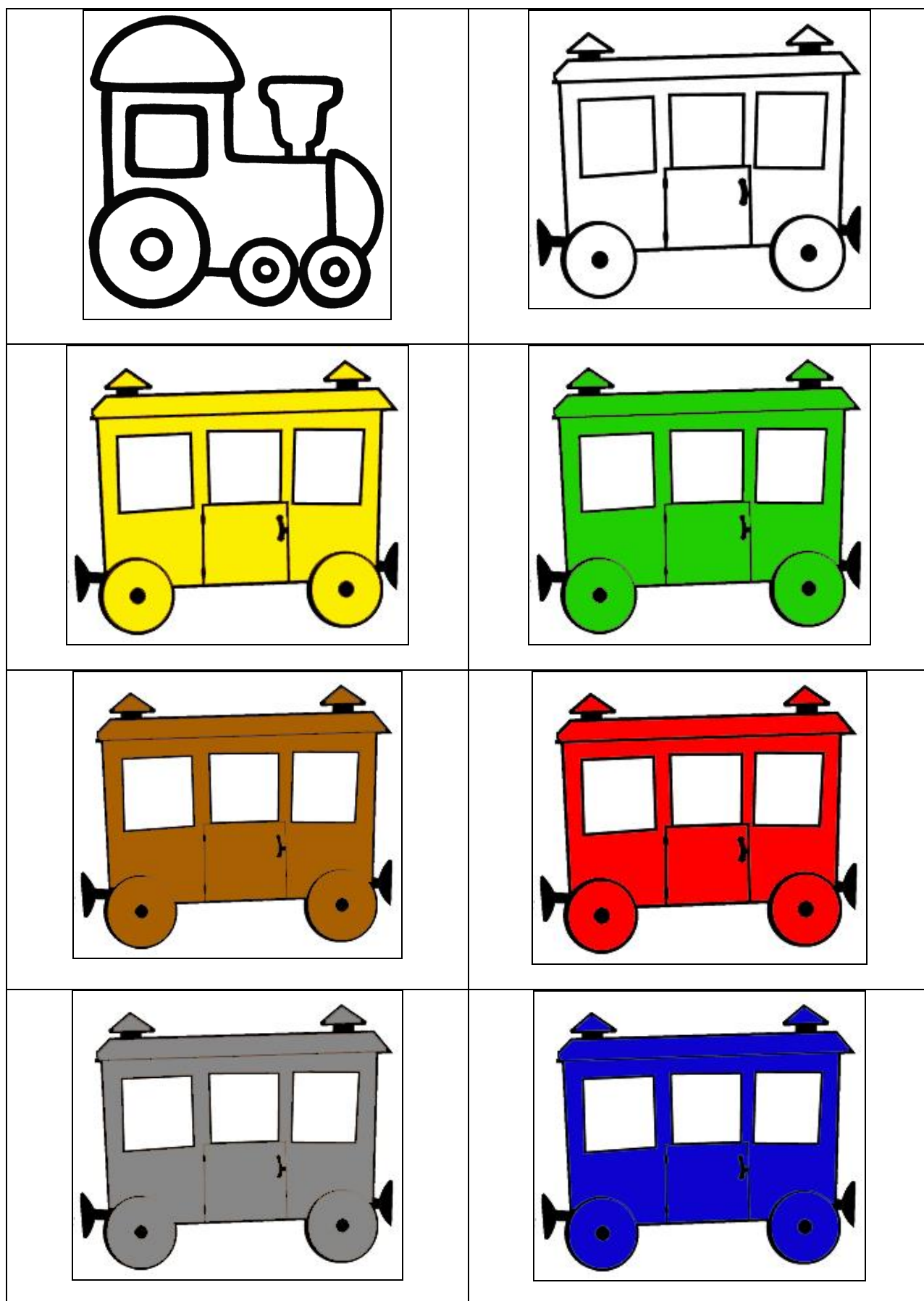
Таблица (для упрощения обработки)

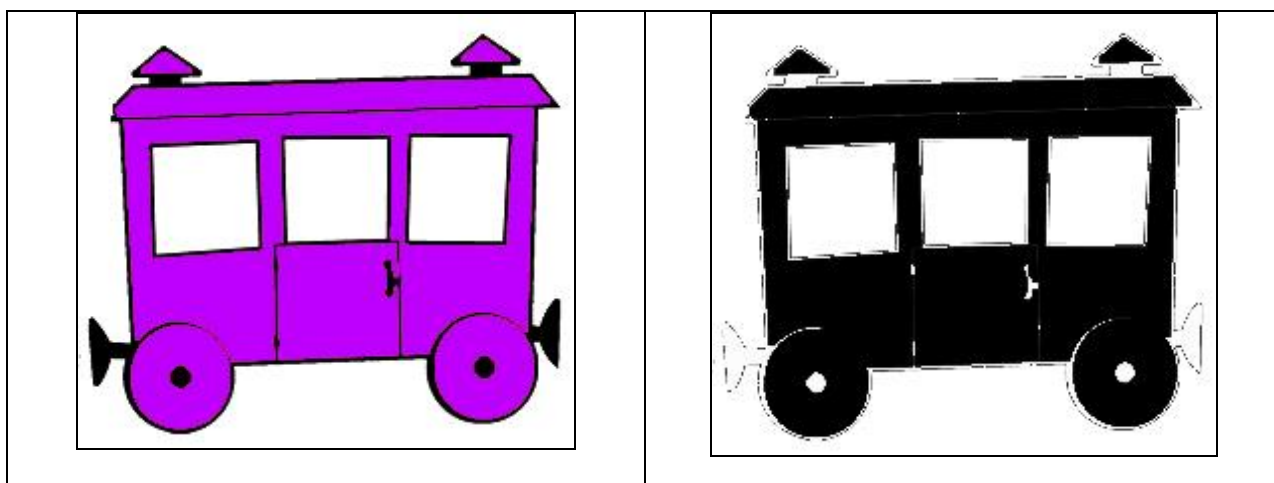
1 балл	Цвет	Позиция	2 балла	Цвет	Позиция	3 балла	Цвет	Позиция
	Фиолетовый	2		Фиолетовый	1		Чёрный	1
	Чёрный	3		Чёрный	2		Серый	1
	Серый	3		Серый	2		Коричневый	1
	Коричневый	3		Коричневый	2		Синий	7
	Красный	6		Красный	7		Красный	8
	Желтый	6		Желтый	7		Желтый	8
	Зеленый	6		Зеленый	7		Зеленый	8
				Синий	8			

Если в результате суммирования полученных данных, баллов оказывается:

- менее 3-х, то психическое состояние оценивается как позитивное;
- 4-6 баллах — как негативное психическое состояние низкой степени (НПС нс);
- при 7 — 9 баллах — как НПС средней степени;
- больше 9 баллов — НПС высокой степени.

## Стимульный материал к методике «Паровозик» (Велиева С.В.)





## Приложение 2

Методика 2. Анкета для определения уровня школьной мотивации (Н.Г. Лусканова)

Диагностические возможности - позволяет определить уровень сформированности внутренней позиции школьника и мотивации к обучению (личностные результаты).

Материал: бланк с перечнем вопросов, ручка.

Перечень вопросов:

№ п/п	Вопрос	+/-
1	Тебе нравится ходить в школу?	
2	У тебя уже есть друзья в классе?	
3	Ты послушный в школе?	
4	Тебя хвалят за хорошее поведение в школе?	
5	Тебе нравятся учебные занятия?	
6	Тебе легко учиться?	

### Процедура проведения:

Перед началом проведения анкетирования, необходимо ознакомить учащихся с бланком ответов. Вопросы необходимо зачитывать вслух. Учащимся необходимо объяснить на первом вопросе варианты ответов, если да, то "+", если нет - "-". При необходимости написать на доске.

Инструкция испытуемому: "Сейчас я прочитаю Вам вопрос, необходимо подумать и ответить на него либо да, либо нет. Отметить ответ надо на листе."

### Обработка результатов:

За каждый положительный ответ 1 балл.

6-5 баллов - сформировалась внутренняя позиция школьника и высокая мотивация.

4-3 баллов - недостаточно сформировалась внутренняя позиция школьника, средняя мотивация.

2-0 баллов - не сформировалась внутренняя позиция школьника, низкая мотивация.



Методика 3. Тест «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (PipWilson)).

Диагностические возможности - позволяет определить его самооценку и рассмотреть коммуникативные его способности.

Материал: стимульный материал, фломастеры.

Процедура проведения: Ученикам предлагаются листы с готовым изображением сюжета: дерево и располагающиеся на нем и под ним человечки. Каждый учащийся получает лист с таким изображением (но без нумерации фигурок).

Инструкция: «Рассмотрите это дерево. Вы видите, на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них - разное настроение и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Мы проверим насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того одноклассника, с которым вы подружились и к которому вы хорошо относитесь».

Интерпретация:

Выбор позиции

Определение самооценки:

21-19 - завышенная самооценка.

18-15 и 13-6 - адекватная самооценка

14, 5-1 - заниженная самооценка

Определение эмоционального состояния:

№ 1, 3, 6, 7 характеризует установку на преодоление препятствий

№ 2, 19, 18, 11, 12—общительность, дружескую поддержку

№ 4 – устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)

№ 5 утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 9 мотивация на развлечения

№ 13, 21 – отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 8 характеризует отстраненность от учебного процесса, уход в себя

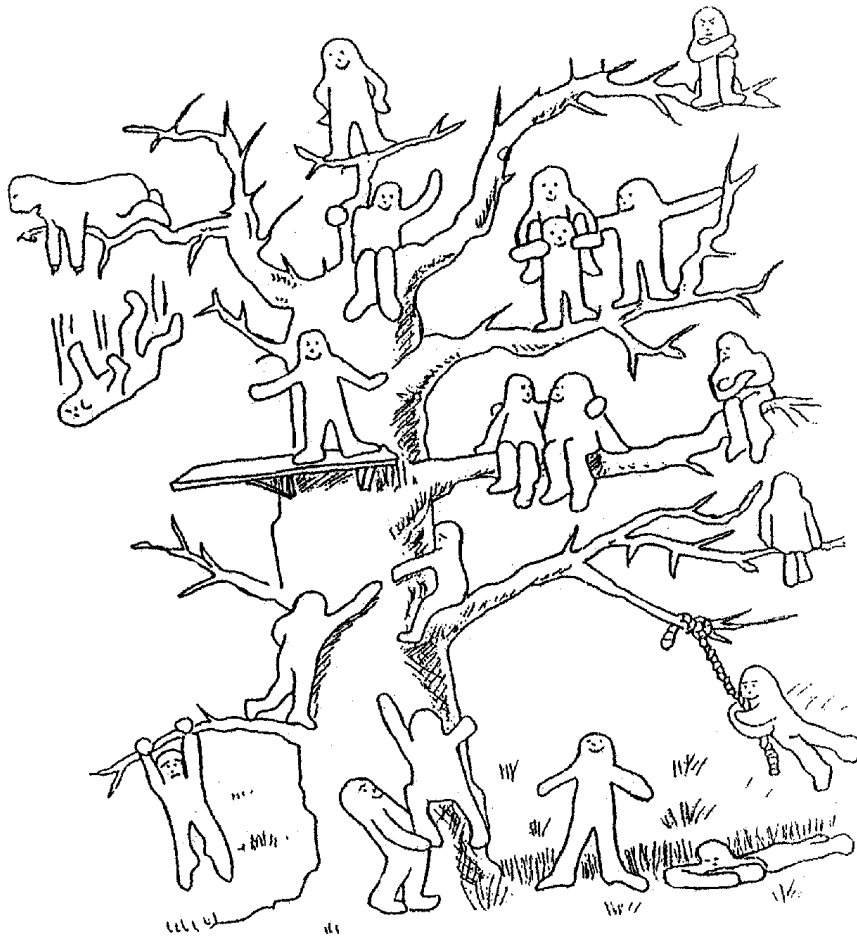
№ 10, 15 комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 14 кризисное состояние, «падение в пропасть».

Позицию № 20 часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство.

Следует заметить, что позицию № 16 уч-ся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим (человечком под № 17).

Стимульный материал к тесту «Дерево с человечками» (Пип Уилсон (PipWilson)).



## Приложение 4

## Методика 4. Анкета для учащихся «В ком рождаются чувства?»

## Инструкция

Вспомните приятные и неприятные ситуации в вашей жизни. Как вы себя ощущали, откуда взялись эти ощущения? Их кто-то навязывал вам или вы были источником этих чувств. Вспомнили? Теперь отметьте верные или неверные для вас утверждения.

№ п/п	Утверждения	Верно или неверно
1.	Мой товарищ злит меня, если не держит своего слова	
2.	Я злюсь, если товарищ не выполняет своего обещания	
3.	Отец обидел меня, не разрешив гулять после 8 часов вечера	
4.	Я обиделся на отца, потому что он не позволил мне гулять после 8 часов вечера	
5.	В том, что я получил двойку, виноват учитель	
6.	Я сам виноват в полученной двойке	
7.	Меня расстроил мой друг, что не позвал меня с собой играть	
8.	Я расстроился из-за того, что не играл с друзьями	
9.	Меня раздражают мои одноклассники	
10.	Я раздражаюсь из-за того, что не могу найти общего языка с моими одноклассниками	

## Приложение 5

## Рисунок «Я в школе»

Методика предназначена для определения самооценки.

Регистрируемые показатели:

- включенность,
- «Я сам»,
- количество использованных цветов;
- ситуация,
- и т. п.

## Приложение 6

## Викторины для промежуточного контроля

## Содержание викторины:

## 1. Словарь вежливых слов

Участники делятся на команды, побеждает та команда, которая назовёт больше вежливых слов.

## 2. Кроссворд на тему: «Разрешение конфликтов»

Участники создают кроссворд, а другая команда должна его разгадать.

Викторина по теме: «Мир эмоций»

1. «Азбука настроения».

Ребята, переживания, которые может испытывать человек, радость, огорчение, страх, восхищение, злость, мы называем «эмоциями».

Ребята, эмоции бывают разные. Все эмоции дополняют нашу речь и мимику.

Посмотрите на рисунок и скажите, какие эмоции здесь изображены.  
(на экран выводится рисунок 1)

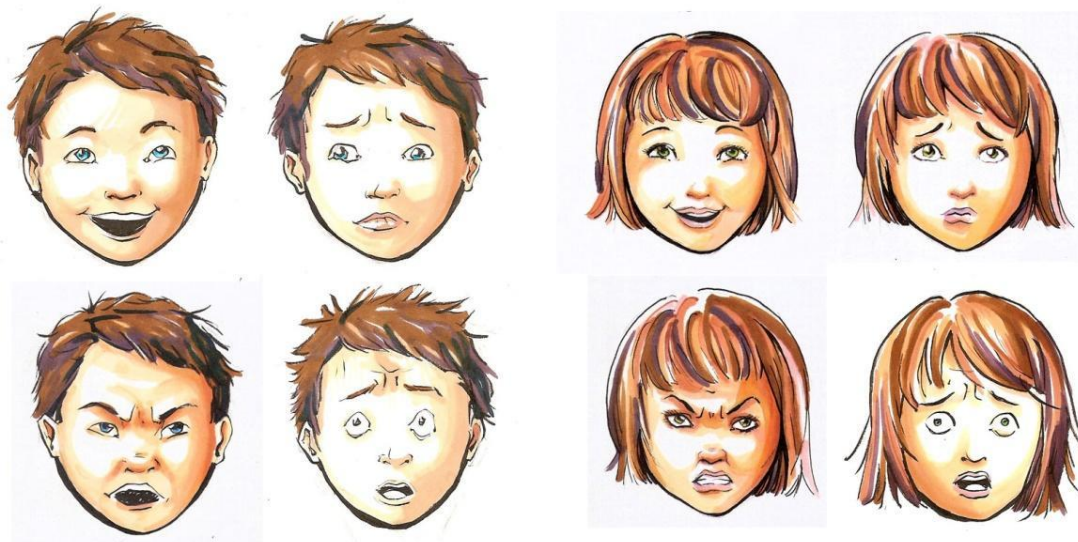


Рис.1.

Посмотрите друг на друга и попытайтесь понять, какие эмоции испытывает ваш сосед?

Обсуждение.