

Управление образования Администрации Североуральского муниципального округа

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Детский оздоровительно-образовательный

Центр психолого-педагогической помощи «Остров»

624480, Североуральск, Свердлова д. 46, тел. 8(34380)2-09-28

e-mail: ostrov-psy@yandex.ru

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом Совете

протокол № 5

от « 4 » 06 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАУ ДО Центр «Остров»

Т.С. Лебедева

Приказ № 28 от « 06 » 06 2015 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«Мир вокруг нас»**

Возраст обучающихся: 7- 14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Шатная Татьяна Юрьевна,

педагог дополнительного образования

г. Североуральск

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи общеобразовательной программы	7
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	9
1.3.1. Учебный тематический план 1 года обучения.....	9
1.3.2 . Учебный тематический план 2 года обучения.....	10
1.3.3. Учебный тематический план 3 года обучения.....	11
1.4 Планируемые результаты.....	33
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	35
2.1 Условия реализации программы.....	35
2.2.1 Материально-техническое обеспечение.....	36
2.2.2 Кадровое обеспечение.....	37
2.2.3 Методические материалы.....	38
2.2 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	42
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	44
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	45

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - социально-гуманитарная

Актуальность программы.

В последние годы в структуре заболеваемости детей и подростков школьного возраста все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Педагоги начальной школы очень часто сталкиваются с проблемами детской агрессивности, двигательной и эмоциональной сверх активности. Агрессивные дети ведут себя вызывающе, не слушают учителя, родителей, неусидчивы, драчливы, обвиняют других в своих проступках, невнимательны. А это серьёзно осложняет взаимоотношения со сверстниками, с педагогами и в некоторых случаях с родителями. Выходя из-под опеки взрослых, они оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска.

Актуальностью для написания программы послужило увеличение числа поступающих в школу детей с различными нарушениями не только познавательной сферы, но и, самое важное – эмоционально – волевой сферы: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ), агрессивное поведение, негативное отношение к школе, повышенная тревожность, страхи, повышенная напряжённость, неуверенность, двигательная расторможенность, замкнутость, нарушения в общении. Данные качества затрудняют процесс социальной адаптации и социализации детей.

Особенно сложно «перестроиться» тем детям, которые еще эмоционально не готовы к роли школьника - для них период адаптации к школе может быть травмирующим. На трудности в школе ребенок чаще всего отвечает эмоциональными реакциями – гневом, страхом, обидой.

Все мы хорошо знаем, что развитие ребенка теснейшим образом взаимосвязано с особенностями мира его чувств и переживаний. Эмоции, с одной стороны, являются "индикатором" состояния ребенка, с другой —

сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Учитывая специфику самосознания детей с нарушениями эмоционально-волевой сферы, необходимо помочь им изменить негативное отношение к себе, выработать уверенность, воспитать стремление к успеху, сформировать способность к саморегуляции, самоконтролю.

Программа «Мир вокруг нас» ориентирована на оказание помощи и поддержки детям младшего и среднего школьного возраста, имеющим трудности в эмоциональной регуляции собственного поведения и в коммуникативной сфере, способствует поиску эффективных путей преодоления возникающих трудностей.

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.

Программа составлена на основе авторской программы эмоционального развития детей младшего школьного возраста Крюкова С.В., программы О.В. Хухлаевой «Тропинка к своему Я» уроки психологии в начальной школе, Слободяник Н.П. «Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь».

В программе представлены тематические занятия, направленные на развитие интеллектуальной, эмоциональной, коммуникативной, личностной, волевой и познавательной сферы детей.

Чтобы младший школьник мог сознательно регулировать поведение, нужно научить его адекватно выражать чувства, находить конструктивные способы выхода из сложных ситуаций. Если не сделать этого, неотрагированные чувства будут долго определять жизнь ребенка, создавая новые субъективные трудности.

Младший школьный возраст является периодом фактического складывания психологических механизмов личности. Ребенок приобретает черты большей индивидуальности в поведении, интересах, ценностях, личностных особенностях. Особенности эмоциональной сферы оказывают свое непосредственное влияние на все сферы деятельности ребенка. От того, насколько он умеет правильно понять эмоциональное состояние окружающих людей и выразить свои эмоции, во многом зависит успешность межличностных отношений. Такие дети, как правило, не умеют контролировать и адекватно выражать свои эмоции.

К сожалению, современной школе трудно самостоятельно справиться с этой задачей. Зачастую дети не получают ответа на главные, волнующие их вопросы: как научиться понимать себя и другого, как справиться со своими проблемами, как жить. Главная новая черта подрастающего поколения - это более высокий уровень самосознания. Вместе с ним возникает отчетливо выраженная потребность правильно оценивать и использовать имеющиеся возможности, формировать и развивать способности, доводя их до уровня, на котором они находятся у взрослых людей.

Программа «Мир вокруг нас» развития эмоционально – волевой сферы младших школьников составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 4 Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

5. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

12. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

13. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

15. Устав МАУ ДО Центр «Остров»

Отличительные особенности программы, новизна:

Мир в наше время требует от подрастающего поколения эффективных навыков поведения и общения. Каждый ребенок должен не только знать и соблюдать основные нормы этикета, но и понимать необходимость определенных правил и взаимоотношений. Не секрет, что сегодня в нашем обществе проявляется дефицит доброжелательности, наблюдается нарушение тех общепринятых нравственных норм и принципов, которые регулируют отношения людей в обществе.

Отличительной особенностью программы является то, что навыки развития эмоционально – волевой сферы детей осуществляются через игру, метод сказкотерапии и игро-терапии, арт-терапии, проигрывание и переживание ситуаций, а не через заучивание сообщенного взрослым «правильного ответа», навязывание своего мнения. Через восприятие сказок мы воспитываем ребенка, развиваем его внутренний мир, лечим душу, даем знания о законах жизни и способах проявления творческой силы и смекалки, а также помогаем ему лучше узнать и понять самого себя.

Новизна данной программы заключается в том, что она предусматривает участие педагога-психолога и включенное психолого-педагогическое наблюдение за детьми в процессе взаимодействия.

Существенной особенностью занятий по программе «Мир вокруг нас» в отличие от традиционных предметных уроков является перенесение акцента с результативной стороны учения на его процессуальную сторону. На занятиях не ставятся отметки, но оценивание осуществляется обязательно. В конце каждого занятия ученику предлагается отметить в своем дневнике наблюдений результаты своей деятельности для оценки своей работы, происходит групповое обсуждение работ детей. Таким образом, дети не боятся высказываться, выражать свое мнение, принимать «чужую» оценку.

Дети избавляются от «отметочной» психологии, они не боятся дать ошибочный ответ, так как никаких неудовлетворительных отметок за ним не последует. У детей постепенно формируется положительное отношение к занятиям как к средству развития своей личности.

Программа "Мир вокруг нас " направлена непосредственно на развитие эмоциональной сферы детей, умения понимать свое эмоциональное состояние, распознавать чувства других людей, развитие у детей способности к эмоциональной регуляции собственного поведения, формирование психических новообразований, необходимых для успешного обучения в начальной школе.

Занятия по программе поможет детям адаптироваться к школе, создание у них чувства принадлежности к группе, положительного эмоционального фона, развитие коммуникативных навыков.

Данная программа ориентирована на воспитание личности, способной на управление своим поведением с опорой на существующие стандарты, нормы и законы общества. Особое внимание в программе уделено проблеме общения и усвоения нравственных норм и правил поведения, что

обусловлено проблемами вхождения ребенка в социальную среду, усвоения социального опыта обучающимися образовательного учреждения.

Программа «Мир вокруг нас» вводит ценностную шкалу, необходимую для формирования у детей позитивных целевых установок, углублённого личностного восприятия и эмоционального, доброжелательного отношения к миру природы и культуры в их единстве.

Тем самым закладываются основы воспитания нравственно и духовно зрелых, активных граждан, способных оценивать своё место в окружающем мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и мира вокруг.

Адресат программы: программа «Мир вокруг нас» предназначена для детей 7-14 лет имеющих трудности в эмоционально-волевой, поведенческой и коммуникативной сфере. Набор в группу осуществляется по заявке родителей, на основе рекомендаций педагога-психолога и социального педагога о включении ребенка в группу.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа: 45 минут;

Перерыв между учебными занятиями: 10 минут;

Общее количество часов в неделю – 4 часа;

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы: данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы на 1 год обучения 72 часа, второй и третий год обучения 144 часа. Занятия проводятся: 1 год обучения 2 раза в неделю по 1 академическому часу, второй и третий год обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа представлена в виде подробных сценариев занятий. Несомненной ценностью этой программ является четкая логика их построения, психологически обоснованная последовательность проведения групповых занятий и упражнений. Все занятия имеют общую гибкую

структуру, которая была разработана с учетом возрастных особенностей младшего школьного возраста. При реализации программы используются дистанционные технологии.

Форма организации дополнительного образования детей: студия.

Перечень видов занятий: беседа, лекция, практическое занятие, тренинг, мастер-класс, открытое занятие, онлайн - экскурсии, выставки, посещение музеев и библиотек.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

1. **Включенное наблюдение** с целью исследовать динамику взаимоотношений родителя и ребенка, взаимоотношений ребенка со сверстниками, развития ребенка.
1. **Мониторинг развития интегративных качеств:** включает в себя оценку физического развития ребенка, развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных, разрабатывается с учетом возрастной группы.
2. Ведение **индивидуального портфолио** для каждого ребенка.
3. **Цикл открытых занятий, мастер-классов** для родителей, педагогов и образовательного сообщества с целью получения обратной связи.
4. **Итоговые творческие занятия** – выпускные занятие с вручением портфолио, папок достижений, подведение итогов программы.
5. **Выставки и представление работ детей** в конце каждого полугодия
6. **Участие детей в олимпиадах, творческих конкурсах и проектах на международном, всероссийском уровне**
7. **Проектная деятельность детей, участие в Альтернативе «Первые шаги»**

2.2 Цель и задачи общеобразовательной программы

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья детей младшего школьного возраста, предупреждение асоциального поведения,

развитие эмоциональной и поведенческой саморегуляции, социальной компетентности и активности.

Достижение этих целей предполагает решение следующих **образовательные задачи:**

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе.

- формирование коммуникативных умений;

- освоение детьми знаний об особенностях национальной российской культуры;

- формирование у детей целостной картины мира через поисково-проектную и исследовательскую деятельность

- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность.

- формирование умения осознавать, понимать и адекватно выражать свои эмоциональные переживания;

Воспитательные задачи:

- формирование позитивного настроения на общение со сверстниками;

- воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к окружающей среде.

- воспитывать уважительное отношение к сверстникам и взрослым, учитывать навыки бесконфликтного общения

- формирование позитивной мотивации к обучению;

- воспитание личностной сферы.

Развивающие задачи:

- познавательное-речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- развитие интеллектуальной сферы;
- эмоционально-волевое развитие.
- развитие адекватного понимания самого себя и коррекция самооценки
- научить способам анализа своего поведения и поведения других людей
- развивать навыки сотрудничества, формирование знаний, умений, навыков культуры поведения;
- развивать навыки конструктивного выхода из проблемных ситуаций.
- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план группы « Мир вокруг нас» 1 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма Аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Я учусь владеть собой					
1.	Знакомство. Инструктаж ТБ. Мое имя.	1	1	2	Беседа, рисование по теме, выставка работ, самопрезентация
2.	Такие разные настроения	1	1	2	Творческая работа, опрос детей, эксперимент
3.	Давайте дружить	1	1	2	Творческая групповая работа, обсуждение, анализ работ
4.	Моя группа и Я	1	1	2	Творческая групповая работа, обсуждение, игры- упражнения
5.	Мои «колючки»	1	1	2	Обсуждение по сказке, творческая групповая работа, игры

6.	Дразнилки	1	1	2	Обсуждение, творческая работа, психогимнастика
8- 9	Трудности	2	2	4	Психогимнастика, обсуждение, беседа-релаксация, творческая работа
10.	Я справился	1	1	2	Беседа, проигрывание ситуаций, рисование по теме, обсуждение
11-12.	Я учусь управлять собой	2	2	4	Творческая работа Анализ работ
Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь					
13-14.	Словарик эмоций	2	2	4	Психогимнастика Творческая работа Презентация работ
15.	Когда всем весело, а одному грустно	1	1	2	Беседа, обсуждение, проигрывание, игры-упражнения
16.	Гнев, злость	1	1	2	Игры-упражнения, презентация работ, обсуждение, анализ работ
17-18.	Смешные страхи	2	2	4	Беседа, обсуждение, творческая работа
19-20.	Мы поссоримся и помиримся	2	2	4	Беседа, обсуждение, презентация работ
21.	Азбука вежливости	1	1	2	Беседа, мозговой штурм, анализ работ
22-23.	Путешествие в мир общения	2	2	4	Беседа, обсуждение, проигрывание, игры-упражнения
24.	Встреча с другом	1	1	2	Беседа, обсуждение, творческая работа
25-26.	Немогучки	2	2	4	Игры-упражнения, презентация работ, обсуждение
27	Подарок в ладошке	1	1	2	Игры-упражнения, презентация работ, обсуждение
Мой внутренний мир					
28-29	Я – это кто?	2	2	4	Мозговой штурм, беседа, творческая

					работа, обсуждение
30-31.	Сказочный герой	2	2	4	Игры-упражнения, презентация работ, обсуждение
32-33.	Чудесные превращения	2	2	4	Беседа, обсуждение, творческая работа, анализ работ
34-35.	Я изменился	2	2	4	Беседа, обсуждение, творческая работа, выставка работ
36.	Я знаю, я умею, я могу	1	1	2	Выставка самостоятельных работ, презентация, обсуждение
	Итого:	36	36	72	

Учебный (тематический) план группы « Мир вокруг нас»

2 год обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Я учусь владеть собой					
1.	Мы - команда. Инструктаж по Т.Б. Входной контроль. Тренинг на сплочение	2	2	4	Творческая работа дидактические упражнения
2-3	Мои чувства	2	2	4	Беседа, обсуждение, творческая работа, анализ работ
4-5.	Расскажи мне о себе	4	4	8	Беседа, обсуждение, дидактические упражнения
6.	Я и другие	2	2	4	Психогимнастика, творческая работа Презентация работ
7-8	Желаю тебе добра	4	4	8	Игры-упражнения, обсуждение,

					творческая работа
9-10	Трудное слово «НЕТ»	4	4	8	Мозговой штурм, презентация, обсуждение, анализ ситуаций
	Я среди других				
11-12	Мы такие разные	4	4	8	Творческая работа, выставка работ
13	Мы выбираем, нас выбирают	2	2	4	Обсуждение, упражнения, проигрывание ситуаций, выставка
13-14	Конкурс хвастунов	4	4	8	Творческая работа, самопрезентация,
15.	Остров дружбы	2	2	4	Обсуждение, выставка работ
16-17	Комплименты	4	4	8	Беседа, проигрывание ситуаций, анализ
18.	Решаем конфликты	2	2	4	Психогимнастика, творческая работа, выставка
19.	Могу я уступить	2	2	4	Обсуждение, упражнения, проигрывание ситуаций
20-21.	Вместе мы - сила	4	4	8	Творческая работа, тренинг, выставка
	Мой внутренний мир				
22-23	Если бы я был.....	2	2	4	Обсуждение, выставка работ
24	Все начинается с семьи	4	4	8	Обсуждение, выставка работ
25.	Мои интересы	2	2	4	Беседа, выставка, анализ
26.	Мои друзья	2	2	4	Беседа, дидактические упражнения, выставка рисунков
27.	Сильный человек	2	2	4	Беседа, дидактические упражнения, выставка
28-29	Необитаемый остров	4	4	8	Обсуждение, упражнения, проигрывание ситуаций,

					выставка рисунков
30.	Уверенность в себе	2	2	4	Беседа, тренинг, анализ, выставка
31-32	Я школьник	4	4	8	Обсуждение, упражнения, проигрывание ситуаций, выставка, рисунок
33-34	Наказание и вина	4	4	8	Обсуждение, упражнения, проигрывание ситуаций, выставка, рисунок
35-36.	Мои достижения	4	4	8	Презентация выставка работ
	Итого	72	72	144	

Учебный (тематический) план группы « Мир вокруг нас» 3 год

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
2-3.	Встреча с самим собой.	2	2	4	
4-5.	Я могу	2	2	4	
6-7.	Я нужен	2	2	4	
8-9.	Я мечтаю	2	2	4	
9-10.	Мое детство	2	2	4	
11-12.	Мне в себе нравится	2	2	4	
13-14.	Мое поведение	2	2	4	
15-16.	Как я выгляжу	2	2	4	
17-18.	Время взрослеть	2	2	4	
19-20.	Связь поколений и непослушание	2	2	8	
22-24	Самостоятельный человек	2	2	8	
25	Мое будущее	2	2	8	
26-27.	Мои ценности	2	2	4	
28-29	Отношения со сверстниками	2	2	4	
30-31	Девочка и мальчик - два мира	2	2	8	

32-33	Мир увлечений	2	2	4	
34-35	Современная культура	2	2	4	
36	Я подросток	2	2	4	
	Итого:	72	72	144	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ:

Содержание программы строится на идеях развивающего обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и зон ближайшего развития.

Рефлексивно-деятельности подход позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту. Принцип личностно-ориентированного подхода предлагает выбор и построение материала исходя из индивидуальности каждого ребенка, ориентируясь на его потребности и потенциальные возможности. Повышение эффективности основано на идеях поэтапного формирования действий.

Содержание и наполнение курса определяется психологическими особенностями данного возраста детей.

Все эти особенности развития и определяют основные задачи программы:

1. Создавать условия для проявления всех видов активности ребенка.
2. Создавать условия для развития восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения.
3. Способствовать освоению разных способов взаимодействия со взрослым и сверстником в игре и повседневном общении.
4. Развивать способность подчинять свои действия правилам.
5. Способствовать проявлению эмоциональной отзывчивости, восприимчивости.

6. Развивать первые «нравственные эмоции»: хорошо – плохо.
7. Способствовать формированию позитивной самооценки.

Учебно-тематический план программы «Мир вокруг нас» 1 год обучения

Занятие 1. «Знакомство»

Теория:

Ведущий предлагает участникам нарисовать свое настроение на карточке - пиктограмме, и предлагает дать определение настроения.

Настроение - это эмоциональное состояние человека. Оно бывает разным, каким? (Веселым, грустным, плохим, злым, радостным). Вот и у нашего ежика, его зовут пых, тоже оно бывает разным. Иногда оно похоже на праздничный салют, яркое как разноцветные искорки. Но не всегда настроение похоже на салют, оно бывает и спокойное тихое и очень, очень светлое. А иногда пых чувствует себя очень плохо, даже отвратительно то что происходит с ним напоминает что-то неприятное мрачное и настроение похоже на мутную лужу.

Вот перед вами три стаканчика – это настроение нашего ежика:

- чистое, светлое, спокойное;
- блестящее, радостное, искристое;
- грустное, неприятное, плохое;

Бывало ли у вас такое настроение?

Когда?

Что вы чувствовали при этом? О чем вы думали?

Учим правило секрет

Наше настроение зависит от наших мыслей

Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем.

Я плохой

Я справлюсь

Я не умею

Я научусь

Я боюсь

Я не буду бояться

Физкультурная пауза: Релаксация «Кулачки», «Палуба».

Практика: Изготовление коллажа из автопортретов;

Занятие 2. «Такие разные настроения».

Теория:

Ход занятия:

Приветствие «Как можно поздороваться...»

Ведущий выкладывает перед детьми символы настроения (чистый, блестящий, темный листы картона). Сегодня Пых принес нам символы своего настроения, (символы - это то как он их обозначил) вспомним какое было настроение у него. А еще он принес нам пиктограммы, смайлики, какое настроение на них нарисовано (плохое, хорошее) вот таким бывает не только настроение, но и наши мысли. Если у человека хорошее настроение, то и мысли у него хорошие, а если плохие, то и мысли плохие.

«Пых сидит грустный, у него плохое настроение, плохие мысли, он ждет, когда же кто-нибудь исправит его настроение. К нему пришел его друг Петя, пых жалуется что ему плохо и грустно, а Петя научил его прогонять плохое настроение. Надо вспомнить про хорошее, и не ждать, когда кто-то придет и поможет.»

Физкультурная пауза. Релаксация «Кулачки», «Палуба».

«Теремок» - инсценировка сказки при помощи символов.

Рисование спиралек от центра к краю и от края листа к центру, на двухсторонней цветной бумаге. (Для детей со слабой моторикой предложить вырезать спиральки)

Практика: Аппликация из осенних листьев «Краски осени»;

Занятие 3. «Мысли и поступки»

Теория:

Ход занятия:

Приветствие «Добрый день,»

Мы поздоровались, произнесли доброе слово, и настроение и у нас, и у Пыха стало хорошим, светлым, а еще звучит музыка, она тоже помогает нам справляться с грустными мыслями, и плохим настроением.

Расскажите, как вы справлялись с плохим настроением. (Рассказы детей)

А еще. Пых узнал, что можно самому придумать себе ласковое имя, написать его на карточке и раскрасить карточку, прикрепить ее к любимому месту дома и радоваться, когда видишь ее.

Физкультурная пауза: Релаксация «Черепашка», «Страусы».

Практика: Логические упражнения «Кроссворды», рисование акварелью под музыку П.И.Чайковского «Времена года»;

Занятие 4. «Чувства полезные и вредные».

Теория:

Ход занятия:

Приветствие «Поздоровайся, как хочешь» - дать возможность детям самим выбрать способ приветствия, снимать эмоциональные зажимы.

Сегодня Пых загадывает вам загадку - какое у него настроение, (белая карточка). У него спокойное, доброе, светлое настроение, он думает о своей семье, кто он?

Кто вы своему папе, маме, бабушке, дедушке, брату, сестре, тете, дяде?

Физкультурная пауза. «Пушинка».

Практика: Рисование «Пушистая картинка» - познакомить детей с техникой рисования с полусухой кистью. Создавать эффект пушистости, вызывать положительные эмоции, чувство уверенности в себе. Рисование пластилином «Осенние деревья»;

Занятие 5-6. «Я учусь управлять собой»

Теория:

Ход занятия:

Приветствие «Здравствуй солнце золотое,
Здравствуй небо голубое,
Здравствуй легкий ветерок,
Здравствуй миленький дружок».

Работа с текстом: «Пых ворчит, потому что опять пришли грустные мысли: он не может найти друзей, не может сам носить на спине грибочки, и яблочки, а помочь ему некому. Он ждет друга Петю, но Петя сегодня в школе, давайте мы подскажем Пыху что делать, ведь мы тоже его друзья, а друзья должны помогать друг другу. (Варианты, предложенные детьми: помогут взрослые, сделают другие, научится, когда подрастет, друзья найдутся сами).

Физкультурная пауза: «Моргалки».

Практика: Рисование по мокрому «Осенний листопад»;

Занятие 7. «Как победить дракона»

Теория:

Цель закрепить умения менять отношение к трудной ситуации.

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Я рад (а) Вас видеть! Дети проговаривают приветствие по кругу.

Педагог рассказывает о том, что пых сегодня в хорошем настроении, у него появилось много друзей. Он подружился с белками, барсуками и сорокой. В прошлый раз он грустил, что у него не получается, а сейчас благодаря друзьям у него все получилось. Его не брали в игру, обзывали, корчили рожи. Пых злился и тоже корчил рожи, обзывался, а потом его научили, что если светлые мысли не справляются с темными, нужно включать искристые мысли, блестящие могут многое.

Упражнение: «Я справился» - дети приводят примеры как, они справляются с предлагаемыми ситуациями.

Не позвали играть

Дразнят, обзывают.

Не купили игрушку и др.

Физкультурная пауза: «Черепашка».

Продуктивная деятельность: «Лоскутное одеяло» - аппликация из геометрических фигур, рисование символики России;

Занятие 8. «Я справился»

Теория: Цель: дать представление о связи между мыслями и поведением.

Ход занятия:

Приветствие: ЗДРАВСТВУЙТЕ, МОИ дорогие!

Работа с текстом: Пых предлагает послушать, как он вышел из трудной ситуации «Его дразнила Лиса.... (дети придумывают варианты ответа), а он сказал ей «Вот когда ты меня дразнишь и корчишь рожицы все твое лицо шевелиться, а вот ушки стоят на месте. Вот когда научишься шевелить ушами, тогда и приходи». Убежала лиса в норку и начала пробовать шевелить ушами, и она от досады, что у нее ничего не получается, разозлилась еще сильнее.

Игра с песком, обыгрывание новых игрушек, разыгрывание предложенных ситуаций.

Упражнение: «Стойкий оловянный солдатик»

Физкультурная пауза: «Моргалки».

Продуктивная деятельность: Аппликация из ватных дисков «Первый снег»;

Занятие 9. «Говорим себе СТОП»

Теория: Цель: дать представление о связи между мыслями и поведением.

Ход занятия:

Приветствие: Добрый день! Имя ребенка.

Работа с текстом: Пых рассказывает историю о том, что с ним приключилось. Однажды все звери в лесу решили устроить праздник. Собрали из осенних листьев большую пирамиду. Все работали дружно и очень весело. Вдруг Пых громко чихнул, и пирамида разлетелась.

Как поступить в такой ситуации?

Как поступил пых?

Как прогнать темные мысли?

Как бы поступил ты?

Упражнение: «Я сильный»

Педагог предлагает детям различные ситуации. Тот, кто считает, что сможет справиться - поднимает обе руки вверх, а кто не знает выхода из предложенной ситуации - прячет руки за спину. Можно предложить следующие варианты: тебя дразнят, у тебя отобрали любимую игрушку, тебе не подарили обещанный подарок, друг обиделся, ты поссорился с другом.

Физкультурная пауза: «Палуба».

Продуктивная деятельность: Рисование парафином и акварелью «Зимние узоры

Занятие 10. Пойми меня без слов»

Теория:

Цель: развить у детей умения управлять своим настроением, дать представление о взаимосвязи, существующей между мыслями и настроением

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Проходите, пожалуйста. Давайте сядем в круг и возьмемся за руки. Предлагаю Вам поздороваться со мной и друг с другом. Но здороваться мы с вами будем не словами, а с помощью рук. Справились, молодцы!

Работа с текстом: Однажды Пых, и его друг Петя гуляли среди высоких луговых цветов.

У Пыха было очень мрачное настроение. Пых все никак не мог прийти в себя, жалел и говорил, что ему плохо. «О! повторял пых, - неужели это настроение никогда не пройдет? Я так устал от этого!». Друг Петя пытался помочь Пыху. Но он не желал ничего слушать. Тогда Петя оставил его, не стал с ним спорить. Наконец, Пыху надоело жалеть себя, и он побежал к другу. Петя сказал Пыху, что лучше заняться чем-то, чем сидеть и жалеть себя. Пых поблагодарил друга и побежал заниматься. Настроение у него стало хорошее.

Упражнение: «Мусорное ведро»

Физкультурная пауза: «Страусы»

Продуктивная деятельность: Изготовление новогодних украшений и игрушек;

Занятие 11-12. «Я учусь решать конфликты»

Теория: Цель: дать представление о понятии «доброта»

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Я рада Вас видеть!

Работа с текстом: Однажды Пых принес чашечку, но она непростая, а волшебная ребята. Это чашка доброты. У каждого человека она своя. Пых очень хотел стать добрым, но не знал, как. Его друг Петя рассказал Пыху как стать добрым и раскрыл секрет. «Делай добро другому» и ты станешь по-настоящему добрым человеком. Пых последовал совету друга и вскоре все его стали считать добрым.

Упражнение: «Узнай кто это?» - упражнение проходит в кругу, один ребенок с завязанными глазами угадывает того, кто его позвал, пожал руку, похлопал по плечу и т.д.

Физкультурная пауза: релаксация «Листок дерева»

Продуктивная деятельность: арт-акция «Ангелы Рождества - возьми ангела с собой»;

Занятие 13-14. «Мир эмоций»

Теория:

Цель: ознакомить детей с понятием «выбор», научить детей прогнозировать ситуацию

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Давайте начнем наше занятие с игры «Эхо». Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так «Вася, Вася», а мы дружно, как эхо повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя. Я начинаю. Отлично!

Работа с текстом: Однажды Пых пришел с хорошим настроением. Он очень хотел поделиться им с друзьями. У него, как и у Вас есть чашечка доброты (каждый ребенок кладет в чашечку другого записку с добрым пожеланием), он поделиться с Вами частичкой своей доброты, а Вы поделитесь с ним. Так в кругу друзей каждый может поделиться частичкой себя, передать благодарность, тепло близкому человеку.

Упражнение: «Угадай, кто подарил добро?» - дети угадывают, кто от кого получил пожелание и благодарят друг друга.

Физкультурная пауза: релаксация «Солнечный зайчик»

Продуктивная деятельность: Рисование «Если бы я был Дедом Морозом»;

Занятие 15. «Нам радостно»

Теория:

Цель: учить детей анализировать свои поступки и поступки других людей

Ход занятия:

Приветствие: «Здравствуй солнце золотое,
Здравствуй небо голубое,
Здравствуй легкий ветерок,
Здравствуй миленький дружок».

Работа с текстом: Пых принес 3 карточки (черная, белая, блестящая) и предложил вспомнить, что они обозначают. Дети называют, что обозначают эти символы и замечают, что на блестящей появились темные пятнышки. Педагог напоминает детям, что блестящее настроение - это когда весело и задорно. А еще бывает блестящее – это когда ребята шалят, бесятся и после этого что-нибудь происходит нехорошее. А с Вами такое бывает?

Пыху помог разобраться его друг Петя: «если ты считаешь себя умным, хорошим, отзывчивым, остановись первым в драке, обзывании, шалостях».

Физкультурная пауза: релаксация «Мост»

Продуктивная деятельность: Рисование акварелью «Метелица»

Занятие 16. «Нам грустно»

Теория:

Цель: дать представление о понятии «успех»

Ход занятия:

Приветствие: «Клубочек»

Работа с текстом: Пых собрался готовить уроки. Но сначала ему надо было подбросить дрова в огонь, потом он поиграл с младшим братом, затем очень долго точил карандаши. И тут в комнату вошла мама и сказала, что уже поздно и надо ложиться спать. На утро пых пошел в школу с невыученными уроками. А по дороге он думал, да ладно, как-нибудь отмажусь. Но учительница не приняла его объяснения, а поняла, что пых безответственно отнесся к своим обязанностям. И поставила ему самую плохую оценку. По дороге домой, пых зашел к Пете и сказал, что его опять преследуют темные мысли, что его никто не любит и все плохо. Но Петя не поддержал Пыха, а сказал, что надо помнить правило: **всегда думай о том, что будет потом.**

Физкультурная пауза: релаксация «Ладонь, ребро, кулак»

Продуктивная деятельность: Изготовление праздничной открытки

Занятие 17. «Я злюсь»

Теория:

Цель: дать детям знание об условиях достижения успеха.

Ход занятия:

Приветствие: «Здравствуйте, я.» дети называют свое имя и здороваются со всеми членами группы по цепочке.

Работа с текстом: Пых готовится к первой в своей жизни контрольной, он настраивает себя так, как учил Петя. Целый день он твердил: «Я справлюсь, я справлюсь.». И вот пых пишет контрольную. Он очень быстро закончил работу, сдал тетрадь и побежал домой. А на следующий, когда учительница раздала тетрадки, он увидел двойку. И снова. Пых пошел к Пете и рассказал ему о контрольной и о двойке. Друг ответил: «когда ты выбираешь правильные мысли, это придает тебе силы и уверенность в себе, а что нужно сделать для того, чтобы были знания?». Пых задумался. Обсуждение с детьми проблемы.

Что сделал пых неправильно?

Зачем нужна тренировка знаний?

Почему он получил плохую отметку?

Упражнение: «Удача». Ведущий показывает детям звездочку, на ней написано два слова «мысли» и «дела». Удача сопутствует тому, кто не боится дел и всегда позитивно мыслит. Звезду дарят ежику Пыху.

Физкультурная пауза: релаксация «Мы капусту рубим»

Продуктивная деятельность: изготовление подарков для милых дам;

Занятие 18. «Мне стыдно»

Теория:

Цель: помочь детям осознать ответственность за свой выбор

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Проходите, пожалуйста. Давайте сядем в круг и возьмемся за руки. Предлагаю Вам поздороваться со мной и друг с другом.

Но здороваться мы с вами будем не словами, а с помощью рук. Справились, молодцы!

Работа с текстом: Когда Пых был маленьким он очень любил говорить слово «нет». Его спрашивали: «Ты вымыл руки? Ты любишь кашу? Ты убрал игрушки?» А он отвечал «НЕТ». Но чем старше становился ежик, тем труднее стало ему говорить слово «Нет». Это случалось тогда, когда приятели звали его делать что-то опасное, вредное и не хорошее. В таких случаях он думал, что друзья будут считать его трусом, малышом. И он снова пошел к Пете, друг объяснил ему, что это страх управляет его поведением и портит мысли и настроение.

Упражнение: «Учимся говорить НЕТ». Ведущий задает детям вопросы, на которые они должны ответить НЕТ. Сначала это легкие вопросы, далее они усложняются.

Ты хотел бы спать в сугробе?

Ты любишь горькую пищу?

Ты обижаешь девочек?

Ты поедешь на машине с незнакомым человеком?

Ты обманываешь маму и папу?

Ты скрываешь плохие оценки?

Ты играешь подолгу в компьютер? и т.д.

Физкультурная пауза: релаксация «Волшебный сон»

Продуктивная деятельность: Аппликация «Капель»;

Занятие 19. «Мне обидно.Обидюга»

Теория:

Цель: закреплять знание о том, как говорить НЕТ и когда это необходимо, развивать уверенность в себе

Ход занятия:

Приветствие: «Фонарик дружбы». Передавать фонарик, здороваясь и называя имена друг друга.

Работа с текстом: Пых делиться с ребятами секретом как он научился говорить «НЕТ». Он пошел на лесную поляну, на которой живет эхо, сложил лапки рупором и стал кричать «НЕТ», и эхо стало повторять за ним. Первый раз он крикнул «НЕТ» плохим друзьям, второй – плохим мыслям, а третий, своему страху. А потом Пых стал кричать слово «да». В первый раз, он крикнул «да» успеху, второй – другу Пете, а в третий раз – хорошему настроению и чистым мыслям.

Упражнение: «Эхо». Дети предлагают варианты ситуаций, на которые можно ответить «ДА» или «НЕТ».

Физкультурная пауза: «Черепашка»;

Продуктивная деятельность: поделка «Масленица»;

Занятие 20-21. «Капризуля»

Теория:

Цель: закреплять знание о том, как говорить НЕТ и когда это необходимо, развивать уверенность в себе

Ход занятия:

Приветствие: «Здравствуйте, Я» дети называют свое имя и здороваются со всеми членами группы по цепочке.

Работа с текстом: В лесу, где жил пых объявили олимпиаду. Каждый год в программе олимпиады появлялось новое соревнование, о котором никто не знал заранее. Победитель получал приз – большой сладкий пирог. В этом году, было необходимо пройти по тоненькому мостику через большой ручей. И вот лесные жители начали проходить испытание. А болельщики в это время, вместо того чтобы поддерживать кричали: «Не пройдешь! Не дойдешь! Упадешь!». Многие пытались выполнить это задание, но у них ничего не получилось и настало очередь Пыха. Он был меньше всех, ему было страшно, но он помнил слова своего друга. Пых расставил лапки пошел по мостику и стал думать о хорошем: «Я смогу!» «Я добегу!». У него все получилось и ему подарили сладкий пирог.

Упражнение: «Добрые слова». Ведущий просит детей слова само поддержки и делает вывод: «Если Вы захотите, то всегда найдете поддержку в себе».

Физкультурная пауза: «Ехала машина»;

Продуктивная деятельность: аппликация «Космос»;

Занятие 22. «Немогучки»

Теория:

Цель: дать детям представление об индивидуальности и неповторимости каждого. Ход занятия:

Приветствие: «Добрый день!» Имя ребенка по кругу.

Работа с текстом: Однажды воскресным утром пых спросил маму: «Я особенный, не такой как другие?». Конечно, ответила мама. «Но почему? Что во мне особенного?». И тогда мама дала Пыху мешочек с разноцветными камушками и сказала, что они помогут ему понять почему он не такой как все.

Пых пошел гулять по лесу и услышал чей-то жалобный плач. Это плакала маленькая белка. У нее было плохое настроение, пых выслушал ее и подарил ей красивый камушек. Через некоторое время он увидел своих друзей. Они долго играли, и им было весело. Каждому из друзей пых подарил по разноцветному камушку. По дороге домой, он услышал, как кто-то поет чудесную песню. Это был соловей. И Пых наградил его за это самым красивым камушком из своего мешочка. Когда Пых вернулся домой и рассказал маме о том, что с ним произошло, то мама сильно обрадовалась и сказала: «Я рада, что ты у меня добрый, хороший друг и умеешь ценить прекрасное».

Упражнение: «Самый-самый». Ведущий предлагает детям бланки самодиагностики «Лесенка». По результатам диагностики делается вывод: В

нашей группе нет двух одинаковых людей, каждый из вас уникален и неповторим.

Физкультурная пауза: «Палуба»;

Продуктивная деятельность: рисование акварелью под музыку

П.И.Чайковского «Времена года»;

Занятие 23--24. «Мне не страшно»

Теория:

Цель: развивать коммуникативные навыки, вырабатывать положительную самооценку. Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Давайте начнем наше занятие с игры «Эхо». Тот, кто сидит справа от меня, называет свое имя и прохлопывает его в ладоши, вот так «Вася, Вася», а мы дружно, как эхо повторяем. Затем свое имя прохлопывает Васина соседка справа, а мы снова повторяем. Таким образом, все по очереди назовут и прохлопают свое имя. Я начинаю. Отлично!

Пых понял, что он особенный, а Вы это понимаете! В чем Ваша особенность?

Обсуждение, подвести детей к тому, что в нашей группе нет одинаковых девочек или мальчиков. Что, кроме нашей внешности, делает нас непохожими на других? (Наши мысли, наши чувства, наши мечты, надежды и т.д.).

Упражнение: «Подари камушек». Ведущий предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они заходят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камушки, потому что ты самый». Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит ведущий, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

Упражнение: «Мостик дружбы». Ведущий просит по желанию образовывать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног,

туловища). Если желающих не будет, ведущий может сам встать в пару с кем-нибудь из детей и показать, как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Затем он спрашивает, кто из детей хотел бы «построить» мостик втроем, вчетвером и т.д. до тех пор, пока будут находиться желающие. Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

Упражнение: Игра «Если нравится тебе, то делай так!». Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так.». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

Физкультурная пауза: «Ладонь, ребро, кулак»

Продуктивная деятельность: арт-акции «Пасхальная корзинка», «Пасхальный заяц»;

Занятие 25. «Умей сказать себе НЕТ»

Теория:

Цель: дать детям представление о понятии «дружба», что она собой представляет и как не потерять ее.

Ход занятия:

Приветствие: Здравствуйте! Я рад (а) Вас видеть! Дети проговаривают приветствие по кругу.

Ведущий предлагает детям рассказать, что они понимают под словом «дружба», какая она бывает? Кто такой настоящий друг? Что нужно делать, чтобы сохранить дружбу? Потом ведущий подводит детей к правилам дружбы. Дети придумывают свои правила.

- уважать друг друга

-не обижаться

- делиться с другими
- заступаться и т.д.

Упражнение: «Фонарик дружбы». Ведущий зажигает электрическую свечку «фонарик дружбы» и передает по кругу детям. Таким образом, происходит сплочение ребят.

Физкультурная пауза: «Страусы»

Продуктивная деятельность: рисование по мокрому «Весенние проталины»;

Занятие 26-27. «Какой я на самом деле»

Теория:

Цель: закреплять коммуникативные навыки, тренировать умения регулировать свое поведение, дать детям представление о само регуляции в критических ситуациях, ввести понятие «тайм-аут»

Ход занятия:

Приветствие: «Здравствуй солнце золотое,

Здравствуй небо голубое,

Здравствуй легкий ветерок,

Работа с текстом: «Кто хозяин в песочнице».

Ведущий обсуждает с детьми вопрос о том, как они обычно выбирают себе друзей. Затем ведущий задает детям следующие вопросы:

А ссоритесь ли вы со своими друзьями? В чем причина ваших ссор?

Недалеко от пещера, где живет пых, есть песочница. Пых очень любит в ней играть. В этой песочнице есть любимая игрушка Пыха – тележка. Однажды Пых, как обычно играл с тележкой и вдруг услышал, как кто-то сказал грубо: «Отдай мою тележку!». Пых оглянулся и увидел злого задиру Лиса: «Я не отдам тележку, я первый взял ее поиграть». Лис схватился за тележку и попытался отнять ее, но пых ее не отдал. Каждый тянул тележку на себя, и не хотел отдавать. Наконец они устали, и пых предложил: «Давай сделаем перерыв – возьмем тайм-аут!». Но Лис не хотел брать «тайм-аут». Тогда Пых

предложил: «Давай, разделим «тайм-аут» пополам, - я возьму одну половину, а ты другую» и Лис согласился. Когда «тайм-аут» закончился, Лис сказал: «Я никогда раньше первым не останавливался и не делал перерыв». «Я тоже» - сказал. Пых, во время перерыва я успокоился и понял, что мог бы уступить или отдать тебе тележку. «А я – сказал Лис – во время перерыва понял, что нам не надо делить тележку, а мы могли бы играть в нее вдвоем». «Это было бы очень здорово! – сказал пых, - мы могли бы подружиться». После прочтения рассказа проводится обсуждение с детьми.

Что бы случилось, если бы они вовремя не остановились?

Трудно ли Вам останавливаться в момент ссоры, драки?

Нужно ли этому учиться?

Зачем нужен «тайм-аут» в подобных случаях?

Ведущий делает вывод о том, что «тайм-аут» нужен, чтобы успокоиться, подумать и принять правильное решение.

Упражнение: «Взлохмаченные человечки»

Физкультурная пауза: «Страусы»

Продуктивная деятельность: объемная аппликация «Первоцветы»;

Занятие 28-29. «Мы единая команда»

Теория:

Цель: познакомить детей с чувством «страха» и поиск путей его преодоления

Ход занятия:

Приветствие: «Здравствуй, я.» дети называют свое имя и здороваются со всеми членами группы по цепочке.

Работа с текстом: Ведущий предлагает детям ответить на вопросы:

-Что такое страх?

-Нужен ли страх?

- Чего боитесь Вы?

Вот уже несколько ночей подряд пых не спал. Как только выключали свет, и становилось темно и тихо, в углу комнаты что-то начинало шевелиться и

блестеть. Это очень пугало Пыха, он залезал под одеяло с головой, закрывал глаза и уши, но страх все равно не проходил.... Обсуждение проблемы страха вместе с детьми. Поиск выхода из данной ситуации.

- Чего боялся пых?

- Как можно справиться со своим страхом?

- а как бы Вы поступили?

Упражнение: Игра «Найти способ выйти из круга». Все дети встают в круг, взявшись за руки. Один ребенок стоит внутри круга и должен постараться любым способом выйти из него.

Физкультурная пауза: «Мы рубили капусту»

Продуктивная деятельность: рисование комиксов;

Занятие 30-31. «Общение»

Теория:

Цель: познакомить детей с чувством «страха» и поиск путей его преодоления

Ход занятия:

Приветствие: «Клубочек»

Работа с текстом: Ведущий просит ребят вспомнить, тему прошлого урока. Продолжение рассказа. Но однажды пых не выдержал, он встал на кровати и громко сказал: «Эй, кто там? Ты кто такой? Отвечай сейчас же!». В углу все сразу стало тихо. Потом Пых спросил еще раз: «Есть там кто-нибудь?». Эти слова помогли ему немного успокоиться, он уже не так боялся. Вдруг послышался тихий голос: «Ты не мог бы мне помочь?». Приведение рассказало Пыху, что давно хотело познакомиться с кем-нибудь и подружиться. И пых согласился дружить с добрым приведением, потому что понял, как ты относишься к кому-то, так и он относится к тебе.

Упражнение: «Я боюсь, я не боюсь»

Физкультурная пауза: «Олени»

Продуктивная деятельность: арт-акция «Птичка – веснянка», выставка поделок;

Занятие 32-33. «Я и мои одноклассники»

Теория:

Цель: обобщить и закрепить полученные навыки и знания.

Ход занятия: В течение последних четырех занятий ведущий проводит обобщающие занятия с использованием ранее пройденного материала. В конце цикла детям выдаются дипломы и сертификаты участников курса, на котором присутствуют родители.

Продуктивная деятельность: оформление выставок индивидуальных портфолио детей;

Занятие 34-35. «Я знаю, я умею, я могу!»

Теория: Повторить пройденный материал и закрепить знания и умения детей, развивать представление детей о себе и своем отличии от других, формировать у детей адекватную самооценку, продолжать учить детей позитивным способам общения со сверстниками

Продуктивная деятельность Игрушка Лесовичок, маски зайца и лисы, аудиозапись веселой музыки, мяч, лист бумаги и цветные карандаши

Учебный план программы «Мир вокруг нас» 2 год обучения

1 Блок: Я учусь владеть собой.

1.1.Мы - одна команда.

Теория: Сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия. Правила поведения в группе. Повторение пройденного материала.

Практика: Упражнение «Фигуры». Самопрезентация ребенка. Рисование портрета в лучах солнца

2.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

Приращение личностного потенциала осуществляется через развитие самоосознания, умения находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Ребёнок учится объяснять самому себе, что он может сделать для того, чтобы помочь себе (и другим) справиться с трудной ситуацией, как это можно сделать. В результате появляется уверенность в своих силах, повышается самооценка.

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

Освоения начальных форм рефлексии, развитие коммуникативных навыков, направленных на формирование умения договариваться с людьми, согласовывать с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что-то сообща. Развитие навыков сотрудничества позволит овладеть начальными навыками социальной адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире.

Ребенок с проблемами в развитии имеет затруднения в общении со сверстниками и взрослыми. Можно выделить в работе с ними несколько наиболее важных задач:

- Воспитание у детей интереса к окружающим людям;
- Формирование коммуникативных навыков и умения извлекать опыт из неудачного общения;
- Обучение саморегуляции своего состояния.

К результатам обучения относятся психологические знания (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), психологические умения (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), навыки (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), опыт творческой самодеятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.

Предметные результаты:

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- будут знать понятия «индивид», «индивидуальность», «личность»; методы самоконтроля; будут уметь: находить в себе главные индивидуальные особенности;
- толерантно относиться к собственным недостаткам; контролировать свои негативные эмоциональные проявления;
- регулировать произвольное внимание, проводить рефлекссию;

-активизировать мыслительную деятельность и творческие способности;

По окончании второго года обучения, обучающиеся будут знать:

- основные виды эмоций, различие между эмоциями и чувствами;
- влияние стресса на организм и психику человека, различные методы саморегуляции, приемы развития позитивного мышления;
- структуру и средства общения, наиболее распространенные виды психологических защит и барьеров в общении;
- правила конструктивного общения, приемы разрешения конфликтов
- Идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам;
- Распознавать и противостоять манипулированию со стороны других людей;
- научиться активно слушать собеседника.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся будут знать:

- понятие самосознания, способы развития самосознания;
- научаться уверенности в себе;
- уверенно вести себя в различных непредсказуемых ситуациях;
- преодолевать затруднения в учебе, других видах деятельности, в общении.

3.Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарно-учебный график на 2022-2023 учебный год 1 год обучения

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	2
3.	Количество часов	72
4.	Количество часов в неделю	2
5.	Недель в I полугодии	15
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	5 сентября
8.	Каникулы	25 октября по 31 октября
9.	Выходные дни	31 декабря по 9 января
10.	Окончание учебного года	31мая

Календарно-учебный график на 2022-2023 учебный год 2 год обучения

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	2
3.	Количество часов	144
4.	Количество часов в неделю	4
5.	Недель в I полугодии	15
6.	Недель во II полугодии	19
7.	Начало занятий	5 сентября

3.2. Условия реализации программы включает в себя:

-Материально-техническое обеспечение -

1. Кадровое обеспечение
2. Информационное обеспечение
3. Материально-техническое обеспечение:
 - Кабинет для занятий или любое другое просторное помещение
 - Мебель: индивидуальная парта с мягким стулом
 - Мультимедийные средства (компьютер, проектор, экран)
 - Мультимедийные презентации

- Кадровое обеспечение - программа предназначена для работы с детьми младшего школьного возраста, поэтому реализовывать данную программу может совместно или отдельно педагог дополнительного образования, или педагог-психолог, имеющий высшее образование по специальности «Педагогика и психология», владеющий знаниями базовых основ психологии, психофизических особенностей старшеклассников и навыками организации и проведения психологических занятий.

- Методические материалы-

Занятия продуманы с учетом того, чтобы атмосфера на них распространялась по типу «заражения эмоциями» и являлась основным механизмом регуляции и формирования эмоционального состояния и контроля.

Формирование уверенности в себе и снятие тревожности осуществлялось по таким направлениям, как формирование у детей оптимистического склада мышления и мироощущения, положительной установки на предстоящую деятельность, умения освободиться от страхов, переключаться с неприятных впечатлений, освободиться от текущих

жизненных стрессов, укрепления уважения к себе, доверия к своим способностям, умениям и навыкам. Для проведения занятий используются следующие методы и технологии:

- имитационные и дидактические игры,
- психогимнастика,
- рисуночные методы,
- элементы групповой дискуссии,
- техники и приёмы саморегуляции,
- метод направленного воображения,
- диагностики,
- элементы социально-психологического тренинга,
- релаксация,
- направленное восприятие,
- дискуссии,
- разучивание правил.

Учебно-методический комплекс программы. Перечень дидактических материалов:

1. Медиапрезентация «Темперамент и характер»;
2. Схема «Типы темпераментов»;
3. Карточки с примерами уверенного, неуверенного и грубого поведения в различных жизненных ситуациях;
4. Медиапрезентация «Введение в психологию общения»;
5. Медиапрезентация «Внутренние резервы личности»;
6. Медиапрезентация «Мотивы общения»;
7. Журналы, открытки, цветная бумага для проведения коллажа «Для чего нужно уметь общаться?»;
8. Медиапрезентация «Общение»: Невербальные средства передачи информации»;
9. Медиапрезентация «Позиции в общении»;
10. Медиапрезентация «Особенности вербального общения»;

11. Таблицы «Я-высказывание»;

12. Медиапрезентация «Толерантность в общении»;

Перечень видеоматериалов для реализации программы:

1. Фильм «Секрет»;

2. Отрывок телепередачи «Кто и что воспитывает наших детей?»;

Перечень аудиосредств для реализации программы:

1. Аудиозапись музыки для успокоения нервной системы, снятия стрессов, раздражительности, усталости, нервного напряжения, выведения из депрессивного состояния;

2. Аудиозапись звуков моря;

3. Сборник аудиозаписей на гармонизацию внутреннего состояния;

Диагностические материалы:

1. Решение задач по темам «Темперамент» и «Характер» («Сборник задач по общей психологии под ред. В.С. Мерлина.М., «Просвещение», 1974);

2. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Пути развития уверенности в себе»;

3. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Общение в нашей жизни»;

4. Эссе «Письмо себе»;

5. Рисуночный метод «Я реальный» и «Я – идеальный»;

6. Конкурс мини-рефератов-презентаций «Мимика и жесты окружающих»;

7. Методика В.В. Бойко «Поведенческие признаки коммуникативной толерантности».

Эти методы являются хорошим средством формирования у детей навыков эмоциональной регуляции поведения, коммуникативных навыков.

Отработка навыков происходит в три этапа:

- получение информации о содержании того или иного навыка,
- применение полученных знаний в конкретных ситуациях (отработка навыка),
- перенос навыков, освоенных на занятиях, в повседневную деятельность.

Для проведения занятий используется компьютерная установка, доска, тематические плакаты, дракончик Памси.

Программа допускает вариативность, т.е. изменение тематики и плана занятий в зависимости от задач и проблем конкретной группы детей при соблюдении последовательности и преемственности тем с учётом времени на закрепление приобретённых навыков. Игровые поведенческие тренинги предлагается проводить в начале каждого месяца как вводное занятие, учитывая возрастные особенности младших школьников, для которых игровая деятельность по-прежнему занимает существенное место в жизни. Именно в игровых ситуациях видится наиболее удачной работа по формированию личностных качеств, изложенных в требованиях ФГОС начального общего образования: доброжелательность, умения сотрудничать, находить выходы из трудных ситуаций, нести ответственность за свои поступки. Кроме того, в содержательную часть занятий введены диагностические процедуры, позволяющие контролировать эффективность реализации программы. В конце каждого занятия детям предлагается ответить на вопросы:

- Какие упражнения, задания они выполняли?
- Какие из них были трудные?
- С какими заданиями дети справились без труда?
- Какое упражнение, задание или игра понравилась больше остальных?

Для успешной реализации учебного процесса используются групповые и индивидуальные занятия. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по

тем или иным причинам он не усвоил в группе. Индивидуальные занятия являются продолжением групповой работы, т.к. помогают ребёнку более эффективно справиться со своими проблемами. Занятия проходят в форме бесед, которые обязательно поддерживаются игрой, ролевым тренингом, коммуникативными упражнениями. Теория подкрепляется практикой – здесь и сейчас – на занятии, теория может вытекать из практики – из тех наблюдений и ощущений, которые дети получили на занятиях, в играх и упражнениях. Главное, что знание должно быть пережито.

Используются групповые, индивидуальные формы работы. При подготовке общих дел используется работа в творческих группах. Каждый может активно экспериментировать, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность. В результате реализации программы решается главная задача – помочь каждому ребенку освободиться от мешающих ему стереотипов поведения, стать самим собой и уметь реализовать себя в общении с другими людьми. **Основные принципы реализуемых программ:**

1. принцип развивающего образования;
2. принцип научной обоснованности и практической применимости
3. единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
4. использование адекватных возрасту форм деятельности (игра);
5. сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности, отвечающих специфике возраста;
6. комплексно-тематический принцип;
7. принцип событийности.

Основные принципы организации и проведения занятий:

1. планомерность, последовательность проведения и тщательность подготовки занятий;
2. эмоциональность проведения занятий, совместное «переживание» содержания;
3. творческий подход в работе с детьми дошкольного возраста;

4. наличие предметно-развивающей среды;
5. использование адекватных возрасту игровых форм деятельности;
6. применение наглядности в сочетании со словом;
7. активное участие родителей

Занятия состоят из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

Часть 1. Вводная

Цель: вводной части занятия — настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками. Основные процедуры работы — приветствия, игры с именами.

Часть 2. Рабочая

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия.

В нее входят этюды, упражнения, игры, направленные на развитие и частичную коррекцию эмоционально-личностной и познавательной сфер ребенка.

Часть 3. Завершающая. Основной целью этой части занятия является создание у каждого участника чувства принадлежности к группе и закрепление положительных эмоций от работы на занятии.

Здесь предусматривается проведение какой-либо общей игры-забавы или другой коллективной деятельности, например, создание общего рисунка. Поскольку программы предполагают работу с младшими школьниками, то ведущий должен постоянно следить за тем, чтобы участники занятия были включены в работу, не уставали, не отвлекались.

Поэтому каждое занятие обязательно включает в себя процедуры, способствующие саморегуляции детей, а именно:

—упражнения на мышечную релаксацию (снижают уровень возбуждения, снимают напряжение);

—дыхательную гимнастику (действует успокаивающе на нервную систему);

—мимическую гимнастику (направлена на снятие общего напряжения, играет большую роль в формировании выразительной речи детей);

—двигательные упражнения, включающие попеременное или одновременное выполнение движений разными руками под любую текстовку (способствуют межполушарному взаимодействию).

Эти процедуры могут проводиться в любой части занятия, в зависимости от ситуации. В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Поскольку дети любят смотреть одни и те же мультфильмы, читать одни и те же сказки по много раз, занятия с повторами становятся близкими и понятными для них. Полученная таким образом информация лучше запоминается. Приветствие и прощание детей носят ритуальный характер, как правило, они индивидуальны в каждой группе

Во время занятий дети сидят в кругу — на стульчиках или на полу. Круг — это, прежде всего, возможность открытого общения. Форма круга создает ощущение целостности, завершенности, придает гармонию отношениям детей, позволяет им ощутить особую общность, облегчает взаимопонимание и взаимодействие.

3.3. Форма аттестации/контроля и оценочные материалы.

Каждую тему программы завершают практические упражнения, игры, тренинги, включающие изученный теоретический материал, но позволяющие оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

Данная программа рассчитана на 3 учебных года (1-ый год, ознакомление, 2-ой год, закрепление знаний) 3-й год обучение применение на практике. Программа направлена на саморазвитие личности детей, то есть на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, на коррекцию межличностных отношений и развитию чувства собственного достоинства

Первый год обучения. Данный этап дает возможность познакомить с понятиями, научить ориентироваться в них, приобрести навыки и способы поведения. На занятиях дети могут в безопасной ситуации, по четкой программе, научиться такому поведению, которого им не хватает в жизни.

Второй год обучения Занятия позволят детям потренироваться в тех навыках и умениях, которые обычно связывают с уверенным поведением и которые вызывают наибольшее затруднение у людей, неуверенных в себе. Дети узнают, как «найти» в себе уверенность и как создать свой собственный неповторимый имидж уверенного человека, который, несомненно, откроет им двери к успеху.

Третий год обучения – закрепление всех навыков и их отработка. Детям предоставляется возможность проиграть все полученные навыки и умения в группе, непосредственно применить все полученные знания и учесть ошибки. Данная практика проходит в виде тренинга совместно с психологом. Она позволяет лучше понять себя и других.

Мониторинг проводится в начале учебного года, когда у большинства детей проходит ситуативная тревога, связанная с поступлением в школу, в середине года и в конце года, когда можно проанализировать полученные результаты.

Мониторинг проводится с помощью следующих методик:

1. Тест тревожности (Р. Тэмпл, М. Дорки, В. Амен).

(Приложение № 2).

2. Методика исследования самооценки (В.Г. Щур, С.Г. Якобсон)

(Приложение № 3).

3. Цветовой цвет Люшера (Приложение № 4)

4. Тест «несуществующее животное»

5. Тест тревожности Филиппса

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
Начало учебного года	Определение уровня развития детей, тревожность, самооценка	Беседа анкетирование
Текущий контроль		
В течение учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа.
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце четверти, полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Тест несуществующее животное, Люшера. Самостоятельное занятие, опрос, наблюдение
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	рефлексия, коллективный работа самоанализ, тестирование, анкетирование

4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белополюская, И.Л. и др. Азбука настроений. Развивающая эмоционально-коммуникативная игра для детей 4-10 лет [Текст]/ И.Л.Белополюская –М.: Когито-центр, 1994.
2. Бендас, Т.В. Нагаев, В.В. психология чувств и их воспитание [Текст]/ Т.В. Бендас, В.В. Нагаев. – М., 1982.
3. Захаров, А.И. Как преодолеть отклонения в поведении ребёнка [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1989.
4. Захаров, А.И. Как преодолеть страх у детей [Текст]/ А.И.Захаров. – М., 1980.
5. Изард, К.Е. Эмоции человека [Текст]/ К.Е.Изард. – М., 1980.
6. Казанский, О.А. Игры в самих себя [Текст]/ О.А.Казанский. – М., 1994.
7. Ключева, Н.В. Касаткина, Ю.В. учим детей общению [Текст]/ – Ю.В.Касаткина, Н.В.Ключева. – Ярославль, Академия развития, 1996.
8. Крюкова, С.В. Слободяник, Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвалюсь, и радуюсь [Текст]/: Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ С.В. Крюкова, Н.П. Слободяник. – М: Генезис, 2002.
9. Слободяник Н. П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении. М.: 2004.
10. Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений [Текст]/ Г.Л.Лэндрет. – М.: Международная педагогическая академия, 1994.
11. Овчарова, Р.В. Практическая психология в начальной школе [Текст]/ Р.В.Овчарова. – М.: Сфера, 1996
12. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т. 1. - М.: Генезис, 2000.
13. Чистякова Г. И. Психогимнастика. М.: 1990.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

АНКЕТА ОПРОСНИК ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ЗАВЕРШЕНИИ ЗАНЯТИЙ

1.	Возраст ребенка		лет		месяцев
2.	Пол	м	ж		
3.	Как долго ребенок посещает группу:				
4.	Изменились ли Ваши взгляды и приоритеты в вопросах воспитания и развития ребенка за время посещения Вами группы, опишите как:				
5.	Изменились ли Ваши отношения с ребенком, если да, то как:				
6.	Какие фрагменты занятия Вам кажутся наиболее значимыми:				
7.	Какие изменения произошли в развитии Вашего ребенка:				
8.	Что для Вас в работе группы было наиболее ценным и интересным:				
9.	Ваши пожелания педагогу и психологу по работе группы:				

ТЕСТ ТЭММЛ – ДОРКИ-АМЕН

Эта методика представляет собой психологический тест тревожности, разработанный американскими психологами Р. Тэммл, М. Дорки и В. Амен. Повышенный уровень личностной тревожности свидетельствуют о адаптированности ребенка к жизненным ситуациям, вызывающим беспокойство. Психодиагностика тревожности оценивает внутреннее отношение данного ребенка к определенным социальным ситуациям, дает полезную информацию о характере взаимоотношений, сложившихся у данного ребенка с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду.

Протокол регистрации выбора
(тест тревожности Р. Тэммл, М. Дорки, В. Амен).

Фамилия, имя ребенка _____

Рисунок	Высказывание	Выбор	
		Веселое лицо	Печальное лицо
1. Игра с младшими детьми			
2. Ребенок и мать с младенцем			
3. Объект агрессии			
4. Одевание			
5. Игра со старшими детьми			
6. Укладывание спать в одиночестве			
7. Умывание			
8. Выговор			
9. Игнорирование			
10. Агрессивность			
11. Собираение игрушек			
12. Изоляция			
13. Ребенок с родителями			
ИТОГО:			

ИНДЕКС ТРЕВОЖНОСТИ _____ %

УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ _____

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ САМООЦЕНКИ

(В. Г. ЩУР, С.Г. ЯКОБСОН).

Необходимый материал:

- бланк, на котором нарисованы лесенки одинакового размера, состоящие из пяти одинаковых ступенек; на каждой лесенке надпись:
счастье, здоровье;
- простой карандаш;

Инструкции к проведению:

Здесь нарисованы лесенки. На самой верхней ступеньке первой лесенки «Здоровья» стоят здоровые дети, на самой нижней ступеньке – самые нездоровые, больные дети. Отметь на лесенке ту ступеньку, на которой стоишь ты. Покажи, где ты стоишь на лесенке «Здоровья»?. После выбора ребенка психолог ставит букву «Я» на соответствующей ступеньке лесенки.

Дальше инструкция повторяется. Ребенок определяет свое место на следующих трех лесенках. Психолог помогает в выполнении задания.

Анализ результатов:

1. Анализ самооценки следует проводить в баллах: **5 лесенка- 5 баллов, 4-4 балла, 3-3 балла, 2-2 балла, 1-1 балл.**
2. Если показатели в сумме дают:
14-15 баллов – завышенная самооценка (высокая);
9-13 баллов – адекватная самооценка (средняя);
8-3 балла – заниженная самооценка (низкая).

ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА

Инструкции к проведению:

Цветовые карточки выкладываются перед ребенком на чистом листе бумаги. В ряд (один или два) карточки раскладывать нельзя, так как в этом случае из-за эффекта сочетания искажается восприятие цвета. Карточки необходимо разбросать на листе в случайном порядке.

«На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты идешь утром в школу? Покажи этот цвет пальцем». Задайте следующий вопрос: **«На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение дома в выходные дни?»**, **«А теперь будем выбирать цвета заново. Сейчас из разложенных перед тобой цветов выбери тот, который тебе больше всего нравится, кажется красивее».** Выбранный цвет уберите из поля зрения ребенка. Далее предложите ребенку произвести аналогичный выбор оставшихся цветов и так далее до конца. Последовательность предпочтения цветов записывается в бланке ответов. Похвалите ребенка и скажите, что работа закончена.

Бланк ответов норма:

Цвет	красный	желтый	зеленый	фиолетовый	синий	коричневый	серый	черный
Место цвета в аут. норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе исп-го								
Разность								

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402987

Владелец Лебедева Татьяна Семеновна

Действителен с 28.01.2025 по 28.01.2026