

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47
620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел. (343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08
e-mail: gimnazium47@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2025 Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ-Гимназия № 47

О.Ф. Болячкина

Приказ № 99/8 от 01.09. 2025



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АЗБУКА»
НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЕ
Возраст обучающихся: 7- 11 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель:

Нестерова Юлия Михайловна,
педагог-психолог

г. Екатеринбург, 2025

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая азбука»
Составитель программы	педагог-психолог Нестерова Юлия Михайловна
Направленность программы	Социально - гуманитарное
Форма реализации программы	очная
Срок реализации программы	4 года
Возраст обучающихся	7-11 лет
Категория обучающихся	Обучающиеся начальной школы
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация программы дополнительного образования детей	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психологическая азбука» направлена на формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников. Способствует развитию интереса ребёнка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки во взаимодействии со сверстниками, учителями и родителями, способствует установлению атмосферы дружелюбия, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, помогает найти свое место в школьной жизни и в поиске своих ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности.

1. Пояснительная записка

Данная программа имеет социально-гуманитарную направленность. Ее актуальность заключается в том, что школа для многих детей становится источником стресса: большие учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации. В особой ситуации риска находятся младшие школьники, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни при физиологической незрелости организма.

Начинается школьная жизнь... И если начало ее у всех одинаковое, то дальше пути расходятся. Кому-то удастся стать на путь успеха, которому будут сопутствовать радость, приобретение уверенности в себе, стремление созидать и узнавать новое. А кому-то будет трудно учиться, и тогда неизменными спутниками станут страх и обида, за ними последует чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться. Как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе? Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего, в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителем. Помогать в поиске своих ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок будет познавать в школе не только внешний мир, но и самого себя. И в этой гармонии его школьный путь будет непременно успешным и радостным.

Рабочая программа разработана на основе программы формирования психологического здоровья младших школьников «Тропинка к своему Я» кандидата психологических наук О.В.Хухлаевой и программы «Жизненные навыки» кандидата психологических наук С.В. Кривцовой.

Цель курса психологических занятий: формирование и сохранение психологического здоровья младших школьников через создание условий для их успешной адаптации к школьной жизни.

Задачи:

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Учить детей распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать чувства другого человека.
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей-установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у детей нежелательные черты характера и поведения.
7. Расширять пассивный и активный словарь учащихся.

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.

Курс психологических занятий «Психологическая азбука» рассчитан на 4 года обучения:

1 год - 7-8 лет

2 год - 8-9 лет

3 год - 9-10 лет

4 год - 10-11 лет.

Одно занятие в неделю продолжительностью 40 минут (34 ч. в год).
Общий объём учебного времени составляет 136 часов.

Ученик, прошедший курс обучения по данной программе, будет успешно адаптироваться в социуме; адекватно вести себя в различных ситуациях; выстраивать дружеские отношения в коллективе; справляться с негативными эмоциями; стремиться к изучению своих возможностей и способностей.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально- гуманитарной направленности

«Психологическая азбука»

1 класс

Личностные результаты:

- уметь различать главные нравственно-этические нормы и понятия;
- идентифицировать поступки и действия с моральными нормами; чувствовать, как он поступил – «хорошо» или «плохо»;
- понимать и ощущать эмоциональное состояние окружающих, и с учетом этого строить с ними конструктивный диалог;
- анализировать ситуации и события с точки зрения морали и этики;
- объяснять свои действия, проявлять в ситуациях такие чувства, как доброжелательность, внимательность, доверие и так далее;
- понимать речь учителя и одноклассников;
- давать оценку своим действиям;
- уметь сотрудничать с одноклассниками;
- принимать мнение оппонента во время спора или дискуссии, быть терпеливым и доброжелательным, проявлять доверие к участнику или

собеседнику общего дела, а также считаться с точкой зрения другого человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- овладевать навыками самоконтроля в общении со сверстниками и взрослыми;
- извлекать с помощью учителя необходимую информацию из литературного текста;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- учиться осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные:

- уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей с помощью учителя;
- учиться исследовать свои качества и свои особенности;
- учиться рассуждать, строить логические умозаключения с помощью учителя;
- учиться наблюдать;
- моделировать ситуацию с помощью учителя.

Коммуникативные:

- учиться доверительно и открыто говорить о своих чувствах;
- учиться работать в паре и в группе;
- выполнять различные роли;
- слушать и понимать речь других ребят;
- осознавать особенности позиции ученика и учиться вести себя в соответствии с этой позицией.

2 класс

Личностные результаты:

- уметь различать главные нравственно-этические нормы и понятия;
- идентифицировать поступки и действия с моральными нормами; чувствовать, как он поступил – «хорошо» или «плохо»;
- понимать и ощущать эмоциональное состояние окружающих, и с учетом этого строить с ними конструктивный диалог;
- анализировать ситуации и события с точки зрения морали и этики;
- объяснять свои действия, проявлять в ситуациях такие чувства, как доброжелательность, внимательность, доверие и так далее;
- понимать речь учителя и одноклассников;
- давать оценку своим действиям;
- уметь сотрудничать с одноклассниками;
- принимать мнение оппонента во время спора или дискуссии, быть терпеливым и доброжелательным, проявлять доверие к участнику или собеседнику общего дела, а также считаться с точкой зрения другого человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- учиться отреагировать свои чувства в отношении учителя и одноклассников;
- учиться прогнозировать последствия своих поступков;
- определять и формулировать цель в совместной работе с помощью учителя;
- учиться высказывать своё предположение в ходе работы с различными источниками информации;
- строить речевое высказывание в устной форме.

Познавательные:

- находить ответы на вопросы в различных источниках информации (текст, рисунок. фото);
- делать выводы в результате совместной работы в группе;

- учиться графически оформлять изучаемый материал;
- моделировать различные ситуации;
- усваивать разные способы запоминания информации.

Коммуникативные:

- учиться позитивно проявлять себя в общении;
- учиться договариваться и приходиться к общему решению;
- учиться понимать эмоции и поступки других людей;
- овладевать способами позитивного разрешения конфликтов.

3-4 класс

Личностные результаты:

- уметь различать главные нравственно-этические нормы и понятия;
- идентифицировать поступки и действия с моральными нормами; чувствовать, как он поступил – «хорошо» или «плохо»;
- понимать и ощущать эмоциональное состояние окружающих, и с учетом этого строить с ними конструктивный диалог;
- анализировать ситуации и события с точки зрения морали и этики;
- объяснять свои действия, проявлять в ситуациях такие чувства, как доброжелательность, внимательность, доверие и так далее;
- понимать речь учителя и одноклассников;
- давать оценку своим действиям;
- уметь сотрудничать с одноклассниками;
- принимать мнение оппонента во время спора или дискуссии, быть терпеливым и доброжелательным, проявлять доверие к участнику или собеседнику общего дела, а также считаться с точкой зрения другого человека.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением;

- извлекать необходимую информацию из текста;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях;
- осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит;
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми;
- планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого;
- соотносить результат с целью и оценивать его.

Познавательные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять;
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях;
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения;
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
- находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию;
- адекватно воспринимать оценку учителя.

Коммуникативные:

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учиться контролировать свою речь и поступки;
- учиться толерантному отношению к другому мнению;
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении;
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей;
- формулировать своё собственное мнение и позицию;
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

3. Учебный (тематический) план

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Я -особенный	9	4	5
2	Нравится - не нравится каждый день	9	4	5
3	Дружба	10	5	5
4	Я и другой. Мир начинается с меня	6	3	3
Итого подгрупповые занятия		34	16	18
	Развитие внимания	10	4	6
	Развитие памяти	10	4	6
	Развитие мышления	10	4	6
	Развитие воображения	4	2	2
Итого тематические занятия		34	14	20

Итого 68 часов в год – 2 занятия в неделю.

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Я– второклассник	10	5	5
2	Я и моя школа	10	5	5
3	Я и мои родители	6	3	3
4	Я и мои друзья	8	4	4
Итого подгрупповые занятия		34	17	17
	Развитие внимания	9	4	5
	Развитие памяти	9	4	5
	Развитие мышления	10	4	6
	Развитие воображения	6	3	3
Итого тематические занятия		34	15	19

Итого 68 часов в год – 2 занятия в неделю.

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Умение владеть собой	8	4	4
2	Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений	8	4	4
3	Культура общения	8	4	4
4	Что такое сотрудничество?	10	5	5
Итого подгрупповые занятия		34	17	17
	Развитие внимания	8	4	4
	Развитие памяти	8	4	4
	Развитие мышления	9	4	5
	Развитие воображения	9	4	5
Итого тематические занятия		34	16	18

Итого 68 часов в год – 2 занятия в неделю.

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Мои силы, мои возможности	12	6	6
2	Я расту, я изменяюсь	6	3	3
3	Моё будущее	6	3	3
4	Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно?	4	2	2
5	Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно?	6	3	3
Итого подгрупповые занятия		34	17	17
	Развитие внимания	7	3	4

	Развитие памяти	7	3	4
	Развитие мышления	10	4	6
	Развитие воображения	10	4	6
	Итого тематические занятия	34	14	20

Итого 68 часов в год – 2 занятия в неделю.

4. Содержание программы

Содержание программы для каждого класса отражает основные направления работы и включает следующие разделы.

1 класс

Подгрупповые занятия:

Раздел 1. Я - особенный (9 часов).

1. Психологическая безопасность. Необходимо ввести Правила Группы, нужны для того, чтобы каждый ребенок имел гарантии безопасности. Правила не позволяют детям даже нечаянно обижать друг друга.

2. Чувства. Чувства являются той частью нас, которая помогает понять самих себя и других людей. Плохих чувств не бывает. Чувства живут в теле, и по телесным признакам их можно опознать. Тайные имена чувств – их названия. У каждого чувства разные. И живут в разных местах тела, поэтому важно хорошо познакомиться и подружиться со своими собственными чувствами, а не чувствами вообще.

3. Разговор о чувствах. Делиться чувствами нормально и даже необходимо, потому что не все люди могут догадаться о твоих переживаниях «по глазам».

4. Чувства другого. Важно обращать внимание на то, какие чувства сейчас испытывает твой знакомый или товарищ. Это несложно угадать, если внимательно посмотреть на его лицо, глаза, положение тела, послушать тон его

голоса и слова, которые он говорит. Доверившись своей интуиции, можно точно определить, что же чувствует другой.

5. Можно интересоваться чувствами другого. Вопрос о моих чувствах никогда меня не обидит, и наоборот, игнорирование эмоций воспринимается как обидное равнодушие.

6. Ценность и неповторимость меня самого. Важнейшее для формирования уверенности переживание обеспечивается, прежде всего, реакциями ведущего, принимающими и позитивными. Дополнительно организуется специальная процедура – создание коллажа «Кто я?», в ходе которой ребенок размышляет о себе позитивно, материализует свои мечты, увлечения, способности и пристрастия.

7. Ценность и неповторимость другого. Условием для того, чтобы это переживание стало возможным, является соблюдение предыдущего. Я – особенный, но и каждый ребенок в группе – тоже особенный.

8. Поддерживать и принимать других – нормально. Это также приятно, как и получить поддержку.

Раздел 2. “Нравиться – не нравится” каждый день (9 часов).

1. Что в моей жизни мне нравится делать? «Нравится» - это всегда предпочтение. Осознание своих предпочтений улучшает качество жизни, даже разговор на эту тему на уроке делает его атмосферу радостной и праздничной.

2. Ценности и время. Понимание того факта, что между ценностями (привязанностями, тем, что нравится) и временем существует связь. Вообще желание тратить время на что-то – индикатор «нравится».

3. Мое время. Время может подчиняться нам или нет. Отношения со временем могут быть разными, иногда его не хватает из-за неорганизованности. Поэтому важно чувствовать свое внутреннее время и соизмерять его с временем эталонным. Мы переживаем сам факт различной субъективной «наполненности» времени.

4. «Нравится» и «надо». Важно не только заботиться о том, что мне нравится в моей жизни (научить детей находить время на «нравится» каждый день), но и определять, что мне нравится в том, что делать необходимо.

5. Встреча с людьми может сделать обязательную деятельность приятной и ценной. Всегда остается возможность улучшить что-то за счет того, что в это время происходит, между нами. Понимание этого достигается с помощью процедуры «Олицетворенные часы».

6. Переживание волнения ми радости ожидания встречи, и через этот опыт – понимание значения пунктуальности, обязательности (например, необходимости вовремя приходить в школу).

7. «Разрешение» на гнев как нормальную реакцию на то, что не нравится. Гнев – чувство, следовательно, оно нормально. Желание убить кого-то – еще не преступление.

8. Между чувством гнева и агрессивным поведением существует большое различие. Признавая свое чувство («Да, я сейчас в ярости!!!»), человек ставит барьер между ним и агрессивным поступком.

9. «Промеривание на себя» различных способов совладания с гневом без агрессии в адрес окружающих. Реальные «вещественные» инструменты совладания с собственным гневом – важный аспект формирования произвольности и саморегуляции. Но еще более важно, что дети сами их изготавливают, следовательно, могут тиражировать эти конструктивные технологии, предлагать их другим детям, например, в качестве подарка.

Раздел 3. Дружба (10 часов).

1. Ценность дружбы и друзей, наполняющая жизнь радостью. Дети осознают, что друзьями могут быть и взрослые, и сверстники, и животные, и игрушки, а также кто-то, кого они придумали сами.

2. «Побыть одному» и «быть одиноким» - разные вещи. Важно иметь право побыть одному, в этом состоянии много хорошего. Когда мы чувствуем себя одинокими, мы можем завести новых друзей.

3. Конкретные способы завести друзей «отыгрываются» и обсуждаются через отработку ряда навыков.

4. ЧП в дружеских отношениях, или что мешает дружбе. Набор нестандартных ситуаций довольно невелик. Жадность, неопрятность, обидчивость, неделикатность очень мешают дружбе. Проживание ситуаций, в которых ребенок оказался задетой стороной, помогает ему выбирать более конструктивные способы поведения в дружбе. Особое внимание уделяется тому, как вести себя в этих ситуациях.

5. Просим прощения. От обычного извинения до Прощеного Воскресенья – таков диапазон тем внутри разговора о готовности и умении принимать на себя ответственность за ошибку. Незабываемый опыт примирения проживают дети на занятии по этой теме.

6. Предложение помощи – отнюдь не простая тема. Есть немало подводных камней, незнание которых приводит к тому, что «как-то больше не хочется выступать в роли помощника». Как помогать правильно, - вот что обсуждается на занятии по этой теме.

7. Как принимать помощь? Принимать ли ее вообще? Выражение благодарности в ответ на предложение помощи – также глубокая тема, с которой происходит первое поверхностное знакомство.

8. Дарение подарков как проявление уважения к неповторимости твоего друга. Тема заключительная, интегрирующая «навыки дружбы».

Раздел 4. Я и другой. Мир начинается с меня (6 часов).

1. Проживание собственного уникального опыта встречи с другими (человеком или явлением) не похожим на меня, неожиданным, новым. Эта

процедура инициируется с помощью технологии критического мышления (работа со специально подобранными текстами).

2. Что у людей общего? Каковы те опоры, на которых строится общность между людьми? Разговор о «нравится» (кухни разных народов, верования, схожие представления о добре, любовь к детям). Чувства – вот то, что есть у всех нас. Каждый из присутствующих чем-то уникален, вместе с тем люди не похожи внешне, похожи тем, что способны чувствовать: страдать, радоваться, надеяться.

3. Миротворчество – это важная для всего мира деятельность. История толерантности, или миротворчества так же длинна, как и история войн и нетерпимости. Во все времена у всех народов существовали символы мира. Сакрализация темы и усилий по ее освоению как бы поднимает проблему на соответствующий ей высокий общечеловеческий уровень.

4. Толерантность – это уважение к другому, не такому, как я. Предпосылкой для уважительного отношения к другому является уважение к себе, своим особенностям и ценностям.

Длительность одного занятия 40 минут (в плане 1 акад.час)

Тематические занятия направленные на развитие внимания, памяти, мышления, воображения включают в себя практики на тренировку данных навыков. Темы занятий выбираются педагогом – психологом, в соответствии с результатами диагностики, наблюдениями за учащимися группы, запросом классного руководителя. Длительность одного занятия 40 минут. (в плане 1 акад.час).

Индивидуальные занятия осуществляются вне плана программы, по запросу классного руководителя учащегося. Длительность одного занятия 30 минут.

При необходимости, педагог- психолог на индивидуальное занятия приглашает родителей учащегося. Длительность одного занятия 60 минут.

2 класс

Раздел 1. Я – второклассник (10 часов).

Я – второклассник. Что интересно второкласснику? Что случится, если на свете не будет ни одной школы?

Что такое Ответственность? Зачем нужна ответственность?

Виды ответственности. Ответственность в школе или поручения.

Школа моей мечты - какая она? Пофантазируем.

Мои мечты. О чём я мечтаю? Мечты и фантазии.

Фантазии и ложь. Как отличить ложь от фантазии. Ложь может приносить вред окружающим, а фантазии не вредят никому.

Раздел 2. Я и моя школа (10 часов).

Учителя и ученики. Что делает учитель? Что делает ученик? Какие чувства вызывают у учеников школьные занятия? Когда ученики любят учителя? Когда ученики боятся учителя?

Школа на планете «Наоборот». Что произойдёт, если мы будем учиться в такой школе?

Я и мои одноклассники. Мы такие разные, но вместе мы – коллектив!

Что такое лень и откуда она берётся? Какие у меня есть «Немогучки»? Как можно победить лень и справиться с «Немогучками»? Справиться с ними помогает формула : «Хочу – могу», «Не хочу – не могу».

Раздел 3. Я и мои родители (6 часов).

Я и мои родители. В чём мы похожи? История моей семьи. Моя родословная.

Какие чувства я испытываю по отношению к своим родителям?

Правила поведения и общения со взрослыми. Почему нужно относиться к старшим с уважением? «Урок мудрости».

Почему родители наказывают детей?

Я понимаю, что родители, как и все люди, могут ошибаться, могут уставать и не всегда поступают правильно. Главное – это научиться прощать друг друга.

Раздел 4. Я и мои друзья (8часов).

Каким должен быть настоящий друг.

Умею ли я дружить и можно ли этому научиться?

Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?

Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?

Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?

Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?

Длительность одного занятия 40 минут (в плане 1 акад.час)

Тематические занятия направленные на развитие внимания, памяти, мышления, воображения включают в себя практики на тренировку данных навыков. Темы занятий выбираются педагогом – психологом, в соответствии с результатами диагностики, наблюдениями за учащимися группы, запросом классного руководителя. Длительность одного занятия 40 минут. (в плане 1 акад.час).

Индивидуальные занятия осуществляются вне плана программы, по запросу классного руководителя учащегося. Длительность одного занятия 30 минут.

При необходимости, педагог- психолог на индивидуальное занятия приглашает родителей учащегося. Длительность одного занятия 60 минут.

3 класс

Раздел 1. Умение владеть собой (8часов).

Я – третьеклассник. Как я изменился за лето?

Умение владеть собой. Что это значит? Уметь управлять своим поведением, следить за своей речью и поступками, внимательно слушать собеседника – это и есть умение владеть собой. Это умение очень важно для общения с другими людьми.

Что значит быть хозяином своего «Я»? Какого человека называют ответственным.

Что значит «уметь расслабиться», и в каких случаях это нужно делать?

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений (8 часов).

Мой любимый герой. Кто он? Почему я хотел бы на него походить, и какие качества меня в нём привлекают?

Добро и зло. Всегда ли добро побеждает зло? Что значит «делать добро»?

Что такое хорошо и что такое плохо? Какие привычки можно назвать полезными, а какие вредными? Как избавиться от плохих привычек, которые мне мешают?

Конфликт. Как он возникает? Моё поведение в трудных ситуациях

Раздел 3. Культура общения (8 часов).

Что такое «этикет»? Для чего нужно соблюдать правила общения? Правила общения, которые выработывались людьми в течение многих веков, необходимо соблюдать, чтобы не обидеть собеседника и самому не попасть в неловкую ситуацию. Всегда важно помнить, что есть граница между тем, что хочется, и тем, что можно.

Волшебные слова: приветствие, благодарность. Как правильно начать, поддержать и вести разговор.

Правила хорошего тона. Как вести себя в различных ситуациях: в школе, в театре, дома, на улице, в магазине. Как эти правила помогают в общении.

Мальчик и девочка. Культура общения полов. Внешний вид мальчика. Внешний вид девочки.

Как правильно познакомиться?

Как правильно держать себя, чтобы понравиться?

Раздел 4. Что такое сотрудничество? (10часов).

Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений:

- из умения понять другого;
- из умения договориться;
- из умения уступить, если это нужно для дела;
- из умения правильно распределить роли в ходе работы.

Что значит понимать другого и как можно этому научиться?

Как научиться договариваться с людьми?

Что такое коллективная работа?

Длительность одного занятия 40 минут (в плане 1 акад.час)

Тематические занятия направленные на развитие внимания, памяти, мышления, воображения включают в себя практики на тренировку данных навыков. Темы занятий выбираются педагогом – психологом, в соответствии с результатами диагностики, наблюдениями за учащимися группы, запросом классного руководителя. Длительность одного занятия 40 минут. (в плане 1 акад.час).

Индивидуальные занятия осуществляются вне плана программы, по запросу классного руководителя учащегося. Длительность одного занятия 30 минут.

При необходимости, педагог- психолог на индивидуальные занятия приглашает родителей учащегося. Длительность одного занятия 60 минут.

4 класс

Раздел 1. Мои силы, мои возможности (12часов).

Моё лето. Как я провёл лето и чему научился за время летних каникул. После лета меня называют по-новому –четвероклассник. Чем

четвероклассник отличается от первоклассника? А от второклассника и третьеклассника?

Кто Я? Из каких маленьких частичек я состою: Боялка, Добрушка, Капризулька, Хохотушка, Злючка, Ленюшка...это все мои друзья. Но команду здесь Я. Я – человек! Я – житель планеты Земля!

Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь?

Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».

Мой выбор, мой путь.

Способности моих родителей. Как эти способности помогали им в жизни.

Не всегда самый лёгкий путь приводит к успеху. Часто от нас самих, от нашего выбора зависит, по какой дороге мы пойдём, как сложится наша жизнь.

Мой внутренний мир.

Вокруг нас много удивительного. Надо только суметь заметить это. Мой внутренний мир тоже уникален и неповторим. В свой внутренний мир я могу впустить только того человека, которому доверяю.

Значение взгляда: взгляд может сказать больше слов. Взглядом можно поддержать человека или, наоборот, расстроить, можно приласкать или сделать больно.

Что значит верить?

Человек, который свято верит в свою мечту, стремится к успеху и верит в него, обязательно своего добьётся!

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (бчасов)

Моё детство.

Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?

Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.

Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.

Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?

Раздел 3. Моё будущее (6 часов).

Как заглянуть во взрослый мир?

Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.

Хочу вырасти здоровым человеком. Что для этого нужно? Что такое «эмоциональная грамотность» и как она связана со здоровьем человека?

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком и что для этого нужно? (4 часа).

Поведение человека зависит от его качеств.

Кто такой интеллигентный человек и какие качества должны у него присутствовать? Портрет интеллигентного человека.

Хочу вырасти интеллигентным человеком. Кто может стать интеллигентным человеком? Каким должен быть ученик сейчас, чтобы из него получился интеллигентный человек в будущем?

Что такое идеальное Я?

У многих людей есть некий идеальный образ самого себя - то, каким бы ему хотелось стать.

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком: Что для этого нужно? (6 часов).

Кто такой свободный человек? Можно ли поступать всегда так, как хочется?

Права и обязанности школьника. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице».

Что такое «право на уважение»? Как я должен поступить, если нарушено моё «право на уважение»?

В реальности количество прав и обязанностей человека примерно одинаковое. Главные права и обязанности ученика. «Билль о правах ученика и учителя в школе».

Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Как можно разрешать конфликты мирным путём?

Длительность одного занятия 40 минут (в плане 1 акад.час)

Тематические занятия направлены на развитие внимания, памяти, мышления, воображения включают в себя практики на тренировку данных навыков. Темы занятий выбираются педагогом – психологом, в соответствии с результатами диагностики, наблюдениями за учащимися группы, запросом классного руководителя. Длительность одного занятия 40 минут. (в плане 1 акад.час).

Индивидуальные занятия осуществляются вне плана программы, по запросу классного руководителя учащегося. Длительность одного занятия 30 минут.

При необходимости, педагог- психолог на индивидуальное занятия приглашает родителей учащегося. Длительность одного занятия 60 минут.

5. Формы аттестации/контроля

Входная диагностика проводится в начале учебного года в форме диагностического исследования. Цель – выявление первоначального уровня развития метапредметных и личностных УУД и дальнейшее построение

индивидуальных траекторий усвоения дополнительной общеобразовательной программы. В систему мониторинга входит:

- анализ результатов диагностических данных обучающихся, позволяющий определить уровень освоения учебного материала, выявить проблемные моменты и скорректировать индивидуальную траекторию обучающегося;

- анализ результатов наблюдения за обучающимися и проведение индивидуальных бесед.

На основании мониторинга появляется возможность определить у детей уровень сформированности базовых знаний и умений необходимых для обучения, который позволяет определить ближайшие зоны развития обучающихся, а также скорректировать образовательный процесс.

Итоговая диагностика обучающихся проводится в конце учебного года, с целью выявления уровня развития метапредметных и личностных УУД ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

Оценочными материалами для отслеживания результатов освоения программы служат:

– Тест Тулуз-Пьерона. (Познавательные УУД). Данный тест позволяет охарактеризовать развитость произвольного внимания и, в особенности, способность к произвольной концентрации (1 класс). (Приложение 1);

– Тест Цветовые предпочтения Люшера. (Регулятивные УУД). Методика позволяет определить уровень эмоционального состояния и энергетический баланс обучающихся (1 класс) (Приложение 2);

–Исследование учебной мотивации по методике М.Р.Гинзбурга. (Личностные УУД). (1 класс) (Приложение 3);

–Методики «Графический диктант» (разработана Д.Б.Элькониным). (Регулятивные УУД). Цель методики- определить уровень произвольной регуляции, способность действовать строго по инструкции. (1 класс) (Приложение 4);

– Перспективная методика «Школа зверей» (диагностика адаптации учащихся в школе). Цель методики - дает возможность выявить школьные неврозы на начальной стадии развития, выяснить причины и способы коррекции. (1 класс) (Приложение 5);

– Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера. (Регулятивные УУД). Позволяет характеризовать степень трудностей тех целей, к которым стремится ребенок и достижение которых представляется ему привлекательным и возможным (2,3,4 классы) (Приложение 6);

– Методика «Лесенка». (Личностные УУД). Позволяет определить уровень самооценки обучающихся (2,3,4 классы) (Приложение 7);

– Непредметная методика диагностики уровня развития основ теоретического мышления младших школьников «Логические задачи». (Познавательные УУД). Методика предназначена для диагностики уровня сформированности теоретического анализа и внутреннего плана действий у младших школьников (2,3 классы) (Приложение 8);

– Тест исследования интеллекта Э.Ф. Замбацвявичене (на основе теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра). (Познавательные УУД). Направлена на выявление умений ребенка осуществлять различные логические операции с вербальным материалом (2,3,4 классы) (Приложение 9);

- Методика «Дерево» (автор Д.Лампен) адаптировал Л.П. Пономаренко. (Личностные УУД). Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка, выявить внутреннюю позицию ученика. (2,3 классы) (Приложение 10);

– Тест школьной тревожности Филлипса. (Личностные УУД). Методика позволяет изучить уровень и характер тревожности обучающихся, связанной со школой. (4 класс) (Приложение 11).

– Анкета «Уровень школьной мотивации» Н.Лусканова. (Личностные УУД). Направлена на выявление отношения детей к школе, к учебному

процессу, их эмоциональной реакции на школьную ситуацию. (4 класс)
(Приложение 12).

6. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-технические условия: кабинет для групповых занятий, компьютер, музыкальный центр, цветная бумага, пластилин, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисточки, ножницы, ватман, клей, мяч, мягкие игрушки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2. Р.В. Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

3. О.В. Хухлаева «Лабиринт души: Терапевтические сказки», Москва, «Академический проект», 2016.

4. В.А. Борзова «Развитие творческих способностей у детей», Самара, «Дом печати», 2004.

5. Л.М. Шведова «Развитие логического мышления и интеллекта», Москва, «Бао-пресс», 2006.

6. С.В. Кровцовой «Жизненные навыки», Москва, «Генезис», 2022.

Приложения

Методические материалы.

Методы обучения и воспитания	Технологии	Формы организации учебных занятий	Дидактический материал
Словесный	Групповое обучение	Беседа	Раздаточный материал
Наглядный	Индивидуальное обучение	Выставка работ	Технологические карты
Практический	Развивающее обучение	Игра	Задания
Объяснительно-иллюстративный	Проектная деятельность	Защита проектов	Упражнения
Репродуктивный	Проектная деятельность	Мастер-класс	Образцы изделий
Игровой	Коллективная творческая деятельность	«Мозговой штурм»	
Дискуссионный	Здоровье сберегающая технология	Наблюдение	
Проектный		Практическое занятие	
Релаксационный		Презентация	
		Тренинг	
		Психогимнастические упражнения	

Алгоритм учебного занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Введение в тему.
4. Упражнения и задания, позволяющие освоить основное содержание темы.
5. Рефлексия.

Календарный учебный график программы.

1 класс

Раздел 1. Я - особенный (занятия 1 – 8)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1.	Знакомство. Введение в мир психологии	2	Групповая работа Теоретическое занятие

2.	Что такое чувства?	1	Групповая работа Практическое занятие
3.	Разговор о чувствах. Как выразить, как справиться.	1	Групповая работа Практическое занятие
4.	Чувства другого.	1	Групповая работа Практическое занятие
5.	Как интересоваться чувствами другого.	1	Групповая работа Практическое занятие
6.	Ценность и неповторимость меня самого	1	Групповая работа Практическое занятие
7.	Ценность и неповторимость другого	1	Групповая работа Теоретическое занятие
8.	Как поддерживать и принимать других.	1	Групповая работа Теоретическое занятие

Раздел 2. “Нравиться – не нравится” каждый день (занятия 9 – 23)

9.	Что в моей жизни мне нравится делать?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
10	Ценности и время.	1	Групповая работа Практическое занятие
17	Мое время.	1	Групповая работа Теоретическое занятие
18	«Нравится» и «надо».	1	Групповая работа Практическое занятие
19	Процедура «Олицетворенные часы».	1	Групповая работа Теоретическое занятие
20	Переживание волнения и радости ожидания встречи	1	Групповая работа Теоретическое занятие
21	Как выразить гнев?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
22	Различие между гневом и агрессией	1	Групповая работа Практическое занятие

23	Инструменты совладания гневом	1	Групповая работа Практическое занятие
----	-------------------------------	---	--

Раздел 3. Дружба (занятия 23 – 30)

23	Ценность дружбы и друзей	1	Групповая работа Теоретическое занятие
24	«Побыть одному» и «быть одиноким» - разные вещи	1	Групповая работа Практическое занятие
25	Способы завести друзей	1	Групповая работа Практическое занятие
26	Что мешает дружбе?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
27	Как просить прощение?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
28	Предложение помощи	2	Групповая работа Практическое занятие
29	Как принимать помощь?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
30	Дарение подарков	2	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 4. Я и другой. Мир начинается с меня (занятия 30-34)

30	Опыт встречи с другими (людьми или явлениями)	1	Групповая работа Теоретическое занятие
31	Что у людей общего?	1	Групповая работа Практическое занятие
32	Миротворчество	2	Групповая работа Практическое занятие
33	Толерантность	1	Групповая работа Практическое занятие
34	Итоговое занятие	1	Групповая работа Теоретическое занятие

2 класс

Раздел 1. Я – второклассник (занятия 1 – 10)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1.	Я - второклассник	1	Групповая работа Теоретическое занятие
2	Что такое ответственность?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
3	Виды ответственности	1	Групповая работа Теоретическое занятие
4	Ответственность в школе, или поручения.	1	Групповая работа Практическое занятие
5	Школа моей мечты	1	Групповая работа Практическое занятие
6	Мои мечты	1	Групповая работа Теоретическое занятие
7	Мои мечты	1	Групповая работа Практическое занятие
8	Мечты и фантазии	1	Групповая работа Практическое занятие
9	Фантазии и ложь	1	Групповая работа Теоретическое занятие
10	Как отличить ложь от фантазии	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 2. Я и моя школа (занятия 11– 20)

11	Я и моя школа	1	Групповая работа Теоретическое занятие
12	Школа моей мечты	1	Групповая работа Практическое занятие
13	Я и мой учитель	1	Групповая работа Теоретическое занятие

14	Школа «наоборот»	1	Групповая работа Практическое занятие
15	Я и мои одноклассники	1	Групповая работа Теоретическое занятие
16	Я и мои одноклассники	1	Групповая работа Практическое занятие
17	Что такое лень?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
18	Как справиться с «Немогучками»?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
19	Как победить лень	1	Групповая работа Практическое занятие
20	Я могу все!	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 3. Я и мои родители (занятия 21 – 26)

21	Я и мои родители	1	Групповая работа Теоретическое занятие
22	«Урок мудрости» (уважение к старшим)	1	Групповая работа Практическое занятие
23	Правила поведения и общения со взрослыми	1	Групповая работа Теоретическое занятие
24	Я умею просить прощения	1	Групповая работа Практическое занятие
25	Наказывать или нет?	1	Групповая работа Практическое занятие
26	Почему родители наказывают детей?	1	Групповая работа Теоретическое занятие

Раздел 4. Я и мои друзья (занятия 27– 34)

27	Дружба	1	Групповая работа Теоретическое занятие
28	Настоящий друг	1	Групповая работа Теоретическое занятие
29	Умею ли я дружить?	1	Групповая работа

			Практическое занятие
30	Трудности в отношениях с друзьями	1	Групповая работа Теоретическое занятие
31	Я и мои «колочки»	1	Групповая работа Практическое занятие
32	Ссора и драка	1	Групповая работа Практическое занятие
33	Что такое одиночество?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
34	Итоговое занятие	1	Групповая работа Практическое занятие

3 класс

Раздел 1. Умение владеть собой (занятия 1 -8)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Я – третьеклассник	1	Групповая работа Теоретическое занятие
2	Я могу	1	Групповая работа Практическое занятие
3	Я – это мои цели.	1	Групповая работа Теоретическое занятие
4	Я умею	1	Групповая работа Практическое занятие
5	Хозяин своего Я	1	Групповая работа Теоретическое занятие
6	Не хочу быть плохим	1	Групповая работа Практическое занятие
7	Умей расслабиться	1	Групповая работа Практическое занятие
8	Я ответственный	1	Групповая работа Теоретическое занятие

Раздел 2. Фантазия характеров. Оценка человеческих поступков и отношений

(занятия 9-16)

9	Мой любимый герой (примеры для подражания)	1	Групповая работа Теоретическое занятие
10	Я супергерой	1	Групповая работа Практическое занятие
11	Добро и зло (совесть)	1	Групповая работа Практическое занятие
12	Добро побеждает зло?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
13	Что такое хорошо и что такое плохо(хорошие и дурные привычки)	1	Групповая работа Теоретическое занятие
14	Как избавиться от плохих привычек?	1	Групповая работа Практическое занятие
15	Конфликт. Моё поведение в трудных ситуациях	1	Групповая работа Теоретическое занятие
16	Разрешение конфликта	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 3. Культура общения (занятия 17 -24)

17	Что такое этикет?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
18	Волшебные слова	1	Групповая работа Теоретическое занятие
19	Учимся вежливо говорить	1	Групповая работа Практическое занятие
20	Я вам пишу	1	Групповая работа Практическое занятие
21	Мой внешний вид	1	Групповая работа Теоретическое занятие
22	Мой внешний вид	1	Групповая работа Практическое занятие

23	Мальчик и девочка	1	Групповая работа Теоретическое занятие
24	Как правильно знакомиться	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 4. Что такое сотрудничество (занятия 25 – 34)

25	Что такое сотрудничество?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
26	Давай вместе	1	Групповая работа Теоретическое занятие
27	Я умею понимать другого	1	Групповая работа Практическое занятие
28	Я и ты	1	Групповая работа Теоретическое занятие
29	Я умею договариваться с людьми	1	Групповая работа Практическое занятие
30	Мы умеем действовать сообща	1	Групповая работа Практическое занятие
31	Что такое коллективная работа?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
32	Мы команда	1	Групповая работа Практическое занятие
33	Мы друзья	1	Групповая работа Практическое занятие
34	Итоговое занятие	1	Групповая работа Теоретическое занятие

4 класс

Раздел 1. Кто я? Мои силы, мои возможности (занятия 1 – 12)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	Моё лето	1	Групповая работа

			Теоретическое занятие
2	Кто я?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
3	Какой я?	1	Групповая работа Практическое занятие
4	Какой я? Большой или маленький?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
5	Мои способности	1	Групповая работа Практическое занятие
6	Мой выбор, мой путь	1	Групповая работа Практическое занятие
7	Мой внутренний мир	1	Групповая работа Теоретическое занятие
8	Мой внутренний мир	1	Групповая работа Практическое занятие
9	Кто в ответе за мой внутренний мир?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
10	Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира.	1	Групповая работа Практическое занятие
11	Кого я могу впустить в свой внутренний мир?	1	Групповая работа Практическое занятие
12	Что значит верить?	1	Групповая работа Теоретическое занятие

Раздел 2. Я расту, я изменяюсь (занятия 13 – 18)

13	Моё детство	1	Групповая работа Теоретическое занятие
14	Мое детство	1	Групповая работа Практическое занятие
15	Нужно ли человеку изменяться?	1	Групповая работа Теоретическое занятие

16	Как я меняюсь?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
17	Я расту, я изменяюсь	1	Групповая работа Практическое занятие
18	Какой я ?	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 3. Моё будущее (занятия 19 –24)

19	Моё будущее	1	Групповая работа Теоретическое занятие
20	Мое будущее-какое оно?	1	Групповая работа Практическое занятие
21	Кем бы я хотел стать?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
22	Я в будущем	1	Групповая работа Практическое занятие
23	Хочу вырасти здоровым человеком.	1	Групповая работа Теоретическое занятие
24	Мои мечты, мои планы	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 4. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Что для этого нужно?

(занятия 25 – 28)

25	Поведение человека	1	Групповая работа Теоретическое занятие
26	Кто такой интеллигентный человек?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
27	Хочу вырасти интеллигентным человеком.	1	Групповая работа Практическое занятие
28	Что такое идеальное «Я»?	1	Групповая работа Практическое занятие

Раздел 5. Хочу вырасти свободным человеком. Что для этого нужно?

(занятия 29- 34)

29	Кто такой свободный	1	Групповая работа
----	---------------------	---	------------------

	человек?		Теоретическое занятие
30	Права и обязанности школьника	1	Групповая работа Практическое занятие
31	Что такое «право на уважение»?	1	Групповая работа Теоретическое занятие
32	Права и обязанности	1	Групповая работа Теоретическое занятие
33	Нарушение прав других людей может привести к конфликтам	1	Групповая работа Практическое занятие
34	Как разрешить конфликты мирным путём? Итоговое занятие	1	Групповая работа Практическое занятие

Основным показателем является коэффициент точности выполнения теста Тулуз-Пьерона, характеризующий развитость произвольного внимания и, в особенности, способность к произвольной концентрации. Показатели необходимо анализировать, сравнивая полученное числовое значение с нормативами.

Возрастные нормативы скорости выполнения теста Тулуз-Пьерона

Возрастные группы	Скорость выполнения (v)				
	патология	слабая	Средняя или возрастная норма	хорошая	высокая
Дошкольники (6-7 лет)	0-14	15-17	18-29	30-39	40 и более
1 класс	0-19	20-27	28-36	37-44	45 и более

Возрастные нормативы точности выполнения теста Тулуз-Пьерона

Возрастные группы	Скорость выполнения (к)				
	патология	слабая	Средняя или возрастная норма	хорошая	высокая
Дошкольники (6-7 лет) - 1 классы	0,89 и менее	0,9 -0,91	0,92-0,95	0,96-0,97	0,98-1

Приложение 2

Цветовые предпочтения Люшера

	красный 3	желтый 4	зеленый 2	фиолетовый 5	синий 1	коричневый 6	серый 0	черный 7
Место цвета в аутентичной норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе испытуемого								
Разность								
<p>CO=</p> <p>CO (эмоциональный фон) = сумма разности между реально занимаемым местом и аутогенной нормой</p> <p>Больше 20 – преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Имеются проблемы, которые ребенок не может решить самостоятельно.</p> <p>10 – 18 – эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться и печалиться, поводов для беспокойства нет.</p> <p>Менее 10 – Преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.</p>	<p>ВК=</p> $ВК = \frac{(18 - \text{место красного цвета} - \text{место жёлтого цвета})}{(18 - \text{место синего цвета} - \text{место зеленого цвета})}$ <p>ВК (способность к энергозатратам)</p> <p>0 – 0,5 – хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность. Нагрузки непосильны</p> <p>0,51 – 0,91 – компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.</p> <p>0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность. Ребенок отличается бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Нагрузки соответствуют возможностям. Образ жизни позволяет ребенку восстанавливать затраченную энергию.</p> <p>Свыше 2,0 – перевозбуждение. Чаще является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, а иногда и снижение нагрузки</p>							

Исследование учебной мотивации по методике М.Р.Гинзбурга

Рассказ по картинкам:

Мальчики (девочки) разговаривали о школе.

1. *Первый мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что меня мама заставляет. Если бы ни мама я бы в школу не ходил».*

На стол перед ребенком выкладывается карточка с рисунком № 1 (Внешний мотив)

2. *Второй мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что мне нравится уроки делать. Даже если бы не было школы, я все равно бы учился».*

Выкладывается карточка № 2 (Учебный мотив).

3. *Третий мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что там весело и много ребят, с которыми можно поиграть».*

Выкладывается карточка № 3 (Игровой мотив).

4. *Четвертый мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что хочу быть большим. Когда я в школе, я чувствую себя взрослым, а до школы я был маленьким».*

Выкладывается карточка № 4 (Позиционный мотив).

5. *Пятый мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что нужно учиться. Без учения никакого дела не сделаешь, а выучишься – и можешь стать кем захочешь».*

Выкладывается карточка № 5 (Социальный мотив).

6. *Шестой мальчик (девочка) сказал: « Я хожу в школу, потому что получаю там пятерки».*

Выкладывается карточка № 6 (Мотив – «отметка»).

Подсчет результатов.

Выборы	1 картинка	2 картинка	3 картинка	4 картинка	5 картинка	6 картинка
1						
2						
3						
Контрольный выбор						

Контрольный выбор добавляет к общей сумме баллов.

Внешний мотив - 0 баллов;

игровой мотив - 1 балл;

получение отметки - 2 балла;

позиционный мотив - 3 балла;

социальный мотив - 4 балла;

учебный мотив - 5 баллов.

Баллы выбранных картинок суммируются и на их основе по оценочной таблице выявляются уровни мотивации (таблица представлена ниже).

Таблица. Уровни мотивации

Уровни мотивации	Выбор картинок 1	Выбор картинок 2	Выбор картинок 3	Общая оценка по уровням мотивации (в баллах)
1	5	5	5	13-15
2	4	4	4	10-12
3	3	3	3	7-9
4	2	2	2	4-6
5	0-1	0-1	0-1	До 3

I - очень высокий уровень мотивации, преобладание учебных мотивов, возможно наличие социальных мотивов;

II - высокий уровень учебной мотивации, преобладание социальных мотивов, возможно присутствие учебного и позиционного мотивов;

III - нормальный уровень мотивации, преобладание позиционных мотивов, возможно присутствие социального и оценочного мотивов;

IV - сниженный уровень мотивации, преобладание оценочных мотивов, возможно присутствие позиционного и игрового (внешнего) мотивов;

V - низкий уровень учебной мотивации, преобладание игровых или внешних мотивов, возможно присутствие оценочного мотива

Методики «Графический диктант» (разработана Д.Б.Элькониным)

. Оценка производится по следующей шкале:

- 4 балла – точное воспроизведение узора (неровность линий, “дрожащая” линия, грязь не учитываются и не снижают оценку);
- 3 балла – воспроизведение, содержащее ошибку в одной линии;
- 2 балла – воспроизведение с несколькими ошибками;
- 1 балл – воспроизведение, в котором имеется лишь сходство отдельных элементов с диктовавшимся узором;
- 0 баллов – отсутствие сходства даже в отдельных элементах.

За самостоятельно продолженный узор оценка выставляется по той же шкале.

Приложение 5

Перспективная методика «Школа зверей»

Для многих детей адаптация к школе является сложным испытанием. Ребенок сталкивается с рядом проблем, которые не в силах решить сам. В результате у него могут возникнуть школьные неврозы. Ранняя диагностика, коррекция и профилактика школьных неврозов остаются актуальной и чрезвычайно важной проблемой.

При диагностике этого явления психолог прежде всего сталкивается с различными формами неадекватной психологической защиты. Поскольку психологическая защита формируется на неосознанном уровне, то исследование ее механизмов может проводиться с помощью проективных методик. Одна из них — «Школа зверей». Она дает возможность выявить школьные неврозы на начальной стадии развития, выяснить причины и способы коррекции. Неопределенность стимульного материала, атмосфера доброжелательности и отсутствие оценочных суждений позволяют ребенку раскрыться наиболее глубоко. К тому же рисование для младших школьников привычно и интересно. Анализ изображенного дает возможность сделать некоторые предположения о тех трудностях, которые возникли у детей в процессе учебной деятельности.

Однако эта методика может применяться не только на этапе адаптации к школе, но и в более старшем возрасте — при работе с выявлением трудностей учащихся на различных уроках, в учебной деятельности и в общении с одноклассниками и учителями.

Может проводиться как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Оборудование. Бумага, цветные карандаши.

Предварительная подготовка

Ведущий. Сейчас мы с вами совершим удивительное путешествие в волшебный лес. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что мы оказались на солнечной лесной полянке. Послушайте, как шумят листья над головой, мягкая трава касается ваших ног. На полянке вы видите «Школу зверей». Посмотрите вокруг. Какие звери учатся в этой школе? А какой зверь в ней учитель? Чем занимаются ученики? А каким животным вы видите себя? Что вы при этом чувствуете? Проживите эти чувства в себе. Вы можете находиться еще некоторое время в этой «Школе зверей», пока я буду считать до 10, а затем откройте глаза.

Инструкция:

Ведущий. Вы побывали в «Школе зверей». А теперь возьмите карандаши и бумагу и попробуйте нарисовать то, что видели.

Дети выполняют задание.

Посмотрите внимательно на свой рисунок и найдите то животное, которым могли бы быть вы. Рядом с ним поставьте букву «я».

Интерпретация:

1. Положение рисунка на листе.

Положение рисунка ближе к верхнему краю листа трактуется как высокая самооценка, как недовольство своим положением в коллективе, недостаточность признания со стороны окружающих.

Положение рисунка в нижней части — неуверенность в себе, низкая самооценка.

Если рисунок расположен на средней линии, то у ребенка все в норме.

2. Контурные фигуры. Контурные фигуры анализируются по наличию или отсутствию выступов (типа щитов, панцирей, игл), прорисовке и затемнению линий — все это защита от окружающих. Агрессивная — если выполнена в острых углах; со страхом или тревогой — если имеет место затемнение контурной линии; с опасением, подозрительностью — если поставлены щиты, заслоны.

3. Нажим. При оценке линий необходимо обратить внимание на нажим. Стабильность нажима говорит об устойчивости, слабый нажим — о проявлении тревожности, очень сильный — о напряженности. О тревожности может свидетельствовать разорванность линий, наличие обводов, следы стирания.

4. Наличие деталей, соответствующих органам чувств, — глаза, уши, рот.

Отсутствие глаз свидетельствует о неприятии информации, изображение ушей (тем более больших и детально прорисованных) говорит о заинтересованности в информации, особенно касающейся мнения окружающих о себе. Открытый, заштрихованный рот — о легкости возникновения страхов. Зубы — признак вербальной агрессии.

5. Анализ качества и взаимодействия персонажей показывает особенности коммуникативных отношений.

Большое количество вступающих в различные отношения друг с другом (играют, изображены в учебной деятельности и т.д.) и отсутствие разделяющих линий между ними говорит о благоприятных взаимоотношениях с одноклассниками. В противном случае можно говорить о трудностях в построении контактов с другими учениками.

6. Характер отношений между животным-учителем и животным, изображающим ребенка.

Необходимо проследить, нет ли противопоставления между ними? Как расположены фигуры учителя и ученика по отношению друг к другу?

7. Изображение учебной деятельности.

В случае отсутствия изображения учебной деятельности можно предположить, что школа привлекает ребенка внеучебными сторонами. Если же нет учеников, учителя, учебной или игровой деятельности, рисунок не изображает школу зверей или людей, то можно сделать предположение, что у ребенка не сформировалась позиция ученика, он не осознает своих задач как школьника.

8. Цветовая гамма.

Яркие, жизнерадостные тона говорят о благополучном эмоциональном состоянии ребенка в школе. Мрачные тона могут свидетельствовать о неблагополучии и угнетенном состоянии.

Предположительное разделение:

Эмоциональное состояние: п.1 + п.3 + п.8

Взаимодействие с окружающими: п.2 + п.4 + п.5 + п.6

Отношение к учебной деятельности: п.7

Приложение 6

Самооценка уровня притязаний по методике Шварцландера

Обработка данных 1. Вычислите ваш уровень притязаний по формуле:

$$УП = \frac{[УП(2) - УД(1)] + [УП(3) - УД(2)] + [УП(4) - УД(3)]}{n}$$

где УП (2) — уровень притязаний из бланка 2; УД (1) — уровень достижений из бланка 1 и т. д. в соответствии с указанными в скобках номерами бланков.

Уровень притязаний (УП) равен 5 и выше — нереалистично высокий;

УП = 3 -/- 4,99 - высокий; УП = 1 -/- 2,99 - умеренный; УП = -1,49 -/- 0,99 — низкий, УП = -1,50 и ниже — нереалистично низки

Методика «Лесенка»

<p>Здоровый</p> <p>Больной</p>	<p>Умный</p> <p>Глупый</p>	<p>Красивый</p> <p>Некрасивый</p>	<p>Добрый</p> <p>Злой</p>	<p>Разговорчивый</p> <p>Молчаливый, замкнутый</p>
<p>Учитель считает, что я хороший</p> <p>Плохой</p>	<p>Родители считают, что я хороший</p> <p>Плохой</p>	<p>Друзья считают, что я хороший</p> <p>Плохой</p>	<p>Никогда не лгу</p> <p>Часто обманываю</p>	<p>Счастливый</p> <p>Не счастливый</p>

Обработка результатов:

- 1-3 ступенька - низкий уровень самооценки (заниженная);
- 4-7 ступенька - средний уровень самооценки (правильный);
- 8-10 ступенька - высокий уровень самооценки (завышенная).

Непредметная методика диагностики уровня развития основ теоретического мышления младших школьников «Логические задачи»

1. Толя веселее, чем Катя. Катя веселее, чем Алик. Кто веселее всех?
2. Саша сильнее, чем Вера. Вера сильнее, чем Лиза. Кто слабее всех?
3. Миша темнее, чем Коля. Миша светлее, чем Вова. Кто темнее всех?
4. Вера тяжелее, чем Катя. Вера легче, чем Оля. Кто легче всех?

5. Катя наее, чем Лиза. Лиза наее, чем Лена. Кто наее всех?
6. Коля тпрк, чем Дима. Дима тпрк, чем Боря. Кто тпрк всех?

7. Прсн веселее, чем Лдвк. Прсн печальнее, чем Квшр. Кто печальнее всех?
8. Вснк слабее, чем Рпнт. Вснп сильнее, чем Сптв. Кто слабее всех?

9. Мпрн унее, чем Нврк. Нврк унее, чем Гшдс. Кто унее всех?
10. Вшфп клмн, чем Двтс. Двтс клмн, чем Пнчб. Кто клмн всех?

11. Собака легче, чем жук. Собака тяжелее, чем слон. Кто легче всех?
12. Лошадь ниже, чем муха. Лошадь выше, чем жираф. Кто выше всех?

13. Попов на 68 лет младше, чем Бобров. Попов на 2 года старше, чем Семенов. Кто младше всех?
14. Уткин на 3 кг легче, чем Гусев. Уткин на 74 кг тяжелее, чем Комаров. Кто тяжелее всех?
15. Маша намного слабее, чем Лиза. Маша немного сильнее, чем Нина. Кто слабее всех?
16. Вера немного темнее, чем Люба. Вера немного темнее, чем Катя. Кто темнее всех?

17. Петя медлительнее, чем Коля. Вова быстрее, чем Петя. Кто быстрее?
18. Саша тяжелее, чем Миша. Дима легче, чем Саша. Кто легче?

19. Вера веселее, чем Катя, и легче, чем Маша. Вера печальнее, чем Маша, и тяжелее, чем Катя. Кто самый печальный и самый тяжелый?
20. Рита темнее, чем Лиза, и младше, чем Нина. Рита светлее, чем Нина, и старше, чем Лиза. Кто самый темный и самый молодой?

21. Юлия веселее, чем Ася. Ася легче, чем Соня. Соня сильнее, чем Юлия. Юлия тяжелее, чем Соня. Соня печальнее, чем Ася. Ася слабее, чем Юлия. Кто самый веселый, самый легкий и самый сильный?
22. Толя темнее, чем Миша. Миша младше, чем Вова. Вова ниже, чем Толя. Толя старше, чем Вова. Вова светлее, чем Миша. Миша выше, чем Толя. Кто самый светлый, кто старше всех и кто самый высокий?

Результаты исследования:

1. Уровень развития умения понять учебную задачу

Правильно решено 11 задач и более - высокий уровень.

От 5 до 10 задач - средний уровень.

Менее 5 задач - низкий уровень.

2. Уровень развития умения планировать свои действия.

Правильно решены все 22 задачи - высокий уровень.

Не решены последние 4 (т. е. 18-22) - средний уровень.

Менее 10 задач - низкий уровень.

Решены только 1 и 2 задачи - ребенок умеет действовать "в уме" в минимальной степени.

Решена только первая задача - не умеет планировать свои действия, затрудняется даже

заменить в "уме" данное отношение величин на обратное, например, отношение "больше" на отношение "меньше".

3. Уровень развития умения анализировать условия задачи.

Правильно решены 16 задач и более, в том числе задачи с 5 по 16, - высокий уровень развития.

Задачи с 5 по 16 решены частично (половина и более) - средний уровень.

Задачи с 5 по 16 не решены - низкий уровень развития, ребенок не умеет выделить структурную общность задачи, ее логические связи.

Тест исследования интеллекта Э.Ф. Замбацвичене (на основе теста структуры интеллекта Р. Амтхауэра)

Субтест 1 (осведомлённость)

Какое слово подходит?

- У сапога всегда есть...
а) шнурок, б) пряжка, в) подошва, г) ремешок, д) пуговицы.
- В тёплых краях обитает...
а) медведь, б) олень, в) волк, г) верблюд, д) пингвин.
- В году...
а) 6 месяцев, б) 8 месяцев, в) 12 месяцев, г) 14 месяцев, д) 9 месяцев.
- Месяц осени...
а) июнь, б) сентябрь, в) август, г) декабрь, д) февраль.
- В Беларуси не живут...
а) соловей, б) аист, в) синица, г) страус, д) скворец.
- Мать старше своего сына...
а) часто, б) всегда, в) никогда, г) редко, д) иногда.
- Время суток...
а) год, б) месяц, в) неделя, г) день, д) понедельник.
- Вода всегда...
а) прозрачная, б) холодная, в) жидкая, г) белая, д) вкусная.
- У дерева всегда есть...
а) листья, б) цветы, в) плоды, г) корень, д) тень.
- Столица Беларуси...
а) Смоленск, б) Осиповичи, в) Минск, г) Брест, д) Москва.

Субтест 2 (классификация)

Какое слово лишнее?

- а) тюльпан, б) лилия, в) фасоль, г) ромашка, д) фиалка.
- а) река, б) озеро, в) море, г) мост, д) болото.
- а) кукла, б) медвежонок, в) песок, г) мяч, д) машина.
- а) шиповник, б) сирень, в) каштан, г) жасмин, д) смородина.
- а) курица, б) петух, в) воробей, г) гусь, д) индюк.
- а) окружность, б) треугольник, в) четырёхугольник, г) указка, д) квадрат.
- а) Сергей, б) Света, в) Миша, г) Иванов, д) Коля.
- а) число, б) деление, в) сложение, г) вычитание, д) умножение.
- а) весёлый, б) быстрый, в) грустный, г) вкусный, д) осторожный.
- а) одеяло, б) подушка, в) простынь, г) матрац, д) диван.

Субтест 3 (словесно-логическое мышление)

Подобрать к слову «георгин» слово, которое подошло бы так, как «овощ» — «огурцу».

1. ОГУРЕЦ	ГЕОРГИН
овощ	а) сорняк, б) роса, в) садик, г) цветок, д) земля
2. ОГОРОД	САД
лук	а) забор, б) грибы, в) яблоня, г) колодец, д) скамейка
3. УЧИТЕЛЬ	ВРАЧ
ученик	а) очки, б) больница, в) палата, г) больной, д) укол
4. ЦВЕТОК	ПТИЦА
ваза	а) клюв, б) чайка, в) гнездо, г) перья, д) крылья

5. ПЕРЧАТКА	САПОГ
рука	а) чулки, б) подошва, в) кожа, г) нога, д) щетка
6. ТЁМНЫЙ	МОКРЫЙ
светлый	а) солнечный, б) скользкий, в) сухой, г) теплый, д) холодный
7. ЧАСЫ	ТЕРМОМЕТР
время	а) стекло, б) температура, в) кровать, г) врач, д) боль
8. МАШИНА	ЛОДКА
мотор	а) река, б) маяк, в) парус, г) волна, д) берег
9. СТОЛ	ПОЛ
скатерть	а) мебель, б) ковёр, в) пила, г) доски, д) гвозди
10. СТУЛ	ИГЛА
деревянный	а) острая, б) тонкая, в) блестящая, г) стальная, д) короткая

Субтест 4 (обобщение)

Каким общим понятием их можно объединить?

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Метла, лопата..... | 6. Шкаф, диван..... |
| 2. Лето, зима..... | 7. Май, август..... |
| 3. Окунь, карась..... | 8. День, ночь..... |
| 4. Огурец, помидор..... | 9. Слон, собака..... |
| 5. Сирень, жасмин..... | 10. Дерево, цветок.... |

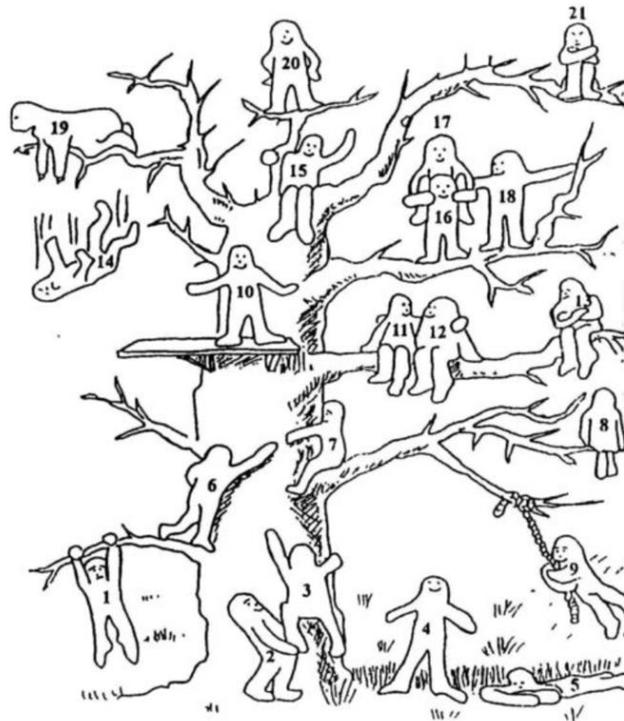
Общий балл сравнивается с максимально возможным баллом по данному тесту в целом (он составляет 100 баллов), и в соответствии с ним устанавливается уровень развития, словесно-логического мышления школьников:

100—75 баллов — высокий уровень развития;

74—50 баллов — средний уровень развития;

49—25 баллов — низкий уровень развития.

Методика «Дерево» (автор Д.Лампен) адаптировал Л.П. Пономаренко.



Методику «Дерево» (автор Д.Лампен) адаптировал Л.П. Пономаренко. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка, внутреннюю позицию ученика. Дети, погружаясь в рисуночную деятельность, с удовольствием выполняют предложенные задания, легко отождествляют себя с тем или иным человечком.

Интерпретация результатов: Интерпретация результатов методики дерево с человечками проводится исходя из того, какие позиции выбирает данный ученик, с положением какого человечка отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия. Интерпретация разработана с учетом опыта практического применения методики и сравнения ее результатов с наблюдениями за поведением учеников, данных, полученных от учителей и родителей, из беседы с ребенком. Для удобства объяснения каждой фигурке присвоен свой номер. Следует заметить, что позицию № 16 учащиеся не всегда понимают как позицию «человечка, который несет на себе человечка № 17», а склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим.

- 1,3,6,7 - характеризует установку на преодоление препятствий
- 2,11,12,18,19 - общительность, дружескую поддержку
 - 4 - устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудности)
 - 5 - утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость
 - 9 - мотивация на развлечение
- 13,21 - отстраненность, замкнутость, тревожность
 - 8 -отстраненность от учебного процесса, уход в себя
- 10,15 - комфортное состояние, нормальная адаптация
 - 14 - кризисное состояние, "падение в пропасть"
 - 20 - часто выбирают как перспективу учащиеся с завышенной самооценкой и установкой на лидерство
 - 16 - устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.
 - 17 - ориентирован на поддержания №16

Тест школьной тревожности Филлипса

Ключ к вопросам:

«+» — Да
«-» — Нет

Текст опросника

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом, быть как все?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, что хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, успокоился ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступить в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школе так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что успокоился о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?

52. Пугает ли тебя проверка твоих заданий в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

1	19	37	55
2	20	38	56
3	21	39	57
4	22	40	58
5	23	41	
6	24	42	
7	25	43	
8	26	44	
9	27	45	
10	28	46	
11	29	47	
12	30	48	
13	31	49	
14	32	50	
15	33	51	
16	34	52	
17	35	53	
18	36	54	

Результаты:

- 1) Число несовпадений знаков («+» — Да, «-» — Нет) по каждому фактору (— абсолютное число несовпадений в процентах: < 50%; ³ 50%; ³ 75%). Для каждого респондента:
2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса: — абсолютное значение — < 50%; ³ 50%; ³ 75%.
4) Представление этих данных в виде диаграммы.
5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору ³ 50% и ³ 75% (для всех факторов).
6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.
7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика	каждого синдрома (фактора)
1. Общая тревожность в школе — общее состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь	школы.
2. Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).	
3. Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.	
4. Страх самовыражения — негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.	
5. Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.	
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.	
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.	
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.	

Анкета «Уровень школьной мотивации» Н.Лусканова

1. Тебе нравится в школе?

- не очень
- нравится
- не нравится

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

- чаще хочется остаться дома
- бывает по-разному
- иду с радостью

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

- не знаю
- остался бы дома
- пошел бы в школу

4. Тебе нравится, когда у вас отменяют какие-нибудь уроки?

- не нравится
- бывает по-разному
- нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

- хотел бы
- не хотел бы
- не знаю

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

- не знаю
- не хотел бы
- хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

- часто
- редко
- не рассказываю

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

- точно не знаю
- хотел бы
- не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

- мало
- много
- нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

- нравятся
- не очень
- не нравятся

Интерпретация результатов

Первый уровень. 25—30 баллов — высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

Второй уровень. 20—24 балла — хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

Третий уровень. 15—19 баллов — положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

Четвертый уровень. 10—14 баллов — низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

Пятый уровень. Ниже 10 баллов — негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Такие дети часто плачут, просят домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

Эти количественные оценки сопоставлялись с другими показателями психического развития ребенка, а также сравнивались с такими объективными показателями, как успеваемость ребенка по различным предметам, его положение в группе и особенности взаимоотношений с детьми и педагогом,

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение - Гимназия № 47
620067, г. Екатеринбург, ул. Советская, 24а, тел. (343) 341-08-00, факс (343) 365-50-08
e-mail

поведенческие характеристики, динамика состояния здоровья и проч. Подобное сопоставление и позволило выделить указанные пять групп школьников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924972

Владелец Болячкина Ольга Фёдоровна

Действителен с 25.04.2025 по 25.04.2026