Управление образования и науки Липецкой области

Государственное (областное) бюджетное учреждение

Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

|  |  |
| --- | --- |
| Принято  на заседании Педагогического совета  Г(О)БУ ППМСП-центра  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. | Утверждаю  Директор Г(О)БУ ППМСП-центра  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Стебенева  Приказ №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа по коррекции негативных психоэмоциональных состояний детей младшего школьного возраста социально-гуманитарной направленности**

**«Хочу быть позитивным!»**

Возраст: обучающиеся 7-10 лет

Срок реализации программы: 2 месяца

**Автор-составитель:**

Лаврищева Екатерина Геннадьевна - педагог-психолог

Государственного (областного) бюджетного учреждения Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи

Липецк, 2021г.

**Оглавление**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка ……………………………………….… 2. Цель и задачи Программы……………………............................. 3. Вид и формы реализации программы…...……………………… 4. Планируемые результаты………………………………………... 5. Учебный план……………………………………………….……. 6. Календарный учебный график……………………………..……. 7. Содержание программы…………………………………………. 8. Организационно-педагогические условия………………….….. 9. Форма аттестации…………………………………………..……. 10. Оценочные материалы…………………………………….……. 11. Методические материалы……………………………….……….   Литературные источники………………………………..…….… | 3  6  6  7  7  7  7  10  13  13  21  21 |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы по коррекции негативных психоэмоциональных состояний детей младшего школьного возраста (далее по тексту – Программа):** социально – гуманитарная.

Данная Программа направлена на выявление и коррекцию эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста. В качестве дополнительных направлений Программы предусмотрено регулировка самооценки, тревожности, повышение активности и самостоятельности детей.

**1.2. Актуальность, новизна, практическая значимость и целесообразность Программы**

**Актуальность программы**

Эмоции, помогая воспринимать действительность и правильно реагировать на нее, играют важную роль в жизни человека. Их значимость, как одного из определяющих факторов развития личности, особенно велика в младшем школьном возрасте.

Картину видения ребенком мира, характер взаимодействия с ним, оценку происходящих в нем событий определяет в этом возрасте - переживание эмоциональных состояний. Таким образом, формирование собственного отношения к окружающей действительности зависит от качества испытываемых ребёнком эмоциональных переживаний: положительных или отрицательных (негативных).

В настоящее время в общеобразовательных школах наблюдается проблема негативного эмоционального состояния у учащихся. Проблема негативного эмоционального состояния отражается и на детях младшего школьного возраста (7-10 лет), так как младший школьный возраст является критическим как с точки зрения психологии («кризис семи лет»), так и с точки зрения медицины (возрастает риск возникновения психосоматической патологии нервно-психических срывов). Отрицательный эмоциональный фон младших школьников может включать в себя: напряженность, утомляемость, неуверенность, неудовлетворенность, доминируют эмоции страха, злости и гнева.

Влияющим фактором на появление негативных эмоциональных состояния младших школьников является поступление в школу и начало учебы, новый коллектив, большие умственные и физические нагрузки, ситуации проверки знаний и др.

**Актуальность** данной Программы заключается в том, что она позволяет осуществить индивидуальный подход к детям младшего школьного возраста, имеющим проблемы психоэмоционального характера, посредством трансформации с использованием игровых технологий и сказкотерапии, что позволит в дальнейшем ребенку адекватно выражать свои эмоции и чувства и распознавать эмоциональное состояние других людей.

**Новизна Программы**

Данная Программа, в отличие от большинства существующих программ, направлена на коррекцию негативных эмоциональных нарушений, через формирование навыков регуляции своего эмоционального состояния (способность осознавать собственное эмоциональное состояние; умение идентифицировать и интерпретировать эмоциональные состояния; умение выражать свое эмоциональное состояние в соответствии с социальными нормами; умения справляться с отрицательными эмоциями).

**Практическая значимость Программы**

Практическая значимость работы заключается в том, что подобраны эффективные методы изучения негативных психоэмоциональных состояний младших школьников, коррекционно-развивающие упражнения по развитию представлений младших школьников об эмоциональных состояниях, формированию адекватного способа выражения своих эмоций и чувств.

Данная методическая разработка имеет практическое значение и может быть использована педагогами-психологами, социальными педагогами в своей практической деятельности. Программа предоставляет педагогу-психологу большую свободу творчества.

**Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы заключается в возможности через различные модальности восприятия познакомить детей с эмоциями в доступной для них форме. Тем самым помочь ребенку научиться контролировать свое психоэмоциональное состояние. Также входе ее реализации у обучающихся будут решаться проблемы психологического характера.

**1.3. Нормативно-правовые и методические основания Программы**

**Нормативно-правовые основания Программы**

Данная Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. №1726-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. №533 «О внесение изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

- Устав Г(О)БУ ППМСП-центра (далее - Центр).

**Методические основания Программы**

В основу Программы положены базовые психолого-педагогические методы:

*Метод тестов* – метод, позволяющий получить качественную и количественную информацию о психических процессах, состояниях и свойствах личности.

*Метод опроса -* представляет собой метод, при использовании которого человек отвечает на ряд задаваемых ему вопросов.

*Метод внешнего наблюдения -* это способ сбора данных о психологии и поведении человека путем прямого наблюдения за ним со стороны.

*Метод психолого-педагогического консультирования -* разновидность психологического консультирования, связанная с решением вопросов обучения и воспитания детей.

*Метод психологической коррекции* - это деятельность, направленная на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия; а также - деятельность, направленная на формирование у ребенка нужных психологических качеств для повышения его [социализации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F) и [адаптации](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_(%D0%B1%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) к изменяющимся жизненным условиям.

*Психологическое информирование* - метод, применяющийся с целью повышения психологической грамотности ребенка в области обсуждаемых проблем. Этот метод, по сути, является беседой в процессе индивидуальных занятий. Предлагаемые разъяснения должны быть простыми по форме и содержанию.

*Игровой метод*– эффективный метод в создании правильных условий для самораскрытия, проявления искренности, открытости и обнаружения творческих потенциалов ребенка, а также психоэмоциональная разрядка.

*Метод арт-терапии* - метод, основанный на невербальном выражении чувств. Это обеспечивает более свободное раскрытие ребенком своего внутреннего мира и высокий уровень психологической защищенности, комфорта в процессе занятий. Метод позволяет работать с чувствами: исследовать и выражать их на символическом уровне.

1. *Метод сказкотерапии* -это метод, использующий форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром.
2. *Песочная терапия* – это вид современной арт-терапии и арт-педагогики, включающий систему игр с песком, позволяющих раскрыть индивидуальность каждого ребенка, разрешить его психологические затруднения, развить способность осознавать свои желания и возможность их реализации, помогающих ребенку научиться строить отношения со сверстниками и с внешним миром, выражать свои эмоции и чувства, слышать внутреннее настоящее «Я», подсказывающее выход для решения проблемы.

**2. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** развитие представлений младших школьников об эмоциональных состояниях, формирование адекватного способа выражения своих эмоций и чувств.

**Задачи Программы:**

*Обучающие:*

- расширить знания ребенка о мире эмоциональных состояний;

- стимулировать детей к отождествлению своих эмоций и других людей;

- содействовать овладению приемами снятия напряжения.

*Развивающие:*

- способствовать развитию навыков адекватного способа выражения своих эмоций через мимику, жесты, интонации;

- способствовать снижению уровня тревожности.

*Воспитательные:*

*-* воспитывать уважительное отношения к эмоциям и чувствам других;

- формировать доброжелательность и чувство эмпатии.

**3. Вид и формы реализации Программы**

*Вид Программы:* общеразвивающая.

*Форма реализации Программы -* индивидуальная.

*Объем Программы:* Программа состоит из 9 занятий.

*Сроки реализации Программы:* Программа реализуется в течение 2-х месяцев (9 недель).

*Режим обучения:* занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (1 час равен 45 минутам).

*Описание участников Программы.*

Участниками Программы являются обучающиеся младшего школьного возраста 7-10 лет с негативными психоэмоциональными состояниями.

Зачисление на занятие по Программе производится на основании согласия родителей (законных представителей).

**4. Планируемые результаты**

По завершению Программы у ребенка:

- расширятся знания и представления о мире эмоциональных состояний;

- научится отождествлять свои эмоции и других людей;

- снизится мышечное и эмоциональное напряжение;

- сформируются навыки адекватного способа выражения своих эмоций и чувств через мимику, жесты, интонации;

- уменьшится уровень тревожности;

- сформируются доброжелательность и чувство эмпатии.

**5. Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование курса** | **Кол-во учебных часов** | **Форма промежуточной аттестации** |
| 1 | Дружить с эмоциями | 9 | диагностика |

**6. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата начала обучения по программе | Дата завершения обучения по программе | Кол-во учебных недель | Всего занятий | Кол-во часов | Режим проведения занятий |
| 2.09.2021 | 11.11.2021 | 9 | 9 | 9 | 1 раз в неделю по 45 минут |

Сроки промежуточной аттестации **–** на последнем занятии по изучаемому курсу.

**7. Содержание Программы**

Содержание Программы обеспечивает решение поставленных целей и задач.

Занятия Программы состоят из теоретической и практической части.

Теоретическая часть включает – введение в тему, знакомство с новым материалом – определенной эмоцией, терминами, примерами из сказок и жизненных ситуаций.

Практическая часть включает задания и упражнения по освоению навыков определения эмоционального состояния, адекватных способов отреагирования, упражнения на снятие напряжения, рефлексию.

*Каждое занятие имеет структуру:*

1. Ритуал приветствия.
2. Упражнение на выявление настроения ребенка.
3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.
4. Упражнение на закрепление.
5. Упражнения на снятие напряжения.
6. Упражнение на выявление настроения ребенка.
7. Обратная связь.
8. Ритуал прощания.

Основным правилом проведения занятий является доброжелательность. Успех работы во многом зависит от эмоционально положительной атмосферы, в которой она проводится.

***Тема 1. «Знакомство. Диагностика»***

*Теоретическая часть (0,2*5).

Введение в программу. Сбор анамнеза.

*Практическая часть (0,75).*

Знакомство.

1. Упражнение «Давай познакомимся».

2. Упражнение «Мыльные пузыри».

3. Входная диагностика.

4. Обратная связь.

5. Упражнение «Мыльные пузыри».

6. Упражнение «Давай прощаться».

**Тема 2. «Забияка»**

*Теоретическая часть (0,25).*

Установление контакта. Знакомство с принципами работы на занятии.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия: «Ладошка приветствия».

2. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Заяц с рюкзаком». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Друг».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Кулак».

6. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Ладошка прощания».

**Тема 3. «Вклад любви»**

*Теоретическая часть (0,25).*

Расширение представлений о нормальных взаимоотношениях в семье.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Эмоциональный привет».

2. Упражнение на выявление настроения: «Ракушка настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Про Медвежонка». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Нарисуй героя».

5. Упражнение на снятие напряжения: «Напряги расслабь».

6. Упражнение на выявление настроения: «Ракушка настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Троекратное прощание».

**Тема 4. «Не место гневу!»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений и обучение способам выплескивания гнева.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Здравствуй».

2. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

-Сказка «Чайник Арчи». Обсуждение.

- Игра «Ласковые лапки».

4. Упражнение на закрепление: «Лист гнева».

5. Упражнения на снятие напряжения:

- «Часики».

- «Рисование на песке».

6. Упражнение на выявление настроения: «Дерево настроения».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «До свидания».

**Тема 5. «Я сильнее злости»**

*Теоретическая часть (0,25).* Знакомство с понятием эмпатии, обучение способам снятия злости.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Позитивное приветствие».

2. Упражнение на выявление настроения: «Ручки настроение».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка про ящерку. Обсуждение.

- Игра «Прогони злость».

4. Упражнение на закрепление: «Опасно-безопасно».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Трясем кистями».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Ручки настроения».

8. Ритуал прощания. «Позитивное прощание».

**Тема 6. «Я больше не тревожусь»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений о понятии тревожности, причины ее возникновения, о способах расслабления.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Эмоциональное приветствие».

2. Упражнение на выявление настроения: «Шарик настроения».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка о Вороненке. Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Рисование руками».

5. Упражнения на снятие напряжения:

-«Сосулька».

- «Корабль и ветер».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Шарик настроения».

8. Ритуал прощания. «До скорой встречи».

**Тема 7. «Я не трус- я не боюсь»**

*Теоретическая часть (0,25).* Расширение представлений о страхах, о причинах их возникновения, о способах преодоления.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Приветствие без слов».

2. Упражнение на выявление настроения: «Лучезарные смайлики».

3. Упражнения с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Морская история». Обсуждение.

4. Упражнение на закрепление: «Рисуем страх».

5. Упражнение на снятие напряжения: «Трясем кистями».

6. Упражнение на выявление настроения: «Лучезарные смайлики».

7. Обратная связь.

8. Ритуал прощания. «Прощание без слов».

**Тема 8. «Мои друзья – эмоции»**

*Теоретическая часть (0,25).* Закрепление пройденного материала. Отработка способов преодоления негативных психоэмоциональных состояний.

*Практическая часть (0,75).*

1. Ритуал приветствия. «Бумажный привет».

2. Упражнение на выявление настроения: «Нарисуй улыбку клоуну».

3. Упражнение с элементами сказкотерапии, игра.

- Сказка «Замороженная страна». Обсуждение.

- Игра «Эмоции».

4. Упражнение на закрепление: Упражнение «Вырази эмоцию».

5. Упражнения на снятие напряжения: «Часики».

6. Обратная связь.

7. Упражнение на выявление настроения: «Нарисуй улыбку клоуну».

8. Ритуал прощания. «Бумажное прощание».

**Тема 9. «Итоговое занятие»**

*Теоретическая часть (0,25).* Подведение итогов. Завершение программы.

*Практическая часть (0,75).*

1. Упражнение «Приветствие от лица сказочных персонажей».

2. Итоговая диагностика.

3. Обратная связь.

4. Упражнение «Давай прощаться».

**8. Организационно-педагогические условия**

Требования к организационно-педагогическим условиям реализации Программы включают в себя:

***8.1. Кадровые условия***

Программу реализует педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование в области психологии.

Педагог-психолог, реализующий Программу, должен обладать следующими умениями и навыками:

* осуществлять психолого-педагогическую диагностику личностных особенностей развития;
* уметь ориентироваться в ситуации;
* обладать способностью проникать в духовный мир ребенка, понимать его внутренние свойства и особенности;
* обладать умением сопереживать, сочувствовать, уважать, быть готовым помочь;
* обладать аналитическими навыками;
* уметь заниматься самоанализом, проявлять интерес не только к себе, но и к другим;
* уметь управлять процессом общения и собой, быть внимательным, тактичным, вызывать доверие;
* быть целостно зрелой личностью;
* проявлять интерес к непрерывности собственного профессионального развития;
* владеть способами оценки эффективности и совершенствования своей деятельности;
* организовывать безопасное взаимодействие (соблюдение гигиенических требований, санитарных норм и правил).

***8.2. Педагогические условия***

Для успешной реализации Программы в Центре обеспечены следующие психолого–педагогические условия, которые гарантируют охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, обеспечивают их эмоциональное благополучие:

- уважительное отношение к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям;

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагогов с детьми, ориентированного на интересы и возможности ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов и видов активности;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия;

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении здоровья, вовлечение семей в непосредственно образовательную деятельность.

***8.3. Материально-технические условия***

В Центре соблюдаются:

- санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режимы и т.д.);

- пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.

Имеется в наличии образовательная среда адекватная потребностям развития ребенка и сохранения его здоровья (необходимый набор помещений, эстетические условия, оформление кабинета, компьютерная техника).

Кабинет педагога-психолога соответствует санитарным нормам.

В кабинете обеспечена возможность своевременной подготовки необходимых для работы раздаточных, печатных материалов, а также восполнения расходных материалов, используемых в диагностической, коррекционной и развивающей работе. А также предусматривается место для хранения текущей и архивной документации, включающей индивидуальные данные обучающихся и воспитанников. Мебель соответствует размеру и возрасту детей.

Для реализации Программы имеются необходимые материалы и оборудование:

- комплекты для творческой деятельности (краски, карандаши, пастель, гуашь, бумага, пластилин и т.д.);

- раздаточный материал (схемы, пиктограммы, картинки);

- стол для рисования песком с подсветкой;

- сенсорная комната.

***8.4. Информационно-методические условия***

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются:

- информационно-образовательными ресурсами в виде печатной продукции;

- информационно-образовательными ресурсами в сети Интернет;

- официальным сайтом Г(О)БУ ППМСП-Центра в сети Интернет.

Педагог-психолог для реализации Программы обеспечен:

1. Сборником методик Костина Л.М. «Игровая терапия с тревожными детьми». Изд-во СПб. «Речь». 2001г.
2. Сборником программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич- Евстигнеевой «Тренинг по сказкотерапии». Изд-во СПб. «Речь». 2000г.
3. Серией «Уроки психологии в школе». Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Программа формирования психического здоровья у младших школьников. Изд-во. Москва 2001г.

4. Интернет ресурсами:

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya>(дата обращения 28.10.20);

<https://www.kanal-o.ru/news/13867>(дата обращения 13.01.2021);

<http://www.syntone>(дата обращения 19.02.2021).

**9. Формы промежуточной аттестации**

*Формы промежуточной аттестации* – диагностика в виде тестирования.

**10. Оценочный материал**

Благодаря проведению этой Программы возможно обогащение детей знаниями об эмоциях и чувствах, о способах контроля своих эмоциональных состояний.

*Педагог-психолог оценивает:*

1. Уровень умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных проявлений и других людей.
2. Уровень самооценки.
3. Уровень тревожности.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Ожидаемые результаты** | **Методы и методики диагностики** | **Критерии оценки** | | |
| Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Уровень умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных проявлений и других людей | Методика «Фотовыставка» (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова) | 2 балла  (адекватная дифференциация эмоций) | 1 балл  (адекватная дифференциация эмоций) | 0 баллов  (неадекватная дифференциация эмоций) |
| 2 | Уровень самооценки | «Лесенка» (Щур В.Г.) | 7 баллов  (1 ступенька- высокая самооценка) | 2-4 балла  (2-4 ступенька – средняя самооценка) | 1 балл  (5-7 ступенька- заниженная самооценка) |
| 3 | Уровень тревожности в школьном коллективе | Тест школьной тревожности (Филлипса Б.Н., адаптация Кондратьевой Н.П.) | Ребенок не тревожен – 3 балла. (Общее число несовпадений по всему тесту 25% от общего числа вопросов теста). | Повышенная тревожность - 6 баллов. (Общее число несовпадений от общего числа вопросов теста). | Высокая тревожность - 9 баллов. (Общее число несовпадений по всему тесту75% от общего числа вопросов теста). |

***Итоговая таблица данных диагностических показателей и динамики изменений***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО ребенка** | | | | |
| **Диагностика** | **Дифференциация** | **Самооценка** | **Тревожность** | **Показатель динамики** |
| **Входная** |  |  |  |  |
| **Промежуточная** |  |  |  |  |
| **Итоговая** |  |  |  |  |

Показатель динамики в итоговой диагностике:

3 – позитивная динамика (средние и высокие показатели результатов диагностики по трем методикам).

2 – без изменений.

1 – низкая динамика (низкие показатели результатов диагностики по трем методикам).

Заключение об эффективности Программы:

7-9 баллов высокая эффективность (положительная динамика: достаточно сформированы умения и навыки).

3-6 баллов средняя эффективность (значительная динамика: частично сформированы умения и навыки).

1-2 балла низкая эффективность (низкая динамика результатов: необходимо внести дополнения в программу).

В качестве дополнительного критерия результативности программного материала можно рассматривать отзывы родителей. А также метод наблюдения за ребенком в ходе обучения.

*Уровень эффективности реализации Программы в целом определяется путем процентного соотношения показателей динамики по всем участникам программы, участвующих в ней в течении учебного года.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| % участников программы, имеющих позитивную динамику критериев результативности | Уровень эффективности программы | Ранг уровня |
| 70-100 | Высокая эффективность | первый |
| 50-69 | Достаточная эффективность | второй |
| 0-49 | Низкая эффективность | третий |

Высокая эффективность (первый уровень) – позитивная и значительная динамика наблюдается у 50% и более детей, что выражается в уменьшении проблемных зон.

Достаточная эффективность (второй уровень) - позитивная и значительная динамика наблюдается у 20-49% детей. Данные результаты могут быть обусловлены: индивидуальными особенностями участников группы, которым необходима более детальная проработка некоторых тем программы, индивидуальная работа с педагогом-психологом.

Низкая эффективность (третий уровень) - позитивная и значительная динамика наблюдается меньше, чем у 20% детей. В случае, если будет получена низкая эффективность, программу следует подвергнуть переработке.

*Оценочный материал.*

**1. Методика «Фотовыставка» (Т.М. Грабенко, И.А. Михаленкова).**

***Цель:*** определение уровня умений дифференциации и вербализации собственных эмоциональных состояний и других людей.

***Материалы и оборудование:*** стенд с фотографиями (картинками) лиц, групп лиц, занятых различными видами деятельности и находящихся в различных эмоциональных состояниях. Все фотографии пронумерованы.

***Инструкция:*** мы с тобой оказались посетителями фотовыставки. Мы очень внимательные и благодарные зрители. Скажи, пожалуйста, на каких фотографиях ты видишь человека (или людей), испытывающих (испытывающего) радость? А грусть? Испуг? Гнев?..

***Стимульный материал***





***Обработка результатов:***

Педагог – психолог выводит баллы, оценивающие уровень способности к дифференциации эмоций.

Адекватная дифференциация 6-9 эмоций — 2 балла.

Адекватная дифференциация 3-5 эмоций — 1 балл.

Дифференциация 1-2 эмоций или неадекватная дифференциация эмоций - 0 баллов.

**2. Исследование самооценки по методике «Лесенка» (Щур В.Г.)**

***Цель:***выявление системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

***Материалы и оборудование:***бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш.

***Инструкция:***возьми карандаш и послушай задание. Вот лесенка. Представь, что на этой лесенке стоят все твои одноклассники. На какой ступеньке стоишь ты? Нарисуй на ней кружок. (Инструкция повторяется дважды).

****

**Обработка результатов:**

При анализе полученных данных исходите из следующего:

**Ступенька 1** – **высокий уровень** (завышенная самооценка).

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой.

**Ступеньки 2-4**–**средний уровень** (адекватная самооценка).

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность - это нормальный вариант развития самооценки.

**Ступенька 5 -7** – **низкий уровень** (заниженная самооценка).

Дети, ставящие себя на эти ступеньки, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. Чтобы скорректировать ее, необходима совместная деятельность учителя, школьного педагога-психолога, социального педагога (в случае неблагоприятной обстановки в семье).

**3. Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипса Б.Н., адаптация Кондратьевой Н.П.)**

Тест школьной тревожности Филлипса (Альманах психологических тестов, 1995 г.) позволяет подробно изучать уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего и среднего школьного возраста, оценить эмоциональные особенности отношений ребенка со сверстниками и учителями.

Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности - эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности.

***Цель:*** изучение уровня и характера тревожности, связанной со шко­лой, у детей среднего школьного возраста.

***Материалы и оборудование:***тексты опросника, бланки ответов и ручки по количеству участников.

***Инструкция:*** сейчас тебе будет предложен опросник, который состоит из 58 вопросов о том, как ты себя чувствуешь в школе. Старайся отве­чать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайся.

Отвечая на вопрос, перед его номером ставьте «+», если ты согласен с ним, или «-» - если не согласен.

*Текст опросника.*

1.  Трудно ли тебе успевать вместе с классом?

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 иногда, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урока?

5.   Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударяли тебя?

6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, чтобы ты понял, о чем он говорит?

7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?

8. Бывает ли так, что ты боишься вызваться отвечать, так как 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 ты 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, беспокоишься 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 и 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 вступать 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 класса 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 раньше?

39.  Считаешь ли ты, что одеваешься в школу 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 удается 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 твои одноклассники твою внешность и поведение?

46.  Думаешь ли ты, что беспокоишься 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 тревогой 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 классе?

53.  Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, бо­ишься ли ты, 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?

***Обработка и интерпретация результатов.***

При обработке результатов выделяют вопросы, ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок отве­тил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», т. е. ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом, - это проявле­ния тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тесту:

- если оно больше 50 % от общего числа вопросов теста, то можно говорить о повышенной тревожности ребенка,

- если больше 75 % - о высокой тревожности;

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выде­ляемых в тесте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае.

Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Фактор | Номер вопросов |
| 1. | Общая тревожность в школе. | 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58  S = 22 |
| 2. | Переживание социального стресса. | 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44  S = 11 |
| 3. | Фрустрация потребности в достижении успеха. | 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43  S = 13 |
| 4. | Страх самовыражения. | 27, 31, 34, 37, 40, 45  S = 6 |
| 5. | Страх ситуации проверки знаний. | 2, 7, 12, 16, 21, 26  S = 6 |
| 6. | Страх несоответствия ожиданиям окружающих. | 3, 8, 13, 17, 22  S = 5 |
| 7. | Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу. | 9, 14, 18, 23, 28  S = 5 |
| 8. | Проблемы и страхи в  отно­шениях с учителями. | 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47  S = 8 |

Ключ к вопросам: «+» - Да, «-» - Нет.

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

*Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).*

Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

Переживания социального стресса - эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего со сверстниками).

Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприят­ный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения - негативные эмоциональные пережива­ния ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и пе­реживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх несоответствия ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, мыс­лей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожида­ние негативных оценок.

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенно­сти психофизиологической организации, снижающие приспособ­ляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повы­шающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирова­ния на тревожный фактор среды.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негатив­ный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, сни­жающий успешность обучения ребенка.

**11. Методический материал**

*Методический материал по каждому занятию представлен в таблице.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Название темы** | **Методическое обеспечение** |
| Тема № 1. «Входная диагностика» | Диагностический материал |
| Тема № 2. «Забияка» | Раскраска ладошки, цветные карандаши, дерево настроения, бумажные яблочки (смайлики), сказка. |
| Тема № 3. «Вклад любви» | Раскраска ракушки, цветные карандаши, краски, бумага А4, А3, сказка. |
| Тема № 4. «Не место гневу!» | Бумага А4, цветные карандаши, дерево настроения, бумажные яблочки (смайлики), камушки, кусочки меха, ракушки, желуди, стол с подсветкой для рисования песком, контейнеры, сказка. |
| Тема № 5. «Я сильнее злости» | Бумага А4, газетные листы, цветные карандаши, сказка. |
| Тема № 6. «Я больше не тревожусь» | Бумага А4, цветные карандаши, сказка. |
| Тема № 7. «Я не трус - я не боюсь» | Бумага А4, А3, раскраска воздушных шариков, цветные карандаши, краски, сказка. |
| Тема № 8. «Мои друзья эмоции» | Бумага А4, цветные карандаши, раскраска лица клоуна, карточки с эмоциями, сказка. |
| Тема № 9. «Итоговое занятие» | Диагностический материал |

**Список литературы**

1. Защиринская О.В. Учебное пособие. Сказка в гостях у психологии. Изд-во ДНК, СПб. 2000г.

2. Костина Л.М. Сборник методик. «Игровая терапия с тревожными детьми». Изд-во СПб. «Речь». 2001г.

3. Крюкова С.В., Слободняк Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

4. Немов Р.С. Психология. - М., 1994. - Т. 1.

5. Панфилова М.А. Игротерапияобщения. - М.,2000.

6. Сборник программ по сказкотерапии под редакцией Т.Д. Зинкевич- Евстигнеевой «Тренинг по сказкотерапии». Изд-во СПб. «Речь». 2000г.

7. Серия «Уроки психологии в школе». Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Программа формирования психического здоровья у младших школьников. Изд-во. Москва 2001г.