

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Возраст детей 10-12 лет  
Разработчик программы:  
педагог-психолог,  
Сысов Евгений Андреевич

Санкт-Петербург

2021

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
Государственное бюджетное негипповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
(ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития»  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга)  
195030, Санкт-Петербург, улица Отечественная, д. 10 лит. А

---

**ПРИНЯТО:**

На заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья  
и индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 10 от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ГБНОУ  
«Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 151 от 30.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЯТЫХ КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Возраст детей 10-12 лет  
Разработчик программы:  
педагог-психолог,  
Сысоев Евгений Андреевич

Санкт-Петербург

2021

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Конвенция ООН о правах ребенка.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726р;
5. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденные Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
9. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2
10. Устав ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и другие локальные акты учреждения.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность.** Программа «Школьная адаптация учащихся пятых классов общеобразовательных учреждений» имеет социально-гуманитарную направленность.

#### **Актуальность программы:**

Сложности адаптации школьников при переходе из младшей школы в среднюю часто связаны с не устраненными вовремя проблемами в учебе и отношениях с одноклассниками и учителем. В начальной школе многие из этих трудностей могли не приводить к серьезным нарушениям, но теперь могут выступать в качестве препятствия полноценному обучению и формированию личности ребенка. Переход в среднюю школу часто обостряет как явные, так и скрытые проблемы ребенка.

#### **Научная обоснованность:**

Переход учащихся из младшей школы в среднюю выдвигает специфические проблемы. Изменившиеся условия учения предъявляют требования к личностному развитию, к

степени сформированности у детей учебных знаний, способности к саморегуляции, к уровню развития произвольности и др.

В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Перестройка всей познавательной сферы в связи с развитием теоретического мышления составляет основное содержание умственного развития ребенка. Это способствует возникновению рефлексии, которая преобразует не только познавательную деятельность учащихся, но и характер их отношения к окружающим людям и к самим себе.

К началу подросткового возраста учебная деятельность теряет свое ведущее значение в психическом развитии учащихся. Прежние представления уже не устраивают их, а новые еще не сформировались ("мотивационный вакуум").

#### **Адресат программы:**

Программа рассчитана на учащихся пятых классов, имеющих проблемы в поведении (гиперактивность, агрессивность, замкнутость, тревожность и др.).

#### **Цель программы:**

Целью данной программы является совершенствование адаптивного поведения пятиклассников к новым условиям деятельности.

#### **Задачи программы:**

- Развитие коммуникативных навыков;
- Снижение уровня тревожности;
- Развитие волевой сферы

#### **Обучающие**

Развитие познавательного интереса, включение в познавательную деятельность.

Развитие общей осведомленности, расширение лексического запаса.

#### **Развивающие**

Развитие эмоциональной сферы.

Формирование, актуализация и развитие навыков произвольной регуляции деятельности.

Создание положительной мотивации к учебной деятельности.

Развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе.

#### **Воспитательные**

Формирование адекватной самооценки.

Развитие сотрудничества.

Формирование общественной активности личности, потребности в самостоятельности, ответственности, аккуратности.

Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Формирование культуры общения и поведения в социуме.

Формирование умения адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Реализация воспитательной работы на занятиях осуществляется посредством:**

- установления доверительных отношений между педагогом и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию детей требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждения обучающихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками, принципы дисциплины и самоорганизации;

- привлечения внимания ребят к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использования воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применения на занятии интерактивных форм работы обучающихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию детей; дидактического театра, где полученные на занятии знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают ребятам возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат ребят командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включения в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;
- организации шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего ребятам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

#### **Условия реализации программы:**

Групповые занятия проводятся один раз в неделю. Длительность занятий 40 минут. Группу составляют 7-12 школьников.

#### **Планируемые результаты:**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика: в развитии адаптивного поведения; социальной и коммуникативной активности учащихся пятых классов; снижении уровня школьной тревожности до нормативных показателей; повышении уровня учебной мотивации и улучшения эмоционального отношения к учению; улучшение успеваемости. Учащиеся смогут: а) без больших затруднений выполнять устные и письменные ответы у доски; б) более спокойно относиться к ситуациям проверки знаний; в) осуществлять учебную деятельность на фоне стабильной учебной мотивации; г) действовать на основе мотивации достижения успеха; д) оценивать собственные достижения на основе сравнения со своими предыдущими умениями; е) обращаться к учителю с уточняющими вопросами по необходимости. Ожидаемые результаты относятся к формированию личностных, регулятивных и коммуникативных УУД.

#### **Учебно - тематический план:**

№	Тема	Всего часов	Теорит.	Практ.	Формы контроля
1	Диагностика	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ. Аналитическая справка.
2	Здравствуй, пятый класс!	1	0,5	0,5	Журнал групповых работ.

					видов работ
3	Находим друзей!	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
4	Эмоции	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
5	Вербальное выражение эмоций	1	0,25	0,75	Журнал групповых видов работ
6	Самооценка	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
7	Отношение к значимым другим	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
8	Агрессивность	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
9	Конфликтные ситуации	1	0,25	0,75	Журнал групповых видов работ
10	Самоконтроль	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
11	Комплименты	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ
12	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Журнал групповых видов работ. Аналитическая справка.
	ВСЕГО:	12			

### Календарный учебный график

Возраст	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
10-12 лет	Сентябрь	май	12	12	групповой
Начало занятий происходит по мере комплектации детей в группы, в течение года					

### Оценка результативности (эффективности) программы

Результативность программы оценивается с помощью:

- психодиагностики (первичной и итоговой) методики проективная методика «Дерево» методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних классах школы;
- наблюдения психолога;
- отзывов учителей, родителей, учащихся.

### Учебно-методический комплекс программы:

1. Для проведения занятий необходимо:

1. Занятия желательны проводить всегда в одном и том же отдельном помещении.
2. Помещение должно быть светлым, просторным, легко проветриваемым.
3. В помещении должны быть удобные для детей стулья и столы.
4. В помещении не должно быть предметов представляющих опасность для здоровья, а также отвлекающих внимание деталей.

### **Содержание конспектов занятий.**

#### **Занятие 1. Проведение диагностического обследования.**

##### **Цели:**

- Выяснить уровень тревожности пятиклассников (тест школьной тревожности);
- Выяснить уровень адаптации (методика «Дерево»).

**Материалы:** бланки методик.

##### **Приветствие.**

##### **Диагностика:**

- проективная методика «Дерево»
- методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних классах школы

По результатам диагностического обследования происходит набор детей на групповые занятия.

#### **Занятие 2. Здравствуй, пятый класс!**

##### **Цели:**

- дать возможность детям поближе познакомиться друг с другом, способствовать формированию групповой сплоченности;
- помочь детям прояснить свои цели на время обучения в пятом классе.

**Материалы:** альбомы для рисования.

##### **Знакомство психолога с детьми**

Представьтесь, коротко расскажите о целях и особенностях предстоящих занятий.

##### **Приветствие: Упражнение «Представление имени»**

Группа встает в круг. Поочередно каждый участник выходит в центр круга и называет свое имя, сопровождая его каким-либо жестом или движением. Все остальные участники копируют жест и интонацию. Упражнение заканчивается, когда каждый из участников представится.

##### **Разминка**

##### **Упражнение «Если весело живется, делай так»**

Вся группа сидит на стульях по кругу, водящий (им может быть по очереди каждый из учащихся) задает какое-либо веселое движение (хлопки, притопы, шелканье языком), остальные все вместе повторяют его, произнося при этом: «Если весело живется, делай так». Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый не побудет ведущим. В конце можно повторить все действия по порядку, точно и ритмично.

Не всегда получается согласованно воспроизводить действия каждого участника, поэтому сначала ведущий может подавать группе специальный знак, по которому дети начнут повторять движение. На последующих занятиях эта игра становится одной из любимых, и ребята начинают действовать все более согласованно.

##### **Работа по теме занятия**

##### **Принятие правил**

Ведущий предлагает принять свод правил. Правила должны быть такими, чтобы всем было:

1. Интересно! Для этого необходимо быть активным, правдивым и уметь слушать каждого.
2. Комфортно! Запрещаются оскорбления, упреки, обвинения. А вот внимание к положительным сторонам каждого приветствуется и даже поощряется.
3. Безопасно! Все, что происходит на занятиях, — для всех, кроме нас, секрет.

4. Полезно! Выполняем задания добросовестно.

Ведущий говорит о добровольности участия в работа группы. Если кто-нибудь из участников не захочет выполнять какое-либо упражнение, он может отказаться.

Перед тем как принять правила, следует обсудить их с детьми, а также продумать санкции за их нарушение. Санкции должны соответствовать проступку и быть выполнимыми, например, нарушивший правило выходит за круг и пропускает следующее упражнение. Дети могут предложить свои правила, и если группа согласится, они включаются в основной список.

Если дети согласны с предложенными правилами, они вслед за ведущим торжественно принимают правила под аплодисменты группы. После этого все участники заполняют и прикрепляют к одежде свои именные карточки.

#### **Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь»**

Выполняя это упражнение, каждый ребенок получает возможность высказать свое мнение о школе и увидеть положительное в новой ситуации, научиться конструктивно относиться к школьным проблемам.

Скажите следующее: «В жизни нам постоянно приходится привыкать к чему-то новому. В этом году вы стали пятиклассниками, взрослыми и самостоятельными учениками средней школы. Вы уже почувствовали, что обучение отличается от того, что было раньше: у вас появилось много новых учителей, новые предметы, новые одноклассники. Наверняка у вас возникли вопросы. Давайте поговорим о том, что вам нравится в школе в этом году, а что — нет».

Запишите ответы детей на доске. Желательно, чтобы высказался каждый ребенок.

Возможные ответы детей:

- учиться стало сложнее;
- неизвестно куда идти, поэтому страшно опоздать;
- разные учителя;
- некогда отдохнуть;
- короткие перемены — мы не успеваем найти кабинет;
- в классе много незнакомых ребят, а друзья попали в другой класс, и это обидно;
- праздники проходят до-другому, не так, как в начальной школе;
- много домашних заданий;
- завтраком и обедом никто не кормит, каждый сам в столовой должен покупать себе еду;
- появилась возможность прогуливать;
- можно «беситься» на перемене, никто за нами не следит так, как в начальной школе.

Очевидно, что негативных высказываний оказалось больше, чем позитивных.

Какие же пожелания высказывают дети? Им хотелось бы, чтобы:

- их классный руководитель оказался таким же заботливым и внимательным, как первая учительница;
- кабинет был такой же уютный, как в начальной школе;
- было много праздников;
- поменьше примеров задавали;
- не ставили «2» за то, что не принес на урок учебные принадлежности.

#### **Упражнение «Прощание с начальной школой»**

В ходе выполнения этого упражнения дети вспоминают приятные моменты учебы в начальной школе, свои успехи и достижения.

Скажите следующее: «Сегодня я предлагаю вспомнить все то, что ярко запомнилось вам в начальной школе. Что из прошлого вы хотели бы "взять с собой", чтобы чувствовать себя уютно и комфортно? Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию.

*Вспомни свой самый первый день в школе: ты нарядный и красивый, в руках у тебя цветы, на душе радостно и немного тревожно, но зато чувствуешь себя по-настоящему взрослым. Звенит первый звонок. Тыходишь в класс, в котором тебе предстоит учиться*

четыре года. Что это за кабинет? Вспомни его в мельчайших подробностях. Кругом новые ребята — среди них твои будущие друзья. Вспомни, как ты выбрал себе место за партой, где в классе находилась твоя парты? Вспомни свою первую тетрадь и "Букварь" и, конечно, первую похвалу, полученную от учителя. Кто был первым другом, кто так часто помогал тебе? Вспомни любую ситуацию успеха за три года учебы в начальной школе. Когда ты чувствовал себя уверенно, смело?.. Когда тебе было радостно, интересно? Может, это был какой-то праздник, утренник, или поход, или дело, которое тебе удалось выполнить очень хорошо? А может быть, мама после родительского собрания похвалила тебя за успехи, за отличные оценки. Что ты тогда чувствовал? Вспомнил? теперь постепенно возвращайся обратно. Ты снова здесь, в нашем классе. Как только будешь готов, открой глаза...

Кто хочет поделиться с нами своими впечатлениями, тем, что вспомнилось? ».

Дайте возможность высказаться каждому ребенку, а затем скажите: *Запомните чувства успеха и уверенности, радости от учебы, все хорошее, что было в начальной школе, и пусть эти чувства помогают вам учиться в пятом классе».*

### **Упражнение «Поменяйтесь местами все те, кто...»**

Развесьте таблички с ответами на разные стены классной комнаты.

*Ведущий (для начала это будет психолог) предлагает поменяться местами всем, кто обладает каким-либо общим признаком. Например: поменяйтесь местами все те, кто любит рисовать. Все быстро меняются местами, а ведущий должен постараться занять освободившийся стул. Тот, кто остался без стула, продолжает игру и водит.*

### **Упражнение «Игра с мячом»**

Упражнение способствует прояснению личной мотивации обучения в средней школе, осознанию своих целей.

Предложите детям, передавая мяч друг другу в произвольном порядке, продолжить фразу: «Я хочу, чтобы в пятом классе я...». Ответы могут быть самыми разными.

После выполнения упражнения дети в своих альбомах могут написать или нарисовать свои самые главные желания или цели.

### **Принятие ритуалов приветствия и прощания**

Предложите детям выбрать какое-нибудь несложное приветствие, с которого будет начинаться каждое занятие, и прощание, которым оно будет завершаться.

### **Обсуждение итогов занятия**

Обязательно обсудите чувства участников группы. Пусть они скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными,

### **Прощание**

## **Занятие №3. Находим друзей!**

### **Цели:**

- способствовать формированию навыков взаимодействия в группе;
- помочь детям осознать, какие качества важны в дружбе;
- повысить самооценку детей.

### **Материалы:**

- мяч (для упражнений «Что я люблю делать» и «Настоящий друг»);
- альбомы для рисования.

### **Приветствие:**

Назови имя и свое настроение

### **Разминка**

### **Упражнение «Что я люблю делать»**

Скажите следующее: *«В школе мы все собираемся вместе, здесь нас ждут друзья, учителя. Каждый из вас — интересная личность, достойная уважения, каждый вносит собственный вклад в наши отношения, в дела класса.*

*Передавая мяч друг другу, назовите свое имя и скажет о том, что каждый из вас любит делать и что у вас хорошо получается. Можно также сказать о том, чему вы могли бы обучить других ребят».*

После того как все участники выскажутся, они могут сказать друг другу о том, чему каждый из них хотел бы научиться у других.

### **Упражнение «Паровозик»**

**Цель:** осознать конкретные роли и взаимодействие друг с другом, ответственность за выбор данной роли.

Инструкция: участники группы объединяются в тройки и становятся друг за другом, держась за талию впереди стоящего. Первый человек – первый вагончик, второй – второй вагончик, а третий – паровозик, он в тройке участников самый последний. Вагончики, стоящие впереди паровозика, закрывают глаза, паровозик – с открытыми глазами. По команде тренера паровозики во всех тройках начинают водить вагончики по комнате так, чтобы не было аварий. В комнате можно установить стулья в качестве препятствий. Через минуту по команде тренера все останавливаются и меняются ролями: первый становится паровозиком, второй – первым, а паровозик занимает место второго вагончика. В следующий раз снова меняются ролями для того, чтобы каждый участник побывал в роли паровозика, первого и второго вагончика.

Обсуждение: необходимо рассказать о своем состоянии во всех ролях, сделать выбор – «какую роль ты бы выбрал, если бы представилась такая возможность». Каждая роль имеет свои плюсы и минусы. Так, первая роль – ведомого, от которого мало что зависит, можно «сачковать», но она несет в себе больше всего опасностей. Вторая – более защищенная роль, человек находится между другими, однако, на нем уже лежит ответственность посредника. Ему необходимо точно передать сигнал первому, иначе он может попасть в опасную ситуацию. И, наконец, паровозик все видит и за все отвечает.

### **Работа по теме занятия**

#### **Упражнение «Настоящий друг»**

Это упражнение поможет детям осознать, какие качества ценятся в дружбе.

Скажите следующее: *«Каждый человек в течение своей жизни приобретает и теряет друзей. Дружба доставляет много радости, но иногда она может приносить страдания. Дружеские отношения постоянно меняются по мере того как растем и меняемся мы сами, появляются новые друзья, иногда исчезают старые. Друзей не бывает много; хотя отношения могут быть добрыми и теплыми со всеми одноклассниками, лишь некоторым мы доверяем свои проблемы и переживания».*

Попросите каждого ребенка, передавая мяч другому, закончить предложение: «Друг - это тот, кто...». Выпишите на доску качества, которые предлагают дети, и спросите, почему они считают важными именно эти качества.

Попросите желающих рассказать о своем настоящем друге и представить его группе, например:

Привет! Я бы хотел познакомить вас со своим другом — Светланой. Она наша соседка, и я знаю ее очень давно. Она готовит самое лучшее печенье в мире и приглашает меня в гости. Мы с ней много разговариваем, а еще ходим вместе гулять. Она очень добрая и веселая.

#### **Дискуссия на тему занятия**

1. Как вы думаете, что важнее всего в дружбе?
2. Если бы твой лучший друг (подруга) сказал о том, ему (ей) больше всего в тебе нравится, как ты думаешь, что именно он сказал бы?
2. А если бы этот человек захотел сказать о том, что ему не нравится в тебе, как ты думаешь, о чем он сказал бы?
3. Что мешает дружбе?

3. Каким образом дружба может изменяться в зависимости от времени, при различных обстоятельствах?

4. Как можно познакомиться с новыми детьми и улучшить отношения с давними друзьями? Эта тема особенно актуальна для классов, где дети находятся в конкурентных отношениях (например, для гимназических классов, в которые дети попадают в результате жесткого отбора). В таких случаях дети обычно борются за внимание со стороны учителя, за оценку. Соперничество друг с другом, особенно в учебной деятельности, приводит к обидам, ссорам, вспышкам гнева. В таких классах следует уделять особое внимание формированию навыков взаимодействия, развитию способности понимать себя и другого.

#### **Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»**

Это упражнение поможет детям научиться принимать другого человека и находить в нем положительные качества.

Попросите детей взять свои альбомы и нарисовать свой портрет внутри солнца и написать на двух-трех лучиках солнышка свои достоинства и положительные качества.

#### **Обсуждение итогов занятия**

Обсудите действия и чувства всей группы. Пусть участники скажут о том, что им понравилось, что удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие вопросы остались неразрешенными.

### **Занятие № 4. Эмоции.**

**Цель:** знакомство с различными эмоциональными состояниями.

#### **Материалы:**

- цветные карандаши, альбом.

#### **1. Приветствие.**

Проговаривание своего эмоционального состояния в начале занятия.

#### **2. Беседа «Эмоции».**

Детям даются знания об основных эмоциональных состояниях человека, о силе эмоций, о контроле над эмоциями.

#### **3. Знакомство с проявлением эмоций.**

*Игра «Угадай эмоцию».* Вывешивается плакат со схематичным изображением эмоций, без указаний состояний человечков. Участники угадывают, какие эмоции изображены на плакате.

*Игра «Назови эмоцию».* Передавая мяч по кругу, участники называют эмоции, мешающие общению. Затем мяч передается в другую сторону и называются эмоции, помогающие общению.

*Игра «Изобрази эмоцию».* Эмоции можно выражать с помощью движений, мимики, жестов, интонации.

Необходимо подготовить карточки, на которых будет написана та или иная эмоция (радость, грусть, насмешка, обида, страх, удивление и т.д.). Каждый из ребят по очереди достает из конверта карточку и пытается изобразить доставшуюся ему эмоцию без слов. Остальные должны угадать, что это за эмоция.

#### **4. Дискуссия об управлении эмоциями.**

Дети вспоминают и рассказывают об успешных случаях контролирования и управления своими эмоциональными состояниями.

Ведущий на доске составляет список навыков регуляции эмоциональных состояний, предложенных детьми. Вместе находят новые способы. Этот список дети переносят себе в альбомы.

**5. Выразить** на листах бумаги с помощью цветных карандашей, фломастеров или красок 2-3 основных эмоции.

#### **6. Обсуждение рисунков.**

Ребёнок объясняет своё видение эмоции в рисунке. Другие участники группы в этом рисунке могут увидеть что-то своё.

## **7. Релаксационное упражнение.**

На создание состояния душевного равновесия.

Метафора «Полёт в космос».

## **8. Прощание**

### **Занятие: 5. Вербальное выражение эмоций.**

**Цель:** обучение навыку вербального выражения эмоций.

**Материалы и оборудование:**

-карточки с заданиями,

-альбомы, цветные карандаши. -

#### **1. Приветствие с помощью тактильных прикосновений.**

Поздороваемся с помощью локтей, спинок.

#### **2. Беседа.**

«Приём вербального выражения эмоций как способ снижения / регуляций, силы эмоций».

Обучение данному навыку с помощью «Я - высказывания» («Я чувствую...»).

#### **3. Ролевая игра «Случай на уроке».**

Выбираются из группы желающие сыграть роль учителя, ученика, ученицы.

Предлагаются различные случаи на уроках (дети могут сами предложить варианты).

С помощью игры на этом примере дети обучаются навыку вербального выражения эмоций.

**4.** Детям раздаются карточки с заданиями, где описывается какая-то ситуация, а ребёнок должен дать ответ о своих чувствах по поводу этой ситуации, используя «Я - высказывание».

**5.** Нарисовать другие 2-3 эмоции (продолжение задания №5 из занятия 1).

#### **6. Обсуждение рисунков.**

#### **7. Релаксационное упражнение «Дыхание моря».**

#### **8. Прощание.**

### **Занятие №6: Самооценка.**

**Цели:**

-помочь детям в осмыслении личных целей на период обучения в пятом классе;

**Материалы:** - изображение символа «Инь-Ян» (см. Приложение 7) (для упражнения «Инь и Ян»);

- мяч (для упражнения «Ставим цели»);

- небольшие листы бумаги по количеству участников тренинга на каждого ребенка (для упражнения «Доброжелательное послание»);

- бланки «Мои цели», заполненные детьми на занятии 2;

- большие листы ватмана (4-5).

#### **1. Приветствие.**

Назовите по 2 черты, которые вам нравятся в себе и по 2 - которые не нравятся.

#### **2. Упражнение «Определи, насколько ты веришь в себя, в свои силы?»**

Прочтите детям следующие утверждения и попросите оценить их. Если утверждение верно, то дети должны поднять большой палец вверх, если же утверждение не подходит, палец следует опустить вниз.

**Утверждения:**

- Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.

- Мне нравится мое отражение в зеркале.

- Я очень люблю школу.

- В моей жизни много хорошего.

- Я – оптимист.

- Я могу посмеяться над своими ошибками.
- В моей жизни почти ничего не надо менять в лучшую сторону.
- Я - интересная личность.
- Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.
- Я добрый и любящий.
- Мои друзья ценят мое мнение.
- Я доволен собой.
- Я не боюсь выражать свои чувства.
- У меня интересная и веселая жизнь.

*«Если ты согласился с большинством утверждений, значит, ты вполне уверен в своих силах и многое можешь сделать самостоятельно. Если же больше было таких, с которыми ты не согласен, не огорчайся, у тебя еще все впереди! »*

### **3.Рисунки «Какой я сейчас» и «Каким я хочу быть».**

Обсуждение рисунков в групповой работе.

### **4.Упражнение «Инь и Ян»**

Упражнение помогает детям осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Скажите следующее: *«Инь и Ян — это древний китайский символ, обозначающий противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу, В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки, «плюсы» и «минусы». Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ Инь-Ян на листе бумаги и запишет свои достоинства (в той части символа, где стоит знак "+") и недостатки (в той части, где стоит знак "-")»*

Обязательно нарисуйте символ Инь-Ян и покажите его детям. Повесьте рисунки группы на стенд, если ребята не будут возражать.

Дети прекрасно знают свои слабые стороны, но не всегда готовы говорить о них. Этот вариант упражнения лучше предложить на последних занятиях, когда у детей уже сформировано чувство доверия друг к другу.

Если вы чувствуете, что дети еще не очень готовы обсуждать свои достоинства и недостатки, можно предложить им один из вариантов группового выполнения этого упражнения: попросите девочек написать позитивные утверждения о мальчиках своего класса и наоборот.

Обычно девочки более щедры на комплименты, а мальчики более единодушны в своем мнении. Данное упражнение выполняется детьми с огромным удовольствием.

### **5.Упражнение «Ставим цели»**

Это упражнение способствует осознанию результатов тренинга, постановке новых целей.

Попросите детей передавать друг другу мяч, завершая при этом следующие предложения:

- Я хочу лучше ...
- Я хочу узнать...
- Чтобы лучше о себе заботиться, я могу ...
- Чтобы лучше ладить с другими, я могу ...
- В школе я хочу...
- В школе я могу...
- Дома я хочу ...

### **6.Упражнение «Доброжелательное послание»**

Попросите детей написать доброжелательное послание каждому ученику в группе. Уточните, что это послание может содержать комплимент, какое-либо пожелание или благодарность. Попросите детей вспомнить об их взаимодействии друг с другом на ваших занятиях, вспомнить приятные моменты общения.

### **7.Обсуждение итогов**

Обратите внимание детей на те знания и умения, которые они приобрели за время тренинга. Желательно каждого участника наградить грамотой за те или иные достижения.

## 8. Прощание

### Занятие № 7. Отношение к значимым другим людям.

**Цель:** исследование своего отношения к значимым другим.

**Материалы и оборудование:** альбомы, цветные карандаши.

**1. Приветствие.** Назови цвет своего настроения.

**2. Работа в круге:** Определение круга значимых других:

По кругу предлагается обсудить, кто для меня очень важен в моей жизни и почему.

Желающие отвечают на вопрос, какая помощь им может понадобиться в типичных жизненных ситуациях. Все высказывания записываются на одной половине доски или на листе бумаги.

Далее участники по желанию говорят, чем они готовы помочь окружающим людям. Эти высказывания записываются на другой половине доски (листа бумаги). Ведущий, сравнивая записи, обращает внимание участников на то, что почти в любой жизненной ситуации мы можем получить помощь окружающих. Предлагает подумать, к кому в первую очередь мы обычно обращаемся за помощью. Пока участники размышляют, на доске или на листе бумаги необходимо нарисовать несколько концентрических окружностей (можно приготовить заранее). В центре первого круга написано «Я». По ходу обсуждения заполняются другие окружности: вторая — семья (родители), третья — друзья (одноклассники), четвертая — учителя (или любимый учитель) ит.д.

При обсуждении получившейся схемы участники подводятся к мысли о том, что каждый из нас имеет в жизни защиту и опору. Такой защитой и опорой являются наши близкие.

**3. Беседа «Самые важные люди в твоей жизни».**

Ведущий предлагает детям подумать, кто такие значимые люди. Высказываются желающие, передавая друг другу игрушку. Обобщая высказывания, ведущий подчеркивает, что близкие для человека люди — это те, кто всегда готов ему помочь. При этом они делают это бескорыстно (обсудить: что значит помогать бескорыстно), они заинтересованы в успехах близкого человека, переживают из-за его неудач. У каждого человека есть близкие.

Обратить внимание на те выступления, где среди близких называются младшие братья и сестры, старые бабушки и дедушки — те, кто не может быть защитой, а сам нуждается в помощи. Высказываются соображения, почему человек, оказывая поддержку своим близким (родственникам, друзьям, может быть, даже чужим людям), сам становится сильнее. Здесь подчеркивается, что в этих ситуациях мы получаем подтверждение собственной силы, своих знаний и опыта. Приводятся примеры.

**4. Физкульт. пауза.**

Игра «Слепой и поводырь»

Цель. Развитие внимания друг к другу, социального доверия.

Дети разбиваются на пары. Один — «слепой», другой — его «поводырь», который должен провести «слепого» через различные препятствия. Препятствия созданы заранее (шкафы, столы, стулья). У «слепого» завязаны глаза. Цель «поводыря» — провести «слепого» так, чтобы тот не споткнулся, не упал, не ушибся. После прохождения маршрута участники меняются ролями. Для повышения интереса можно менять маршрут.

Обсуждение:

Психолог обсуждает с детьми их самочувствие во время двух последних игр. Было ли им уютно в своих ролях? Что хотелось сделать во время игры? Как изменить ситуацию? Какую роль было исполнять сложнее? Было ли страшно, если «нет», то почему?

**5. Формирование способности к эмпатии.**

Ведущий говорит о том, что у каждого, наверное, в жизни были ситуации, когда он оказывал помощь и поддержку другим (чем старше становится человек, тем больше он может поддержать своих близких). Участникам предлагается рассказать, как они помогали

близким, когда были маленькими, и что могут сделать для них теперь (можно привести примеры выполнения домашних обязанностей).

Далее выполняется упражнение.

#### **7. Рисунок: «Мой портрет в лучах солнца»:**

участники рисуют в центре листа круг, в нем пишут слова «Я могу». Вокруг изображают лучи, вдоль которых нужно написать, что они могут сделать для других. При этом надо постараться, чтобы лучей было как можно больше. По завершении желающие могут прочитать вслух, что они написали.

#### **8. Обсуждение рисунков.**

#### **9. Прощание.** Что полезного узнали сегодня.

### **Занятие № 8. Агрессивность.**

**Цель:** знакомство с приемлемыми способами разрядки подавленной агрессии.

**Материалы и оборудование:** альбомы, карандаши, подушки, коврики, поролоновые кубы.

**1. Приветствие.** Поздороваться касанием спин друг друга.

**2. Беседа «Что такое агрессия».** Детям дается понятие эмоционального состояния агрессивности, его проявления.

**3. Дискуссия «Зачем нужна агрессия?»** Дети ищут отрицательные и положительные стороны данного явления.

#### **4. Физкультпауза.**

Игра «путаница».

Обсуждение игры.

#### **5. Рисунок «агрессивность (злость)».**

Дети вспоминают ситуацию, в которой они были очень агрессивны, своё состояние и стараются изобразить именно состояние.

#### **6. Обучение ребят адекватным методам разрядки агрессии.**

- Упр. «Дровосек»: представляем, что у нас в руке топор, и мы рубим воображаемые деревья.

- Упр. «Боксерская груша»: представляем, что перед нами боксерская груша, и мы со всей силы ударяем в нее.

#### **7. Повторное рисование «агрессивности», но с учётом своего состояния сейчас.**

#### **8. Релаксационное упражнение.**

Метафора «Молодой ветерок»: Давайте все расположимся на стульях удобно. Закроем глаза. Сделаем вдох – выдох, еще раз вдох – выдох. Представим, что вы молодой ветерок, который гуляет по полю. Ему все интересно и он хочет увидеть все, что его окружает. Ветерок то сильно дует, чтобы быстрее добежать до деревца или цветочка, который ему понравился. Вот ветерок долетел до цветочка и дует слабо, ласково и нежно. Он изучает цветок... Представьте ласковое и нежное дуновение ветерка... Ветерку очень хорошо. Он свободно гуляет по полю и радуется этой прекрасной жизнью. Запомните это состояние. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хотите... А теперь постепенно возвращаемся в нашу комнату. Сильно сжали кулаки и расслабили, еще раз повторим.

#### **9. Прощание.**

### **Занятие № 9. Конфликт или взаимодействие?**

#### **Цели:**

- развить навыки общения и разрешения конфликтов;
- научить детей умению свободно, не боясь неодобрения, высказывать свои мысли.

#### **Материалы:**

- мяч (для упражнения «Назови чувство»);
- альбомы для рисования;

- какие-нибудь призы, например, две ручки или шоколадки (для упражнения «Конфликт или взаимодействие?»);
- плакат с «Правилами обсуждения» (для упражнения «Как разрешать конфликтные ситуации»).

**1. Приветствие.** Встать в круг, прикоснуться ладонями к своим соседям и сказать всем вместе слова приветствия (привет, привет! Всем здравствуйте! и т.д. Дети сами предлагают фразу).

## **2. Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»**

Цель этого упражнения — продемонстрировать детям, что часто люди относятся к жизненным ситуациям как к соревнованиям, в которых есть победители и проигравшие.

Участники рассаживаются парами за столами лицом друг к другу (как в армрестлинге).

Скажите следующее: *«Ваша задача — за 30 секунд "уложить" руку партнера как можно больше раз. Как только его рука коснется стола, возвращайтесь в исходное положение и начинайте снова. Приз достанется той паре, которая наберет больше всего очков (1 касание — 1 очко)».*

Когда время, отведенное на упражнение, закончится, вручите призы победителям.

## **3. Дискуссия на тему занятия**

Часто и в реальной жизни мы рассматриваем некоторые ситуации как состязание — с победителем и проигравшим, в то время как сообщая можно достичь больших результатов. Вспомните такие ситуации.

— Как люди договариваются, кто будет решать, а кто — подчиняться решениям?

## **4. Упражнение «Как разрешать конфликтные ситуации»**

Это упражнение поможет учащимся научиться грамотно и с пользой разрешать конфликтные ситуации; понять, что всегда существует несколько вариантов поведения в конфликтных ситуациях.

*Инструкция: «То, что у нас накопились вопросы по поводу взаимоотношений — хорошо, хотя бы потому, что вы о них не постеснялись написать. Не боялись неодобрения, а приняли решение разобраться в ситуации. Конфликты — это часть нашей жизни. Предлагаю вам подумать о том, как мы ведем себя в конфликте. Состязаемся, соревнуемся? Проигрываем? Какие чувства вызывает у нас соперник? Непреднамеренные конфликты приводят к обидам, потере дружбы, к вспышкам гнева, отчуждению. Поэтому важно знать, как вести себя в конфликтных ситуациях. Сегодня мы будем учиться разрешать конфликты»*

*Для начала давайте попробуем вместе подумать о том, как лучше всего поступать в определенной ситуации, чтобы уладить конфликт. Я буду называть ситуацию, а вы — обсуждать ее по следующим правилам».*

### **Правила обсуждения**

Рассказывайте о любых идеях, приходящих в голову.

Не осуждайте чужие идеи.

Выдвигая свои идеи, используйте уже высказанные.

Предлагайте как можно больше идей.

Из следующего списка ситуаций выберите одну и предложите участникам обдумать все возможные варианты ее решения. Записывайте ответы детей на доске, и после проигрывания ситуаций обсудите варианты, выбрав среди них; приемлемые.

- Кто-то дразнит или обзывает тебя.
- Учитель несправедливо обвиняет тебя в списывании во время контрольной.
- Родители на неделю запретили тебе ходить гулять с друзьями за драку с младшим братом.
- Во время уроков одноклассник, сидящий за тобой, постоянно колет тебя в спину ручкой или бросает в тебя ластик.

После того как ребята предложат все возможные варианты решения проблемы, обсудите, какие из них были бы наиболее эффективными. Подчеркните два лучших.

## **5. Дискуссия на тему занятия**

Обсудите следующие вопросы:

— В чем причины конфликтов?

— Как можно предотвратить конфликт?

— Что чувствуют в ситуации конфликта обиженный и обидчик?

— Какое поведение помогает с достоинством выйти из конфликта или не допустить его разгорания?

Пусть дети по ролям разыграют конфликтные ситуации из «Чаша чувств», придумав для них благополучный исход.

**6.Игра «Атомы и молекулы». Психолог.** Мы все — отдельные атомы, атомы бродят по одному, им скучно, и им захотелось собраться, соединиться в молекулы по два (затем по три, по пять и т.д., в конце — по количеству детей). Вот какая большая группа собралась, и всем атомам сразу стало веселей!

**7.Обсуждение итогов занятий**

Обсудите действия, ощущения всей группы. Все участники высказываются о том, что понравилось, удивило, обрадовало на занятии, что получилось, чем довольны, какие чувства испытывали и какие вопросы остались неразрешенными.

**8.Прощание**

### **Занятие 10. Самоконтроль.**

**Цель:** развитие волевых усилий.

**Материалы и оборудование:** поролоновые кубы, анкеты, ручки.

**1.Приветствие.** По кругу рассказать, что сегодня на уроках тебе хорошо удалось.

**2.Заполнение анкеты:**

Раздаётся бланк, дети заполняют по 10 пунктов, продолжая предложения «Я хочу...», «Я могу...», «Я должен...».

**3.Обсуждение полученных данных.**

Акцент на противоречивость ответов «Я должен» и «Я хочу».

**4.Физкульт.пауза.**

*Упражнение «Коллективный счет»:*

Дети встают и рассчитываются по порядку. Каждый запоминает свою цифру. Затем первый участник (психолог) называет свою цифру и цифру любого участника. (Например, 1 – 4). Тот, чью цифру произнесли, повторяет ее и называет любую другую цифру (4 – 7) и т.д. Упражнение выполняется в быстром темпе.

**5. Мини-лекция «Что такое воля. Зачем она мне нужна».**

**6. Проверка волевых усилий.**

Мальчики выполняют соревновательное задание «армреслинг».

Девочки - пересмотри другого, не отводя глаз и не моргая.

Задание для всех: кто дольше продержит на вытянутых руках поролоновый куб. (Размер куба варьируется среди мальчиков и девочек, среди рослых и маленьких детей).

**7.Совместно составляется список способов, которыми пользуются дети, чтобы заставить себя делать то, что не хочется.**

**8. Прощание.**

### **Занятие № 11. Compliments.**

**Цель:** Выражение позитивного отношения к людям через комплименты.

**Материалы и оборудование:** альбомы, цветные карандаши.

**1. Приветствие.** Назови цвет твоего настроения.

**2. Беседа «Комплименты».** С детьми обсуждаются ситуации, в которых мы говорим друг другу приятные слова; о своем состоянии, когда слышим от других комплименты в свой адрес

**3. «Конкурс хвастунов»**

Задание состоит в том, чтобы соревноваться, кто лучше умеет хвастаться. Затем обсуждается, трудно ли было говорить о себе хорошее, как каждый относится к себе, каких качеств больше положительных или отрицательных.

**4. Упражнение «что тебе во мне нравится».** Один ребенок подходит к каждому члену группы, кладет свои ладошки на протянутые к нему ладони детей и говорит: «(имя члена группы), мне в тебе нравится...».

**5. Обсуждение:** кому сложно было принимать комплименты, кому их говорить.

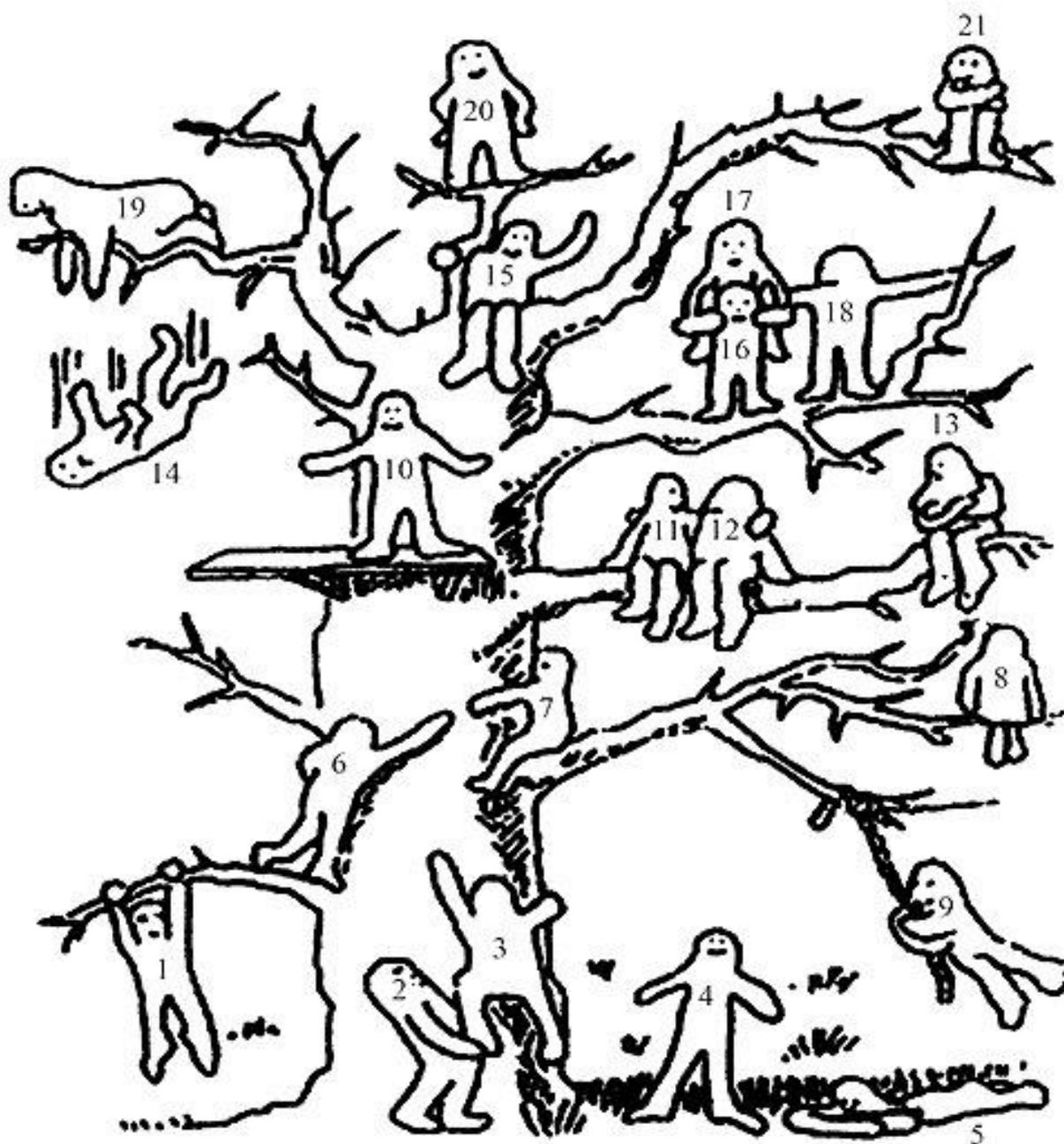
**6. Рисунок** «Мое хорошее настроение».

**7. Рисунок** «спасибо группе»

**8. Прощание**

### **Занятие № 12. Итоговое.**

Проведение итогового диагностического обследования с целью выявления результатов работы по данной программе.



### Содержание методики

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

Не рекомендуется предлагать учащимся вначале подписывать на листе свою фамилию, так как это может повлиять на их выбор.

Инструкция дается в следующей форме:

*Рассмотрите это дерево. Вы видите на нем и рядом с ним множество человечков. У каждого из них разное настроение, и они занимают различное положение. Возьмите красный фломастер и обведите того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение. Мы проверим, насколько вы внимательны. Обратите внимание, что каждая ветка дерева может быть равна вашим*

достижениям и успехам. Теперь возьмите зеленый фломастер и обведите того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.

### **Модифицированный вариант**

В своей практике я использую несколько модифицированный вариант методики. Предлагаю детям следующую инструкцию:

*Ребята, посмотрите внимательно на рисунок. Перед вами лесная школа. Ученики в ней — лесные человечки. У каждого из них разное настроение, каждый занят своим любимым делом, каждый занимает свое положение.*

*А теперь возьмите красный карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, который напоминает вам себя, похож на вас, ваше настроение в школе и ваше положение.*

*Теперь возьмите зеленый карандаш (фломастер) и раскрасьте того человечка, которым вы хотели бы быть и на чьем месте вы хотели бы находиться.*

Бывает так, что некоторые дети просят разрешения обозначить позиции двух человечков. В этом случае не следует ограничивать их выбор, но необходимо зафиксировать, какой человек был отмечен в первую очередь, какой во вторую, так как соотношение этих выборов может быть достаточно информативным.

### **Интерпретация результатов**

Интерпретация результатов выполнения проективной методики «Дерево» 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.

Выбор позиции № 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 развлечения.

№ 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».

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

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.

### **Информационный источник**

*Л.П. Пономаренко.* Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе. Методические рекомендации для школьных психологов. — Одесса: Астра-Принт, 1999.

## Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса

**Цель методики** (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

### 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 “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.
2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. 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.

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

### Ключ к вопросам

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

### Результаты

- 1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число

несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

- 2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.
- 3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.
- 4) Представление этих данных в виде диаграммы.
- 5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 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 эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
  2. Переживания 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 несоответствовать 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.
- Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Бланк**

«+»																			
	0																		
«-»																			

**Текст опросника.**

вопросы		ответ + да - нет
1.	Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем 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 временами, что учитель в ярости от того, 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 ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего 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, ли 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 относится 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 учебной работой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?

- |   |  |
|---|--|
| <p>36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?</p> <p>37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?</p> <p>38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?</p> <p>39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?</p> <p>40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?</p> <p>41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?</p> <p>42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?</p> <p>43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?</p> <p>44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?</p> <p>45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?</p> <p>46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?</p> <p>47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?</p> <p>48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?</p> <p>49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?</p> <p>50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?</p> <p>51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?</p> <p>52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?</p> <p>53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?</p> <p>54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?</p> <p>55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?</p> <p>56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?</p> <p>57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?</p> <p>58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?</p> |  |
|---|--|

### Список литературы

1. Божович Л.И., Славина Л.С.: Психическое развитие школьника и его воспитание. М, 2006;
2. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей /Под ред. Д.В.Эльконина, Л.А.Венгера. М., 2007;
3. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога. М., 2011;
4. Гарбузов В.И. Практическая психотерапия. СПб., 2012;

5. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте. М., 2007;
6. Матюгин И.Ю. 126 эффективных упражнений по развитию вашей памяти. М., 2007;
7. Оклендер В. Окна в мир ребенка. М, 2009;
8. Фопель К. Психологические группы. М., 2010;
9. Цзен Н.В. Психотехнические игры. М., 1985 Ю.Эриксон Э. Детство и общество. СПб, 2009.