

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки
Республики Коми
Управление образования администрации муниципального образования
городского округа "Сыктывкар"
МАОУ "Русская гимназия"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
советом
Протокол №1
от «30»августа 2023 год

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 400-о/д
от «30» августа 2023 год

**Дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа**

«Час психолога»

Направленность - социально – психологическая
Уровень сложности – стартовый (ознакомительный)
Возраст учащихся – 11-12 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:
педагог-психолог
Анастаси Ольга Алексис

Сыктывкар, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа-дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа) «Час психолога» реализуется для детей (ФЗ ст.75, пт.2) направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в интеллектуалом, духовно-нравственном и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования (ФЗ ст.72, пт.14), имеет **социально-психологическую направленность**, так как нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности учащихся к взаимодействию с различными социальными институтами, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности.

Социально-психологическая направленность программы «Час психолога» определяется ее ориентированностью на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей учащихся, развитие их лидерских качеств, организацию социализирующего досуга младших школьников.

Программа составлена на основе действующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726;
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №14;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- приказ Министерства Просвещения РФ от 30.09.2020 №553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- приказ Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 №1040 «Об утверждении общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным муниципальным учреждениям;

- приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 №536 «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

- приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

- приказом Министерства образования, науки и молодежной политики РК «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 №214-п;

- приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

- приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики РК от 27.01.2016 №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в республике Коми»;

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 №ВК 641/09;

- Проект Конституции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- постановление Правительства Республики Коми от 11.04.2019 №185 «О стратегии изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 №03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года»;

- Устав МАОУ «Русская гимназия»;

- должностные инструкции педагога дополнительного образования.

Одна из стратегических целей социально-экономического развития РК и Сыктывкара получение качественных услуг в сфере общего образования. Основным направлением является обеспечение роста доступности, качества и эффективности непрерывного образования с учетом запросов личности, общества и государства. Социально-психологическая направленность программы «Час психолога» определяется ее ориентированностью на коррективную и развивающую работу с учащимися, развитие их лидерских качеств, организацию социализирующего досуга младших школьников.

ДОП-ДОП «Час психолога»

Актуальность программы

Так как младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу, данная программа раскрывает актуальные для них вопросы. Почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Отличительной особенностью программы является то, что по сути своей она способствует формированию у учащихся таких качеств, как коммуникабельность, самоопределение, познание себя и открытость.

Основная идея программы – позволить младшим подросткам исследовать себя.

Адресат программы – учащийся 11-12 лет, сталкивающийся с трудностями в самопознании или коммуникации со сверстниками, а также необходимостью быстро и осознанно работать с возникающими трудностями.

Объем программы - 30 часов в год.

Уровень программы – стартовый.

Форма обучения – очная.

При необходимости некоторые часы программы могут быть реализованы с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.
- практические занятия,
- комплексные занятия, направленные на формирование навыков общения;
- проективные,
- ролевые игры,
- тренинги,
- выполнение самостоятельной работы.

Срок освоения программы – 1 учебный год.

Режим занятий – 1 занятие в неделю. Продолжительность занятия в соответствии с СП 2.4.3648-20. "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" – 40 минут.

Год Обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
I год обучения	40 минут	1	1	30

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы социально-психологической направленности – социальная адаптация младших подростков, корректировка и развитие психических свойств личности, решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи –

Воспитательные:

- Развитие интереса к нравственным качествам личности,
- формирование представлений и создание условий для поддержания психологического здоровья,
- формирование чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности.

Развивающие:

- развитие умения осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы;
- формирование регулятивных и аналитических умений;
- развитие коммуникативных умений;
- развитие положительных эмоций и волевых качеств.

Обучающие:

- формирование знаний о положительном самоотношении и принятии других людей;
- формирование знаний о коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- приобретение личного опыта рефлексии.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Что такое «психология»,	3	2	1	

	каково её место в жизни человека				Промежуточная диагностика
2.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	7	1	6	
3.	Уникальность внутреннего мира другого	3	1	2	
4.	Правила общения и диалога	5	2	3	
5.	Я и мои друзья.	4	2	2	
6.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	8	2	6	Творческий продукт
	Итого:	30	10	20	

Содержание учебного плана

№	Название разделов	Названия занятий	
		Теория	Практика
1.	Что такое «психология», каково её место в жизни человека	1. Психология – наука о душе (вводное занятие) 2. Психология изучает...	3. Психология для меня это...
2.	Кто Я? Мои силы, мои возможности.	6. Мои страхи, как с ними бороться.	1. Кто Я? 2. Проективная методика «Мой щит и герб» 3. Мои способности 4. Мой внутренний мир. 5. Занятие «Открытая поляна» Кого я могу впустить в свой внутренний мир? 7. Я - уникален.
3.	Уникальность внутреннего мира	2. Я - непохожий, ты – непохожий, мы	1. Будем добрее 3. Мы разные, мы

	другого	непохожи на остальных.	одинаковые.
4.	Правила общения и диалога	1. Мы общаемся каждый день. Правильно ли мы это делаем? 2. Коммуникативная культура	3. Ведение диалога 4. Конфликт и выход из него 5. Уважение и благодарность
5.	Я и мои друзья.	1. Что такое дружба? 2. Мотивы выбора друзей	3. Правила поведения с друзьями 4. Тренинг «Наш дружный коллектив»
6.	Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?	6. Шаги к счастью 7. Моя будущая профессия	1. Мое прошлое. 2. Мое настоящее. 3. Мое будущее. 4. Хочу вырасти здоровым человеком! 5. Хочу вырасти воспитанным человеком! 8. Моя будущая профессия

Календарно-тематическое планирование

Раздел 1. Что такое «психология», каково её место в жизни человека.

Цель: ознакомиться с наукой психологии, оценить значимость психологии в жизни каждого человека.

Задачи, поставленные перед учениками:

- Изучение основных понятий психологии;
- Оценить значимость психологии в жизни людей.

Формат работы: Групповые, лекционные, интеллектуальные игры, проективные методы.

Раздел 2. Кто Я? Мои силы, мои возможности.

Цели: помочь детям усвоить понятие «способности», исследовать свои способности и возможности; помочь каждому ребенку осознать свою уникальность и неповторимость.

Задачи, поставленные перед учениками:

- Сформировать необходимые и доступные навыки самоанализа и саморефлексии;
- Дать учащимся возможность познать свои сильные стороны;

- Научится распознавать свои слабые стороны и овладеть способами их развития или приспособления к ним;
- Развитие индивидуальных особенностей детей – интересов, склонностей, способностей, увлечений.

Формат работы: Групповая, индивидуальные, проективные, работа в паре, ролевые методы, коммуникативные игры.

Раздел 3. Уникальность внутреннего мира другого.

Цель: научить положительному отношению к другим и принятию особенностей других людей.

Задачи, поставленные перед учениками:

- Формирование толерантных установок в отношении других людей;
- Развитие эмпатии, сочувствие по отношению к окружающим.

Формат работы: Групповая, индивидуальные, работа в паре.

Раздел 4. Правила общения и диалога.

Цель: развитие у пятиклассников интереса к проблемам общения.

Задачи, поставленные перед учениками:

- Расширить понятие «общение»;
- Осознать роль общения в жизни людей;
- Приобретение навыков межличностного общения со сверстниками.
- Формирование основ коммуникативной культуры;
- Формирование умения разрешать конфликтные ситуации.

Формат работы: Групповая, коммуникативные игры.

Раздел 5. Я и мои друзья.

Цель: приобретение навыков межличностного общения со сверстниками.

Задачи, поставленные перед учениками:

- Разобраться в понятии «дружба»;
- Сформировать открытую, дружелюбную атмосферу в коллективе.

Формат работы: Групповые, индивидуальные, проективные.

Раздел 6. Мое будущее. Каким бы я хотел стать в будущем?

Цель: сформировать временную перспективу у учащихся.

Задачи, поставленные перед учениками:

- задуматься о будущем, попытаться структурировать его, обсудить возможные варианты будущего;
- понять, что будущее начинается в настоящем;
- ввести понятие «Жизненный выбор».

Формат работы: Индивидуальная, проективная, групповая, интеллектуальная игра.

1.4. Планируемые результаты

Личностными результатами являются следующие умения и качества:

- готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании обучения и познания;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Познавательные УУД:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций

Регулятивные УУД:

- Умение определять жизненные цели и задачи
- Понимать себя, свои желания, мечты, ценности

Коммуникативные УУД:

- Умение вести конструктивный диалог
- Учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтное поведение со сверстниками и взрослыми

Предметными результатами является сформированность следующих умений.

Учащийся научится:

- понимать и применять разные способы разрешения конфликтных ситуаций;
- понимать и применять основы ведения конструктивного диалога;
- знать и ориентироваться на индивидуальные и эмоциональные особенности людей.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе имеются:

- набор дидактических игр и пособий
- мультимедийное оборудование (ноутбук)
- иллюстративные фото-, видеоматериалы

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

- разработки из опыта работы педагога (игры, тренинги и т.д.)

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

Основой для разработки общеразвивающей программы служит деятельностный подход, базирующийся на положениях научной школы Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, Л.В. Занкова. Применяются активные формы познания через:

- занятия «открытия» нового знания;
- занятия рефлексии;
- занятия построения системы знаний;
- занятия развивающего контроля;
- проективные формы работы.

Также в процессе образовательной деятельности на занятиях применяются технологии **игровой деятельности**. Именно игра позволяет вызвать подъем активности, творчества, создает условия для мобилизации всех возможностей ребенка.

В целях развития творческих и интеллектуальных способностей учащихся, создания условий для самопроявления и самореализации детей в процессе индивидуальной, парной и групповой работы, формирования у них системы новых знаний, умений, навыков за счет самостоятельной исследовательской и познавательной деятельности на занятиях используется **технология творческих мастерских и проектных работ**.

2.3. Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Программа по сущности своей носит развивающий характер. Поэтому программа не предполагает итоговой аттестации. Результаты обучения оцениваются в процессе интеллектуальных игр, тестов, анкет в конце модуля, выявляющие уровень полученных знаний (определения «психология», «общение», знание сфер психологии, психических процессов, ориентировка в мире профессий и др.) и сформировавшиеся ценности и позиции внутри учащихся (по отношению к дружбе, толерантности, уважению, ориентация на будущее и др.).

Приложение

Промежуточная диагностика

ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ ФИЛЛИПСА

Тест школьной тревожности Филипса (Альманах психологических тестов, 1995) 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 частных видах проявления школьной тревожности.

Тест состоит из 58 вопросов, которые можно зачитывать школьникам, а можно предлагать в письменном виде. На каждый вопрос требуется ответить однозначно: «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, не может быть верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

На листах для ответов вверху запишите свое имя, фамилию, класс.

Отвечая на вопрос, ставьте «+», если вы согласны с ним или «-» - если не согласны.

Опросник

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 оттого, что ты не знаешь урок?
5. Случается ли, что кто-нибудь из твоего бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймёшь, 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 ты играешь 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, какие 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. Сниться 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, что бы 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?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым уважением?
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 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 также хорошо как твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда останешься 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 беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать задание классу?
52. Пугает ли проверка твоих знаний в школе?

53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?

54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, что не можешь ты?

55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

56. Беспokoишься 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?

Название	№ вопроса	
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 = сумма 22	Общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживание социального стресса	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 = сумма 11	Эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его состоятельные контакты.
3. Фрустрация потребности в достижении успеха	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 = сумма 13	Неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку реализовать свои потребности в успехе, достижении своего результата...
4. Страх самовыражения	27, 31, 34, 37, 40, 45 = сумма 6	Негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих

		возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний	2, 7, 12, 16, 21, 26= сумма 6	Негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих	3, 8, 13, 17, 22= сумма 5	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	9, 14, 18, 23, 28= сумма 5	Особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителем	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47= сумма 8	Общий негативный фон отношений с взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Ключ к вопросам теста школьной тревожности.

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	-		

Обработка и интерпретация результатов

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

1. Общее число несовпадений по всему тесту. Если оно больше 50%, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, а если оно больше 75% от большего 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.

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора)

Представление результатов

1. Подсчитывается число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: <50; >50; >75) для каждого респондента. Эти

данные представляются в виде индивидуальных диаграмм.

2. Подсчитывается число несовпадений по каждому измерению для всего класса (абсолютное значение в процентах: <50; >50; > 75). Данные представляются в виде диаграммы.

3. Подсчитывается количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору > 50% и > 75% (для всех факторов).

4. При повторных замерах представляются сравнительные результаты.

5. Собирается полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Полученные результаты можно представить в *сводной таблице*, включив в нее результаты, превышающие норму. Такой способ представления облегчит общий анализ результатов по классу в целом, а также сравнительный анализ данных по разным классам.

№	Фамилия	Показатели по видам (факторам) тревожности (в %)													
		1	2	3	4	5	6	7	8						
		>50	>75	>50	>75	>50	>75	>50	>75	>50	>75	>50	>75	>50	>75
	Кол-во превышений														
	% учащихся														
	Суммарный														

МОДИФИЦИРОВАННЫЙ ВАРИАНТ АНКЕТЫ ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ Н.Г. ЛУСКАНОВОЙ

Анкета Н.Г. Лускановой, модифицированная Е.И Даниловой для учащихся среднего звена, дает возможность определить уровень школьной мотивации детей. Наличие у ребенка стремления выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять активность. При низком уровне мотивации наблюдается снижение успеваемости. Анкетирование рекомендуется проводить школьному психологу.

Инструкция

Сейчас я буду зачитывать вопросы, которые описывают ваше отношение к школе. Послушайте их внимательно. К каждому вопросу предлагается три варианта ответа. Выберите тот вариант, который вам подходит, и запишите номер этого варианта рядом с номером соответствующего вопроса.

1. Как ты чувствуешь себя в школе?

- 1) мне в школе нравится
- 2) мне в школе не очень нравится
- 3) мне в школе не нравится

2. С каким настроением ты идешь утром в школу?

- 1) с хорошим

- 2) бывает по-разному
- 3) чаще хочется остаться дома

3. Если бы тебе сказали, что завтра в школу необязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил?

- 1) пошел бы в школу
- 2) не знаю
- 3) остался бы дома

4. Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки?

- 1) мне не нравится, когда отменяют уроки
- 2) бывает по-разному
- 3) мне нравится, когда отменяют уроки

5. Как ты относишься к домашним заданиям?

- 1) я хотел бы, чтобы домашние задания были
- 2) не знаю, затрудняюсь ответить
- 3) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было

6. Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены?

- 1) нет, не хотел бы
- 2) не знаю
- 3) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены

7. Рассказываешь ли ты о школе своим родителям?

- 1) рассказываю часто
- 2) рассказываю редко
- 3) вообще не рассказываю

8. Как ты относишься к своему классному руководителю?

- 1) мне нравится мой классный руководитель
- 2) не знаю, затрудняюсь ответить

3) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель

9. Есть ли у тебя друзья в классе?

1) у меня много друзей в классе

2) у меня мало друзей в классе

3) у меня нет друзей в классе

10. Как ты относишься к своим одноклассникам?

1) мне нравятся мои одноклассники

2) мне не очень нравятся мои одноклассники

3) мне не нравятся мои одноклассники

Обработка результатов

Проводится как количественная, так и качественная обработка результатов.

Количественный анализ

Для дифференцирования детей по уровню школьной мотивации была разработана система балльных оценок:

- ответ ребенка, свидетельствующий о его положительном отношении к школе и предпочтении им учебных ситуаций, оценивается в 3 балла;
- нейтральный (средний) ответ (не знаю, бывает по-разному и т.п.) оценивается в 1 балл;
- ответ, свидетельствующий об отрицательном отношении ребенка к той или иной школьной ситуации, оценивается в 0 баллов.

Максимально возможная оценка равна 30 баллам.

Было установлено 5 основных уровней школьной мотивации.

5-й уровень. 25-30 баллов (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.

4-й уровень. 20-24 балла (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При

ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

3-й уровень. 15-19 баллов (положительное отношение к школе, но школа привлекает больше внеучебными сторонами). Такие дети достаточно хорошо чувствуют себя в школе, однако чаще их привлекает возможность пообщаться с друзьями, учителями. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени и учебный процесс их мало интересует.

2-й уровень. 10-14 баллов (низкая школьная мотивация). Подобные школьники посещают школу неохотно, испытывают затруднения в учебной Деятельности, находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе.

1-й уровень. Ниже 10 баллов (негативное отношение к школе, школьная дезадаптации). Такие дети испытывают серьезные трудности в школе: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа воспринимается ими как враждебная среда. Ребята переживают, плачут, могут проявлять агрессивные реакции, отказываться выполнить те или иные задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нарушения психического здоровья.

Подсчитывается процент подростков с разными уровнями школьной мотивации. За 100% принимается общее число подростков каждого класса.

Качественный анализ

Анализируется выбор ребенка по каждому из 10 вопросов анкеты.

Первые четыре вопроса показывают эмоциональное отношение ребенка к школе. Выбор третьего варианта ответа на них может свидетельствовать о высокой тревожности, выбор второго варианта - о психологической защите.

О перегрузке учащихся свидетельствует выбор третьего варианта ответа на вопрос 5 («Как ты относишься к домашнему заданию?»).

Конфликтные отношения учащихся с классным руководителем выявляет вопрос 8 («Как ты относишься к своему классному руководителю?»). О возможных проблемах свидетельствует выбор второго и особенно третьего вариантов ответа.

Для выделения детей группы риска по эмоциональному самоощущению в учебном коллективе анализируются ответы на вопросы 9 («Есть ли у тебя друзья в классе?») и 10 («Как ты относишься к своим одноклассникам?»). О полной изоляции или отвержении ребенка может свидетельствовать выбор третьего варианта ответов на оба эти вопроса. При различных комбинациях второго и третьего вариантов ответов можно предполагать либо частичную изоляцию ребенка в классе, либо его включенность в малую замкнутую группу из 2-х или 3-х человек. При комбинации «третий вариант ответа на 9-й вопрос и первый вариант на 10-й» можно предположить, что сам ребенок стремится к общению, однако по какой-то причине ему не удается установить контакт с одноклассниками, т.е. фактически он является отвергаемым. Обратная комбинация ответов на эти вопросы может свидетельствовать о том, что ребенок, хотя и имеет обширные контакты в классе, не удовлетворен самим коллективом.

Негативные ответы (третьи варианты) на вопросы 2 («С каким настроением ты идешь утром в школу?») и 3 («Если бы вам сказали, что завтра в школу не обязательно приходиться всем ученикам, как бы ты поступил?») в совокупности с промежуточным или негативным ответом на вопрос 7 («Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям?») при прочих положительных ответах (первые варианты) и при достаточно высоком общем уровне развития ребенка могут свидетельствовать о скрытом неблагополучии в отношении к школе.

Если ребенок дает третий вариант ответа на вопрос 7 и при этом у него выявлены высокие показатели по факторам социального стресса, фрустрации потребности в достижении

успеха и страха несоответствия ожиданиям окружающих анкеты Филлипса, следует предложить его родителям принять участие в работе тренинга родительской эффективности, а также оказать психологическую поддержку самому ребенку.

Школьная мотивация зависит не только от уровня умственного развития учащихся класса. Хотя часто, чем выше интеллектуальное развитие учащихся класса, тем выше уровень мотивации, возможны и случаи обратной зависимости: чем выше уровень умственного развития, тем ниже школьная мотивация вследствие возникающих конфликтных отношений с отдельным педагогом или педагогическим коллективом в целом при полном отсутствии познавательного интереса. Низкая школьная

мотивация наблюдается также при неудовлетворении в школе каких-либо внутренних потребностей ученика, например, лидерских притязаний в классном коллективе. Также достаточно часто встречается ситуация, особенно в начальной школе, когда даже не слишком успешные в учебе дети, имеющие невысокий уровень умственного развития, показывают высокую школьную мотивацию. Большое значение имеет личность классного руководителя и его отношения с классом.

Для работы с результатами анкетирования будет также удобно составить сводную таблицу.

При изучении степени адаптации ребенка к средней школе особенно важно проанализировать ответы детей на 5, 8, 9, 10 вопросы (именно они включены в сводную таблицу).

№	Фамилия	Ответы на вопросы анкеты										Уровень мотивации														
		5 вопрос		8 вопрос		9 вопрос		10 вопрос		Сумма баллов																
		2	3	2	3	2	3	2	3			1	2	3	4	5										
	Кол-во 2-х и 3-х вариантов ответов																									
	% учащихся																									

Инструкция:

ребята, перед вами лестница. Представьте, что это волшебная лестница и на ней стоят все дети. На выделенной ступеньке стоят обычные дети, но чем лестница выше (поднимаясь по ступенькам) тем дети лучше: красивый – самый красивый, умный – самый умный и так далее. Чем лесенка по ступенькам ниже, тем дети немножечко проще – они так же хорошие, красивые, умные, спортивные, но поменьше, чем дети, стоящие выше. Как вы считаете, на какой ступеньке стоите вы? (нарисовать кружочек) как вы

считаете, на какую маесте, на какую ступеньку вас поставит ваш учитель/классный руководитель? (написать букву «у»).

Интерпретируются результаты по критериям: низкая самооценка, заниженная, адекватная, завышенная, высокая.

ЧУВСТВА В ШКОЛЕ

Опросник содержит перечисление 16 чувств, из которых предлагается выбрать только 8 и отметить значком «+» те, **«которые ты наиболее часто испытываешь в школе»**. Ответы анонимны.

Отметь значком «+» те чувства, которые ты наиболее часто испытываешь в школе.

<i>Я испытываю в школе</i>	<i>Да</i>
Спокойствие	
Усталость	
Скуку	
Радость	
Уверенность в себе	
Беспокойство	
Неудовлетворенность собой	
Раздражение	
Сомнение	
Обиду	
Чувство унижения	
Страх	
Тревогу за будущее	
Благодарность	
Симпатию к учителям	
Желание приходить сюда	

После обработки анкет получаем сумму баллов (в %), на основе которой можно говорить о том, какие чувства преобладают. Имеет смысл принимать во внимание выборы до 45–50%. Если чувство набирает меньше голосов, можно говорить об индивидуальном характере данных переживаний.

СОЦИОМЕТРИЯ

1. С кем из ребят своего класса ты бы хотел готовиться к предстоящей контрольной работе?

(к зачёту, к самостоятельной работе и т.п.) - деловой критерий.

2. Кого из одноклассников ты бы пригласил (-а) к себе на День рождения? - личностный критерий.

САН (самочувствие, активность, настроение).

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Участникам раздаются бланки, которые они заполняют.

Ф.И.О. _____ возраст _____ класс _____ дата _____

“+” признаки 7 6 5 4 3 2 1 “-” признаки		
1. Самочувствие хорошее	7 6 5 4 3 2 1	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным		Чувствую себя слабым
3. Активный		Пассивный
4. Подвижный		Малоподвижный
5. Весёлый		Грустный
6. Хорошее настроение		Плохое настроение
7. Работоспособный		Разбитый
8. Полный сил		Обессиленный
9. Быстрый		Медлительный
10. Деятельный		Бездеятельный
11. Счастливый		Несчастный
12. Жизнерадостный		Мрачный

13. Расслабленный		Напряжённый
14. Здоровый	7 6 5 4 3 2 1	Больной
15. Увлечённый		Безучастный
16. Неравнодушный		Равнодушный
17. Восторженный		Унылый
18. Радостный		Печальный
19. Отдохнувший		Усталый
20. Свежий		Изнурённый
21. С ясным сознанием		Сонливый
22. Желание работать		Желание отдохнуть
23. Спокойный		Возбуждённый
24. Оптимистичный	7 6 5 4 3 2 1	Пессимистичный
25. Выносливый		Утомляемый
26. Бодрый		Вялый
27. Соображать легко		Соображать трудно
28. Внимательный		Рассеянный
29. Полный надежд		Разочарованный
30. Довольный	7 6 5 4 3 2 1	Недовольный

Обработка данных. При подсчёте крайняя степень выраженности положительного признака оценивается в **7 баллов**, крайняя степень выраженности отрицательного признака оценивается в **1 балл**, средняя степень — в **4 балла**; не забывать о существовании **промежуточных степеней**, которые оцениваются соответственно **6, 5, 3, 2 баллами**. Баллы группируются в три категории и подсчитывается количество баллов по каждой из них:

Самочувствие (сумма баллов по шкалам): **1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.**

Активность (сумма баллов по шкалам) : **3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.**

Настроение (сумма баллов по шкалам): **5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.**

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном

состоянии испытуемого. Оценки ниже 4 баллов свидетельствуют о неблагоприятном состоянии испытуемого. Нормальные оценки состояния лежат в диапазоне 5-6 баллов (подсчёт ведётся по всем трём шкалам в отдельности — самочувствие, активность, настроение).

Примечание. Данным тестом можно пользоваться как только возникает необходимость выяснить состояние своего самочувствия, активности, настроения.

Изучение социально-психологического климата в классном коллективе

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АТМАСФЕРА В КОЛЛЕКТИВЕ

Цель: изучение психологической атмосферы в коллективе.

Ход проведения. Каждому школьнику предлагается оценить состояние психологической атмосферы в коллективе по девятибалльной системе. Оцениваются полярные качества:

9 8 7 6 5 4 3 2 1		
1*	Дружелюбие	Враждебность
2*	Согласие	Несогласие
3*	Удовлетворённость	Неудовлетворённость
4*	Увлечённость	Равнодушие
5*	Результативность	Нерезультативность
6*	Теплота взаимоотношений	Холодность взаимоотношений
7*	Сотрудничество	Отсутствие сотрудничества
8*	Взаимная поддержка	Недоброжелательность
9*	Занимательность	Скука
10*	Успешность	Неуспешность

Чем выше балл, тем выше оценка психологического климата и наоборот. Анализ результатов предполагает субъективные оценки состояния психологического климата и их сравнение между собой, а также вычисление средней для коллектива оценки атмосферы.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
3. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
4. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
5. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.
7. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
8. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
9. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.

Список литературы для учащихся:

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щепланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.