

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от 01.09.2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ППМС-центра «Развитие»  
Центрального района Санкт-Петербурга  
Федорова Т.Б.  
Приказ № 21-ОД от 01.09.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

**ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИВНОГО  
ПОВЕДЕНИЯ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**«В ЛАДУ С СОБОЙ – В ЛАДУ С МИРОМ»**

**Возраст учащихся: от 10 до 12 лет**

**Срок реализации: в течение учебного года**

Разработчики:

Бойчук Т.С., социальный педагог

Перова Н.П., социальный педагог

**Санкт-Петербург**

**2025 год**

## **Оглавление**

<b>1. Пояснительная записка.....</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Направленность: социально-гуманитарная. ....</b>	<b>3</b>
<b>1.2 Актуальность .....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Отличительные особенности программы .....</b>	<b>4</b>
<b>1.4 Адресат .....</b>	<b>4</b>
<b>1.5 Условия реализации .....</b>	<b>5</b>
<b>1.6 Планируемые результаты .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Учебный план.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Календарный учебный график и учебно-тематический план .....</b>	<b>6</b>
<b>3.1. Календарный учебный график.....</b>	<b>6</b>
<b>3.2. Учебно-тематический план.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Содержание программы .....</b>	<b>8</b>
<b>5. Оценочные и методические материалы.....</b>	<b>17</b>
<b>5.1. Оценочные материалы .....</b>	<b>17</b>
<b>5.2. Педагогические методики и технологии .....</b>	<b>18</b>
<b>5.3. Информационные источники, используемые при реализации программы.....</b>	<b>18</b>
<b>Приложение 1 .....</b>	<b>20</b>
<b>Приложение 2.....</b>	<b>24</b>
<b>Приложение 3.....</b>	<b>27</b>
<b>Приложение 4.....</b>	<b>28</b>
<b>Приложение 5.....</b>	<b>31</b>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность: социально-гуманитарная.**

#### **1.2 Актуальность**

Превентивные меры, профилактика всегда считалась лучшим способом решения какой-либо проблемы, как социального, медицинского, так и другого характера. Проблема профилактики аутоагрессивного поведения учащихся представляется особенно актуальной, поскольку в последний год участились случаи попыток и завершенных случаев само повреждающего поведения среди данной категории населения.

Специфика современного образовательного процесса требует от сегодняшнего учащегося повышенной внимательности, быстрого реагирования на изменяющиеся условия, развитых коммуникативных навыков, умения сосредоточиться, анализировать ситуацию для достижения поставленной задачи. Но современные реалии таковы, что дети и подростки после прихода из учебного заведения чаще предоставлены сами себе: свободное время они предпочитают проводить в Интернете. Дети и подростки не развивают свой эмоциональный интеллект, не находят общего языка с родителями и сверстниками, происходит снижение уровня и качества общения, полное непонимание себя и своих действий, подростки не чувствуют себя нужными и значимыми.

Интересны результаты недавнего исследования уровня эмоционального интеллекта учащихся старших классов, проведенного педагогами-психологами в средней общеобразовательной школе Оренбургской области в 2018 году. Подростки с очень высоким и высоким уровнем эмоционального интеллекта составляют лишь 5% и 15%. Школьники с высоким и средним (31%) уровнем развития чувственной сферы адаптированы к условиям школьной жизни, легче устанавливают и поддерживают контакты с учителями и одноклассниками, успешны в процессе обучения. Дети с низким (23%) и очень низким (26%) уровнем развития эмоционального интеллекта испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями, часто конфликтуют с ними или изолированы от коллектива. Они зачастую не справляются со своим эмоциональным состоянием в быстро меняющихся жизненных ситуациях, что вызывает у подростков стресс. Успеваемость этих детей удовлетворительная.

Таким образом, актуальность программы обусловлена целесообразностью проведения профилактики аутоагрессивного поведения с подростками уже в младшем школьном возрасте. Именно в этом возрасте идет активное эмоциональное становление детей, совершенствование их

самосознания, способности к рефлексии и децентрации (умению встать на позицию партнера, учитывать его потребности и чувства). Лишь по мере взросления, личностного развития у детей постепенно формируется способность осознавать и контролировать свои переживания, понимать эмоциональное состояние других людей, развивается произвольность поведения, чувства становятся более устойчивыми и глубокими. Поэтому данные навыки можно и нужно формировать уже в младшем школьном возрасте.

## **1.2. Отличительные особенности программы**

Основанием для написания программы стало определение важности формирования оптимального уровня эмоционального интеллекта как основы для профилактики аутоагрессивного поведения подростков, повышения и укрепления уровня позитивной «Я - концепции», формирования адекватной самооценки, развитие навыков конструктивных копингов поведения в трудных жизненных ситуациях и навыков конструктивного общения.

Модульно-вариативный характер программы позволяет применять данный цикл занятий полностью или частично в любом образовательном учреждении, отвечающим требованиям к условиям реализации программы.

При создании программы уделялось особое внимание разработке занятий, направленных на формирование комплекса положительных жизненных установок, комплекса личностных факторов и психологических особенностей человека, таких как психоэмоциональная устойчивость в ситуациях неудач, уверенность в себе и своих силах, умение понимать и принимать свои эмоции, владение навыками конструктивного проявления своих эмоций и взаимодействия с окружающими людьми, что, в свою очередь, будет способствовать снижению тревожности, препятствовать появлению и осуществлению аутоагрессивного поведения.

## **1.4 Адресат**

Программа предназначена для работы с учащимися ОУ 4-5 классов общеобразовательных учреждений Центрального района Санкт-Петербурга.

**Цель:** профилактика аутоагрессивного поведения у учащихся младшего школьного возраста через формирование позитивной «Я-концепции».

### **Задачи:**

Обучающая:

- дать учащимся представление о мире собственных эмоций и чувств.

Развивающая:

- развить у учащихся навыки психосаморегуляции.

Воспитательная:

- сформировать у учащихся конструктивные копинги поведения в трудных жизненных ситуациях и навыкам конструктивного общения.

### **1.5 Условия реализации**

Программа рассчитана на реализацию в течение 1 учебного года, 9 занятий по 2 академических часа, периодичность - 1 раз в неделю.

Учащиеся зачисляются в группу по запросу администрации общеобразовательного учреждения и с письменного разрешения родителей / законных представителей учащегося.

Количество участников программы – класс до 32 человек, который формируется в группы по 4-5 человек.

Кадровое и материально-техническое обеспечение занятий:

- право на проведение занятий по программе имеет педагог–психолог с высшим образованием по специальности «Педагогика и психология» и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационном справочнике, и (или) профессиональном стандарте «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», социальный педагог, прошедший соответствующий курс повышения квалификации.

- для реализации программы требуется следующее оснащение:

Помещение: для очных встреч подойдут просторные помещения класса с возможностью смотреть презентации на большом экране и наличием не менее 25 посадочных мест.

Техника: ноутбук, проектор, удлинители, портативная музыкальная колонка.

Канцелярия: ватманы, разноцветные маркеры, односторонний скотч, стикеры, бумага, ручки, карандаши, тренировочные, раздаточные и демонстрационные материалы.

### **1.6 Планируемые результаты**

В ходе реализации программы у учащихся предполагается сформировать следующие знания и навыки:

- знания и понимание собственных эмоций и умения их конструктивно выражать;
- приемы психосаморегуляции;
- конструктивные копинги поведения в трудных ситуациях и навыкам конструктивного общения.

## 2. Учебный план

	Наименование блоков (разделов)	всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теор.	Практ.	
1	Организационный блок	1	0	1	Диагностика ВСК, СО Результаты тестирования
2	Основной блок	18	9	9	Наблюдение Диагностика САН Результаты тестирования
3	Заключительный блок	1	0	1	Диагностика ВСК, СО Результаты тестирования
Итого		20	9	11	

## 3. Календарный учебный график и учебно-тематический план

### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим заняти й
В течение учебного года	По мере комплектов ания группы	По отдельному плану в зависимости от начала курса	9	18	1 раз в неделю

### 3.2. Учебно-тематический план

	Тема занятия	Количество часов		Всего часов	Форма контроля
		Теор.	Практ.		
I. Организационный блок					
1.1	Вводное занятие Знакомство	0	1	1	Диагностика ВСК, СО

	Входная диагностика				Результаты тестирования
<b>II. Основной блок</b>					
<b>2.1.«Формирование эмоциональной компетентности у учащихся младших классов»</b>					
2.1.1	«В мире эмоций и чувств» – (Формирование эмоциональной грамотности)	1	1	2	Наблюдение
2.1.2	«В мире эмоций и чувств» – (Формирование умений справляться с эмоциями)	1	1	2	Наблюдение
2.1.3	«В мире эмоций и чувств» – (Формирование навыков понимания проявлений эмоций в теле)	1	1	2	Наблюдение
<b>2.2.«Формирование навыков саморегуляции у учащихся»</b>					
2.2.1	«Я спокоен – я готов действовать» (Снижение эмоционального дискомфорта)	1	1	2	Наблюдение
2.2.2	«Мы разные, но мы вместе» (Сопереживание и сочувствие)	1	1	2	Наблюдение, Диагностика САН Результаты тестирования
2.2.3	«У меня есть план? У меня есть план!» Произвольное поведение – план, осуществление, оценка)	1	1	2	Наблюдение
<b>2.3.«Формирование конструктивных копингов поведения в трудных жизненных ситуациях и навыков конструктивного общения»</b>					

2.3.1	«Вижу цель – верю в себя» (Собственные ресурсы)	1	1	2	Наблюдение
2.3.2	«Вместе мы – сила» (Эффективное общение)	1	1	2	Наблюдение
2.3.3	«Есть задача - есть решение» (Копинг - стратегии)	1	1	2	Наблюдение
<b>III. Заключительный блок</b>					
3.1	Итоговая диагностика Прощание с группой. Ответы на вопросы	0	1	1	Диагностика ВСК, СО Результаты тестирования

#### **4. Содержание программы**

##### **I. Организационный блок**

Цель: знакомство участников группы друг с другом, создание благоприятной рабочей атмосферы, проведение входной диагностики (методика ВСК (Приложение 1), методика «Лесенка» (Приложение 2) или методика СО Дембо-Рубинштейн (Приложение 3)).

Знакомство с группой.

Вводное занятие. Презентация для учащихся.

Входная диагностика.

##### **II. Основной блок**

##### **2.1. «Формирование эмоциональной компетентности у учащихся младших классов»**

Цель: развитие у учащихся эмоциональной культуры, повышение уверенности в себе, умения адекватного выражения своих чувств.

Задачи:

- формирование у учащихся эмоциональной грамотности;
- развитие у учащихся рефлексии, умения распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия поступков.

##### **ЗАНЯТИЕ 1: «В мире эмоций и чувств»**

Приветствие

Презентация для учащихся



### Упражнение «Эмоциональный словарь»

Учащимся класса на экране показывают слайды - карточки с изображением лиц людей, находящихся в разных эмоциональных состояниях. Задаются вопросы: «Какие эмоции вы узнали у людей на картинках?», «Как вы считаете, в каких ситуациях могут возникнуть эти эмоции?», «Вспомните себя в таком состоянии», «Из-за чего вы так себя чувствовали?», «Почему вам нравилось или не нравилось это состояние?», «Хотели бы вы снова вернуться в это состояние?», «А может ли данное выражение лица отражать состояние другого человека?», «Можно ли данное состояние объяснить с помощью слов, жестов, мимики?» и др.

### Упражнение «Зеркала»

Работа в парах.

Ведущий даёт задание одному человеку из пары выразить эмоцию с помощью мимики: гнев, страх, отвращение, радость, ожидание, удивление, возмущение, презрение и др. (Приложение 5). Второй человек из пары копирует эту эмоцию и говорит ее название. Потом они меняются.

Поделитесь, какие эмоции было вам проще выражать и узнавать, а какие – сложнее. Как вы считаете почему?

### Упражнение «Пикассо»

Цель: сплочение группы, создание доверительной атмосферы.  
Оборудование: 2-3 листа ватмана, старые журналы для вырезания элементов коллажа, фломастеры, карандаши.

Ход упражнения: учащиеся объединяются в группы по 2-3 человека. Участникам предлагают создать коллаж, на основании которого можно будет узнать эмоциональный портрет каждой подгруппы. Каждый участник добавляет в коллаж те элементы, которые, по его мнению, характеризуют его эмоциональную жизнь.

Ведущий направляет группу к анализу изображений, поиску отличий и сходства. Вывод: люди испытывают одни и те же эмоции, но одни чаще – другие реже, одни сильнее – другие слабее.

Шеринг.

## **ЗАНЯТИЕ 2: «В мире эмоций и чувств»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Передай эмоцию»

Цель: установление контакта, развитие чувства сплоченности, развитие внимания.

Упражнение выполняется в круге. Все участники активны в

упражнении, кроме одного, у которого глаза закрыты. Ведущий пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева с открытыми глазами. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил. По окончании упражнения - обмен чувствами. Упражнение можно повторить с разными эмоциями 6-8 раз.

Упражнение «Страх и тревога - как я справляюсь с тобой?»

Цель: научить учащихся справляться со своими неприятными эмоциями, состояниями, когда требуется себя сдерживать.

Карточки – ситуации, вызывающие неприятные эмоции. Учащимся дается время для работы с заданием.

Учащийся телесно показывает эмоцию, которую он испытывает в данной ситуации, и далее учащийся делится своими стратегиями поведения.

Упражнение «Выброси в пропасть»

Ведущий раздает учащимся карандаши, бумагу. Каждый изображает свой на здесь и сейчас самый страшный страх. Кто хочет, может поделиться. Ведущий ставит мусорную корзину, с большим пакетом. Просит всех представить, что это бездонная пропасть. Участникам занятия предлагается подойти и выкинуть свой страх в «бездонную пропасть».

Шеринг.

### **ЗАНЯТИЕ 3: «В мире эмоций и чувств»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Интроскоп»

Ведущий просит участников удобно сесть на стуле, закрыть глаза и мобилизовать «телесное внимание». Определить, какая рука теплее – правая или левая; какая нога теплее – правая или левая; какая часть тела наиболее теплая, какая наиболее холодная и т.д. Это развивает способность к телесному вниманию, редко используемая в повседневной жизни.

Упражнение «Нарисуй за минуту»

Работа в парах. За одну минуту необходимо нарисовать свое настроение, не рисуя ничего конкретного, только линии, формы, различные цвета. Затем передать свой рисунок соседу. Рассмотреть внимательно полученный рисунок и попробовать угадать, какое настроение на нем изображено. Обсуждение.

Упражнения «Фантом»

Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного,

желтого и черного цветов. Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость.

Научимся снимать состояние эмоциональной и физической напряженности и тревоги - упражнение «Сожмем кулаки!».

Шеринг.

## **2.2. «Формирование навыков саморегуляции у учащихся»**

Цель: обучение учащихся способам саморегуляции - управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также управления мышечным тонусом и дыханием; снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- обучение учащихся различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повышение у учащихся самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям;
- формирование у учащихся навыков произвольного поведения, регуляции и контроля.

### **ЗАНЯТИЕ 1: «Я спокоен – я готов действовать»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Давайте поздороваемся»

В начале упражнения ведущий говорит о разных способах приветствия, реально существующих и шуточных. Детям предлагается разбиться на пары и поздороваться плечом, спиной, рукой, носом, щекой, выдумать свой собственный необыкновенный способ приветствия для сегодняшнего занятия и поздороваться им.

Ребята, вспомните, какие ситуации дома, или в школе заставляют вас чувствовать тревогу, напряжение? Поделитесь, пожалуйста. Обсуждение.

Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»

Эта простая игра поможет детям расслабиться в тех случаях, когда они сильно напряжены. Быстро напрячь мускулы и затем их отпустить — это испытанный и надежный способ расслабиться.

Инструкция: пожалуйста, все встаньте и расположитесь так, чтобы

вокруг каждого из вас было свободное место. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. Застыньте в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь, примерно вот так... (Покажите детям эту позу.)

А теперь наклонитесь вперед и расставьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. (Покажите детям и эту позу.) Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кости становятся мягкими, а суставы - очень подвижными.

Теперь снова покажите солдата, вытянутого в струнку и абсолютно прямого и негнущегося, как будто вырезанного из дерева. (10 секунд). Теперь опять станьте тряпичной куклой, мягкой, расслабленной и подвижной. Снова станьте солдатом. (10 секунд).

Теперь опять тряпичной куклой.

Просите детей попеременно быть солдатом и тряпичной куклой до тех пор, пока у Вас не сложится впечатление, что они уже вполне расслабились.

Теперь встряхните руками, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды. Стряхните капельки воды со спины... Теперь стряхните воду с волос... Теперь — с верхней части ног и ступней...

Поделитесь, что изменилось в вашем состоянии – психологическом и физическом?

Упражнение «Волшебный амулет»

Цель: активизация личностных ресурсов и формирование уверенного ощущения в себе; снятие напряжения.

Инструкция: ведущий предлагает участникам группы нарисовать свой волшебный амулет, который будет давать силы и оберегать.

Рефлексия: Какими возможностями вы наделили свой амулет? Какие ощущения вы испытываете, когда держите свой амулет? В чем он вам будет помогать?

Шеринг.

## **ЗАНЯТИЕ 2: «Мы разные, но мы вместе»**

Приветствие

Проведение с учащимися промежуточной диагностики - диагностика самочувствия, активности, настроения - САН (Приложение 4).

Презентация для учащихся

Разминка «Прогулка в лес»

Цель: развитие произвольности, самоконтроля, согласованности движений, внимания и воображения.

Учащихся приглашают «прогуляться» в воображаемый лес. Дети повторяют движения воспитателя: идут тихо, на цыпочках, чтобы не

разбудить медведя, перешагивают через валежник, боком движутся по узкой дорожке, вокруг которой растет крапива, осторожно ступают по шаткому мостику, перекинутому через ручеек, прыгают по кочкам в болоте, наклоняются, собирая грибы и цветы, тянутся вверх за орехами и пр.

Можно спросить детей, какие они знают грибы, цветы, деревья и т.д.

Упражнение «Перевоплощение»

Цель: развитие у учащихся способности к отождествлению себя с кем-то или с чем-то, учить детей сопереживанию.

Представьте, что вы идете по дороге, и нашли мешок с вещами, ведущий предлагает каждому участнику вытянуть картинку – предмет. Задача ребенка ощутить себя найденной вещью, погрузиться в ее мир, проникнуться ее настроением и вжиться в ее характер. От лица этой вещи ребенок начинает рассказ о том, что происходит с ней в данный момент и что она переживает. Ведущий предлагает названия предметов: пальто, автобус, мыло, будильник и т.п.

Закончив свой рассказ, участник прикосновением передает слово своему соседу. Тот может либо продолжить рассказ, либо начать новое перевоплощение.

Шеринг.

### **ЗАНЯТИЕ 3: «У меня есть план? У меня есть план!»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Солнечный зайчик»

Цель: обучение быть спокойными, радостными, удовлетворенными.

Представьте солнечный летний день. Солнечный зайчик посмотрел тебе в глазки. Закрой их. Он побежал по лицу, нежно погладь его ладонями на лбу, на носу, на ротике, на щеке, на подбородке, поглаживай аккуратно голову, шею, руки, ноги. Он залез на живот – погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он любит и ласкает тебя, подружись с ним.

Упражнение «Рисуем эмоции»

Основной задачей данной техники является проработка различных эмоциональных состояний ребенка (печали, злости, страха, радости, грусти и др.) В начале работы попросите ребенка выбрать цвет, который соответствует его настроению и изобразить его на листе (оставить след). Это может быть клякса, прямая или ломаная линии, разнообразные штрихи и т.д. Вопросы для размышления: Как можно назвать это состояние? На что оно похоже? Данная работа может выполняться в виде несвязанных между собой линий, штрихов, символов, а может объединиться в целую картину.

### Упражнение «Конверты радости и огорчений»

Цели: развитие умений открыто выражать свои чувства по отношению к различным жизненным ситуациям, снятие напряжения.

Материалы: почтовые конверты, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски, набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Описание упражнения: «За целый день успевает произойти масса разных событий – что-то нас веселит, что-то нас удивляет, что-то нас радует, а что-то нас и огорчает. Давай с тобой сделаем конвертики, в которых сможем собирать всё то, что запомнилось за день. В один из них мы будем собирать свои радости, а в другой будем прятать огорчения». Теперь предложите ребёнку изготовить конверты. Для этого можно использовать как обычные почтовые конверты (которые затем можно разрисовать, сделать на них какую-либо аппликацию), так и изготовить самостоятельно. Возьмите небольшие бумажки и попросить ребёнка написать на них, или нарисовать то, что обрадовало его, а что огорчило. И распределите это по соответствующим конвертам. Затем предложите ему с помощью рук изобразить весы. Пускай он положит один конверт на правую ладонь, а другой на левую. Как он считает, что перевешивает? Радость? Отлично, скажите, что завтра, когда мы вновь будем заполнять наши конвертики – её, наверно, станет ещё больше! Перевешивают огорчения? Скажите, что, конечно, это грустно. Но ведь мы их убрали в конверт, они больше не в тебе – а вот в этом конверте. А значит, они потеряли власть над тобой. А завтра мы вновь продолжим заполнять наши конвертики, и ещё посмотрим – кто ж перевесит!

Шеринг.

## **2.3 «Формирование конструктивных копингов поведения в трудных жизненных ситуациях и навыков конструктивного общения»**

Цель: обучение учащихся собранно и слаженно действовать в трудных жизненных ситуациях, развитие коммуникативных навыков.

Задачи:

- обучение учащихся умению находить собственные ресурсы в решении трудной жизненной ситуации;
- обучение учащихся навыкам конструктивного общения;
- обучение учащихся эффективным копингам поведения в трудных жизненных ситуациях.

### **ЗАНЯТИЕ 1: «Вижу цель – верю в себя»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Путешествие»

Дети делятся на пары. Ведущий говорит: «Мы отправляемся сегодня в путешествие!» Дети в паре договариваются, куда они отправляются, и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши) вместе озвучивают своё решение. Варианты продолжения игры: «Мы возьмём с собой в путешествие...», «Этот предмет (...) цвета, «По дороге мы встретили...» Когда дети хорошо усвоят умение работать в парах, можно разбивать их на более многочисленные группы (по 3, 4, 5 человек).

Упражнение «Я умею слушать» (часть 1)

Ведущий делит участников группы на пары. Паре даются карточки, содержащее некоторое сообщение («Что-то сегодня очень жарко»). Один – озвучивает это сообщение, задача второго участника – передать эту мысль своими словами, как можно полнее и точнее передать ее («Тебе неприятно из-за того, что сегодня более жарко, чем вчера»). Потом игроки меняются. И дают друг другу оценки, насколько им удалось выполнить задание.

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в группах по 4 человека.

Команде дается заготовка цветка, в середине которого написана фраза: «Даже если...», а на лепестках - «В любом случае...» и продолжить положительной фразой решение проблемы.

Шеринг.

## **ЗАНЯТИЕ 2: «Вместе мы – сила»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Кто тебя позвал, узнай»

Цель: развитие чувствования детьми друг друга, дифференцировка слухового восприятия, соотнесение человека и его звукового образа, развитие эмпатии.

Дети, каждый по очереди, становится в конец комнаты и закрывают глаза – водят. Два человека из группы по очереди зовут водящего по имени. Задача водящего – отгадать, догадаться, кто его позвал. Если дети хорошо знакомы друг с другом, то можно усложнить задание, предложив детям изменить голос.

Упражнение «Я умею слушать» (часть 2)

Ведущий делит участников группы на пары. Паре даются карточки, содержащее некоторое утверждение (Вчера ходил в кино). Один – озвучивает это утверждение, задача второго участника – он должен ответить на это

утверждение так, чтобы первому участнику захотелось рассказать побольше. («Интересно? Ну и как тебе, расскажи?») – нужно выполнить роль доброжелательного собеседника, располагающего к доверительной беседе).

#### Упражнение «Наша сказка»

Ведущий предлагает учащимся в группе сочинить сказку о герое, преодолении препятствий, получения заслуженного вознаграждения (подсознательно герой сказки имеет много общего с автором). Каждый участник обязательно должен поучаствовать в процессе.

Ведущий раздает каждой группе свое начало сказки.

Шеринг.

### **ЗАНЯТИЕ 3: «Есть задача - есть решение»**

Приветствие

Презентация для учащихся

Разминка «Мы - команда»

Цель: развитие групповой невербальной коммуникации, перцепции.

Ведущий: «Нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать — раз, два, три — и на счет три все одновременно «выбрасывают» пальцы. Какое-то время, достаточное для того чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

Разминка может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти. В любом случае упражнение дает богатый материал для обсуждения, который может использоваться в ходе тренинга, а также в различных социально-психологических практикумах. Можно обратить внимание на функционирование таких феноменов как общественное мнение, групповое давление, авторитет, групповое настроение, эмоциональный настрой группы.

#### Упражнение «Я умею слушать» (часть 3)

Ведущий делит участников группы на пары. Паре даются карточки-ситуации, в которых содержится эмоциональное требование или обвинение первым участником в чем-либо второго участника. («Вечно ты не следишь за своими вещами! Когда наконец ты будешь класть их на место?»). Второму участнику нужно как можно подробнее и точнее выяснить все, что с ним происходит, не вступая в пререкания, объяснения или оправдания. («Вы



считаете, что они не на месте? Что бы вы посоветовали?»). Первый участник может усиливать давление, а второму участнику следует удерживаться на позициях человека, желающего выяснить мнение другого.

#### **Упражнение «Доброе животное»**

Ведущий тихим голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох делаем шаг вперёд, на выдох – шаг назад. А теперь на вдох делаем два шага вперёд, на выдох – два шага назад. Вдох – 2 шага вперёд. Выдох – два шага назад. Так не только дышит животное, так же чётко и ровно бьётся его большое доброе сердце. Стук – шаг вперёд, стук – шаг назад и т. д. Мы все берём дыхание и стук сердца этого животного себе.

#### **Шеринг**

### **III. Заключительный блок**

Цель: подведение итогов занятий, прощание с группой, проведение итоговой диагностики.

Прощание с группой. Презентация для учащихся.

Итоговая диагностика (методика ВСК (Приложение 1), методика «Лесенка» (Приложение 2) или методика СО Дембо-Рубинштейн (Приложение 3).

Ответы на вопросы учащихся.

## **5. Оценочные и методические материалы**

### **5.1. Оценочные материалы**

На этапах начала занятий и по окончании программы с учащимися проводится диагностика следующими методиками:

- методика диагностики волевого самоконтроля - ВСК (Приложение 1).
- методика исследования самооценки учащегося – СО – методика «Лесенка» (Приложение 2) или методика Дембо-Рубинштейн (Приложение 3).

Также проводится промежуточная диагностика:

- методика диагностики самочувствия, активности, настроения – САН (Приложение 4).

В процессе проведения занятий с учащимися проводится оценка результативности программы по следующим характеристикам:

Количественные характеристики:

достаточная осведомлённость учащихся о мире собственных эмоций, способах и средствах самопомощи и психосаморегуляции, достаточная сформированность конструктивных копингов поведения в трудных ситуациях и навыков конструктивного общения.

Качественные характеристики:

учащиеся принимают активное участие во всех обсуждениях, активных упражнениях, испытывают позитивные эмоции от общения друг с другом и ведущим педагогом, активны в стремлении самостоятельно найти ответы на поставленные тематикой занятия вопросы, при использовании конструктивных способов при взаимодействии друг с другом, при решении поставленных ведущим педагогом задач.

## **5.2. Педагогические методики и технологии**

В соответствии с задачами каждого конкретного занятия используются разнообразные психологические методы:

теоретический анализ философской, психологической, педагогической литературы по проблеме;

диагностический (тестирование, анкетирование, анализ результатов).

В работе с учащимися используются следующие технологии: ролевые игры, упражнения парные и групповые, дискуссии, викторины, кейс-технологии, наблюдение за поведением других участников, обратная связь.

## **5.3. Информационные источники, используемые при реализации программы**

- 1 Баженова О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М.: Теревинф, 2016.
- 2 Борба Мишель Чуткие дети. Как развить эмпатию у ребенка и как это поможет ему преуспеть в жизни. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
- 3 Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. – СПб, Питер, 2002 г.
- 4 Дестено Дэвид Сила эмоций; пер. с англ. Ю. Константиновой. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020.
- 5 Ключева Т.Н. Формирование осознанной саморегуляции подростков в учебной деятельности: методические рекомендации / Т.Н. Ключева, Ю.В. Генсецкая. - Самара: ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2017.
- 6 Крюкова, С.В., Слободяник Н. П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста: практическое пособие/ С.В.Крюкова, Н.П. Слободяник. – М.: Издательство «Генезис», 2007.
- 7 Лютова-Робертс, Е.К., Моница, Г.Б. Игры – приветствия для хорошего настроения /Е.К.Лютова-Робертс, Г.Б. Моница– СПб.: Издательство «Речь», 2011.

- 8 Марнье Ришар, Морель Од Улыбочку, Красная Шапочка! Эмоциональная зарядка для детей.; пер. с англ. А.Петровой. – М.: Манн, Иванов и Фебер, 2018.
- 9 Онуфриева В.В, Константинова А.С. Особенности копинг-поведения в подростковом возрасте. // Молодой ученый №6, март 2016.
- 10 Плотникова, Н.В. Набор развивающих карточек «Игры на развитие уверенности в себе»/ Н.В. Плотникова – СПб.: Издательство «Речь», 2012.
- 11 Сенин Ларри, Лифт настроения. Научитесь управлять своими чувствами и эмоциями; пер. с англ. К.Пахоруковой. – М.: Манн, Иванов и Фебер, 2018.
- 12 Хэссон Джилл, Развитие эмоционального интеллекта. Подсказки, советы, техники; пер. с англ. В. Красноянской. - М.: АСТ, 2021.
- 13 Шиманская В.О. Где живут эмоции? Практические задания для развития эмоционального интеллекта. - М.: Айрис-пресс, 2021.

**Нормативно-правовая документация:**

1. Конвенция о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Семейный кодекс Российской Федерации
4. Федеральный закон от 24.06.1999 №120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
5. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
6. Федеральный закон от 23.12.2013 №442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»
7. Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

### Диагностика волевого самоконтроля

Опросник ВСК направлен на обобщённую оценку индивидуального уровня развития волевой регуляции, под которым понимается (в самом общем виде) мера овладения собственным поведением в различных ситуациях – способность сознательно управлять собственными действиями, состояниями и побуждениями. Указанные особенности во многом определяют индивидуальный стиль и конкретные проявления активности человека.

Опросник содержит 30 пунктов, из которых 24 рабочих и 6 маскировочных.

Данный опросник существует в двух версиях. Исследовательская версия предусматривает отчет на каждый пункт в семибальной шкале (от –3 до +3) с градацией степени уверенности в положительном или отрицательном ответе. Для практических задач используется «серийная» версия с вынужденным дихотомическим выбором: испытуемый имеет лишь два варианта ответа – либо «да», либо «нет».

При подсчёте суммарных баллов учитывается только совпадение с ключом (каждое такое совпадение увеличивает суммарный балл на единицу), несовпадение с ключом игнорируется и не влияет на суммарный балл. В результате суммарный балл ВСК должен быть в диапазоне от 0 до 24 «сырых очков», по шкале «настойчивость» от 0 до 16, по шкале «самообладание» от 0 до 13.

### Интерпретация

Высокий балл по опроснику ВСК характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, ответственность, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство внутреннего долга. Как правило, они хорошо рефлектируют собственные мотивы, планомерно реализуют свои намерения, умеют распределять собственные усилия, способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях возможно нарастание внутренней напряжённости, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его возможной спонтанности.

Низкий балл ВСК наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у таких людей невысока. Общий фон активности, как правило, снижен, им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с

незрелостью, так и с выраженной утончённостью натуры, не подкреплённой способностью к рефлексии и самоконтролю.

Шкала «настойчивость» характеризует, фактически, силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к завершению начатого дела, их мобилизуют преграды на пути к цели, не отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение к социальным нормам (совестливость) и стремление полностью подчинить им своё поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций.

Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности, которые могут приводить к непоследовательности и даже работоспособности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Высокий балл по шкале «самообладание» набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутренне спокойствие. Уверенность в себе освобождают от страха перед неизвестностью, повышают готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правил, сочетаются со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем, стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение собственной спонтанности может приводить к повышению внутренней напряжённости, к преобладанию постоянной озабоченности и утомлённости.

На отрицательном полюсе данной шкалы – спонтанность, импульсивность в парадоксальном, на первый взгляд, сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют внутренней раскрепощённости и преобладанию расслабленного, невозмутимого фона настроения.

Таким образом, социальная желательность шкал опросника ВСК является неоднозначной – возможным оказывается появление дезадаптивных черт и форм поведения на положительных шкальных полюсах и позитивно-компенсаторных форм – на отрицательных полюсах.

#### Опросник ВСК

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.

2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне не трудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колея физическая боль.
7. Я не всегда стараюсь выслушать собеседника не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать всю ночь напролёт (например, работа, дежурство) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечёркиваются внешними обстоятельствами.
11. Считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удаётся заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.
15. При необходимости я могу заниматься своим делом и в неудобной, неподходящей обстановке.
16. Мне сильно усложняет работу сознание того, что её необходимо во что бы то ни стало сделать к определённом сроку.
17. Считаю себя решительным человеком.
18. С физической усталостью я справляюсь лучше, чем другие.
19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.
20. Испортить мне настроение не так-то просто.
21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не даёт покоя, и я никак не могу от него отделаться.
22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.
23. Переспорить меня трудно.
24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.
25. Меня легко отвлечь от дел.
26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.
27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.
28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.
30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

#### Ключ

Для расшифровки опросника ВСК (подсчитывается количество совпадений вариантов ответов с ключом).

Общий индекс ВСК «В»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 11, 17, 18, 20, 24, 25, 27;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 10, 13, 14, 16, 21, 22, 28, 29, 30.

Шкала «самообладание»:

Ответы «да» на утверждения №№ 3, 4, 7, 24;

Ответы «нет» на утверждения №№ 5, 13, 14, 16, 21, 26, 28, 29, 30.

Шкала «настойчивость»:

Ответы «да» на утверждения №№ 2, 5, 11, 17, 18, 20, 24, 26;

Ответы «нет» на утверждения №№ 1, 6, 9, 10, 13, 16, 22, 25.

### Исследование самооценки учащегося

Выбор методики исследования СО происходит в соответствии с возрастной категорией учащихся (для учащихся 4 классов - методика «Лесенка», для учащихся 5 классов - модификация методики Дембо-Рубинштейн).

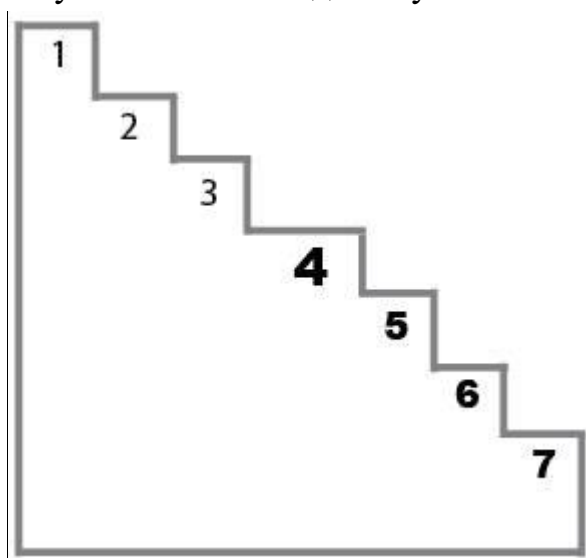
#### Методика «Лесенка»

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный.

При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки



#### Инструкция (индивидуальный вариант)

Ведущий дает учащемуся бланк с нарисованной лесенкой, ручку или карандаш.

«Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

#### Обработка результатов и интерпретация



При анализе полученных данных исходите, из следующего:

**Ступенька 1** – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю. Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Именно поэтому в первом классе не используется балльная (отметочная) оценка. Ведь первоклассник (да и нередко ребята второго класса) в подавляющем своем большинстве принимает отметку учителя как отношение к себе: «Я хорошая, потому что у меня пятерка («звездочка», «бабочка», «солнышко», «красный кирпичик»)); «Я плохая, потому что у меня тройка («дождик», «синий кирпичик», «черточка», «см.»).

**Ступеньки 2, 3** – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

**Ступенька 4** – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать. Например: «Я и ни хороший и ни плохой, потому что я бываю добрым (когда помогаю папе), бываю злым (когда на братика своего кричу)». Здесь налицо проблемы во взаимоотношениях в семье. «Я ни хорошая и ни плохая, потому что пишу плохо буквы, а мама и учительница меня ругают за это». В данном случае разрушены ситуация успеха и положительное отношение школьницы, по меньшей мере к урокам письма; нарушены межличностные отношения со значимыми взрослыми».

**Ступеньки 5, 6** – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом. Например: «Я плохой, потому что подрался с Сережей на перемене», «Я плохая, потому

что написала диктант на три», – и т.д. В таких случаях, как правило, через день-другой Вы получите от ребенка другой ответ (с положительной самооценкой).

Гораздо серьезнее являются стойкие мотивированные ответы ребят, где красной линией проходит мысль: «Я плохой!» Опасность этой ситуации в том, что низкая самооценка может остаться у ребенка на всю его жизнь, вследствие чего он не только не раскроет своих возможностей, способностей, задатков, но и превратит свою жизнь в череду проблем и неурядиц, следуя своей логике: «Я плохой, значит, я не достоин ничего хорошего».

#### **Ступенька 7 – резко заниженная самооценка**

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов.

### Исследование самооценки учащегося

Выбор методики исследования СО происходит в соответствии с возрастной категорией учащихся (для учащихся 4 классов - методика «Лесенка», для учащихся 5 классов - модификация методики Дембо-Рубинштейн).

#### Методика Дембо-Рубинштейн

Оборудование: бланк, выполненный из клетчатой бумаги, на котором начертаны семь параллельных вертикальных линий длиной 10 см, каждая с точкой посередине. Линии подписываются в соответствии со шкалируемыми качествами: «рост», «добродота», «ум», «справедливость», «смелость», «честность», «хороший товарищ» (перечень качеств можно изменить).

Порядок работы. Ребенку предъявляется бланк. Инструкция испытуемому: «Представь себе, что вдоль этой линии расположены все ученики нашего класса по. (название качества). В верхней точке находится самый. (максимум качества), в нижней — самый. (минимум качества). Где бы ты поместил себя? Отметь черточкой»

После самооценки по всем качествам с ребенком проводится беседа с целью выяснения смысла, который он вкладывает в каждое из названий качества (кроме роста), выяснения, что ему не хватает, чтобы поместить себя на самый верх линии по определенному качеству. Ответы ребенка записываются. В беседе, таким образом, выясняется когнитивный компонент самооценки.

Обработка данных. Шкала разбивается на двадцать частей (клеток) таким образом, чтобы середина находилась между десятой и одиннадцатой. Отметке, поставленной на шкале, приписывается числовое значение соответствующей клетки.

Уровень самооценки представлен от +1 до -1. Эмоциональный компонент самооценки определяется по ее высоте, отражающей степень удовлетворенности собой. В области положительных значений выделяется три уровня удовлетворенности (0,3 — низкий; 0,3-0,6 — средний; 0,6-1,0 — высокий). Уровень неудовлетворенности собой находится в области отрицательных значений. Шкала роста не учитывается, она нужна только для того, чтобы объяснить ребенку, чего от него хочет экспериментатор.

Баллы по всем остальным шкалам суммируются и делятся на шесть. Это средний уровень самооценки данного ученика.

### Диагностика САН – самочувствие, активность, настроение.

**Цель методики САН:** Экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

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

**Обработка данных методики САН.** При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары — в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные — низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом 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, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 — о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0—5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

### Тест с вопросами

1.	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2.	Чувствую себя сильным								Чувствую себя слабым
3.	Пассивный								Активный
4.	Малоподвижный								Подвижный

5.	Веселый							Грустный
6.	Хорошее настроение							Плохое настроение
7.	Работоспособный							Разбитый
8.	Полный сил							Обессиленный
9.	Медлительный							Быстрый
10.	Бездеятельный							Деятельный
11.	Счастливый							Несчастный
12.	Жизнерадостный							Мрачный
13.	Напряженный							Расслабленный
14.	Здоровый							Больной
15.	Безучастный							Увлеченный
16.	Равнодушный							Взволнованный
17.	Восторженный							Унылый
18.	Радостный							Печальный
19.	Отдохнувший							Усталый
20.	Свежий							Изнуренный
21.	Сонливый							Возбужденный
22.	Желание отдохнуть							Желание работать
23.	Спокойный							Озабоченный
24.	Оптимистичный							Пессимистичный
25.	Выносливый							Утомляемый
26.	Бодрый							Вялый
27.	Соображать трудно							Соображать легко
28.	Рассеянный							Внимательный
29.	Полный надежд							Разочарованный
30.	Довольный							Недовольный

Вопросы на самочувствие находятся под номерами 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26; на активность – под номерами 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Что

касается вопросов на настроение, то они находятся под номерами 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

### **Интерпретация**

Во время обработки, каждая оценка принимает определенное значение и соответствует тому или иному количеству баллов:

1. тройка соответствует плохому самочувствию и низкой активности, а также отвратительному настроению – этот индекс принимается за 1 балл;

2. двойка – за два балла;

3. единица – за 3 балла.

Так мы двигаемся тройки с противоположной стороны шкалы, она соответствует 7 баллов.

Положительное состояние – это более высокие баллы, а отрицательное – более низкие. По полученным баллам рассчитывается среднее арифметическое в целом. Кроме того, опросник сам рассчитывает самочувствие, активность, настроение по отдельности.

Анализируя функциональное состояние, очень важными являются значения не только отдельных показателей, но и результат их соотношения. Если человек не переутомленный, он отдохнул, то оценки активности, а также настроения и самочувствия в этом случае чаще всего совпадают. Нарастание усталости меняет соотношение между этими показателями из-за того, что при этом самочувствие и активность падают по сравнению с настроением.

Получив результаты по каждой категории, их делят на десять. Средний балл шкалы равняется четырем. Оценки, которые превышают данный показатель, говорят о том, что человек хорошо себя чувствует, находится в благоприятном состоянии. Если же показатели ниже четверки, то это свидетельствует о неблагоприятном состоянии человека, который прошел тест. Нормальные оценки состояния находятся в пределах пяти – пяти с половиной баллов.

### Список эмоций для отработки:

- уверенность в себе,
- насмешливость,
- гневное возмущение,
- воодушевленная мечтательность,
- грусть светлая,
- печаль,
- страх,
- интерес,
- тоскливая грусть,
- детская обиженность,
- вина,
- тупая покорность,
- злое упорство,
- стыд,
- опасливая настороженность,
- презрение,
- усталость,
- гнев,
- спокойное превосходство,
- царственность,
- расслабленное довольство,
- радость,
- горе,
- унылая плаксивость,
- удивление,
- отвращение,
- восхищение,
- большая просьба,
- лукавство,
- нежность и благодарность.

*Для ведущего.*

Желательно подобрать картинки к каждой эмоции (или описание ситуации для лучшего понимания учащимися контекста ситуации – радость от встречи с другом, и т.д.)

Боль Вина Уныние Оптимизм Веселье Страх Счастье Меланхолия

Презрение Радость Горе Ненависть Печаль Ревность Отвращение Любовь  
Злость Ярость Гнев Агрессия Страсть Симпатия Нежность Депрессия  
Восхищение Стыд Смушение Интерес Удивление Смятение Тревога  
Предвосхищение Наслаждение Удовольствие Возбуждение