

**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Краснодарского края
«Институт развития образования» Краснодарского края
(ГБОУ ИРО Краснодарского края)

Центр дистанционного образования

Принята на заседании
Ученого совета
ГБОУ ИРО Краснодарского края
от «31» сентября 2024 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Ректор ГБОУ ИРО
Краснодарского края

Т.А. Гайдук

«31» 01 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: социально-гуманитарная

модифицированная

**«УРОКИ ОБЩЕНИЯ:
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ»**

Возраст учащихся: младший, средний, старший школьный

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:

Кузнецова С.С.,

ведущий специалист

Центра дистанционного образования

ГБОУ ИРО Краснодарского края

Краснодар, 2024

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Планируемые результаты.....	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Учебно-тематический план.....	9
2.2. Содержание учебного плана.....	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	39
3.1. Календарный учебный график.....	39
3.2. Условия реализации программы.....	39
3.3. Методическое обеспечение программы.....	40
3.4. Система оценки достижения планируемых результатов.....	41
Список литературы	43
Приложение 1.....	44
Приложение 2.....	51
Приложение 3.....	60

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «УРОКИ ОБЩЕНИЯ: развитие коммуникативных навыков» (далее - Программа) имеет социально-педагогическую направленность и разработана для детей с инвалидностью младшей, средней и старшей школы.

Программа направлена на развитие коммуникативной компетенции, которая включает распознавание эмоциональных состояний и переживаний окружающих, умение осознавать и выражать собственные эмоции, умение сотрудничать, слушать и слышать, воспринимать и понимать информацию, говорить самому.

Нормативно-правовая база

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 24.11.1995 N 181-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. 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»;
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 февраля 2015 г.

№ ВК-268/07, Приложение 5, Рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых в центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи детям, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации;

7. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 N 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. Письмо Министерства просвещения России № АБ-3924/06 от 30.12.2022 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по созданию современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

10. Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае».

Актуальность

Уровень развития реальной коммуникативной компетентности школьников весьма различен, и, в целом, он далек от желаемого, что и определяет актуальность Программы. В настоящий момент существует

необходимость формирования коммуникативной компетентности, как одной из составляющих универсальных учебных действий.

Новизна

Программа составлена на основе учебного пособия Блиновой Л.Н. «Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития».

Необходимость модификации обусловлена тем, что программа будет реализована в индивидуальной работе, с детьми с инвалидностью младшей, средней и старшей школы, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Программа **педагогически целесообразна**, поскольку структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации, построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Отличительные особенности программы

Занятия по форме напоминают тренинг: с помощью специальных упражнений и ролевых игр обучающиеся овладевают навыками эффективного общения, что способствует расширению социального опыта, развитию коммуникативной компетенции, которая включает распознавание эмоциональных состояний и переживаний окружающих, умение выражать собственные эмоции вербальным и невербальным способом.

В изучении Программы могут принимать участие ученики любого возраста, совместно с родителями (законными представителями) и упражнения, могут быть подобраны в соответствии с потребностями и возможностями.

Адресат программы

Адресаты программы – дети младшего, среднего, старшего школьного возраста с инвалидностью. Обучение проводится при наличии медицинского

заклучения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья заниматься данным видом деятельности и наличии условий: образовательный процесс происходит в условиях доступной среды. В процессе занятия проводится смена видов деятельности, соблюдаются перерывы, физкультминутки для снятия напряжения и предотвращения утомляемости.

Уровень Программы, объем и сроки реализации Программы

Уровень Программы – ознакомительный.

Объем Программы – 16 часов.

Срок реализации – 1 год.

Режим занятий

Занятия проходят 1-2 раза в неделю;

Продолжительность занятия – 40 минут;

Соблюдение длительности **непрерывной** работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Формы обучения

Формы обучения – очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Особенности организации психолого-педагогического процесса.

Особенности организации – индивидуальная форма работы, которая подразумевает взаимодействие психолога (педагога, педагога-психолога) с обучающимся и родителями (законными представителями).

Главным достоинством индивидуального взаимодействия является то, что оно позволяет полностью адаптировать содержание, методы и темпы познавательной деятельности субъекта психолого-педагогического процесса к его темпу работы, особенностям, следить за каждым его действием при решении конкретных задач; следить за его продвижением от незнания к знанию, вносить вовремя необходимые коррекции в деятельность.

Содержание Программы, при неизменной структуре каждого занятия, позволяет варьировать наполнение и объем изложения.

Программа рассчитана на определенное число часов теории и практики, в связи с требованиями, но реально эти часы не разделяются, поскольку усвоение отдельно теоретического и практического материала не дает нужных результатов, более того, некоторые темы трудно объяснимы теоретически и усваиваются в совокупности с практическими примерами.

Занятия проходят в дистанционной форме, посредством использования курса «УРОКИ ОБЩЕНИЯ: развитие коммуникативных навыков», расположенного в системе дистанционного образования Кубани.

Виды занятий:

- Упражнения с элементами игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии;
- Упражнения на анализ ситуации;
- Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга»;
- Словесные игры;
- Беседы-дискуссии, направленные на развитие самосознания и саморегуляции ребенка;
- Ролевые игры – проигрывание проблемных ситуаций;
- Рисование;
- Рефлексия.

1.2. Цель и задачи

Цель:

Формирование коммуникативных навыков. Обеспечение благоприятных условий, позволяющих лучше узнать себя, повысить свою коммуникативную компетентность и успешность.

Задачи:

1. Обучать успешному взаимодействию, умению выстраивать межличностные отношения;
2. Развивать коммуникативные способности, навыки эффективного общения;
3. Способствовать формированию уверенности в себе, чувства собственного достоинства, умения утверждать свои права в группе;

1.3. Планируемые результаты

При условии успешной реализации Программы, у обучающихся будет наблюдаться положительная динамика в умении:

1. Формулировать собственное мнение и позицию;
2. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
3. Использовать свою речь для регуляции своих действий;
4. Осознавать и решать свои личные проблемы;
5. Распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам;
6. Понимать чувства другого человека;
7. Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи;
8. Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
9. Учитывать разные мнения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Ориентировочные занятия		3	1,5	1,5
1	Знакомство	1	0,5	0,5
2	Входная диагностика	1	0,5	0,5
3	Основные способы общения: речь, мимика, жесты	1	0,5	0,5
2. Развивающие занятия		10	5	5
4	Эмоционально-коммуникативная сфера	1	0,5	0,5
5	Умение выражать свое настроение и чувствовать состояние другого	1	0,5	0,5
6	Умение слушать собеседника, тренировка наблюдательности	1	0,5	0,5
7	Воображение	1	0,5	0,5
8	Промежуточная диагностика	1	0,5	0,5
9	Уважение, вежливое отношение к людям	1	0,5	0,5
10	Сочувствие, внимание, взаимоуважение	1	0,5	0,5
11	Психологический дискомфорт, агрессия	1	0,5	0,5
12	Умение учитывать позицию другого	1	0,5	0,5
13	Умение задавать вопросы, вежливое обращение, внимание	1	0,5	0,5
3. Закрепляющие занятия		3	1,5	1,5
14	Итоговая диагностика	1	0,5	0,5
15	Заключительные занятия Умение выразить свои чувства, симпатии, взаимопонимание (повторение выученных секретов общения, понравившихся упражнений)	2	1	1
ИТОГО		16	8	8

2.2. Содержание учебного плана

(16 часов)

Занятие № 1. Знакомство.

Цель: установить контакт, познакомить с тематикой курса, и т.д.

Упражнение 1. Знакомство.

Давай знакомиться и сделаем это таким образом:

Называем имя, и все, что хотим о себе рассказать.

Первый «секрет» общения - называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же!

Знакомство с *ритуалом приветствия* (будет повторяться в конце каждого урока): приветливо посмотреть друг на друга и поздороваться.

Упражнение 2. Кнопки мозга

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: активизация мозговой деятельности, настрой на эффективное восприятие информации, обогащение мозга кислородом.

Ход упражнения:

Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосопавив, колени расслаблены. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. *Беседа о психологии и значении коммуникаций в жизни человека.*

Рефлексия: подведение итогов занятия, обсуждение результатов работы обучающихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий.

Существенным моментом здесь являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке.

Ритуал прощания (повторяется в конце каждого урока):

С помощью жестов сделайте друг другу подарок. Психолог (педагог, педагог-психолог) начинает первым. Передают цветы, книгу, солнце и т. д. и обязательно выясняют, понял ли ребенок, что ему подарили или передали. Потом, то же делает ребенок.

Приветливо смотрим друг на друга и говорим: «Спасибо, до свидания».

Домашнее задание: рисунок или сообщение на тему, что для тебя значит общение, что ты понимаешь под этим словом.

Занятие № 2. Входная диагностика.

Цель: оценить уровень личностной тревоги, общей самооценки, общительности, принятия других.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Перекрестные шаги

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: одновременная активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Ход упражнения: Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз),

дышите в обычном темпе. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Упражнение 2. Обсуждение домашнего задания.

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Диагностика

Проводится входная диагностика с помощью психодиагностических методик (Приложение 3)

Рефлексия

Ритуал прощания

Занятие № 3. Основные способы общения: речь, мимика, жесты.

Цель: ознакомить с основными способами общения: речь, мимика, жесты.

Ритуал приветствия

Упражнение 1. Крюки

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: сознательная и сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее. Можно выполнять сидя или стоя.

Ход упражнения:

1. Скрестите лодыжки;
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь;
3. Опустите руки вниз и выверните их в внутрь;
4. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Первый «секрет» общения - называй друга по имени, и он будет обращаться к тебе так же!

Упражнение 2. Лица

Психолог (педагог, педагог-психолог) показывает картинки:

- веселое лицо;
- хитрое лицо;
- плачущее лицо;
- удивленное лицо;
- хмурое лицо;
- испуганное лицо.

Предлагается определить, что выражают эти лица.

Психолог (педагог, педагог-психолог) объясняет, что выражение лица называется «мимика».

Упражнение 3. Маски.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает выразить, с помощью мимики, радость, горе, боль, страх, удивление и т. д.

Упражнение 4. Жесты.

Психолог (педагог, педагог-психолог) объясняет, что разговаривать можно и с помощью жестов. Предлагается вспомнить, какие жесты известны, какие используются при общении (как жестом остановить, попросить разрешения на уроке, поздороваться, попрощаться и т. д.)

Упражнение 5. Иностранец.

Задание - Вы попали в другую страну, не знаете языка, вас не понимают. Спросите дорогу: в зоопарк, в бассейн, на площадь, где стоит памятник, в кинотеатр, в кафе, на почту и т. д.

Упражнение 6. Эти разные слова.

Психолог (педагог, педагог-психолог) говорит о значении слова в общении. С помощью слова можно приласкать, прогнать, огорчить, согреть, обидеть. Просит привести примеры, как, словом, можно приласкать человека, как ободрить, как прогнать и т. д.

Упражнение 7. Тихе, Танечка, не плачь.

Девочка упала, разбила коленку, ей больно. Найди ласковые слова, чтобы успокоить ее.

Сначала ребенок, с помощью мимики и жестов показывает боль. Психолог (педагог, педагог-психолог) успокаивает, потом меняются местами.

Рефлексия

В конце занятия еще раз повторите способы общения (мимика, жесты, речь). Закрепляется новое понятие «мимика» и повторяется первый «секрет» общения.

Ритуал прощания

Домашнее задание: рисунок на тему «Подарок другу».

Занятие № 4. Эмоционально-коммуникативная сфера

Цель: развитие эмоциональной коммуникативной сферы,

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Перекрестные шаги.

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: одновременная активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Ход упражнения: Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Второй «секрет» общения - будь внимателен к своим чувствам и эмоциям, учись их понимать, тогда сможешь понимать чувства и эмоции других.

Упражнение 3. Тренируем эмоции.

Ход упражнения:

попросите ребенка нахмуриться – как:

- осенняя туча,
- рассерженный человек,
- злая волшебница.

улыбнуться, как:

- кот на солнце,
- само солнце,
- как Буратино,
- как хитрая лиса,
- как радостный ребенок,
- как будто ты увидел чудо.

позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое,
- два барана на мосту,
- как человек, которого ударили.

испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу,
- заяц, увидевший волка,
- котенок, на которого лает собака.

устань, как:

- папа после работы,
- муравей, поднявший тяжелый груз.

отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак,
- ребенок, который много потрудился, но помог маме,

- как уставший воин после победы.

Упражнение 4. Школа улыбок.

Цель: развитие эмпатии, навыков культурного общения.

Вводная беседа:

- Когда люди улыбаются?
- Какие бывают улыбки?
- Попробуйте их показать.

Пробуем улыбнуться сдержанно, хитро, искренне...

- Нарисуй улыбающегося человека.
- Улыбающийся человек, какой он?

Упражнение 5. Цветопись настроения.

Психолог (педагог, педагог-психолог) объясняет, что настроение может соответствовать определенному цвету.

Показывает заранее подготовленную таблицу «Цветопись настроения», а на занятии объясняет:

- красный цвет соответствует восторгу;
- оранжевый - радости, веселью;
- желтый - светлому, приятному настроению;
- зеленый - состоянию покоя;
- синий - грустному, неуверенному состоянию;
- фиолетовый - тревожному, напряженному состоянию;
- черный - упадку, унынию;
- белый - страху.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: Рисунок на тему «Эмоции» (нарисовать эмоции и раскрасить их, в соответствии с «Цветописью настроения»).

Занятие № 5. Умение выражать свое настроение и чувствовать состояние другого.

Цель: развивать умение выражать свое настроение и чувствовать состояние другого.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Упражнение «Слон»

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: упражнение активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется детям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшается память. Стимулируется внутренняя речь, способствует творческому мышлению.

Ход упражнения: поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки. Рукой рисуйте ленивую восьмерку (психолог вместе с ребенком делает), начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немого присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Обсуждается вопрос:

Что значит, понимать настроение другого?

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает рассмотреть фотографии (вырезки из журналов) и определить настроение изображенных на них людей.

Упражнение 3. Маски. (Занятие 1).

Упражнение 4. Разноцветная вода.

Предлагается раскрасить воду в разные цвета. Спросите у ребенка, как сделать «сердитую воду», «добрую», «веселую».

Можно раскрашивать воду в самые разные настроения. Покажите ребенку, как можно с помощью одной и той же краски получить различные оттенки и как при этом изменится «настроение» воды. Например, черная вода стала «сердитой», а оранжевая – «веселой».

Упражнение 5. Волшебная страна чувств

Цель: исследование психоэмоционального состояния ребенка; познакомить детей с разными эмоциональными состояниями; развивать у детей способность к рефлексии эмоционального поведения; развивать у детей навыки самоконтроля.

Материалы: цветные карандаши, заготовки карты волшебной страны.

Ход упражнения: рассказывается сказка о жизни жителей волшебной страны чувств, и предлагается помочь им в решении их жизненных трудностей.

Основная часть.

Инструкция к действию: перед ребенком раскладываются восемь карандашей (красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый и черный) и бланк методики.

Шаг 1. Ребенку зачитывается следующий текст.

Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Вина, Грусть, Злость, Страх, Обида и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство: живет в доме определенного цвета. Кто-то: живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом ... Каждый день, как встает солнце, жители занимаются своими делами. Но однажды случилась беда. На страну налетел страшный ураган. Порывы ветра были настолько сильны, что срывали крыши с домов и ломали ветви деревьев. Жители успели спрятаться, но домики спасти не удалось.

И вот ураган закончился, ветер стих. Жители вышли из укрытий и увидели свои дома разрушенными. Конечно, они были очень расстроены, но слезами, как известно, горю не поможешь. Взяв необходимые инструменты, жители вскоре восстановили свои домики. Но вот беда – всю краску унес ветер.

Инструкция: у тебя есть цветные карандаши. Пожалуйста, помоги жителям и раскрась домики.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Я и мои шалости».

Занятие № 6. Умение слушать собеседника, тренировка наблюдательности.

Цель: развитие умения слушать собеседника, тренировка наблюдательности.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Упражнение «Помпа».

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: упражнение направлено на растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и

языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение.

Ход упражнения: упражнение выполняется стоя. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания (как мои шалости отражаются на настроении окружающих, что они чувствуют).

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Слушаем тишину.

Предлагается закрыть глаза и послушать тишину: в коридоре, в комнате, на улице. Затем выяснить, кто и что услышал.

Третий «секрет» общения - умей внимательно слушать другого, и ты узнаешь много нового! Будь внимателен к тому, что тебя окружает, и перед тобой откроется целый мир!

Упражнение 4. Интонация.

Предлагается повторить с разной интонацией предложение (радостно, зло, задумчиво, с обидой);

«Я получил три!»

Упражнение 5. Сочиняем сказку.

Предлагается взять по одной картинке (вырезки из журналов, сюжетные картинки). Начинаем сочинять сказку. По очереди, каждый произносит одно - два предложения, используя свою картинку, но слушая другого, так делаем несколько раз и, в итоге, получается сказка. Сказка должна иметь общий сюжет. Затем обсуждение: получилась или нет сказка, почему.

Вывод, умеем ли мы слушать других.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

***Домашнее задание:** рисунок на тему «О чем я мечтаю».*

Занятие № 7. Воображение.

***Цель:** развитие воображения.*

Ритуал приветствия

Упражнение 1. Упражнение «Думающий колпак».

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

Ход упражнения: возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 и более раз.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания, о чем мечтает ребенок, есть ли у него и у родителей общие мечты, что нужно сделать, чтобы мечта сбылась.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Если бы я был волшебником.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает придумать рассказ-миниатюру на заданную тему.

Упражнение 4. Подарок.

Друг уезжает в далекое путешествие. Он уже сел в поезд. Вам хочется на прощание сделать ему подарок. Но в вагон уже не пускают. Подарок надо преподнести перед окном (с помощью мимики и жестов).

Упражнение 5. Встреча.

Два друга давно не виделись. Они мечтают о встрече.
Задание показать, как встретятся два друга после долгой разлуки.

Упражнение 6. Царевна-Несмеяна.

Чтобы развеселить Царевну-Несмеяну, надо сказать ей добрые слова о том, какая она хорошая.

По очереди говорят «царевне» о ее хороших качествах.

Упражнение 7. Сравнения.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает сравнить своих друзей и себя с каким-либо цветком, деревом, зверюшкой и т. д. Затем спрашивается, почему выбрано такое сравнение.

Упражнение 8. Волшебные картинки.

Психолог (педагог, педагог-психолог) показывает картинки с изображением:

- шары на веревочке;
- два круга, вложенных один в другой;
- четыре соединенных треугольника.

Надо придумать названия для этих рисунков.

После, рисуем фигуры:

- круг;
- прямоугольник;
- треугольник и круг;
- треугольник и прямоугольник.

Предлагается превратить эти фигуры в любые картинки, дорисовав необходимые детали. Затем обсуждается, чьи рисунки лучше, кто придумал больше картинок.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Я и мои друзья».

Занятие №8. Промежуточная диагностика.

Цель: оценить уровень личностной тревоги, общей самооценки, общительности, принятия других.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Перекрестные шаги

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: одновременная активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Ход упражнения: Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Упражнение 2. Повторение и обсуждение домашнего задания.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Диагностика

Проводится диагностика, с помощью психодиагностических методик (Приложение 3) и сравнительный анализ с результатами входной диагностики.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Занятие № 9. Уважение, вежливое отношение к людям.

Цель: развитие уважения, вежливого отношения к людям.

Упражнение 1. Упражнение «Крюки

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: сознательная и сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее. Можно выполнять сидя или стоя.

Ход упражнения:

1. Скрестите лодыжки;
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь. Опустите руки вниз и выверните их в внутрь. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал 7 занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога, ребенка или родителя (законного представителя)).

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Просмотр и обсуждение рисунка «Я и мои друзья».

Упражнение 3. Что можно сделать для друга.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает детям подумать и сказать, что можно сделать для друга:

- утешить – какие слова, действия для этого применяем;
- сделать подарок – обсуждаем какой подарок и т.д.;
- поиграть – в какие игры и т.д.

Упражнение 4. Вежливые слова.

По очереди называем вежливые слова.

Затем упражнение усложняется. Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает называть только слова приветствия (прощания, извинения, благодарности).

В конце упражнения спрашивается о том, какие чувства вызывают вежливые слова.

Упражнение 5. Розовое слово "привет".

Психолог (педагог, педагог-психолог) читает рассказ Дж. Родари «Розовое слово "привет"».

«Один мальчик растерял все хорошие слова. Остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору. Тот сказал: „Открой рот, высунь язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки“. Потом велел мальчику пойти поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел слово "у-у-уф"- тоже нехорошее слово, затем слово "отстань", тоже плохое. Наконец, он обнаружил розовое слово "привет". Положил его в карман, отнес домой и после этого научился говорить, хорошие слова и стал хорошим, добрым мальчиком».

Все получают роли: мамы, мальчика, доктора и с помощью мимики, жестов и слов играют эту сцену.

Упражнение 6. Ссора.

Проигрывается сценка ссоры:

Отворачиваемся друг от друга, топаем ногами, руки на поясе или за спиной.

Затем миримся! Протягиваем друг другу руки, улыбаемся, обнимаемся (с тем, кто рядом, либо имитируем объятия).

Упражнение 7. Магазин вежливых слов.

На полках в магазине стояли вежливые слова *благодарности* (спасибо, благодарю, пожалуйста), *приветствия* (здравствуйте, добрый день, доброе утро, добрый вечер), *извинения* (извините, простите, жаль), *прощания* (до

свидания, до встречи, спокойной ночи). Но вдруг подул ветер, и все слова упали и перепутались. Надо их снова расставить по полкам.

Психолог (педагог, педагог-психолог) заранее пишет слова на карточках, показывает их, а ребенок «расставляет» слова на соответствующие «полки».

Четвертый «секрет» общения - будь вежлив, и у тебя будет много друзей!

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Мой хороший поступок»,

Занятие № 10. Сочувствие, внимание, взаимоуважение.

Цель: развитие сочувствия, внимания, взаимоуважения.

Упражнение 1. Ленивые восьмерки для глаз

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения. Важное коррекционное упражнение, усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука — глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы.

Ход: Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслаблено. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Что значит хороший поступок?

Упражнение 3. Хороший поступок.

Психолог (педагог, педагог-психолог) читает рассказ В. Осеевой «Просто старушка».

По улице шли мальчик и девочка. А впереди их шла старушка. Было очень скользко. Старушка поскользнулась и упала.

— Подержи мои книжки! — крикнул мальчик, передал девочке свою сумку и бросился на помощь старушке. Когда он вернулся, девочка спросила его:

— Это твоя бабушка?

— Нет, — ответил мальчик.

— Мама? — удивилась подружка.

— Нет!

— Ну, тётя? Или знакомая?

— Да нет же, нет! — ответил ей мальчик. — Это просто старушка!

Затем задает вопросы:

— Кто совершил хороший поступок?

— Как мальчик помог старушке? Почему он поступил так?

— Как бы поступила девочка, если бы была одна на улице?

— Как бы ты повел себя на месте этих детей?

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает вспомнить «секрет» общения: «Будь внимателен к тому, что тебя окружает, и перед тобой откроется целый мир!»

Упражнение 4. Лужа.

Прошел сильный дождь, маленькая девочка осталась одна посредине большой лужи. Сама она не может выбраться. Помогите ей!

Выполняя задание, предлагается перекинуть бревнышко, маленькие дощечки, подать руку и т.д.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Я и мое настроение».

Занятие № 11. Психологический дискомфорт, агрессия.

Цель: установление причин психологического дискомфорта, агрессии, формирование умения учитывать позицию другого. Урок начинается с рассмотрения и обсуждения домашних рисунков.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Кнопки мозга

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: активизация мозговой деятельности, настрой на эффективное восприятие информации, обогащение мозга кислородом.

Ход упражнения:

Поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосолапив, колени расслаблены. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Игра “Кляксы”.

Цель игры: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.

Материалы: подготовлены жёсткие листы бумаги, жидкая краска.

Ход игры: предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который хочется, плеснуть “кляксу” на лист и сложить его вдвое так, чтобы “клякса” отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа “клякса”.

Агрессивные или подавленные дети выбирают краску тёмных цветов. Они видят в “кляксах” агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище). Через обсуждение страшного рисунка агрессия ребёнка выходит во вне, тем самым он освобождается от нее. Полезно будет, после первого рисунка, предложить брать для рисунков светлые краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты). Посредством общения и выбора более «дружелюбного» цвета для «кляксы» и ее интерпретации, агрессивный ребёнок успокаивается.

Замечания к игре:

-Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно чёрную или красную краску.

-Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона.

-Серые и коричневые – выбираются детьми напряжёнными, конфликтными, расторможенными (ребёнок нуждается в успокоении).

– Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета, не придерживаясь связи между цветом и психическим состоянием.

Упражнение 4. Ключ.

Психолог (педагог, педагог-психолог) зачитывает ситуацию и просит изобразить ее с помощью мимики и жестов.

1. Ребенок потерял ключ от квартиры. Он очень расстроен (выражение горя), но вот ключ найден (выражение радости).
2. Ребенок дома один. Ему скучно, грустно (выражение грусти). Но вот мама пришла с работы (выражение радости).

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Я и мое настроение».

Занятие 12. Умение учитывать позицию другого.

Цель: развитие сочувствия, внимания, взаимоуважения.

Упражнение 1. Ленивые восьмерки для глаз

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения. Важное коррекционное упражнение; усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются *действия*, требующие зрительной работы.

Ход: Вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец

начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

- 1-х классов – 10 минут;
- 2-5-х классов – 15 минут;
- 6-7-х классов – 20 минут;
- 8-9-х классов – 25 минут;
- 10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Так будет справедливее.

Психолог (педагог, педагог-психолог) читает рассказ:

«Мама ушла в магазин. Как только за ней закрылась дверь, братья стали баловаться. Они, то бегали вокруг стола, то кидались подушками. Вдруг щелкнул замок – это вернулась мама. Старший брат быстро сел на диван, а младший продолжал подбрасывать подушку и разбил люстру. Мама рассердилась и поставила его в угол. Старший брат поднялся с дивана и встал рядом. «Почему ты так поступил?» - спросила мама.

«Так будет справедливо», - ответил мальчик.

Далее, психолог (педагог, педагог-психолог) задаст вопросы:

- Почему старший брат ответил так?
- Как ты думаешь, что сделает мама?
- Как бы ты повел себя на месте старшего брата?

Пятый «секрет» общения: умей поставить себя на место другого, и ты сможешь понять его поступки.

Упражнение 4. На узкой тропинке.

Тема для обсуждения:

Двое детей идут по «узкой тропинке» навстречу друг другу.

С одной стороны гора, а с другой - пропасть.

Как можно разойтись на этой узкой тропинке?

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: рисунок на тему «Путешествие».

Занятие № 13. Умение задавать вопросы, вежливое обращение, внимание.

Цель: развитие умения задавать вопросы вежливого обращения, внимания.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Слон

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: упражнение активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется детям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшается память. Стимулируется внутренняя речь, способствует творческому мышлению.

Ход упражнения: поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосолапьте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки. Рукой рисуйте ленивую восьмерку (психолог вместе с ребенком делает), начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука. Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Иностранец (занятие 1).

Упражнение 4. На улице.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает спросить с помощью вежливых слов, как пройти: к зоопарку; к бассейну; к метро; к музею ит. д.

Вспоминаем четвертый «секрет» общения – будь вежлив и у тебя будет много друзей.

Упражнение 5. Интервью.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает ситуацию:

«Вы прилетели из далекой страны, где были на экскурсии. В аэропорту вас встречает корреспондент газеты и просит вас ответить на его вопросы».

«Корреспондент» - психолог (педагог, педагог-психолог). Он задает вопросы, связанные с путешествием, и выслушивает ответы.

Упражнение 6. "Да" и "Нет" не говорите.

Психолог (педагог, педагог-психолог) предлагает поиграть в игру, где есть специальные условия – нельзя говорить «Да» и «Нет» и выбирать черный и белый цвета.

«Вам король прислал пакет, а в пакете 100 монет. Что хотите, то возьмите, черный с белым не берите, «Да» и «Нет» не говорите».

Далее психолог (педагог, педагог-психолог) задает вопросы. Если ребенок нарушает условия, он платит «фант». Задания для «фанта» должны включить элементы из пройденного материала: выразить с помощью мимики и жестов что-либо, отгадать загадку и т. д.)

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: нарисовать то, что особенно запомнилось на занятиях.

Занятие № 14. Итоговая диагностика

Цель: оценить уровень личностной тревоги, общей самооценки, общительности, принятия других.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Перекрестные шаги

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: одновременная активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Ход упражнения: Локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе. Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

Повторяется материал предыдущего занятия и несколько упражнений по выбору психолога (педагога, педагога-психолога), ребенка или родителя (законного представителя).

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Проведение физкультурных минуток (Приложение 2), в соответствии с требованиями к длительности непрерывной работы за компьютером для обучающихся:

1-х классов – 10 минут;

2-5-х классов – 15 минут;

6-7-х классов – 20 минут;

8-9-х классов – 25 минут;

10-11-х классов – 30 минут.

Упражнение 3. Диагностика.

Проводится входная диагностика с помощью психодиагностических методик (Приложение 3) и сравнительный анализ с результатами входной и промежуточной диагностики.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Домашнее задание: нарисовать то, что особенно запомнилось на занятиях.

Занятие № 15, 16. Заключительные занятия. Умение выразить свои чувства, симпатии, взаимопонимание.

Цель: умение выразить свои чувства, симпатии, взаимопонимание. Повторение выученных секретов общения, поправившихся упражнений.

Ритуал приветствия.

Упражнение 1. Помпа

(или любое другое упражнение из Приложения 1).

Цель: упражнение направлено на растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки

достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение.

Ход упражнения: упражнение выполняется стоя. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

Упражнение 2. Повторение и домашнее задание.

На заключительных занятиях предлагается повторить выученные секреты общения и наиболее понравившиеся упражнения.

Просмотр и обсуждение домашнего задания.

Рефлексия.

Ритуал прощания.

Упражнение 3. Пожелания.

Все по очереди дарят друг другу (или высказывают) свои пожелания.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы

«УРОКИ ОБЩЕНИЯ: развитие коммуникативных навыков»

Тема программы	Категория слушателей	Место проведения	Объём	Всего/Очно/Дистанционно
Уроки общения: развитие коммуникативных навыков	Дети с инвалидностью, младшей, средней, старшей школы	По месту нахождения	16 часов	16/0/16

3.2. Условия реализации Программы

Помещение для занятий обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «УРОКИ ОБЩЕНИЯ: развитие коммуникативных навыков» должно быть оборудовано как учебное (рабочее) место.

Учебное (рабочее) место психолога (педагога, педагога-психолога) и обучающегося должно быть оборудовано персональным компьютером и компьютерной периферией (веб-камерой, микрофоном, аудиоколонками и (или) наушниками). Также, могут использоваться принтер, сканер (или Многофункциональное устройство).

Для использования дистанционных образовательных технологий каждому обучающемуся и психологу (педагогу, педагогу-психологу) необходим:

- свободный доступ к средствам информационных коммуникационных технологий;
- программа для дистанционной связи;
- качественный доступ психолога (педагога, педагога-психолога) и обучающегося к информационно-телекоммуникационной Сети Интернет.

3.3. Методическое обеспечение Программы

Форма организации учебного процесса: дистанционное учебное занятие.

Форма организации деятельности учащегося на занятиях: индивидуальная;

Формы проведения занятий:

- Упражнения с элементами игротерапии, сказкотерапии, арт-терапии;
- Упражнения на анализ ситуации;
- Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга»;
- Словесные игры;
- Беседы-дискуссии, направленные на развитие самосознания и саморегуляции ребенка;
- Ролевые игры – проигрывание проблемных ситуаций;
- Рисование;
- Рефлексия.

Формы обучения: электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

Образовательные технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, позволяющая максимально развивать индивидуальные познавательные способности учащихся на основе использования имеющегося у них опыта;
- технология развивающего обучения, направленная на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую учащийся может выполнить с помощью педагога;
- проектная технология позволяет организовать образовательный процесс так, чтобы активировать деятельность учащихся по разрешению «проблемной ситуации», вследствие чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками;

- информационные (компьютерные) технологии помогают сделать образовательный процесс более ярким, доступным, интересным и легким для усвоения;
- здоровье сберегающие технологии;
- психолого-педагогические (создание благоприятной психологической обстановки на занятиях, создание ситуации успеха, соответствие содержания программы возрастным особенностям детей, чередование видов деятельности);
- физкультурно-оздоровительные (использование физкультминуток).

Алгоритм учебного занятия:

Программа построена таким образом, что каждое занятие состоит из оптимально подобранного комплекса упражнений, предлагающихся в определенной последовательности.

Каждое занятие проводится в стандартной форме, с элементами тренинга и включает в себя следующие элементы:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- основное содержание;
- рефлексия по поводу занятия;
- ритуал прощания.

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

включает в себя входную, промежуточную и итоговую оценку.

Входная оценка достижения планируемых результатов включает:

- диагностику уровня тревожности, самооценки, общительности, принятия других
(Приложение 3, Психодиагностические методики);
- самооценку и самонаблюдение, самоопределение обучающегося, под руководством психолога (педагога, педагога-психолога);

- наблюдение и оценку психолога (педагога, педагога-психолога).

Оценка осуществляется посредством рефлексии, в конце каждого занятия.

Промежуточная оценка достижения планируемых результатов состоит из:

- повторную диагностику уровня тревожности, самооценки, общительности, принятия других (Приложение 3, Психодиагностические методики) и сравнительный анализ с результатами диагностики, полученными ранее;
- наблюдений психолога (педагога, педагога-психолога) за изменениями в поведении, словах, способах разрешения трудностей обучающегося;
- рефлексии в конце каждого занятия.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя:

- повторную диагностику уровня тревожности, самооценки, общительности, принятия других (Приложение 3, Психодиагностические методики) и сравнительный анализ с результатами диагностики, полученными ранее;
- наблюдение и оценка психолога (педагога, педагога-психолога);

Список литературы

1. Блинова Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: Учеб. Пособие. -- М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. - 136 с., <https://pedlib.ru>;
 2. Адаптированная образовательная программа педагога-психолога для детей с ТНР автор: Гурьянова Дарья Николаевна, педагог-психолог ГБОУ Школы №2006 ОП "Соколенок", "Радуга";
 3. Рабочая программа по внеурочной деятельности «Уроки общения», направление «социальное» для 5 класса, автор: педагог-психолог Бревнова Алина Николаевна;
 4. Тренинг «Коммуникативная компетентность для младших школьников 10-11 лет» Бирюковой Н.В.;
 5. Программа «Уроки общения для младших подростков» Слободяник Н.;
 6. Гимнастика Мозга. Книга для педагогов и родителей. Деннисон П.И. и Деннисон Г.И. Москва. 1997г.;
 7. Семенович А. В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учебное пособие для высших учебных заведений. – М., 2002;
 8. Сиротюк А. Л. Коррекция обучения и развития школьников. М., 2002;
 9. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей. - Сфера, 2001 - 128 с. - Серия: Практическая психология;
 11. Ханнафорд. К. Мудрое движение, или мы учимся не только головой. М., «Восхождение», 1998;
 12. Забрамная С. Д., Боровик О.В. Практический материал для психолого-педагогического обследования. – М. 2003
- Интернет-ресурсы:
<https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/09/27/programma-po-vneurochnoy-deyatelnosti-uroki>

Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга»

Упражнение «Кнопки мозга»

Цель: активизация мозговой деятельности, настрой на эффективное восприятие информации, обогащение мозга кислородом.

Ход упражнения: поставьте ноги удобно, параллельно друг другу и немного скосопав, колени расслаблены. Положите одну руку на пупок. Большим и средним пальцем другой руки массируют углубления между первыми и вторыми ребрами под ключицами слева и справа от грудины. Продолжайте выполнять упражнение по собственным ощущениям, дышите в обычном темпе. Поменяйте руки и повторите упражнение.

Упражнение «Сова»

Цель: помогает расслабить мышцы шеи, спины, снять напряжение.

Благодаря этому восстанавливается кровообращение, нормализуется приток крови к головному мозгу. Это активизирует навыки внимания, памяти, чтения. С помощью «уханья» освобождаются челюстные зажимы, что способствует совершенствованию навыков внутренней речи, мышлению, и как следствие, более плавной и связной речи.

Ход упражнения: можно выполнять сидя и стоя.

1. Правой рукой захватите мышцу посередине левого плеча (надостную мышцу);
2. Поверните голову немного влево, к руке, которая сжимает мышцу. Одновременно выполняйте следующие движения: рука сжимает мышцу, шея вытягивается немного вперед, подбородок выпячивается, глаза расширяются, губы сворачиваются трубочкой и произносят звук «УХ»;
3. Возвращаемся в исходное положение: рука опускает мышцу, шея и глаза занимают свое исходное положение, губы расслабляются.
4. Выполняйте упражнения, чередуя пункты 2 и 3. С каждым «УХ» перемещайте голову по направлению от плеча, которое сжимает рука, к другому плечу (5 – 6 «УХ» в одну сторону).

5. Поменяйте руку и повторите то же самое.

«Перекрестные шаги».

Цель: одновременная активизация обширных зон обоих полушарий мозга. Мозг переключается в интегрированный режим работы, что помогает активизироваться для выполнения любой деятельности, быстрее в нее включиться.

Ход упражнения: локтем левой руки потянитесь к поднимающемуся навстречу колену правой ноги, слегка коснитесь его. Локтем правой руки потянитесь к поднимающемуся колену левой ноги, слегка коснитесь его. Продолжайте выполнять упражнение по ощущениям (примерно 4 – 8 раз), дышите в обычном темпе.

Упражнение лучше делать в медленном темпе, чувствуя, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, возможно, вы выполняете его неправильно – либо слишком высоко поднимаете колено, либо слишком низко наклоняете локоть.

Упражнение «Слон»

Цель: упражнение активизирует все каналы восприятия аудиальный, визуальный и кинестетический. Особенно рекомендуется детям с нарушением внимания, так как способствует полноценной активизации ретикулярной формации и настройке внимания. Также улучшается память. Стимулируется внутренняя речь, способствует творческому мышлению.

Ход упражнения: поставьте ноги на ширине плеч, чуточку скосопальте, расслабьте колени. Плотно прижмите левое ухо к левому плечу. Вытяните левую руку, как хобот. Глаза смотрят на пальцы вытянутой руки. Рукой рисуйте ленивую восьмерку (психолог вместе с ребенком делает), начиная от центра, идя вверх по часовой стрелке. Глаза следят за движением кончиков пальцев. Старайтесь рисовать всем телом, для этого нужно немного присесть и корпусом задавать движение руке. Для того чтобы задействовать аудиальный канал восприятия, одновременно с движением гудите «У», но можно выполнять упражнение без звука.

Выполняйте упражнение медленно от трех до пяти раз левой рукой и столько же правой.

Упражнение «Помпа».

Цель: упражнение направлено на растяжение и расслабление зажимов. Способствует усилению целого ряда навыков: легче протекает коммуникация (упражнение связано с вербальными навыками и сильно облегчает коммуникацию детей с дефектом речи), способствует развитию речи и языковых способностей, понимающего слушания, чтения, формирует навыки достижения результата, способность завершать начатое, улучшает социальное поведение.

Ход упражнения: упражнение выполняется стоя. Стойте прямо, одну ногу выставите вперед и согните колено, другое отведите назад и расположите на носочке. Вес тела перенесите на переднюю ногу. Глубоко вдохните. С выдохом сгибайте колено ноги, выставленной вперед, а отведенную назад ногу опускайте с носка на всю стопу. Тело должно оставаться в прямом положении, не наклоняясь вперед. Возвратитесь в исходное положение, затем повторите. Поменяйте ноги и сделайте то же самое. Следите за тем, чтобы вес тела всегда приходился на ногу впереди.

Упражнение «Думающий колпак».

Цель: активизирует весь механизм слухового восприятия и способствует развитию памяти, усвоению информации на слух.

Ход упражнения: возьмите правое ухо правой рукой, левое – левой таким образом, чтобы большие пальцы были сзади, а остальные – спереди. Массируйте край уха, продвигаясь сверху вниз, чуть оттягивая и выворачивая к затылку. Затем разомните мочку уха. Повторите 3 и более раз.

Упражнение «Крюки».

Цель: сознательная и сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария. Также оно способствует наиболее эффективному учению и реагированию на происходящее. Можно выполнять сидя или стоя.

Ход упражнения:

1. Скрестите лодыжки;
2. Скрестите руки. Для этого вытяните руки вперед тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Перенесите одну руку через другую и соедините в замок ладонями внутрь;
3. Опустите руки вниз и выверните их в внутрь;
4. Опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Упражнение «Ленивые восьмерки для глаз».

Цель: включаются оба полушария головного мозга, вследствие чего улучшается концентрация внимания, письма, чтения. Важное коррекционное упражнение, усталость глаз, боль в спине и напряжение в мышцах шеи, устанавливается связь «рука – глаз», так что улучшаются действия, требующие зрительной работы.

Ход упражнения: вытяните руку перед собой, чуть согнув в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец выпрямите на уровне переносицы. Прямо перед собой этой рукой начинайте движение по форме перевернутой восьмерке (знак бесконечности). Держите голову прямо и расслабленно. Следите за движением пальца только глазами: то есть глаза вслед за рукой рисуют восьмерку, при этом голова все время удерживается в прямом положении. Большой палец начинает движение от центра и идет вверх, далее против часовой стрелки вниз и возвращается в центр. Движения должны быть медленными и осознанными.

Упражнение «Брюшное дыхание».

Цель: развивает диафрагмальное дыхание, улучшает дыхательный процесс, расслабляет центральную нервную систему, способствует гибкости и точности выполняемых движений, помогает снять избыточное возбуждение и успокоиться. Оно улучшает навыки чтения – кодирование и декодирование, а также способствует связной эмоционально окрашенной речи. Его хорошо выполнять перед контрольными работами или в ситуации напряжения.

Вдохните через нос. Выдох производится маленькими порциями через сжатые губы. Выдыхая, представьте, будто пытаетесь удержать на весу над губами пушинку. Данный пункт является подготовительным к упражнению.

Ход упражнения: положите руки на живот. Вдохните воздух через нос таким образом, чтобы под вашими руками образовался шарик. Задержите дыхание и медленно сосчитайте до трех. Медленно выдыхайте, при этом живот сдувается и немного втягивается. Задержите дыхание на 3 секунды и сделайте вдох. Повторите упражнение не более 3 раз.

Обратите внимание: дыхание во время упражнения должно быть ритмичным.

Упражнение «Энергетическая зевота».

Цель: это упражнение улучшает навыки устного чтения, творческого письма, выразительной речи, помогает при выступлениях. За счет ослабления напряжения мышц лица упражнение способствует улучшению зрительного внимания и восприятия, помогает в общении, стимулирует творческие процессы, развивает способность отбирать нужную информацию. Рекомендуем энергетически зевать в те моменты, когда вы начинаете сердиться и сжимать зубы. После упражнения вы найдете нужные слова, чтобы донести свою мысль до собеседника, не обидев его при этом.

Ход упражнения:

1. Займите удобную позицию стоя или сидя. Положите ладони на щеки;
2. Откройте и закройте рот, чтобы почувствовать под руками точки соединения верхней и нижней челюстей. Переместите пальцы на эти точки;
3. Представьте, что вы зеваете: широко откройте рот и на высоте «зевка» массируйте пальцами найденные точки. При этом попробуйте произносить расслабляющий длинный звук «ва-а-а-а-у-у-у»;
4. Повторите упражнение 3–6 раз. При правильном выполнении упражнения вы непременно зевнете по-настоящему!

Упражнение «Снять стресс легко!»

Цель: усиление различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи.

Освобождение от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным. Хорошая успеваемость предполагает активное освоение новой информации. Но, например, когда школьник попадает в незнакомую ситуацию, или над ним висит угроза контрольной работы, или когда родители неодобрительно косятся из-за полученной тройки, то мышцы ребенка сокращаются. Это нормальный физиологический рефлекс в ответ на опасность и стресс. Однако при этом сигнал не доходит до передних отделов мозга, отвечающих за понимание, моторный контроль, рациональное поведение, столь необходимых для учебной деятельности и при коммуникациях.

Ход упражнения: выполнение растягивающих движений.

Они снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ученику успокоиться, прийти в рабочее состояние.

Упражнение «Активизация рук»

Цель: упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк. Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

Ход упражнения:

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки;
2. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой;
3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки;

4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой;

5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами.

Упражнение «Позитивные точки»

Цель: упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк.

Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

Ход упражнения: можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос.

Вертикальная ось точек – посередине зрачка;

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Упражнение оказывает позитивное действие на овладение всеми учебными навыками. С его помощью дети активнее усваивают новую информацию, у них улучшается память. Кроме того, оно помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

Упражнение особенно актуально перед написанием контрольных работ, публичными выступлениями и во время экзаменов.

Физкультурные минутки

Одна из форм двигательной активности - физкультурные минутки: небольшой по интенсивности и времени комплекс физических упражнений, средство активного отдыха от статических напряжений. Физкультминутки способствуют повышению внимания и активности на уроках, лучшему усвоению учебного материала.

Комплекс упражнений состоит из трех - четырех простых упражнений: сжимание и разжимание пальцев рук, наклоны, приседания, разгибание в позвоночнике с потягиванием. Время выполнения 1-3 мин.

Упражнения для пальцев и кистей рук приведены на рисунках. Постепенно нужно обновлять комплекс упражнений.

Для возбудимых детей подбирают «успокаивающие» упражнения, а для заторможенных, наоборот.

Упражнения дети могут выполнять, сидя за столом и стоя.

Наиболее эффективны упражнения со словесным сопровождением.

Зайка

Зайка беленький сидит.

Он ушами шевелит,

Вот так, вот так

Он ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп.

Надо лапочки погреть.

Зайке холодно стоять,

Надо зайке поскакать.

Кто-то зайку испугал,

Зайка прыг... и убежал.

Дети сидят на корточках. Поднимают руки к голове и поворачивают кисти рук то в одну, то в другую сторону. Хлопают в ладоши.

Дети, имитируя движения, показывают, как зайка убегает.

Кони

Топ-топ-топ-топ

Ты скачи-несись в галоп.

Пролети, конь, скоро-скоро.

Через реки, через горы

Прыгают.

Имитируют бег лошади.

Широко разводят руки в стороны, вверх (показывают, какие горы)

У медведя

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

Я тихонечко хожу

И медведя не бужу.

Вижу вдруг медведь сидит

Но на нас не рычит!

Имитируют сбор грибом. Ходят на носочках.

Прячутся, приседают.

Буратино

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два - нагнулся,

руки в стороны развел,

Поклонился и пошел.

Показывают все действия.

Имитируют прогулку.

В лесу

Дети по лесу гуляли

Землянику собирали.
Слева ягодка висит,
Справа прячется, молчит.
Долго с вами мы гуляли
И, конечно же, устали.
Поворот - наклон.
Поворот - наклон.

Птички

Птички в гнездышке сидят
Полетать они хотят.
Дружно крыльями взмахнули
И тихонько упорхнули.
Показывают все действия
Учимся маршировать
Мы в строю шагаем браво:
Левой - правой,
Левой - правой.
Это-левая рука,
Это - правая рука.
Ох, наука нелегка.
Это - левая нога.
Это - правая нога.
Ох, наука нелегка.
Два - согнулись, разогнулись, Три - в ладоши три хлопка, Головою три кивка.
На четыре - руки шире. Пять - руками помахать. Шесть - за парту сесть опять.
Показывают все действия

В классе

Поднимает руки класс - это раз,
Повернулась голова - это два,
Руки вниз, вперед смотри - это три,

Руки в стороны пошире, развернули на четыре,
С силой их к плечам прижать - это пять,
Всем ребятам тихо сесть - это шесть.

Показывают все действия.

Две лягушки

Видим, скачут по опушке
Две веселые лягушки,
Прыг-скок, прыг-скок
Прыгать с пятки на носок.
На болоте две подружки,
Утром рано умывались,
Полотенцем растирались.
Вправо, влево наклонялись
И друг дружке улыбались.
Все старались: мы писали
И немножечко устали.
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки.
Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло.
«Я тетрадь свою открою
И наклонно положу.
А теперь прошу вниманья:
Ручку я вот так держу.»
Не сутулимся, не гнемся.
За работу мы беремся.
Прыгают со взмахом рук вверх, вперед.
Голову поворачивают влево, вправо, вверх, вниз

Показывают все действия.

Про грибы

Влез оенок на пенек,

Постоял один денек.
На ветру качался,
Низко наклонялся
Тоненький претоненький.
Ножка, как соломинка.
А потом склонился
И совсем свалился.
Шел по лесу
Гриша, шел,
Белые грибы нашел.
Раз - грибок, Два грибок.
Полезайте в кузовок!
Показывают все действия.

Про зайку

Скок-поскок, скок-поскок.
Зайка прыгнул на пенек.
В барабан он громко бьет,
В чехарду играть зовет.
Зайцу холодно сидеть.
Нужно лапочки погреть:
Лапки вверх, лапки вниз.
На носочки поднимись.
А затем вприсядку,
Чтоб не мерзли пятки.
Раз, два, три, четыре, пять.
Начал зайнька скакать.
Прыгать зайнька горазд.
Он подпрыгнул 10 раз

Разминка

Руки на пояс поставьте вначале.

Влево и вправо качните плечами.
Вы дотянитесь мизинцем до пятки,
Если сумели - все в полном порядке.
Мы подпрыгнем столько раз,
Сколько девочек у нас.
Сколько сделаем хлопков,
Сколько в комнате цветков
Сколько лампочек у нас,
Пошагаем столько раз.
А присядем столько раз,
Сколько мальчиков у нас.
Мы писали, мы писали.
Наши пальчики устали.
Вы скачите, пальчики,
Как солнечные зайчики.
Прыг-скок, прыг-скок.
Прискакали на лужок.
Мы сегодня рисовали.
Наши пальчики устали.
Наши пальчики встряхнем,
Рисовать опять начнем.

Насос

Эй, друзья, насос включаем,
Воду из реки качаем. Влево - раз, вправо - два.
Потекла ручьем вода.

(И. п. - стойка - ноги врозь, на счет раз -

наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища;

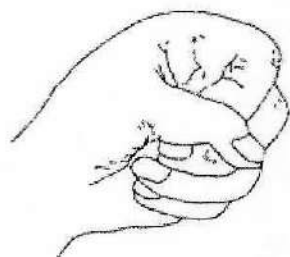
на счет два -И.п.; на счет три -наклон вправо, движение вверх левой рукой.)

Еще разминка

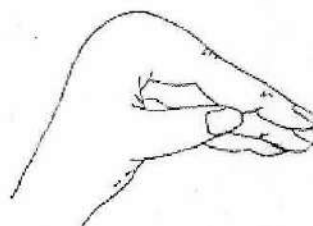
Ветер тихо клен качает,

Вправо, влево наклоняет.
Раз - наклон и два - наклон,
Зашумел листвою клен.
Руки выше-выше —
С неба тучку достаем,
руки ниже-ниже —
Грядку дождичком польем.

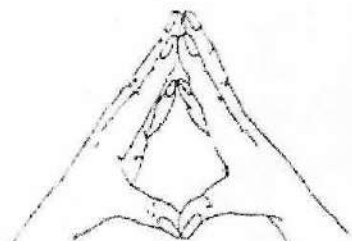
Боченок



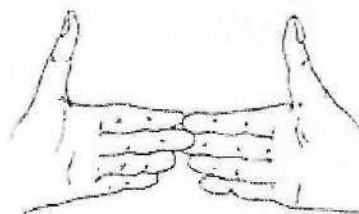
Птичка



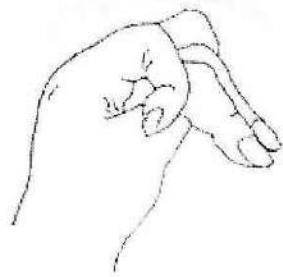
Дом



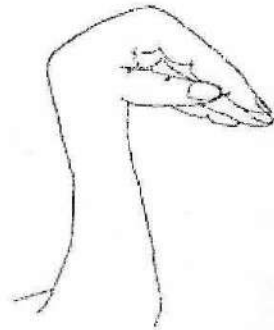
Верота



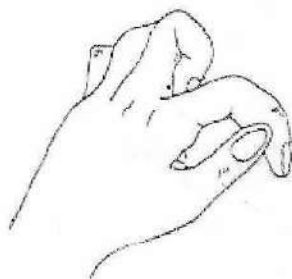
Мышь



Лебедь



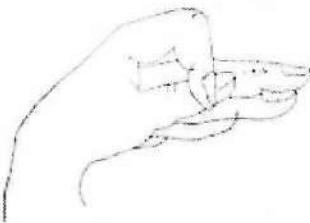
Курица



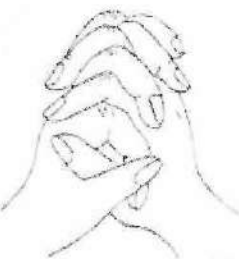
Собака



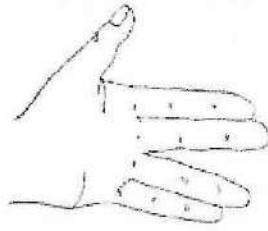
Утка



Замок



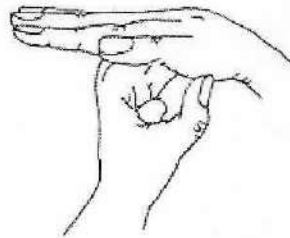
Площадь



Лягушка



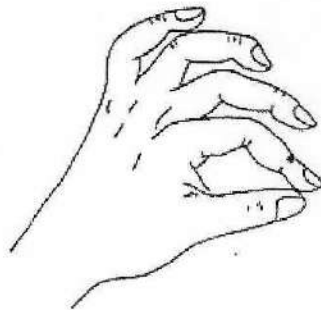
Стол



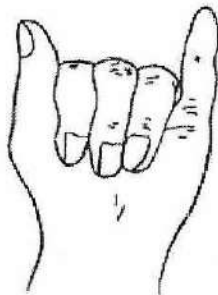
Зайчик



Петух



Кошка



Психодиагностические методики

Данные методики используются для определения уровня тревожности, самооценки, общительности, принятия. Рекомендуется проводить диагностическую процедуру в начале, в середине и в конце Программы.

1. Шкала личностной тревожности (А.М.Прихожан)

Прохождение онлайн:

пройти по ссылке

<https://psyttests.org/anxiety/ltuA.html>

сканировать QR-код



Назначение теста: определение уровня личной тревожности

ОПИСАНИЕ ТЕСТА Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша.

Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется, по оценке человеком, тревоженности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний. Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики. Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для

школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова. Инструкция к тесту (На первой странице бланка).

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру 0.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру 1.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру 2.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру 3.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру 4.

Переверни страницу. (На второй странице инструкция продолжится) Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

Нет Немного Достаточно Значительно Очень

0 1 2 3 4

Форма А

- 1 Отвечать у доски
- 2 Оказаться среди незнакомых ребят
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнить себя с другими
- 7 Учитель смотрит по журналу, кого спросить
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста – учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
- 15 На тебя не обращают внимания
- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед зрителями
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 С тобой не хотят играть
- 25 Проверяются твои способности
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос

- 29 Оценивается твоя работа
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Засыпать в темной комнате
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать с школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Слушать страшные истории
- 38 Спорить со своим другом (подругой)
- 39 Думать о своей внешности
- 40 Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Форма Б

- 1 Отвечать у доски
- 2 Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
- 3 Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
- 4 Слышать заклятия
- 5 Разговаривать с директором школы
- 6 Сравнивать себя с другими
- 7 Учитель делает тебе замечание
- 8 Тебя критикуют, в чем-то упрекают
- 9 На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
- 10 Видеть плохие или «вещие» сны
- 11 Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
- 12 После контрольной, теста учитель называет отметки
- 13 У тебя что-то не получается
- 14 Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
- 15 На тебя не обращают внимания

- 16 Ждешь родителей с родительского собрания
- 17 Тебе грозит неуспех, провал
- 18 Слышать смех за своей спиной
- 19 Не понимать объяснений учителя
- 20 Думаешь о своем будущем
- 21 Слышать предсказания о космических катастрофах
- 22 Выступать перед большой аудиторией
- 23 Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
- 24 Ссориться с родителями
- 25 Участвовать в психологическом эксперименте
- 26 На тебя смотрят как на маленького
- 27 На экзамене тебе достался 13-й билет
- 28 На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
- 29 Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
- 30 Не можешь справиться с домашним заданием
- 31 Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
- 32 Не соглашаешься с родителями
- 33 Берешься за новое дело
- 34 Разговаривать со школьным психологом
- 35 Думать о том, что тебя могут «сглазить»
- 36 Замолчали, когда ты подошел (подошла)
- 37 Общаться с человеком, похожим на мага; экстрасенса
- 38 Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
- 39 Смотреться в зеркало
- 40 Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Обработка и интерпретация результатов теста.

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39

- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. П. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы. При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-33	0-26	0-34	0-26	0-34	0-37	0-33	0-27
2	34-40	27-32	35-43	27-32	35-43	38-45	34-39	28-34
3	41-48	33-39	44-50	33-38	44-52	46-53	40-46	35-41
4	49-55	40-45	51-58	39-44	53-61	54-61	47-53	42-47

5	56-62	46-52	59-66	45-50	62-70	62-69	54-60	48-54
6	63-70	53-58	67-74	51-56	71-80	70-77	61-67	55-61
7	71-77	59-65	75-81	57-62	81-88	78-85	86-74	62-68
8	78-84	66-71	82-89	63-67	89-98	86-93	75-80	69-75
9	85-92	72-77	90-97	68-73	99-107	94-101	81-87	76-82
10 и более	93 и более	78 и более	98 и более	74 и более	108 и более	102 и более	88 и более	83 и более

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-8	0-7	0-2	0-7	0-8	0-7	0-7	0-6
2	9-11	8-10	3-5	8-9	9-10	8-9	8-9	7
3	12-13	11-12	6-7	9-10	11-13	10-12	10-11	8
4	14-16	13-14	8-10	11-12	14-15	13-15	12-13	9
5	17-18	15-16	11-12	13	16-18	16-17	14	10
6	19-20	17-18	13-15	14-15	19-20	18-20	15-16	11
7	21-22	19-20	16-17	16	21-22	21-22	17-18	12-13
8	23-25	21-22	18-20	17-18	23-25	23-25	19-20	14
9	26-27	23-24	21-22	19-20	26-27	26-28	21-22	15
10 и более	28 и более	25 и более	23 и более	21 и более	28 и более	29 и более	23 и более	16 и более

САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-10	0-7	0-9	0-5	0-8	0-7	0-6	0-7

2	11	8-9	10-11	6-7	9-10	8-10	7-8	8-9
3	12-13	10	12-13	8	11-13	11-13	9-11	10-12
4	14	11-12	14-16	9-10	14-16	14-16	12-13	13-15
5	15-16	13	17-18	11	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	12	19-21	20-22	17-18	18-20
7	19	16-17	21-22	13-14	22-24	23-25	19-21	21-23
8	20-21	18	23-24	15	25-26	26-28	22-23	24-25
9	22-23	19-20	25-27	16-17	27-29	29-31	24-26	26-28
10 и более	24 и более	21 и более	28 и более	18 и более	30 и более	32 и более	27 и более	29 и более

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-8	0-7	0-8	0-8	0-6	0-8	0-6	0-7
2	9	8	9-10	9	7-9	9-11	7-8	8-9
3	10	9	11-12	10	10-12	12-14	9-11	10-12
4	11	10	13-14	11-12	13-15	15-17	12-13	13-15
5	12-13	11-12	15	13	16-17	18-20	14-15	16-17
6	14	13	16-17	14-15	18-20	21-23	16-18	18-20
7	15	14	18-19	16	21-23	24-26	19-20	21-23
8	16-17	15	20-21	17-18	24-26	27-29	21-23	24-26
9	18	16	22-23	19	27-29	30-32	24-26	27-28
10 и более	19 и более	17 и более	24 и более	20 и более	30 и более	33 и более	26 и более	29 и более

МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

Стены	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	10-11 лет		12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.	Дев.	Мал.
1	0-7	0-6	0-7	0-4	0-5	0-6	0-6	0-5
2	8	7	8-9	5-6	6-7	7-8	7-8	6-7
3	9-10	8-9	10-11	7-8	9-10	10-11	8-9	8-9
4	11-12	10	12-13	9	11-13	11-12	12-14	10
5	13-14	11-12	14-15	10	14-15	13-14	15-16	11-12
6	15-16	13	16-17	11-12	16-18	15-16	17-19	13
7	17-18	14	18-20	13	19-21	17-18	20-22	14-15
8	19-20	15-16	21-22	14-15	22-23	19-20	23-24	16-17
9	21-22	17	23-24	16	24-26	21-23	25-27	18
10 и более	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

2. Изучение общей самооценки (Опросник Г.Н. КАЗАНЦЕВОЙ)

Прохождение онлайн:

Пройти по ссылке

<https://psytests.org/emvol/sokaz.html>

Сканировать QR-код



Инструкция. Против каждого утверждения поставьте один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует вашему поведению в аналогичной ситуации.

Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий (ответов «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами.

Из первого результата вычитывается второй.

Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +1.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке;

от +4 до +10 – о высокой самооценке; от -3 до +3 об адекватной самооценке.

Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя. Видит положительные и отрицательные качества, способен реагировать на обстоятельства, меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям. Он готов воспринимать новое, учиться на ошибках. При адекватной самооценке человек старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

На основе завышенной самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализированный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении. Любое замечание воспринимается как несправедливая придирка. Неудача предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Самооценка может быть и заниженной, т.е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, робости и отсутствию дерзаний, невозможности реализовать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труднодостижимые цели, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, им трудно дается принятие решений, не любят принимать комплименты.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка нарушают процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особенно это заметно происходит в общении, где лица с завышенной и заниженной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке конфликты возникают из-за пренебрежительного отношения к другим людям и неуважительного отношения с ними, слишком резких и необоснованных высказываний в их

адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявления высокомерия и зазнайства. Низкая критичность к себе мешает им даже заметить, как они оскорбляют других высокомерием и непрекаемостью суждений.

3. Тест «Оценка уровня общительности», методика В.Ф. Ряховского

Цель данной методики – определение уровня общительности (низкий, средний, высокий).

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Долго ли вас беспокоит чувство обиды, причиненной вам кем-либо из ваших друзей?
3. Есть ли у вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
4. Верно ли, что вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо занятием, чем с людьми?
5. Легко ли вы устанавливаете контакт с людьми, которые старше Вас по возрасту?
6. Трудно ли вам включиться в новые для вас компании?
7. Легко ли вам устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
8. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
9. Трудно ли вы осваиваетесь в новом коллективе?
10. Раздражают ли вас окружающие люди и хочется ли вам побыть одному?
11. Нравится ли вам находиться среди людей?
12. Испытываете ли вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявлять инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать в коллективных играх?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых вам людей?

15. Полагаете ли вы, что вам не представляет особого труда внести оживление в малознакомую компанию?
16. Стремитесь ли вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
17. Чувствуете ли вы себя непринужденно, попав в незнакомую для вас компанию?
18. Доставляет ли вам удовольствие видеть, что окружающие побаиваются вас?
19. Правда ли, что вы не чувствуете себя достаточно уверенно и спокойно, когда приходится говорить что-то большой группе людей?
20. Верно ли, что у вас очень много друзей?

С помощью дешифратора подсчитать количество совпадающих с дешифратором ответов по каждому разделу методики.

Дешифратор. В таблицу проставляются ответы на вопросы, плюс или минус.

Таблица А.1 – ответы на вопросы

1	+	2	-	3	+	4	-	5	+	6	-	7	+	8	-	9	+	10	-
11	+	12	-	13	+	14	-	15	+	16	-	17	+	18	-	19	+	20	-

После этого следует определить оценочный коэффициент (К) по формуле $K = C/V$, где С – количество совпадающих с дешифратором ответов, В – максимальное число ответов на вопросы.

Пользуясь оценочной шкалой, педагог определяет у младших школьников уровень общительности.

Критерии оценивания:

1 – низкий уровень общительности.

Такой школьник не стремится к общению, чувствует себя скованно в новой компании, предпочитает проводить время наедине с собой, ограничивает свои знакомства, испытывает трудности в установлении контактов с людьми и в выступлении перед аудиторией, плохо ориентируется в незнакомой ситуации,

не отстаивает свое мнение, тяжело переживает обиды. Проявление инициативы в общественной деятельности крайне занижено, во многих делах он предпочитает избегать принятия самостоятельных решений.

3 – средний уровень общительности. Он стремится к контактам с людьми, не ограничивает круг своих знакомств, отстаивает свое мнение, планирует свою работу. Он не теряется в новой обстановке, быстро находит друзей, постоянно стремится расширить круг своих знакомств, занимается общественной деятельностью, помогает близким, друзьям, проявляет инициативу в общении, с удовольствием принимает участие в организации общественных мероприятий, способен принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Однако потенциал этих склонностей не отличается высокой устойчивостью.

5 – высокий уровень общительности. Он активно стремится к организаторской и коммуникативной деятельности, испытывает в ней потребность. Быстро ориентируется в ситуациях, непринужденно ведет себя в новом коллективе. В важном деле или создавшейся сложной ситуации предпочитает принимать самостоятельное решение, отстаивает свое мнение и добивается, чтобы оно было принято товарищами. Может внести оживление в незнакомую компанию, любит организовывать различные игры, мероприятия, настойчив в деятельности, которая его привлекает. Сам ищет такие дела, которые удовлетворяли бы его потребности в коммуникативной и организаторской деятельности.

4. Шкала принятия других, В. Фейя

Методика В. Фейя предназначена для диагностики уровня принятия других людей.

Встречаются два типа реагирования во время общения: реактивное и проактивное.

Реактивное – отсутствие управления собой, даже если есть умение подавить вспышку эмоций.

Проактивное (проэктивное) – когда между стимулом и реакцией существует пауза для осмысления и выбора наилучшей реакции. Проактивные люди обладают свободой выбора, как реагировать на то или иное событие. Для проактивной реакции необходимо принятие, признание и уважение самого себя. К другим мы относимся так же, как и к самим себе, и принятие себя становится решающим в принятии других.

Инструкция. Внимательно прочитайте (прослушайте) утверждения опросника. Если вы считаете, что согласны с данным утверждением и оно соответствует вашему представлению о себе и других людях, то отметьте степень вашего согласия с ним, используя предложенную шкалу:

5 – практически всегда,

4 – часто,

3 – иногда,

2 – случайно,

1 – очень редко.

Примерное время тестирования – 10–15 минут.

Утверждения:

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение.
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а)*.
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы.
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам.
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком*.
6. Все, о чем люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода.
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его.
8. Люди думают только о себе.
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое.
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть.

11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер.
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей.
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми.
14. Мне нравится быть с другими людьми*.
15. Большинство людей глупы и непоследовательны.
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих*.
17. Каждый хочет быть приятным для другого*.
18. Чаще всего люди недовольны собой.

Обратные суждения отмечены звездочкой (*).

Интерпретация результатов

Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым.

60 баллов и больше – высокий показатель принятия других;

45–60 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому;

30 – 45 баллов – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому;

30 баллов и меньше – низкий показатель принятия других.