

Государственное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская
академия постдипломного
педагогического образования


С.М. Шингаев
«04» 09 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28.08.2023 г.

Директор ГБУ ЦППМСП
Московского района Санкт-Петербурга


Д.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 3-4 классов
«Мы оптимисты»

Разработчик:
Комарова Т.В.
педагог-психолог

1. Актуальность и перспективность программы

Начальная школа – первый и важный шаг в начале обучения человека. Ребенок начинает свое образование и активно социализируется в обществе. Важно учитывать все детали перехода к новому этапу жизни школьника и создать максимально комфортные условия в новой обстановке. Одной из главных задач стоящих перед школой является не только получение знаний учениками, но и воспитание в них личностей. Образование - единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека. Человек не рождается, а становится личностью. Личность человека развивается в течение всей его жизни. Человек проходит через различные социальные институты (семья, детский сад, школа). Каждый день человек подвергается системе воздействий как со стороны управляемых, внешних, так и внутренних факторов. В процессе развития личности происходит приобретение моральных, интеллектуальных, нравственных, политических эстетических и других убеждений, которые становятся мотивом поведения и деятельности человека. Согласно закону Российской Федерации «Об образовании» развитие личности ребёнка должно быть одним из приоритетных направлений государственной политики. Так как школа является одним из важных социальных институтов, она должна помогать ценностно - ориентированному развитию ребенка. Формирование личности учащегося также должно быть одной из приоритетных задач педагогов и воспитателей. Целью образования становится развитие личности.

Каковы основные психологические новообразования, личности младшего школьника?

Наблюдения показывают, что поступление в школу ставит ребенка в новое положение среди окружающих людей, изменяет характер их взаимоотношений. В этот период значительно увеличивается групповая идентификация в среде сверстников. Формы активности, в которых участвуют мальчики и девочки, их манера разговора, одежда все в большей степени начинают зависеть от норм, установленных той группой детей, с которой они себя идентифицируют.

Необходимость контроля и самоконтроля, оценки своих действий создают благоприятные условия для формирования в этот период способности планировать и выполнять действия про себя, во внутреннем плане. Младшие школьники активно учатся, умеют, как бы со стороны, рассматривать и оценивать собственные мысли и действия, что является основой для развития рефлексии. Это качество личности проявляется в умении объективно анализировать свои действия и поступки.

Младший школьный возраст - это период активного развития самооценки как осознания ребенком самого себя, своих умственных способностей и физических сил, целей и мотивов своего поведения, отношения к окружающим, и самому себе. Самооценка может управлять поведением ребенка и является важным фактором формирования его личности. Правильно сложившаяся самооценка способствует развитию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, неверная (завышенная или заниженная) - неуверенности или самоуверенности, не критичности, зависимости от окружения или противостояния ему. Вместе с самооценкой у ребенка происходит становление собственных взглядов, отношений, оценок, что образует внутренний стержень личности.

Очень внимательно следует относиться и к процессу формирования самооценки ребенка. Сравнительное изучение школьников, резко отличающихся по самооценке, показало преобладание саногенно мыслящих детей с адекватной самооценкой и патогенно мыслящих - с заниженной или завышенной самооценкой.

Мышление, которое уменьшает внутренний конфликт, напряженность, предотвращает заболевания, называется саногенным, то есть порождающим здоровье. Соответственно, обыденное мышление, находящееся во власти привычного и автоматизмов, программируемых требованиями культуры, можно назвать патогенным, то есть мышлением, порождающим болезнь.

Патогенное мышления вполне нормально, но содержит такие яркие черты, которые способствуют напряжению психики, формированию реакций и стереотипов поведения, вовлекающих человека в конфликты. Следствием этого может быть ухудшение психического и соматического здоровья.

Наиболее распространенным следствием патогенного мышления ребенка является школьная дезадаптация, которая проявляется не только в виде затруднений в учении, но и в частых нарушениях дисциплины, конфликтах с одноклассниками и учителями.

Таким образом, произвольность, внутренний план действия и рефлексия - это важнейшие новообразования личности младшего школьника. Именно они составляют основу саногенного мышления ребенка.

2. Научные, методологические, методические и нормативно-правовые основания программы.

Методологической и теоретической основой программы послужили:

1. Культурно-историческая концепция развития Л.С.Выготского;
2. Принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов);
3. Принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис и др.);
4. Концепция диалога как духовно развивающего общения Т.А.Флоренской

Нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 года №373;
- О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: [Указ](#) Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761.

3. Практическая направленность программы

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность. Реализация программы будет способствовать первичной профилактике дезадаптивного, девиантного поведения учащихся 3-х классов. При отборе содержания и его организации мы опирались на следующие принципы:

1. Принцип единства и взаимодействия всех сторон психики: мысли (речь), чувства (психические состояния), действия (поведение), позволяющий создавать интегративную нагрузку на психику ребенка и осуществлять подбор адекватных технологий, методик, игр и упражнений.

2. Принцип личностно-развивающего общения, в основе которого следующие постулаты гуманистического отношения к ребенку: ребёнок принимается таким, каков он есть, его развитие индивидуализируется в соответствии с его возможностями и способностями ребёнка, отношение как к субъекту деятельности, в том числе духовной, используется субъективный опыт ребёнка и создаются условия для того, чтобы предоставлять ребенку свободу выбора деятельности, интересов, партнера по общению и т.п.

3. Принцип диалогического взаимодействия. Диалог – это неотъемлемое условие взаимодействия субъектов образовательного процесса. Согласно данному принципу, игровые задания и действия для детей подбираются так, чтобы у каждого ребенка была возможность неоднократного речевого участия. Ребенок участвует в диалоге с взрослыми, со сверстниками, занимая как ответную, так и инициативную позицию.

4. Принцип выявления положительного потенциала ребенка («портрет неповторимости»), обусловленный понятием «внутренняя картина здоровья», который был обоснован Ю.Б.Некрасовой, и его семьи–диагностические методики создания портрета неповторимости семьи введены Н.Л.Карповой, они позволяют изучить педагогические и психологические ресурсы семьи как источника восстановления нарушенного речевого общения у ребенка.

4. Цель программы:

Создание условий для гармонизации развития учащихся начальной школы.

5. Задачи:

- воспитание элементов саногенного мышления (система специальных игр, упражнений для детей различного возраста);
- развитие навыков самоконтроля и произвольности обучающихся, позволяющих им сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития;
- развитие коммуникативных и поведенческих умений, навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;

6. Адресат:

обучающиеся 3-х классов образовательных организаций Московского района

7. Продолжительность программы: 2 академических часа

8. Требования к результату усвоения программы:

- учащиеся умеют дифференцировать свои чувства, выбирать эффективные способы поведения для управления собой;
- приобретают представление о неблагоприятных средствах влияния на человека;
- умеют понимать состояния и настроение другого, сочувствовать, сопереживать;
- повышение способности к успешной адаптации и социализации личности в дальнейшей жизни;

9. Для оценки достижения планируемых результатов используется Анкета,

10. Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации - программа планируется к апробации в 2020-2021 учебном году.

Учебный план программы:

	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теоретических	практических	
1.	Информационный	2	0,5	1,5	Диагностика Отзыв
	Итого:	2			

Учебно-тематический план программы:

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе:		Форма контроля
			Теоретически х	Практически х	
1	Мир эмоций и мыслей	1	0,5	0,5	Диагностика, Отзывы учащихся и учителей
2	Пообщаемся	1	0,5	0,5	
	ИТОГО:	2	1	1	

Содержание программы:

Урок №1

1. Знакомство. Диагностика.

Каждый ученик называет свое имя и отвечает на вопрос «Кем ты себя считаешь? Оптимистом (чаще бывает веселое настроение) или Пессимистом (чаще бывает грустное настроение)?»

2. Упражнение «Вспомни эмоции» (на выбор ведущего, можно несколько упражнений)

Цель: освоение навыков невербального взаимодействия (понимание, узнавание эмоций и умение их передавать)

Ход: Каждый из участников вытягивает листочек с названием эмоций и показывает её невербально, группа угадывает. (*Страх, злость, радость, удивление, скука, восторг, интерес, печаль*).

3. Упражнение «Закончи фразу..»

Цель: развитие навыков самопрезентации

Ход: Каждый участник по кругу продолжает фразы: «Я злюсь когда..»; «Я боюсь когда...»; «Я радуюсь, когда...»

4. Упражнение «Дорисуй по кругу».

Цель: помочь поверить в собственные силы, способствовать развитию творческого воображения.

Ход: Ребята объединяются в две группы, и, каждая на доске рисует: первая - портрет «Пессимиста», вторая портрет «Оптимиста». Один ребенок начинает, далее друг за

другом дети подходят к доске и продолжают, то что начал предыдущий. Время рисования одного ребенка 5 секунд.

Обсуждение и составление портрета «Пессимиста» и «Оптимиста».

5. Упражнение – игра: «Запрещенное движение»

Цель: развитие внимания, произвольности и самоконтроля .

Ход: Дети и ведущий становятся в круг. Ведущий показывает запрещенное движение. Затем детям предлагается повторять за ведущим все движения, кроме запрещенного. Кто ошибается, тот выбывает из игры.

6. Упражнение: «Передай настроение»

Цель: развитие умения распознавать эмоциональное состояние других людей по мимике, позе, жестам.

Ход: дети стоят в кругу. Ведущий говорит шепотом рядом стоящему ребенку, какое настроение ему нужно передать (веселое, грустное и тд). Первый участник с помощью мимики и жестов передает эти эмоции следующему, а тот по цепочке – дальше. Когда круг завершен, ведущий спрашивает у последнего игрока, какое настроение он «получил».

7. Завершение урока.

Урок №2

1. **Упражнение:** Ведущий предлагает детям ответить на вопрос: «На какое явление природы похоже ваше настроение сейчас?» Ребята по кругу отвечают.

2. Упражнение-игра «Зеркало».

Цель: развитие наблюдательности, внимательности к другому.

Ход: Из группы детей выбирается один водящий. Ему предлагается представить, что он пришел в магазин, где выставлены много зеркал. Водящий встает в центр, а одноклассники полукругом вокруг его. Водящий показывает движение, а «зеркала» (дети) тот час же повторяют это движение. Водящий показывает разные движения. Ведущим может стать каждый ребенок по желанию.

3. Упражнение – игра: "Тень"

Цель: развитие наблюдательности, памяти, внутренней свободы и раскованности.

Ход. Из группы детей выбираются два ребенка. Остальные - "зрители". Один ребенок - "путник", другой - его "тень". Путник идет через поле, а за ним, на два-три шага сзади, идет второй ребенок, его "тень". Последний старается точь-в-точь скопировать движения "путника". Желательно стимулировать "путника" к выполнению разных движений: "сорвать цветок", "присесть", "поскакать на одной ноге", "остановиться и посмотреть из-под руки" и т.д.

В конце дается оценка участникам игры.

4. Упражнение – игра: «Дорисуй портрет».

Цель: создание возможности поверить в собственные силы, развития творческого воображения.

Ход: Ведущий рисует элемент, линию, фигуру и предлагает ребенку дорисовать его до определенного образа, уточняя «Что это?».

5. Упражнение «Мои успехи» (солнышко)

Цель: осознание своих сильных сторон, повышение самооценки.

Ход: ведущий говорит: «Ребята, сейчас каждый из вас получит по рисунку «Солнышко». (Ведущие раздают листы с изображением солнца с длинными лучами). Посмотрите как много лучиков у этого солнышка. На каждом лучике напишите свои успехи, то чем вы можете гордиться.

Теперь каждый из вас расскажет о своих успехах, которые он записал на лучиках. Если в процессе обсуждения вы вспомните успехи, о которых вы забыли написать, вы можете добавить их на лучики. Ваши работы вы возьмете домой. Дома вы можете обсудить их с родителями и возможно вы добавите еще что-то. Принесите, пожалуйста, ваши работы на следующее занятие и каждый из вас сможет рассказать, что он добавил на лучики своего солнышка».

6. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

Цель: создание условий для проживания чувств радости и гордости за себя.

Ход: ведущий говорит - «Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем своим телом, всеми фибрами своей души, как приятное всеобъемлющее волнение.

У нас очень хорошая группа, и каждый из вас заслужил аплодисменты. Я хочу предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Игра проходит следующим образом. Вы становитесь в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из учеников, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего участника, который также получает свою порцию аплодисментов — они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют ему. Затем уже вся тройка выбирает следующего претендента на овации. Каждый раз тот, кому аплодировали, имеет право выбирать следующего. Таким образом, игра продолжается, а овации становятся все громче и громче».

7. Завершение занятия. Обратная связь.

Система условий реализации программы:

1. Структура и содержание программы составлены в соответствии с задачами программы. Построение программы предполагает 3 основных направления – диагностическое, профилактическое, просветительское.

Вводная часть ориентирована на вовлечение участников, повышение их мотивации к действиям, основная часть решает задачи по приобретению навыков учащимися, отработки их в действии, заключительная часть позволяет рефлексировать и подводить итоги, оценивать эффективность работы и т.д. Просветительское направление реализуется в соответствии с полученными в ходе работы данными, исходя из запроса участников образовательного процесса.

2. Сроки и этапы реализации программы:

1 этап – организационный:

Ведущий согласовывает сроки проведения, условия проведения с представителями ОУ, ответственными за реализацию программы, в соответствии с планами ОУ и ГБУ ДО ЦППМСП.

Ведущий представляет школе бланки, необходимые для проведения занятий.

2 этап – профилактический:

Проведение занятий с учащимися в соответствии с учебно-тематическим планом.

3 этап – просветительский:

На этом этапе ведущий пишет Информационную справку по итогам проведенной программы и результатам диагностики, куда включены общие рекомендации для классного руководителя. И встречается с учителем, социальным педагогом для обсуждения полученных результатов (в том числе и наблюдения во время занятия), дает рекомендации, касающиеся отдельных учащихся.

3. Методы, используемые при реализации программы

Для диагностической работы используются следующие методы:

- наблюдение;
- анкетирование

При практической работе в группе используются следующие техники:

- работа в малых группах,
- интерактивная беседа,
- творческие задания,
- игровые упражнения

4. Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

К участию в программе не допускаются учащиеся, не имеющие письменного согласия от родителей или законных представителей ребенка на работу с педагогом-психологом ЦППМСП.

5. Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы.

Участие в программе добровольное. Письменное соглашение родителей на участие детей в профилактической работе определяет право посещения ребенком занятий.

Педагог-психолог несет ответственность за психологическую атмосферу в классе, за приёмы и техники, используемые на занятиях. Соблюдение этического кодекса, прав всех участников программы.

6. Требования к условиям реализации программы

Реализация программы проводится педагогом-психологом, требования к компетенциям которого определяются профессиональным стандартом, должностными инструкциями.

Требования к материально-техническому оснащению:

- кабинет;
- столы, стулья;
- бумага;
- ручки, цветные карандаши или фломастеры;
- бланки анкет, раздаточные материалы;
- использование мультимедийной аппаратуры (проектор или интерактивная доска для показа видеороликов)

7. Ожидаемые результаты реализации программы

При условиях успешной реализации данной программы будет наблюдаться снижение уровня тревожности обучающихся, повысится самооценка и уровень их самоконтроля.

8. Система организации контроля за реализацией программы

Реализация программы контролируется со стороны представителя услуг – ведущим и руководителем организации, со стороны получателя услуг – ответственным за направление работы и руководителем образовательной организации.

По итогам проведения программы ведущими составляется информационно-аналитическая справка о проведении и результативности занятий для представителей образовательного учреждения.

9. Система оценки достижений планируемых результатов:

- анкетирование;
- наблюдение;
- обратная связь участников.

10. Критерии оценки достижения планируемых результатов:

- снижение конфликтного поведения у учащихся;
- позитивное отношение участников к себе и окружающим.

Список литературы

1. Александровская Э.М. - Типологические варианты формирования личности младших школьников. - М., 1993.
2. Абрамова Г. С. - Практическая психология. — Екатеринбург, 1998
3. Берне Р. - Развитие я-концепции и воспитание. - М., 1986.
4. Бютнер К. - Жить с агрессивными детьми. - М., 1991.
5. Васильева Т.Н. - Саногенное мышление учащегося, учителя. – Калининград: ГИПП «Янтарный сказ», 2000г
6. Гребенюк О.С. - Педагогика индивидуальности: Курс лекций. - Калининград, 1995.
7. Орлов Ю.М. - Воспитание в свете саногенного мышления // Воспитание школьников. - 1993.-№ 11.-С. 2-3.
8. Раттер М. - Помощь трудным детям. - М., 1987.
9. Роттенберг В.С, Бондаренко СМ. - Мозг. Обучение. Здоровье. - М., 1989.
10. Тышкова М. - Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях //Вопросы психологии. - 1987.-№ 1.
11. Плотникова Н.В. – 100 и 1 игра на развитие у ребенка навыков общения и уверенности в себе. СПб «Речь» 2011г.

Рекомендации учителю – классному руководителю:

В целях профилактики патогенного мышления у детей учителя и родители, используя ситуации естественного общения, могут научить их десяти наиболее важным элементам саногенного мышления:

1) любить себя. Младший школьник должен быть способен ценить себя. Именно на этой основе ребенок сможет стать деятельным, реализовать свои возможности.

Очень важно научить детей:

- не считать себя глупыми и уродливыми;
- не злиться на себя, если чего-то боишься;
- не стыдиться, если испытываешь жадность;
- не разочаровываться в себе, если неловок, стеснителен, неуклюж.

Помочь ребенку полюбить себя - значит прежде всего переоценить некоторые наши взрослые установки, иррациональные предрассудки, изменить оценки поведения детей. Например, вместо обидных слов: "Ты эгоист!" лучше попытаться объяснить ситуацию: "Очень трудно научиться делиться с другими, но ничего, я тебе помогу...". Вместо резко полярных определений "плох - хорош" необходимо научиться признавать, что у каждого ребенка наряду с достоинством есть злость, ревность, негативные побуждения, но это часть процесса взросления личности, а не преступление. Необходимо научить младшего школьника управлять собой, но при этом нельзя заставлять его (даже иногда) чувствовать себя грешником. Ребенок должен знать, что такие побуждения существуют, но упражняться в них он не должен. У школьника, которому внушают, что он ведет себя плохо, развивается неприязнь к себе, а это мешает обучению, общению, жизни больше, чем любая психологическая проблема;

2) уметь интерпретировать поведение. Если ребенок улавливает настроения людей, их недостатки, если его научили интерпретировать различные виды поведения, он не будет склонен огорчаться, например, в ситуациях противостояния товарищей, окрика учителя и др. Очень важно научить школьника интерпретировать свое собственное поведение в учебных инцидентах, которые обычно связаны с чувством обиды, несправедливости. Если сознание ребенка освободить от гнева, растерянности, обиды, он будет способен полноценно воспринимать окружающую действительность, связанную с учебной деятельностью;

3) уметь и не бояться общаться вербально. Важно не только научить детей объяснять истинное значение своих поступков, но и помочь окружающим людям правильно их понимать. Любой ребенок, который может спокойно и непринужденно рассказать о своих чувствах, состояниях, говоря: "Я боюсь...", "У меня не получается...", "Я очень тебя люблю...", уже обрел способность, которая предоставляет ему необходимую свободу для того, чтобы думать, интересоваться, изобретать, то есть учиться, развиваться;

4) понимать различие между мыслями и действиями. Ребенок в младшем школьном возрасте не способен эффективно концентрировать внимание, понимать и запоминать информацию на фоне затаенных чувств, которые он сам считает опасными, плохими. Педагог обязан помочь ребенку понять, что отрицательные мысли и воплощающие их действия - это не одно и то же. Мысли, чувства, выраженные саногенным образом, никому не наносят вреда, следовательно, можно дать им волю;

5) интересоваться и задавать вопросы. В период обучения ребенка в младшей школе педагогу и родителям важно не отодвигать на задний план его естественную инстинктивную любознательность. Если взрослые хотят поддержать и развить данное качество, им необходимо учесть, что школьник не только должен любить задавать вопросы, но и знать, что есть разные способы найти на них ответы. Ребенок должен знать, что на некоторые вопросы еще не получены ответы, на другие - ответов множество, а иногда ему нужно постараться найти свой собственный ответ. Задача взрослых - поощрять любознательность ребенка, помогать находить ответы, тем самым способствовать развитию его интеллекта;

б) воспринимать мир реалистичнее. Взрослые должны не ограждать любыми способами ребенка от сложных социальных проблем, а уметь на доступном уровне

объяснить ситуацию, проанализировать ее причины и способы решения. Это подготовит ребенка к столкновению с путаницей, неопределенностью, непостоянством реальной жизни, уберезет его в будущем от инфантилизма;

7) не бояться неудач. Школьнику надо помочь понять, что обучение - это длительный процесс, где есть место пробам и ошибкам, удачам и неудачам. Единственный для ребенка способ выяснить, что он знает, а что не знает, это немного рискнуть. Учащийся захочет ответить на вопрос, предложить вариант решения задачи, постараться узнать что-то новое, если педагог будет оценивать попытку, а не успех или неудачу;

8) уметь доверять взрослым. Для младшего школьника важно постоянство в попытках взрослых быть с ним честным. Необходимо помочь ребенку понять, что не все люди добрые, и одновременно создать у него ощущение, что большинство контактов со взрослыми будет хорошим, воспитание уверенности в этом частично зависит от того, насколько взрослые готовы разделять чувства ребенка в отношении людей, быть откровенными с детьми. Таким образом, один факт признания человеческого несовершенства не должен нарушить доверие ребенка;

9) знать, в чем можно полагаться на взрослого. Младшему школьнику следует знать, что существует много ситуаций, которыми он просто не сможет управлять, а значит - нужна помощь взрослого и ее надо уметь попросить. Это может казаться простым, но на удивление мало детей-первоклассников способны это сделать. В результате многие из них попадают в ситуации, которые их настолько пугают и подавляют, что обучение становится невозможным. Умение учителя, не обращаясь с ребенком как с маленьким, показать, что на него можно положиться, является важнейшим условием саногенного воспитания;

10) думать самому. Сказать "нет" для ребенка на самом деле значит сказать "я существую". Многих взрослых пугает и злит это осознание самостоятельности личности, в то время как они должны радоваться этому. Чувство собственной уникальности и способности к выбору - жизненно важная часть человеческого существования. Педагог обязан уважать личность ребенка, его рождающиеся взгляды, симпатии, антипатии.

Приложение №1

Методика №1

Инструкция: «Вам будут предложены 10 пар утверждений. Из каждой пары необходимо будет выбрать одно – «а» или «б», которое больше всего вам подходит. Старайтесь долго не задумываться, правильных или неправильных ответов нет.»

Текст опросника

1. а) ты злишься на себя или разочаровываешься в себе, если у тебя что-то не получается;
б) ты не переживаешь из-за того что тебе что-то не удастся.
2. а) ты всегда понимаешь, почему твои товарищи поступают так или иначе;
б) ты часто обижаешься на окружающих, не понимая причины их поступков.
3. а) ты стесняешься признаться, что чего-то боишься или сказать близким, что очень их любишь;
б) ты не боишься говорить окружающим о своих чувствах, мыслях, ощущениях.
4. а) ты считаешь, что подумав о другом человеке плохо, ты нанесешь ему реальный физический вред;
б) ты не видишь ничего страшного в том, чтобы подумать плохо об обидевшем тебя товарище.
5. а) если тебе что-то не понятно, ты всегда задаешь вопросы;
б) если тебе что-то не понятно, ты ждешь, когда об этом спросит кто-то другой.
6. а) существуют ситуации, когда помощь взрослых тебе просто необходима;
б) ты считаешь, что во всех ситуациях можешь справиться сам, без помощи взрослых.
7. а) ты редко отвечаешь на уроках, так как боишься, что твой ответ будет неправильным;
б) ты любишь отвечать на уроках, не думая, правильный твой ответ или нет.
8. а) что бы с тобой не случилось, ты всегда честно рассказываешь об этом взрослым;
б) существуют ситуации, о которых ты никогда не расскажешь взрослым.
9. а) если у тебя возникают проблемы, ты сейчас же обращаешься за помощью к взрослым;
б) ты пытаешься решить свои проблемы сам, а обращаешься за помощью, только если не сможешь справиться сам.
10. а) иногда ты уверен в своей правоте, тебе легко сказать «нет» взрослому;
б) ты всегда соглашаешься со взрослыми и со своими товарищами, даже если уверен, что они не правы.

Ключ к опроснику

- о саногенном мышлении говорит выбор позиций: **1б, 2а, 3б, 4б, 5а, 6а, 7б, 8б, 9б, 10а.**

Если каждой выбранной позиции приписать один балл, то можно подсчитать сумму баллов, которая покажет степень представленности у ребенка черт саногенного мышления.

- о патогенном мышлении говорит выбор позиций: **1а, 2б, 3а, 4а, 5б, 6б, 7а, 8а, 9а, 10б.**

Приложение №2

Методика №2

Инструкция: вам будут предложены 26 утверждений, касающиеся вашего характера и здоровья. Если вы согласны с утверждением, рядом с его номером поставьте знак «+», если нет, то «-». Долго не раздумывайте, здесь нет правильных и неправильных ответов.

1. Часто у меня бывает чувство, что я сделал, что-то неправильное или нехорошее.
2. Если ко мне кто-то относится не очень хорошо, то я отношусь к нему также.
3. Если мне кто-нибудь нагрубит, то я могу быстро забыть об этом.
4. Когда на меня сердиться мама, я чувствую себя виноватым.
5. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
6. Мои отметки в школе чаще зависят от случайных обстоятельств (например от настроения учителя) чем от моих усилий.
7. То хорошее что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
8. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи, лекарства.
9. То, что со мной случается- дело моих собственных рук.
10. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие, чем я сам.
11. Мне не хватает уверенности в себе.
12. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
13. Бывает, что тревога лишает меня сна.
14. Когда я строю планы я верю, что смогу их осуществить.
15. Я так сильно переживаю неприятности, что потом долго не могу о них забыть.
16. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
17. Порой мне в голову приходит какая-то мысль, и я долго не могу от нее избавиться.
18. Мои отметки в школе больше всего зависят от моих усилий и степени подготовленности.
19. Почти все время я испытываю тревогу из за кого – либо или из –за чего – либо.
20. Я долго помню о своих неприятностях.
21. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-нибудь задании.
22. Некоторые из моих знакомых мне не нравятся.
23. Если мне причинили зло, я обычно помню это долго.
24. Я могу даже заболеть от одних только переживаний.
25. Я иногда сержусь
26. Я иногда говорю неправду.

Ключ:

- саногенное мышление: 1-; 2- ;3+ ;4- ;5+;6-; 7+; 8+; 9+; 10-; 11-; 12-; 13-; 14+; 15-; 16-; 17-; 18+; 19-; 20-; 21-; 23-; 24-.

- патогенное мышление: 1+; 2+; 3-; 4+; 5-; 6+; 7-; 8-; 9-; 10+; 11+; 12+; 13+; 14-; 15+; 16+; 17+; 18-; 19+; 20+; 21+; 23+; 24+.

- шкала лжи: 22;25;26. Три положительных ответа свидетельствуют о правдивости испытуемого.