

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Колпинского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТ**

на заседании  
педагогического совета  
протоколом от 24.08.2020 г.  
№ 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУДО ЦППМСП  
Колпинского района СПб

 О.В.Гюнинен  
Приказ от 26.08.2020 № 112-0

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Как пережить стресс»**

Возраст учащихся: 7-18 лет  
Срок реализации: 2020 – 2021 учебный год

Разработчик:  
Педагог-психолог  
Гюнинен О.В.

Санкт –Петербург  
2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1 Нормативно-правовая документация.**

- «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 N 223-ФЗ;
- Федеральный закон от 24 июня 1999 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 N 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. N 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р концепция развития дополнительного образования детей;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41);
- Письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 №ВК-268/07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» (вместе с «Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»);
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.03.2020г. N03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;
- Устав ГБУДО ЦППМСП Колпинского района СПб;
- Лицензия на образовательную деятельность.

### **1.2. Направленность:** социально-педагогическая.

### **1.3. Актуальность:**

Горе похоже на соседа, живущего где-то рядом. И не имеет значения, где и как мы живем, не имеет значения как мы пытаемся избежать его появления - в любую минуту может раздаться стук в дверь, и он появится на пороге. Жизнь постоянно меняется. С момента своего рождения, человека на каждом шагу ждут изменения, трудности, потери и горе. Научные исследования и статистические данные свидетельствуют о том, что

подавляющее число современных детей живут в постоянных стрессовых условиях, многие из них хотя бы раз, но столкнулись со страшной правдой жизни – конфликтами взрослых, разводами, смертью близких, несчастными случаями, катастрофами и даже с войной.

К сожалению, невозможно уберечь детей от суровой правды жизни, невозможно смягчить как-либо страшные повороты судьбы или тяжелые потрясения, как невозможно даже просто снизить интенсивность и постоянность стрессовых условий жизнедеятельности детей. Но ведь можно помочь детям научиться справляться с неизбежными жизненными трудностями, преодолевать их. Для оказания профессиональной психологической помощи, направленной на снижение тягостности переживаний, предупреждение развития отрицательных последствий трудных жизненных ситуаций, поиск конструктивных путей их преодоления, и направлена программа «Как пережить стресс».

#### **1.4. Отличительные особенности:**

Объектом психологической поддержки и психокорректирующего воздействия является не только сам ребенок, но и его ближайшее окружение (родители или законные представители, ближайшие родственники, педагоги, работающие с данным ребенком).

#### **1.5. Адресат:**

- Дети и подростки в возрасте от 7 до 18 лет, пережившие психотравмирующую ситуацию (стресс) – жертвы военных действий и межнациональных конфликтов, физического, психологического и сексуального насилия, пережившие значимую для них утрату, пострадавшие от природных и технологических катастроф; дети и подростки, находящиеся в трудной жизненной ситуации. Также программа может быть использована в целях профилактики серьезных последствий ежедневных стрессовых ситуаций, с которыми сталкиваются обычные дети и подростки, внешне не имеющие признаков социального и личного неблагополучия.

- Родители (законные представители), члены семьи, ближайшие родственники.

- Педагоги, работающие с данной категорией детей.

**1.6. Цель:** оказание психологической помощи детям в противостоянии стрессам и переживании чувства потери. Психореабилитация детей, переживших значимую для них потерю (перенесших психотравматический стресс).

#### **1.7. Задачи:**

*Обучающие:*

1. Обучение навыкам противостояния стрессам.
2. Обучение ближайшего окружения ребенка способам оказания необходимой психологической поддержки.

*Развивающие:*

1. Принятие ребенком философии потери, естественности постоянных изменений в жизни как неотъемлемой части этой самой жизни. Психокоррекционная работа с печальными воспоминаниями. Работа с чувством вины и чувством ответственности.

2. Психокоррекционная работа с эмоционально-волевой сферой.

3. Развитие способности самоконтроля. Обучение эффективным способам отреагирования своих чувств. Получение необходимой и доступной психологической поддержки.

4. Развитие и укрепление адекватной позитивной самооценки.

5. Развитие навыков эффективного общения с окружающими.

*Воспитательные:*

1. Формирование системы жизненных ценностей.

2. Формирование эффективных жизненных стратегий у ребенка и его ближайшего окружения.

### 1.8. Условия реализации:

Учащиеся зачисляются в группу на основании заявления родителей/законных представителей.

Программа рассчитана на 12 академических часов. Академический час для данной категории учащихся составляет 45 мин.

Занятие проводится 1 (2) раза в неделю.

Количество учащихся в группе составляет не более 9 человек.

Программа может реализовываться индивидуально и (или) в групповой форме, аудиторно и (или) внеаудиторно (с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

Кадровое и материально техническое обеспечение занятий:

Программу реализует педагог-психолог.

В содержание занятий включена работа с использованием мультимедийного проектора, интерактивной доски, программы Mimio, продолжительность непрерывного использования которых составляет для детей 7 - 9 лет – не более 20 мин, старше 9 лет – не более 30 мин.

### 1.9. Планируемые результаты:

#### Учащиеся:

##### Личностные:

– развитие навыков противостояния стрессам и неблагоприятным внешним факторам;

– формирование адекватной позитивной самооценки;

– развитие коммуникативных способностей.

##### Метапредметные:

– развитие способности к адекватным эмоциональным переживаниям успеха и неудачи;

– развитие способности к произвольной регуляции поведения и деятельности.

##### Предметные:

– формирование основных представлений и знаний в области психологии стресса.

#### **Родители (законные представители), члены семьи, ближайшие родственники:**

– формирование навыков поддерживающего поведения.

#### **Педагоги, работающие с данной категорией детей:**

– повышение психологической компетентности.

### 2. Учебный план:

№	Название раздела. Темы	Всего	Теория ауд/внеауд	Практика ауд/внеауд	Форма контроля
1.	Консультационно-диагностический этап	2	10	80	Анализ психодиагностических материалов
2.	Зачисление на занятие	1	60		Самоанализ
3.	Обучающий этап:				
	· «Знакомство»	2	20	70	Шеринг
	· «Изменения – это часть нашей	2	15	75	Шеринг

	жизни»				
	· «Чувства – часть нашей жизни»	6	90	180	Шеринг
	· «Наши воспоминания»	2	15	75	Шеринг
	· «Понятие поддержки»	4	45	90	Шеринг
	· «Моя крепость»	2	20	70	Шеринг
	· «В жизни всякое бывает»	4	45	90	Шеринг
	· «Заключение»	2	20	70	Шеринг
4.	Аналитический этап	2	20	70	Анализ психодиагностических материалов
5.	Выработка рекомендаций по результатам занятий	1	10	80	Анкетирование

### 3. Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий

### 4. Оценочные и методические материалы:

Результативность реализации программы оценивается по результатам проведения итоговой аттестации по окончании программы, проводимой в форме контрольного диагностического обследования эмоционально-волевой и мотивационной сфер личности ребенка, а также контрольного анкетирования родителей и педагогов.

В качестве психологических диагностических методик используются:

- Тест Кеттелла 12PF / CPQ (для детей в возрасте 8-12 лет)
  - Тест Кеттелла 14PF / HSPQ (для подростков 12-16 лет)
  - Тест Кеттелла 16PF / Форма С (от 16 лет)
  - Шкала явной тревожности для детей СМАС (7-12 лет)
  - Шкала тревожности А.М.Прихожан Форма А (10-12 лет), Форма Б (13-16 лет)
  - Методика Дембо-Рубинштейн
  - Проективные методики «Дерево», «Несуществующее животное», «Человек под дождем» и др.
  - Анкета определения результативности занятий по программе «Как пережить стресс»
  - Анкета определения результативности занятий (для педагогов)
  - Анкета определения результативности занятий (для родителей)
- Тест Кеттелла**

Предназначен для оценки индивидуально-психологических особенностей личности.

Существует 6 основных форм опросника: А и В (187 вопросов), С и D (105 вопросов), Е и F (128 вопросов). Также были разработаны 14-факторный подростковый, 12-факторный детский и 13-факторный сокращённый взрослый варианты личностного опросника. Для их интерпретации используются специальные, упрощённые и сокращённые алгоритмы подсчёта.

#### *Инструкция*

Перед вами вопросы, которые помогут выяснить особенности вашего характера, вашей личности. Не существует «верных» и «неверных» ответов, так как каждый прав по отношению к своим собственным взглядам. Старайтесь отвечать искренне и точно. В начале Вы должны ответить на четыре вопроса, которые даны в качестве образца и посмотреть не нуждается ли Вы в дополнительных разъяснениях. Вы должны зачеркнуть соответствующие Вашему ответу квадратик на специальном бланке для ответа. Существует три возможных ответа на каждый вопрос.

Пример:

1. Я люблю смотреть командные игры: а) да в) иногда с) нет
2. Я предпочитаю людей: а) сдержанных в) затрудняюсь ответить с) быстро устанавливающих дружеские контакты.
3. Деньги не могут принести счастья: а) да в) не знаю с) нет
4. Женщина находится в таком же отношении к ребенку, как кошка к: а) котенку в) собаке с) мальчику.

На последний вопрос есть правильный ответ: котенок. Но таких вопросов очень мало. Если Вам что-нибудь неясно, обратитесь к экспериментатору за разъяснениями. Не начинайте без сигнала экспериментатора.

Отвечая помните следующих четыре правила:

1. У Вас времени на обдумывание нет. Давайте первый, естественный ответ, который Вам придет в голову. Конечно, вопросы сформулированы слишком кратко и непонятно, чтобы Вы могли выбрать то, что бы хотелось. Например, первый вопрос в примерах спрашивает Вас о «командных играх». Вы, возможно, больше любите футбол, чем баскетбол. Но Вас спрашивают о «средней игре», о той ситуации, которая в среднем соответствует этому случаю. Дайте самый точный ответ, который Вы можете. Вы должны закончить отвечать не позднее, чем за полчаса.
2. Старайтесь не увлекаться средними, неопределенными ответами, за исключением тех случаев, когда Вы действительно не можете выбрать крайний случай. Возможно, это будет в одном из четырех – пяти вопросов.
3. Не пропускайте вопросов. Отвечайте хоть как-нибудь на все вопросы подряд. Некоторые вопросы могут не очень подходить к Вам, но дайте все же лучшее, что Вы можете предложить в данном случае. Некоторые вопросы могут показаться слишком личными, но помните, что результаты не разглашаются и не – могут быть получены без специального «ключа». Ответы на каждый отдельный вопрос не просматриваются.
4. Отвечайте так честно, как возможно, то что верно для Вас. Но пишите того, что как Вы думаете, правильнее было бы сказать, чтобы произвести впечатление на экспериментатора.

#### *Обработка результатов*

Обработка полученных данных производится с помощью ключа.

#### Первичные факторы:

1. Фактор А: «замкнутость - общительность»
2. Фактор В: интеллект
3. Фактор С: «эмоциональная нестабильность - эмоциональная стабильность»
4. Фактор Е: «подчиненность - доминантность»
5. Фактор F: «сдержанность - экспрессивность»

6. Фактор G: «низкая нормативность поведения – высокая нормативность поведения»

7. Фактор H: «робость - смелость»

8. Фактор I: «жесткость – чувствительность»

9. Фактор L: «доверчивость - подозрительность»

10. Фактор M: «практичность - мечтательность»

11. Фактор N: «прямолинейность - дипломатичность»

12. Фактор O: «спокойствие - тревожность»

13. Фактор Q1: «консерватизм - радикализм»

14. Фактор Q2: «конформизм - нонконформизм»

15. Фактор Q3: «низкий самоконтроль - высокий самоконтроль»

16. Фактор Q4: «расслабленность - напряженность»

17. Фактор MD: «адекватная самооценка – неадекватная самооценка»

Вторичные факторы:

1 F1. Тревога

2 F2. Экстраверсия - интроверсия

3 F3. Чувствительность

4 F4. Конформность

Интерпретация сочетаний первичных факторов:

При интерпретации полученных результатов целесообразно использовать не только выраженность отдельных факторов, но и их сочетаний, образующих симптомокомплексы коммуникативных, интеллектуальных, эмоциональных и регуляторных личностных свойств. При этом следует учитывать не только полюсные значения факторов, но и средние, которые довольно часто встречаются в практике работы психолога.

Группу коммуникативных свойств образуют следующие факторы:

- А – общительность
- Н – смелость
- Е – доминантность
- L – подозрительность
- N – дипломатичность
- Q<sub>2</sub> – самостоятельность.

В группу интеллектуальных свойств входят следующие факторы:

- В – интеллектуальность
- М – мечтательность
- N – дипломатичность
- Q<sub>1</sub> – восприимчивость к новому.

В группе эмоциональных свойств объединяются следующие факторы:

- С – эмоциональная устойчивость
- F – беспечность
- H – смелость в социальных контактах
- I – эмоциональная чувствительность
- O – тревожность
- Q<sub>4</sub> – напряженность

В группу регуляторных свойств личности входят следующие факторы:

- Q<sub>3</sub> – самодисциплина
- G – моральная нормативность

### **Шкала явной тревожности для детей CMAS (7-12 лет)**

Предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7-12 лет.

*Инструкция к тесту*

На следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: *верно* и *неверно*. В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, качества. Если да, поставь галочку в колонке Верно, если нет – в колонке Неверно. Не думай над ответом долго. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чем говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще. Нельзя давать на одно предложение сразу два ответа (т. е. подчеркивать оба варианта). Не пропускай предложения, отвечай на все подряд. Давай потренируемся:

Утверждения	Верно	Неверно
1. Ты мальчик.		
2. Тебе нравится играть на улице, а не дома.		
3. Твой любимый урок – математика.		

*Тестовый материал*

**Утверждения:**

1. Тебе трудно думать о чем-нибудь одном.
2. Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.
3. Тебе очень хочется во всем быть лучше всех.
4. Ты легко краснеешь.
5. Все, кого ты знаешь, тебе нравятся.
6. Нередко ты замечаешь, что у тебя сильно бьется сердце.
7. Ты очень сильно стесняешься.
8. Бывает, что тебе хочется оказаться как можно дальше отсюда.
9. Тебе кажется, что у других все получается лучше, чем у тебя.
10. В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.
11. В глубине души ты многого боишься.
12. Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.
13. Ты боишься остаться дома в одиночестве.
14. Тебе трудно решиться на что-либо.
15. Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что тебе хочется.
16. Часто тебя что-то мучает, а что – не можешь понять.
17. Ты со всеми и всегда ведешь себя вежливо.
18. Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.
19. Тебя легко разозлить.
20. Часто тебе трудно дышать.
21. Ты всегда хорошо себя ведешь.
22. У тебя потеют руки.
23. В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.
24. Другие ребята удачливее тебя.
25. Для тебя важно, что о тебе думают другие.
26. Часто тебе трудно глотать.
27. Часто волнуешься из-за того, что, как выясняется позже, не имело значения.
28. Тебя легко обидеть.
29. Тебя все время мучает, все ли ты делаешь правильно, так, как следует.
30. Ты никогда не хвастаешься.
31. Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.
32. Вечером тебе трудно уснуть.
33. Ты очень переживаешь из-за оценок.
34. Ты никогда не опаздываешь.
35. Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.
36. Ты всегда говоришь только правду.



37. Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.
38. Ты боишься, что тебе скажут: «Ты все делаешь плохо».
39. Ты боишься темноты.
40. Тебе трудно сосредоточиться на учебе.
41. Иногда ты злишься.
42. У тебя часто болит живот.
43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаешься один в темной комнате.
44. Ты часто делаешь то, что не стоило бы делать.
45. У тебя часто болит голова.
46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями и что-нибудь случится.
47. Ты иногда не выполняешь свои обещания.
48. Ты часто устаешь.
49. Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.
50. Тебе нередко снятся страшные сны.
51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.
52. Бывает, что ты врешь.
53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.

*Ключ к тесту*

Ключ к субшкале «социальной желательности» (номера пунктов CMAS)

Ответ «Верно»: 5, 17, 21, 30, 34, 36.

Ответ «Неверно»: 10, 41, 47, 49, 52.

Критическое значение по данной субшкале – 9. Этот и более высокий результат свидетельствуют о том, что ответы испытуемого могут быть недостоверны, могут искажаться под влиянием фактора социальной желательности.

Ключ к субшкале тревожности

Ответы «Верно»: 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 50, 51, 53.

Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку.

*Таблица перевода «сырых» баллов в стеньи*

Стеньи	Половозрастные группы (результаты в баллах)							
	7 лет		8-9 лет		10-11 лет		12 лет	
	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>	<i>д</i>	<i>м</i>
<b>1</b>	0-2	0-3	0	0-1	0-3	0-2	0-6	0-5
<b>2</b>	3-4	4-6	1-3	2-4	4-7	3-6	7-9	6-8
<b>3</b>	5-7	7-9	4-7	5-7	8-10	7-9	10-13	9-11
<b>4</b>	8-10	10-12	8-11	8-11	11-14	10-13	14-16	12-14
<b>5</b>	11-14	13-15	12-15	12-14	15-18	14-16	17-20	15-17
<b>6</b>	15-18	16-18	16-19	15-17	19-21	17-20	21-23	18-20
<b>7</b>	19-21	19-21	20-22	18-20	22-25	21-23	24-27	21-22
<b>8</b>	22-25	22-24	23-26	21-23	26-28	24-27	28-30	23-25
<b>9</b>	26-29	24-26	27-30	24-26	29-32	28-30	31-33	26-28
<b>10</b>	29 и более	27 и более	31 и более	27 и более	33 и более	31 и более	34 и более	29 и более

На основании полученной шкальной оценки делается вывод об уровне тревожности испытуемого.

*Характеристика уровней тревожности*

Стеньи	Характеристика	Примечание
<b>1-2</b>	Состояние тревожности испытуемому не свойственно	Подобное «чрезмерное спокойствие» может иметь и не иметь защитного характера

<b>3-6</b>	Нормальный уровень тревожности	Необходим для адаптации и продуктивной деятельности
<b>7-8</b>	Несколько повышенная тревожность	Часто бывает связана с ограниченным кругом ситуаций, определенной сферой жизни
<b>9</b>	Явно повышенная тревожность	Обычно носит «разлитой», генерализованный характер
<b>10</b>	Очень высокая тревожность	Группа риска

### Шкала тревожности А.М.Прихожан

#### Форма А (10-12 лет), Форма Б (13-16 лет)

Предназначена для определения уровня личностной тревожности.

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.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается) 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.

Что означает каждая цифра, написано вверху страницы (*Далее следует текст методики*).

#### Тестовый материал

Варианты ответов:

<b>Нет</b>	<b>Немного</b>	<b>Достаточно</b>	<b>Значительно</b>	<b>Очень</b>
0	1	2	3	4

#### Форма А

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
<b>1</b>	Отвечать у доски	
<b>2</b>	Оказаться среди незнакомых ребят	
<b>3</b>	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	
<b>4</b>	Слышать заклятия	

5	Разговаривать с директором школы	
6	Сравнивать 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	

*Примечание.* Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О.Кондаша*.

### Форма Б

№	Ситуация	Ответ
<i>Пример</i>	Перейти в новую школу	
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	Выступить 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	

*Примечание.* Пункты 5, 8, 9, 17, 31 заимствованы из шкалы *О.Кондаша*.

#### *Ключ к тесту*

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

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	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	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	11-12	17-18	17-19	14-16	16-17
6	17-18	14-15	19-20	10-11	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	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	24-25	27-28
10	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	7-9	6-7
3	9-10	8-9	10-11	8-10	9-10	10-11	8-9	4
4	11-12	10	12-13	8-9	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	23 и более	18 и более	25 и более	17 и более	27 и более	24 и более	28 и более	19 и более

**Методика Дембо-Рубинштейн**

Предназначена для определения уровня самооценки и уровня притязаний.

*Инструкция*

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 1) здоровье;
- 2) ум, способности;
- 3) характер;
- 4) авторитет у сверстников;
- 5) умение многое делать своими руками, умелые руки;
- 6) внешность;
- 7) уверенность в себе.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в

данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

#### *Задание*

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

#### *Обработка результатов*

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы («О») до знака «х»;

б) высоту самооценки - от «0» до знака «х»;

в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

#### *Оценка и интерпретация отдельных параметров*

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

#### **Уровень притязаний**

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, не критическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

#### **Высота самооценки**

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности – «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем

неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

### **Расхождение между уровнем притязаний и самооценкой.**

23 балла и более – резкий разрыв, то есть конфликт между тем, к чему человек стремится и каким считает себя.

8 -22 – норма – человек ставит те цели, которые можно достичь.

1 – 7 или при совпадении – уровень притязаний не является стимулом для развития.

Если уровень притязаний ниже самооценки, тогда «могу, но не хочу».

## **АНКЕТА**

**определения результативности занятий по программе «Как пережить стресс»**

**Когда проводилась программа** \_\_\_\_\_

**ФИО** \_\_\_\_\_

**Школа** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

**Возраст** \_\_\_\_\_

*Дорогие ребята, просим вас внимательно прочитать вопросы и обвести ответы, которые наиболее соответствуют вашему мнению!*

1) Понравилось ли вам посещать занятия?

Да                      Не очень                      Нет

2) Считаете ли вы, что принимали активное участие во всех играх, заданиях и упражнениях на занятиях?

Да                      Не очень                      Нет

3) Считаете ли вы, что эти занятия были для вас полезны?

Да                      Не очень                      Нет

4) Считаете ли вы, что приобрели на занятиях следующие знания, умения и навыки:

Обведите цифры напротив каждого утверждения от 0 до 3 в зависимости от ответа, который выбираете:

0-нет, 1-скорее нет, чем да, 2-скорее да, чем нет, 3-да.

- стали ли вы более общительны

0    1    2    3

- стали ли вы менее тревожны

0    1    2    3

- научились ли вы находить позитивные выходы из трудных и неприятных ситуаций

0    1    2    3

- научились ли вы лучше контролировать свое поведение

0    1    2    3

- узнали ли вы что-нибудь новое о себе, своем характере, личности

0    1    2    3

- улучшилась ли ваша самооценка

0    1    2    3

- научились ли вы лучше понимать эмоциональные состояния и чувства других людей

0    1    2    3

- как вы считаете, стали ли вы более терпимыми к другим людям, их мнениям

мировоззрениям

0    1    2    3



- улучшились ли ваши взаимоотношения со сверстниками  
0 1 2 3
- улучшились ли ваши взаимоотношения с родителями  
0 1 2 3
- улучшились ли ваши взаимоотношения с педагогами  
0 1 2 3
- улучшились ли ваши взаимоотношения со взрослыми  
0 1 2 3

5. Хотели бы вы продолжить работу с психологом, если да, то укажите в какой форме (индивидуальной, групповой, консультационной, диагностической, коррекционно-развивающей и т.д.) и по какой теме \_\_\_\_\_

6. Напишите, пожалуйста, ваши пожелания или предложения \_\_\_\_\_

СПА

**БО!**

**АНКЕТА  
определения результативности занятий**

название программы \_\_\_\_\_

ФИО специалиста \_\_\_\_\_

**Уважаемые педагоги, мы просим вас высказать свое мнение и ответить на вопросы анкеты для оценки результативности нашей работы с учащимися вашего класса.**

1. Считаете ли вы актуальными и необходимыми цель и задачи данной программы для ваших учащихся \_\_\_\_\_

2. Оцените результативность занятий по шкале от 1 до 4 (1 – нет, 2 – скорее нет, чем да, 3 – скорее да, чем нет, 4 – да)

Критерии оценки	Оценка	Замечания
1. Соответствие содержания занятий вашим ожиданиям от проведения программы		
2. Обеспечение специалистом положительного эмоционального настроения учащихся на занятия		
3. Наличие стабильных положительных изменений в поведении учащихся		

4. Наличие стабильных положительных изменений во взаимоотношениях учащихся		
5. Наличие стабильных положительных изменений в отношении учащихся к учебной деятельности		

3. Заинтересованы ли вы в дальнейшем сотрудничестве \_\_\_\_\_

4. Ваши замечания и предложения \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### **СПАСИБО!**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

### **АНКЕТА**

#### **определения результативности занятий**

\_\_\_\_\_

название программы

\_\_\_\_\_

форма проведения (групповая/индивидуальная)

\_\_\_\_\_

ФИО специалиста

**Уважаемые родители, мы просим вас высказать свое мнение и ответить на вопросы анкеты для оценки результативности нашей работы с вашим ребенком.**

1. Считаете ли вы актуальными и необходимыми занятия по данной программе с вашим ребенком \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Оцените результативность занятий по шкале от 1 до 4 (1 – нет, 2 – скорее нет, чем да, 3 – скорее да, чем нет, 4 – да)

Критерии оценки	Оценка	Замечания
1. Соответствие содержания занятий вашим ожиданиям от проведения программы		

2. Обеспечение специалистом положительного эмоционального настроя ребенка на занятия		
3. Наличие стабильных положительных изменений в поведении вашего ребенка		
4. Наличие стабильных положительных изменений во взаимоотношениях ребенка с вами		
5. Наличие стабильных положительных изменений в отношении ребенка к учебной деятельности		

3. Заинтересованы ли вы в дальнейшем сотрудничестве \_\_\_\_\_

4. Ваши замечания и предложения \_\_\_\_\_

**СПАСИБО!**

ФИО родителя \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Подпись \_\_\_\_\_

**Информационные источники,**

**используемые при реализации программы:**

- Василюк, Ф.Е. Пережить горе [Текст] / Ф.Е. Василюк// О человеческом в человеке/ сост. Е.В. Филиппова; под общ. ред. [и с предисл.] И. Т. Фролова. – М.: Политиздат, 1991. – С. 230-247.
- Гнездилов А. В. Психология и психотерапия потерь. Пособие по паллиативной медицине для врачей, психологов и всех интересующихся проблемой. — СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 162 стр.
- Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М.: Независимая фирма «Класс», 1997. – 288 с. – (Библиотека психологии и психотерапии).
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса Психологическая антропология стресса. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с. – (Технологии психологии).
- Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь близким. – М.: Изд-во Эксмо, 2009. – 192 с.
- Малкина-Пых И.Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. – (Справочник практического психолога).
- Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2000. – 256 с.
- Стресс-менеджмент, или Приемы профилактики и преодоления стресса. – Педагогический университет «Первое сентября» 2011. – 40 с.
- Родионов В.А., Ступницкая М.А., Ступницкая К.Р. Прививка от стресса. Методические рекомендации по профилактике негативного воздействия стресса на детей. — Ярославль: Академия развития, 2006. – 272 с.
- Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007. – 256 с.

- Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах. Т. 1. – М.: Генезис, 1998. – 160 с, ил.