

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 27.09.2023 № 4

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Ульянова И.А.

Приказ № 194/1 от 27.09.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

Срок освоения программы – 20 часов

Возраст обучающихся – 7-11 лет

**Ульянова  
Ирина  
Анатольевна**

Подписано цифровой подписью:  
Ульянова Ирина Анатольевна  
Дата: 2023.12.14 13:45:07 +03'00'

**Разработчик:  
Смирнова Елена Михайловна**  
– педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Отреагирование негативных эмоциональных состояний» имеет **социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность**. Программа обновлена с учетом «Концепции развития дополнительного образования для детей до 2030 года» от 31.03.2022 № 678-р.

**Адресат программы «Отреагирование негативных эмоциональных состояний».** Дети 7-11 лет (1-4 класс), перенесшие психотравмирующие ситуации; их родители, педагоги.

### **Актуальность программы.**

Современная жизнь постоянно преподносит разнообразные кризисные ситуации: стихийные бедствия, техногенные катастрофы, межнациональные конфликты, теракты, эпидемии и другие экстремальные происшествия, к которым человек, как правило не готов. Травмирующими ситуациями являются и утрата близкого человека, и физическое, психологическое, сексуальное насилие. Частыми, к сожалению, являются случаи жестокого обращения с детьми в семье. К травмирующим ситуациям можно отнести дезадаптацию к образовательному учреждению, коллективу или условиям обучения, наблюдение за жестоким обращением по отношению к сверстникам или другим людям. Несмотря на разницу, травмирующие события порождают схожие реакции, вызывают физиологические нарушения, нарушения эмоциональные, интеллектуальные, поведенческие. Самой незащищенной и страдающей категорией в таких ситуациях оказываются дети и подростки, психика которых особенно чувствительно реагирует на кризисные ситуации.

У младшего школьника еще недостаточно сформированы защитные механизмы, он не владеет ими на осознанном уровне, не имеет значительного личного опыта, который в некоторых случаях помогает взрослому самостоятельно справиться с последствиями перенесенного. Детям, пережившим психологическую травму, бывает трудно понять, что произошло с ними. Это связано, прежде всего, с их возрастными особенностями, им не достаёт социальной, физиологической и психологической зрелости, но уже проявляются защитные механизмы: вытеснение, проецирование и т.д. Дети часто не в состоянии полностью осознать смысл происходящего. Интенсивность переживаний может быть слишком сильной для ребенка, и он становится болезненно ранимым.

Травмированные дети 7-11 лет выражают свои, связанные с пережитым, чувства через психосоматические симптомы, поведение и отношение к другим людям. К общим посттравматическим симптомам, характерным для этого возраста относятся:

*На физиологическом уровне:* нарушения сна, частые пробуждения во время сна, вследствие кошмарных снов; боли в животе, головные боли, не имеющие физических причин; частое мочеиспускание, расстройство стула; дрожание, тики, подергивания; общая соматизация.

*На эмоциональном уровне:* страх, тревога, специфические фобии, расстройство тревожной разлуки, боязнь засыпать в темноте, одному; чувство вины за случившееся, раздражительность, плаксивость, депрессия.

*На когнитивном уровне:* ухудшается концентрация внимания, рассеянность; нарушается память, забывчивость; диссоциативная fuga; мысли о смерти.

*На поведенческом уровне:* возможно резкое изменение поведения: подростки не хотят идти в школу, сложно остаются одни дома, иногда нуждаются в постоянном присутствии родителей, в физическом контакте с ними, в успокоении; регресс в поведении на более младший уровень по возрасту (энурез, утрата навыков опрятности, и др.); упрямство, гнев,

агрессия, конфликтность; широкий круг проявлений страхового или избегающего поведения; расстройство реактивной привязанности.

Большое значение для ребенка имеет эмоциональное состояние и поведение родителей, которое может как снижать, так и усиливать последствия его психотравмы. Поэтому важно проводить работу со всем близким окружением, а это семья, педагоги.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273)

- Федеральный Закон от 31.07.2020 №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года/Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СПР 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

Одной из приоритетных задач Концепции развития дополнительного образования обозначена формирование у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, интеллектуальным, духовным и физическим развитием человека, а также использование возможностей дополнительного образования для повышения образовательных результатов детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ. Данная программа призвана отчасти решать эти задачи.

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации".

**Отличительной особенностью программы является ее направленность** на оказание психологической помощи детям 7-11 лет (1-4 классы) в проработке опыта, порождаемого самой стрессовой травмой и трудностями приспособления к жизни после нее, на гармонизацию личности пострадавшего и его межличностных отношений, на актуализацию личностного потенциала, на реализацию и развитие себя как личности, на создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности ребенка.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Объем ДОП** – 20 часов.

**Срок освоения – 20 часов**

**Цель:** психологическая реабилитация детей, перенесших психотравмирующие ситуации; профилактика стресса.

***Задачи программы:***

*Обучающие:*

- обучение младших школьников этапам проживания стрессовых ситуаций,
- обучением младших школьников техникам релаксаций,
- обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний,
- обучение навыкам совладающего поведения.

*Развивающие:*

- расширение репертуара поведенческих реакций младших школьников,
- оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития младших школьников,
- развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни,
- развитие способности младших школьников к обращению за помощью.

*Воспитательные:*

- формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций,
- формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.

***Планируемые результаты:***

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии;
- 2) приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению конфликтов со сверстниками;
- 3) приобретение навыков совладающего поведения.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения,
- 2) умение анализировать свои чувства и поведение,
- 3) умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- 1) осознание обучающимся трудностей, возникших в травмирующей ситуации;
- 2) достижение объективности собственной оценки;
- 3) реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе; осознание своих потребностей.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

***Язык реализации программы – русский.***

**Форма обучения** – очная, индивидуально

**Особенности реализации программы.**

Реализация программы возможна в каникулярное время.

Программа включает систему задач трех уровней:

1. Коррекционного - исправление отклонений и нарушения развития, разрешение его трудностей;
2. Профилактического - предупреждение возможных отклонений и трудностей в развитии;
3. Развивающего - оптимизация, стимулирование, обогащение содержания развития.

- помочь ребенку отреагировать травматический опыт;
- помочь ребенку "совладать" с симптомами, которые продуцируются в результате соприкосновения с травмирующей ситуацией;
- помочь ребенку выработать способы эффективного совладания со стрессом;
- помочь ребенку отработать выработанные навыки в конкретных стрессовых ситуациях;
- коррекция системы ценностей и "образа Я" ребенка;
- помочь ребенку выстроить новые перспективы жизни;
- создание благоприятных условий для наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармонического развития личности ребенка.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Психологическая работа с детьми и родителями проводится в трех основных направлениях: психокоррекция детей, имеющих особо сложные нарушения; организация и проведение семейных занятий; пролонгированная работа с ребенком и родителями.

*Работа с младшим школьником делится на три этапа:*

I этап. Установление доверительного безопасного контакта, дающего право на "получение доступа" к "тщательно охраняемому" травматическому материалу.

II этап. Психокоррекционная работа, центрированная на травме, исследование и анализ травматического материала и симптоматики, работа с избеганием, отрешенностью и отчужденностью.

III этап. Психокоррекционная работа, помогающая обучающемуся отделиться от травмы, восстановление и развитие коммуникативных связей.

Коррекционная работа по А.Л. Пушкареву, В.А. Доморацкому и Е.Г. Гордеевой должна быть направлена на:

- коррекцию "Я";
- достижение объективности собственной оценки;
- реабилитацию "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе;
- коррекцию системы ценностей, потребностей; их иерархии: приведение притязаний в соответствие со своими психофизическими возможностями;
- коррекция отношения к другим; достижение способности к эмпатии и пониманию переживаемых другими состояний и их интересов;
- приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов;
- коррекция неадекватного образа жизни и подавленности.

Выбор методов и технологий в каждом конкретном случае определяется исходя из индивидуальных особенностей обучающегося, его состояния, возраста, специфики направленности кризисной ситуации.

Особое внимание уделяется освоению младшими школьниками навыков самопомощи, а также его психологической поддержки в семье и школе. Родителей и педагогов знакомят как с основными этапами проживания психотравмирующей ситуации людьми, так и с основными принципами оказания помощи детям, перенесшим психотравмирующие ситуации.

**Форма организации занятий** – индивидуальная, аудиторная.

**Форма проведения занятий** – игра, творческая мастерская, мастер-класс.

**Форма организации деятельности обучающихся на занятии** – занятия проводятся в индивидуальной форме один - два раза в неделю (частоту занятий диктует острота состояния ребенка, в некоторых случаях необходимо проводить занятия три раза в неделю и чаще). Занятия с детьми и родителями проводятся отдельно. На заключительных этапах возможны совместные семейные консультации. Также проводится входящая и итоговая диагностика психоэмоционального состояния ребенка.

Длительность цикла занятий для каждого ребенка определяется индивидуально с учетом индивидуальных особенностей, состояния, тяжести перенесенной психотравмирующей ситуации.

По завершению данного цикла занятий в зависимости от потребности ребенка возможно дальнейшее прохождение реабилитации на циклах по развитию мышления, коммуникативных навыков и др.

**Кадровое обеспечение** – программу может реализовывать клинический или медицинский психолог; психотерапевт; педагог-психолог, имеющий курсы повышения квалификации по посттравматическому отреагированию или кризисной работе с обучающимися разных возрастов.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Помещение со столом, стульями или креслами, мягкими матами, модулями. Набор диагностических методик, набор карточек с эмоциями и различными ситуациями. Бумага, краски, карандаши, игровой материал, принтер для распечатывания материалов.

**Методическое обеспечение:**

1. тест цветовых выборов Люшера,
2. проективные рисуночные тесты («Человек под дождем» и т.д.),
3. шкалы самооценок,
4. методика неоконченных предложений,
5. опросник удовлетворенности, обратная связь от родителей и самого младшего школьника.

**Учебный план программы**  
**«Отреагирование негативных эмоциональных состояний» для 7-11 лет.**

№	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знакомство	3	1	2	Тестирование
2	Я и мои чувства	4	1	3	Беседа, наблюдение, техники релаксации
3	Навыки саморегуляции	2	1	1	Беседа, техники релаксации
4	Я и мои ресурсы	3	1	2	
5	Отреагирование травматического опыта	4	1	3	Игровое взаимодействие
6	Я и мои возможности	4	0	4	Беседа. Шкала удовлетворенности
	<b>ИТОГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>	

*Взаимодействие педагога-психолога с родителями*

Работа по данной программе реализуется с участием родителей младшего школьника по мере его согласия и необходимости, которую оценивают педагог-психолог и родители. Взаимодействие может осуществляться отдельно и в семейном формате в зависимости от поставленных целей и задач.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УТВЕРЖДЕН  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.А. Ульянова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«Отреагирование негативных эмоциональных состояний, 7-11 лет»  
на 2023-2024 учебный год**

Педагог-психолог: \_\_\_\_\_

Год обучения	дата начала обучения по программе	дата окончания обучения по программе	всего учебных недель	количество учебных часов	режим занятий
2023-2024 I полугодие	19.09.2023	13.02.2024	10-20 (в зависимости от интенсивности)	20	1-2 раз в неделю
2023-2024 II полугодие	13.02.2024	25.06.2024	10-20 (в зависимости от интенсивности)	20	1-2 раз в неделю



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023г.  
Директор ГБУ ЦППМСП  
Невского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ И.А. Ульянова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ОТРЕАГИРОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ, 7-11 ЛЕТ»  
Год обучения 2023-2024**

**Разработчик:**  
**Смирнова Елена Михайловна**  
– педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год

### ***Задачи:***

#### *Обучающие:*

- обучение младших школьников этапам проживания стрессовых ситуаций,
- обучением младших школьников техникам релаксаций,
- обучение рефлексии собственных эмоциональных состояний,
- обучение навыкам совладающего поведения.

#### *Развивающие:*

- расширение репертуара поведенческих реакций младших школьников,
- оптимизация, стимулирование и обогащение содержания личностного развития младших школьников,
- развитие самоанализа и возможностей его использования в жизни,
- развитие способности младших школьников к обращению за помощью.

#### *Воспитательные:*

- формирование опыта преодоления трудных жизненных ситуаций,
- формирование навыка обращения за помощью и сотрудничества со взрослыми при травматизации.

### ***Планируемые результаты:***

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) определение своего отношения к другим людям; формирование способности к эмпатии;
- 2) приобретение навыков равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению конфликтов со сверстниками;
- 3) приобретение навыков совладающего поведения.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

- 1) умение видеть стрессовые факторы в ситуациях общения;
- 2) умение анализировать свои чувства и поведение;
- 3) умение помогать сверстникам в различных жизненных ситуациях.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ:**

- 1) осознание обучающимся трудностей, возникших в травмирующей ситуации;
- 2) достижение объективности собственной оценки;
- 3) реабилитация "Я" в собственных глазах и достижение уверенности в себе; осознание своих потребностей.

### ***Содержание программы (по текущему году).***

Работа с младшим школьником обязательно сопровождается работой с родителями.

#### **Знакомство. Исследование ситуации. Заключение рабочего контракта.**

*Теория:* определение понятий гипотеза, индивидуальный план работы, контракт, условия и правила встреч.

*Практика:* знакомство. Сбор информации. Присоединение. Работа над установлением прочной системы доверительных отношений "психолог-младший школьник", "психолог-родители". Диагностика. Определение общего уровня жизнедеятельности и социальной недостаточности подростка. Выработка рабочих гипотез. Определение тактики и стратегии работы с данным младшим школьником, с данной семьей. Составление индивидуальной программы работы. Ознакомление родителей с информацией о состоянии младшего школьника и основными принципами оказания ему психологической помощи. Заключение рабочего контракта с родителями. Заключение рабочего контракта с младшим школьником.

#### **Работа с чувствами и эмоциями.**

*Теория:* понятие алекситимия, определение понятия эмоции, механизм возникновения эмоций и чувств.

*Практика:* работа с алекситимией. Способы выражения чувств, их проявления, отреагирование эмоций и чувств с помощью беседы, игр, проективных методов.

#### **Техники релаксации.**

*Теория:* знакомство подростка с техниками релаксации, их значением.

*Практика:* подбор релаксационных техник для подростка. Освоение им релаксационных техник. Обучение подростка индивидуально приемлемым навыкам саморегуляции.

#### **Диафрагмальное дыхание.**

*Теория:* знакомство с техникой диафрагмально-релаксационного дыхания.

*Практика:* освоение техники диафрагмального дыхания. Освоение навыков сканирования тела. Обучение ребенка индивидуально приемлемым навыкам саморегуляции.

#### **Ресурсные состояния.**

*Теория:* определение понятия ресурс, внешние и внутренние ресурсы человека.

*Практика:* Путешествие по ресурсным местам. Поиск и исследование ресурсных состояний ребенка. Составление индивидуальной "корзины ресурсных состояний".

#### **Отреагирование травматического опыта.**

*Теория:* определение понятия отреагирование, знакомство с методами отреагирования стрессовых ситуаций.

*Практика:* отреагирование травматического опыта ребенка - подбор и работа по специальным методикам повторного переживания психотравмирующей ситуации. Освоение навыков самопомощи. Освоение родителями навыков оказания помощи ребенку.

#### **Обучение навыкам анализа собственного эмоционального состояния.**

*Практика:* диагностическая беседа с целью определения проработки травматического опыта. Диагностика состояния ребенка. Определение сформированности навыков совладания со стрессом. Обсуждение наиболее типичных форм поведения человека на примере конкретных жизненных ситуаций. Апробирование новых форм поведения.

#### **Отработка выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях.**

*Практика:* отработка выработанных навыков совладания со стрессом в конкретных стрессовых ситуациях. Работа над тем, как не быть/не стать жертвой.

### **Проработка будущего.**

*Практика:* проработка будущего. "Образ я". Обсуждение новых возможностей и новых действий. "Кристаллизация идеи будущего". Психологическая поддержка планов ребенка.

### **Календарно-тематический план по текущему году.**

№	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата занятий	
		теория	практика	план	факт
1	Знакомство. Исследование ситуации. Заключение рабочего контракта.	1	2		
2	Работа с чувствами, эмоциями	1	3		
3	Техники релаксации	1	1		
4	Ресурсные состояния. Путешествие по ресурсным местам.	1	2		
5	Отреагирование травматического опыта	1	3		
6	Обучение навыкам анализа собственного эмоционального состояния	0	1		
7	Отработка выработанных навыков в конкретных стрессовых ситуациях.	0	2		
8	Проработка будущего.	0	1		
	<b>ИТОГО:</b>	<b>5</b>	<b>15</b>		

### **Методические и оценочные материалы**

#### **Методические материалы.**

*Педагогические методы и технологии:* при разработке программы использовались *общепедагогические* методы: словесные, наглядные, практические. А также *психологические* методы: тестирование, наблюдение, эксперимент, психогимнастика, техники.

**Технологии, используемые в программе:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, развивающие, арт-технологии.

**Организация учебно-воспитательного процесса:** методика проведения занятия предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога с целью создания условий для преодоления любых возникающих трудностей в виде психологического сопротивления и внутренних защит ребенка.

**Дидактические материалы.** Различные игровые методики, диагностические игры, бланки на печатной основе для тестирования и шкалирования.

Выбор методов и технологий в каждом конкретном случае определяется исходя из индивидуальных особенностей младшего школьника, его состояния, возраста, специфики направленности кризисной ситуации.

Основными являются интегративный подход и эклектический. Возможно применение следующих методов: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону, диафрагмальное дыхание, , техники телесно-ориентированной психотерапии, управляемая визуализация, биологическая обратная связь - для обучения расслаблению, снятия физического и психического напряжения, психодрама, игровые техники, сказкотерапия, техники когнитивно-поведенческой психотерапии для снятия остроты утраты, снижения душевной боли, для снятия психоэмоционального напряжения, тревоги, панической реакции, для переструктурирования травматического опыта; обучение навыкам эффективного совладания со стрессом; методики активного расспрашивания и эмпатического слушания; метафоры. При реализации программы используются невербальные методы (проективное рисование, различные методики арт-терапии и др.)

#### **Информационные источники:**

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. Издательство ГЕОЭТАР - Медиа, 2021.
2. Александровский Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М.:Наука. 1976.
3. Анохин П.К. Эмоции.//Психология эмоций. М.: МГУ. 1993, с.181-187.
4. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. ПЖ, т.15, N1, 1994, с.3-18.
5. Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. Киев: Здоров'я. 1983.
6. Вейн А.М. Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических и соматических заболеваний.//Сб. науч. трудов, М.: ИММИ. 1977.
7. Винникотт Д.В. Игра и реальность. Институт общегуманитарных исследований, Москва, 2017.
8. Изард К.Э. Психология эмоций. Питер, СПб, 2000.
9. Калшед Д. Внутренний мир травмы. Академический проект, Москва, 2001.
10. Карвасарский Б.Д.. Психотерапевтическая энциклопедия. Питер, СПб, 1998.
11. Кулаков С.А. Психопрофилактика и психотерапия в средней школе. Стройлеспечать, СПб, 1996.
12. Кулаков С.А. На приеме у психолога - подросток. Союз, СПб, 2001.
13. Кэдьосон Х., Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. Питер, СПб, 2002.
14. Лейтц Г. Психодрама. Прогресс, Москва, 1994.
15. Материалы семинаров-тренингов по работе с кризисными состояниями. И.А.

Алексеевой.

16. Мустакас К. Игровая терапия. Речь, СПб, 2000.
17. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. Речь, СПб, 2000.
18. Панин Л.Е. Биохимические механизмы стресса. Новосибирск.: Наука. Сиб. отдел-е, 1983.
19. Пушкарев А .Л., Доморацкий В .А., Гордеева Е. Г.. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и лечение. Инст. Психотерапии, Москва, 2000.
20. Федоров А.П. Когнитивно-поведенческая психотерапия. Питер, СПб, 2002.
21. Цыркин С.Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста Питер, СПб, 2004.
22. Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В.. Семейная психотерапия. Питер, СПб, 2007.
23. <https://pomoschryadom.ru/>
24. <https://травлинет.рф/>

#### **Оценочные материалы.**

1. Предметных умений – наблюдение педагога-психолога за умением обучающегося использовать терминологию, техники, рефлексию и навыки самоанализа на встречах, в общении с родителями на семейных консультациях.
2. Метапредметных умений – умение и способность младшего школьника переносить знания, умения и навыки, полученные на занятиях, в сферы общения с разными людьми (коллективы в школе, кружках, секциях, семья – с родителями, сиблингами), по отзывам родителей при собеседовании по окончании прохождения курса программы.
3. Личностных результатов – срезовое анкетирование и заполнение шкал удовлетворенности, ЦТО, Люшера и самооценочная анкета. Отслеживание динамики усвоения обучающимся программного материала происходит как по наблюдению за ним на занятиях, так и по отзывам родителей о взаимодействии младшего школьника как дома, так и в ОУ.

#### ***Периодичность мониторинга усвоения ребенком программного материала.***

Наблюдение производится в течение всего курса занятий. Тестирование методикой Люшера и самооценочной анкетой - в начале и конце курса занятий.

Тематическое тестирование шкалами удовлетворенности по мере прохождения тем. По результатам наблюдений и тестирований в конце курса проводится завершающая индивидуальная консультация с младшим школьником и его родителями.

*Критерием полного усвоения программы:* по наблюдению является наблюдаемое психологом стабильное положительное психоэмоциональное состояние младшего школьника, использование им совладающего поведения. Стабильный результат по ЦТО Люшера и самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону адекватной или слегка завышенной в конце курса по сравнению с началом.

*Частичное усвоение программы* – наблюдение психологом положительного психоэмоционального состояния обучающегося, но не стабильного, использование им

совладающего поведения. Стабильные результаты по ЦТО Люшера и самооценочной анкете в начале и конце курса.

*Критериями не усвоения программного курса* можно считать: отсутствие изменений в психоэмоциональном состоянии обучающегося по наблюдению педагога-психолога. Стабильные результаты по ЦТО Люшера и самооценочной анкете или изменение самооценки в сторону слегка заниженной или низкой в конце курса по сравнению с началом. Посещение менее 50% занятий по различным причинам.

*Результатом работы по программе является:* улучшения психоэмоционального состояния младшего школьника; использование навыков самоанализа и рефлексии во взаимодействии с другими людьми.

Оценочными критериями выполнения программы являются такие показатели как:

- 1) Стабилизация самооценки, уверенное поведение в социуме (по отзывам обучающихся и их родителей);
- 2) Использование навыка обращения за помощью к взрослым (например: знание источников получения психологической помощи и понимание, когда он может к ним прибегнуть), элементов совладающего поведения в повседневной жизни (например: техника релаксационного дыхания перед тестом);
- 3) Конструктивность взаимодействия со сверстниками и взрослыми (по отзывам обучающегося и его родителей).