

**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 от 27.09.2023

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа**

**"РАЗВИТИЕ ЭМОЦИЙ И ЧУВСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ОСОБЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ  
ПОТРЕБНОСТЯМИ"**

Возраст обучающихся – 7-11 лет

Срок реализации – 12 часов

**Разработчик:**  
**Рахимова Татьяна Валентиновна**  
– педагог-психолог

Санкт-Петербург  
2023-2024 учебный год  
**Пояснительная записка**

Программа "Развитие эмоций и чувств у детей младшего школьного возраста с особыми образовательными потребностями" имеет **социально-гуманитарную направленность**.

*Гуманитарная направленность программы* заключается в идее развития эмоционально - чувственной сферы, с целью формирования социальной компетентности обучающихся как основы социализации обучающихся. Обогащение понятийного аппарата, овладение навыками совладания и конструктивного взаимодействия с окружающими способствует адаптации младшего школьника в социуме, более успешной интеграции в современное общество в будущем.

Программа разработана с учётом следующих нормативно-правовых актов:

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

- Изменения Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 04.08.2023

- 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

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- 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 молодежи»»

- 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 молодежи»)

- Проектирование дополнительных общеобразовательных программ. Методические рекомендации.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для младших школьников в возрасте 7-11 лет (обучающиеся 1- 4 классов) с особыми образовательными потребностями, имеющих недостаточность развитости эмоционально - чувственной сферы при нормальном или

пограничном общем уровне интеллектуального развития (ЗПР, СДВГ, гиперактивность):

- слабость саморегуляции и самоконтроля в проявлении эмоций и чувств,
- недостаточность в дифференциации, понимании и выражении проявляемых чувств и эмоций,
- эмоциональная лабильность, неустойчивость,
- повышенная эмоциональная возбудимость,
- повышенная чувствительность к обычным раздражителям окружающей среды,
- склонности к колебаниям настроения,
- отсутствие уверенности в себе, самостоятельности, повышенная внушаемость.

Данная программа может быть использована для детей с выраженной дисгармоничностью эмоционально-волевой, личностной сферы при отсутствии нарушений со стороны анализаторных систем и интеллектуальной сферы при условии комплектования отдельных групп.

Программа не подходит для обучающихся с выраженными интеллектуальными нарушениями (умеренная и тяжелая умственная отсталость), с ТНР; РАС и другими сложными нарушениями эмоционально-волевой и личностной сферы, а также установленной психической патологии в связи с низкой эффективностью и невозможностью освоения модулей программы.

#### **Актуальность программы**

Сегодня важным является рассмотрение вопроса не просто социализации детей и факторов на них влияющих, но и возможности с точки зрения управления социализацией, его результативности. Так, одним из основных показателей результативности управления социализацией младших школьников представляется пространство развития ребенка, включающее в себя предметно-развивающую среду, образовательное и дополнительное образовательное пространство, социальную ситуацию развития, детское сообщество. Несвоевременное распознавание особенностей и природы этой проблемы, отсутствие дополнительных специальных программ приводят не только к хроническому отставанию в усвоении школьных знаний, но и к вторичным нарушениям социально-психологического развития ребенка, к различным формам девиантного поведения [10].

Неэффективное использование потенциала дополнительного образования в формировании у обучающихся функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, затрудняет социализацию и интеграцию ребенка в обществе [17].

Наиболее уязвимой категорией являются обучающиеся с особыми образовательными потребностями, поэтому дополнительные общеобразовательные программы должны предусматривать *вариативность*, исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей; *доступность* по любой направленности, *клиентцентричность*, практико-ориентированность позволяющая проектировать индивидуальный образовательный маршрут ребенка с ОВЗ с учетом направлений социально-экономического развития субъектов Российской Федерации [6,17].

Дети с особыми образовательными потребностями составляют достаточно расширенную группу от категории детей ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), детей - инвалидов, детей с нормой развития, но имеющих в силу жизненных обстоятельств (особенности семьи, социальные условия, тяжелые жизненные ситуации, природные и социальные катаклизмы) ярко выраженную дисгармоничность эмоционально-волевой сферы, личностной сферы.

Несмотря на разнообразие особенностей детей с особыми образовательными потребностями, для всех характерна одна общая тенденция - недостаточность развитости эмоционально - чувственной сферы: эмоциональная лабильность, неустойчивость, слабость саморегуляции и самоконтроля в проявлении эмоций и чувств, не достаточность в дифференциации, понимании и выражении проявляемых чувств и эмоций.

Для детей характерны разнообразные эмоциональные расстройства, проявляющиеся в виде повышенной эмоциональной возбудимости, повышенной чувствительности к обычным раздражителям окружающей среды, склонности к колебаниям настроения.

Нередко возбудимость сопровождается страхами. Страх часто возникает даже при простых тактильных раздражениях, при изменении положения тела, окружающей обстановки. Некоторые дети боятся высоты, закрытых дверей, темноты, новых игрушек, новых людей.

Наиболее часто наблюдаются диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что интеллектуальное достаточное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью.

При неказании своевременной помощи младшему школьнику с особыми образовательными потребностями неразвитость эмоционально-чувственной сферы может быть компенсирована в подростковом возрасте специфическими характерологическими и поведенческими образованиями, нарушать адаптационные механизмы, стать причиной правонарушений и дезинтеграции в обществе.

На основании актуальности выдвинутой проблематики данная программа создана для оказания психологической помощи детям с особыми образовательными потребностями в развитии эмоционально - чувственной сфере, что благоприятно может влиять на приспособление обучающегося к условиям социальной среды, социализацию и интеграцию в общество.

Направлена на развитие эмоциональной сферы детей, формирование позитивной Я-концепции, расширение возможностей в области коммуникации, способности реалистичного восприятия себя и других, развитие навыков критичности и гибкости мышления, способствующих личностному росту и развитию.

Работа по программе позволяет интегрировать общее и дополнительное образование в условиях реализации ФГОС, раскрывает возможности поддержки детей с особыми образовательными потребностями.

### **Отличительная особенность программы**

Реализация программы нацелена на достижение личностных и метапредметных образовательных результатов, посредством специальных условий реализации, а именно использования психолого-педагогических приемов с ориентацией на:

- создание «ситуации успеха»;
- расширение знаний младших школьников о различных эмоциональных состояниях, о способах выражения эмоций;
- повышение адекватности самооценки, позитивное самовосприятие;
- умение конструктивно взаимодействовать с окружающими людьми;
- знание социально приемлемых приёмов выражения негативных эмоций;
- снижение тревожности и агрессивности,
- улучшение эмоционального фона, оптимизация самооценки;
- осваивание учащимися техник саморегуляции эмоциональных состояний,

- воспитание положительного отношения к труду посредством повышения мотивации к трудовой деятельности

**Новизна программы.** Реализация данной программы возможна при комплектовании смешанных групп (детей с отклоняющимся и условно нормативным развитием); совместная работа с родителями (выполнение домашних заданий, детско - родительские занятия), что поможет добиться более стойкого педагогического эффекта.

**Уровень освоения программы – общекультурный.**

**Объем и срок освоения программы.**

Программа реализуется в течение 12 часов.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие эмоций и чувств у младших школьников с особыми образовательными потребностями через развитие позитивной Я-концепции, расширение возможностей в области коммуникации.

**Задачи:**

**1. Обучающие:**

- учить выражать негативные эмоции приемлемыми способами;
- обучать приемам регуляции эмоционального состояния;
- обучение техникам конструктивного разрешения межличностных конфликтов;

- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

- формирование адекватной самооценки и позитивной Я-концепции;

**2. Развивающие:**

- познакомить с основными эмоциями: радость, грусть, удивление, стыд, гнев, вина, отвращение, презрение, интерес, страх;

- обогащать и активизировать словарь за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение;

- развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, голос);

- развивать способность к произвольности выражения эмоциональных состояний.

**3. Воспитательные:**

- формирование опыта общения, навыков конструктивного взаимодействия между обучающимися;

- воспитание положительного отношения к труду посредством повышения мотивации к трудовой деятельности

**Планируемые результаты освоения программы**

**1. Личностные результаты:** оптимизация адекватности самооценки, позитивное самовосприятие; произвольность выражения эмоциональных состояний, навыки самоконтроля и саморегуляции.

**2. Метапредметные результаты:** способность понимать своё эмоциональное состояние, распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам; умения конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, использование техник конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

**3. Предметные результаты:** знания основных понятий эмоций и чувств; понимание способов проявления различных эмоциональных состояниях, выражения эмоций; способность выражать в активной речи эмоциональные состояния, чувства; регулировать свои состояния во взаимодействии с окружающими.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ: русском.

**Форма обучения:** очная

**Особенности реализации программы.** Программа может быть реализована как в индивидуальной, так и в групповой форме. При различных формах реализации общее количество часов не меняется, но возможно перераспределение количества часов на изучение той или иной темы (модуля) в зависимости от динамики.

Общая длительность программы с учетом организационных консультаций, и беседы после завершения программы ориентировочно составляет 12-15 часов (3-3.5 месяца). При необходимости коррекционно-развивающая работа дополняется консультативной работой с ребенком, родителями, педагогами, которая не входит в объем предлагаемой программы.

**Особенности организации образовательного процесса.** Образовательный процесс по программе выстраивается на основе принципов единства коррекции и развития, возрастного и индивидуального развития, единства диагностики и коррекции развития, деятельностного, индивидуального подхода к каждому ребенку.

При работе с разными группами или индивидуально общий объем количества часов и тематика занятий по программе не изменяется. Однако количество часов на изучение той или иной темы может меняться. Это определяется результатами психологической диагностики, наблюдения динамики эмоциональных состояний обучающихся в процессе работы на занятиях.

Диагностика эмоционального состояния ребенка проводится индивидуально с помощью Цветового теста М. Люшера в модификации Л.А. Ясюковой в начале реализации программы и после ее завершения (на первом и последнем занятии).

Данной методикой возможно отслеживание динамики эмоционального состояния ребенка на протяжении реализации всей программы.

Так же при проведении входной, промежуточной и итоговой диагностики отслеживание динамики эмоционального состояния с помощью заполнения детьми (родителями) таблицы "Экран проживания чувств".

Ведущим диагностическим методом в ходе коррекционных занятий является наблюдение.

**Условия набора в коллектив:** проводится по предварительной записи родителей по результатам индивидуального консультирования, по рекомендациям заключения ТПМПК, педагогов-психологов или других специалистов.

Зачисление на индивидуальные или групповые очные занятия по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

Необходимо учитывать особенности эмоциональных состояний, личностные и поведенческие характеристики ребенка. А также особенности психо - эмоционального, интеллектуального развития (ЗПР, СДВГ, гиперактивность).

Для детей, имеющих выраженную дисгармоничность эмоционально волевой, личностной сферы при отсутствии нарушений со стороны анализаторных систем и интеллектуальной сферы группа формируется отдельно.

Зачисление или перевод на занятия с использованием ДОТ производится на основании письменного согласия родителей (законных представителей) обучающегося. Ресурс, который будет использоваться для реализации программы определяется исходя из технических возможностей обучающегося и специалиста, по согласованию с родителями (законными представителями) обучающихся.

Перед началом занятий по программе обязательно проводится организационная индивидуальная или групповая беседа с родителями о целях, содержании, формах работы обучающихся по программе; о роли родителей в реализации поставленной цели и задачах программы; соблюдении условий работы и правил этики взаимодействия с участниками группового процесса (другие родители, дети, психолог). По просьбе родителей, с ними и их детьми проводятся индивидуальные консультации в течение года.

На групповые занятия возможно дополнительное зачисление в группу не позднее 2 - го занятия, при наличии мест.

**Условия формирования группы** проводится по предварительной записи родителей по результатам индивидуального консультирования, по рекомендациям заключения ТПМПК, педагогов-психологов или других специалистов.

Зачисление на индивидуальные или групповые очные занятия по программе осуществляется по заявлению с родителем (законным представителем) и оформляется договором, в котором указывается название, продолжительность программы и режим занятий.

Перед началом занятий по программе обязательно проводится организационная индивидуальная или групповая беседа с родителями о целях, содержании, формах работы обучающихся по программе; о роли родителей в реализации поставленной цели и задачах программы; соблюдении условий работы и правил этики взаимодействия с участниками группового процесса (другие родители, дети, психолог). По просьбе родителей, с ними и их детьми проводятся индивидуальные консультации в течение года.

На групповые занятия возможно дополнительное зачисление в группу не позднее 2 - го занятия, при наличии мест.

**Количество обучающихся в группе:** для обучающихся, имеющих легкие формы эмоционального дисбаланса оптимальное количество человек в группе 6 - 8 детей.

Для обучающихся со средними формами эмоционального, личностного, поведенческого неблагополучия (ЗПР, СДВГ, гиперактивность) количество в группе должно составлять 4 - 6 человек.

Для детей с выраженной дисгармоничностью эмоционально волевой, личностной сферы при отсутствии нарушений со стороны анализаторных систем и интеллектуальной сферы может включать 2 - 4 ребенка.

Реализация программы с использованием ДОТ возможна в полном объеме в индивидуальной форме, так же возможна реализация в групповой форме при условии организации занятий в малых группах (2 ребенка).

**Форма организации занятий.** Предполагаемый объем групповых, индивидуальных занятий – 1 занятие в неделю, 1 академический час с учетом возраста и самочувствия детей, 12 часов в год.

В соответствии с действующим СанПиН продолжительность занятий с использованием ДОТ для обучающихся 1 - 2х классов – 20 минут; для обучающихся 3 - 4 классов составляет не более 25 минут.

В связи с этим при использовании ДОТ для обучающихся 1 - 2х классов, для обучающихся с выраженной дисгармоничностью эмоционально волевой, личностной сферы может быть увеличение числа индивидуальных занятий по программе при соблюдении объема тематических часов занятий (2 занятия на 1 тему). Предполагаемый объем для данной категории детей - 1 занятие в неделю по 20 минут (1 академический час), 24 часов в год.

#### ***Формы проведения занятий.***

Основная форма проведения – учебное занятие.

Занятия (групповые, индивидуальные) независимо от режима проведения (очное или дистанционное) имеют трениговую направленность и построены по единой схеме, включающей в себя следующие элементы:

Организационный – настройка детей на занятие. Наблюдение психолога за психоэмоциональным состоянием, поведением участников. Выбор специалистом тактики ведения занятия.

Образовательный - знакомство с эмоцией; распознавание эмоции по внешним признакам (миимики, пантомимики, голосу).

Коррекционно-развивающий – снятие психоэмоционального напряжения; определение адресности эмоционального состояния (то есть вследствие чего может возникнуть та или иная эмоция); коррекция эмоционально-личностной сферы.

Рефлексивный – анализ отношения каждого обучающегося к занятию, к окружающим, рассмотрение перспектив на дальнейшую работу.

Обязательным условием в проведении занятий является использование методов наблюдения и беседы; применение наглядного иллюстративного материала, видеоматериала (короткометражные мультфильмы, притчи); психодинамических и двигательных упражнений; выполнение домашних заданий.

Также родители осуществляют контроль при выполнении домашней работы, которая дается детям в конце занятия, осуществляют помощь в выполнении задания.

Могут быть организованы занятия совместно с родителями. Наиболее эффективно такие занятия планировать в середине и в конце реализации программы с целью повышения мотивации, оптимизации взаимодействия родителей с обучающимися, отслеживании динамики взаимоотношений, совместном обсуждении, обобщении итоговых результатов работы группы.

#### ***Формы организации деятельности обучающихся на занятии:***

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

При осуществлении практической деятельности важно учитывать индивидуальные особенности детей, моделируя задания с учетом их психоэмоциональных и физических возможностей.

Важно, чтобы обучающиеся имели возможность испытывать ситуацию успеха, что будет способствовать поддержанию мотивации к работе, оптимизации их самооценки, эмоционального состояния.

Поэтому развивающее занятие имеют определенную структуру и включает в себя разнообразные психотехнические упражнения и приемы, направленные на решение задач программы:

- приветствие – важный момент работы, позволяющий спланировать участников, создавать атмосферу доверия и принятия;



- разминка - используются как средство воздействия на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Для этой цели используются специальные вводные психогимнастические упражнения, упражнения на снятие мышечного напряжения, сокращения эмоциональной дистанции.

В основной части занятия детей (ребенка) знакомят с новой эмоцией. С этой целью используются приемы информирования, работа с наглядным материалом (картинки, слайды, репродукции), игры-упражнения, работа с текстом и др.

В основной части также уделяется внимание закреплению знаний и понимания об эмоциях, с которыми дети (ребенок) были ознакомлены на предыдущих занятиях.

Проводится тренировка умений выражать эмоции в словах, в мимике лица, движениях тела. Осуществляется работа над дифференциацией чувств и эмоций.

Используются приемы обсуждения, постановка проблемных вопросов, работа с таблицами, памятками, проигрывание этюдов. Используется личный опыт детей и психолога.

Домашнее задание - на него возложено создание мотивации умения работать самостоятельно, поддерживать себя в активной форме.

Индивидуальное или совместное выполнение домашних заданий родителем и ребенком, есть способ самоанализа, самопознания, направленный на осмысление ребенком и родителем происходящего в самом себе и в их взаимоотношениях.

Проверка и обсуждение выполненного домашнего задания проводится на каждом занятии, для этого отводится специальное время и место, согласно содержанию и развитию сюжета темы отдельно взятого занятия.

Подведение итогов предполагает рефлекссию, ретроспективную оценку занятия в двух аспектах:

- эмоционально-смысловом (было хорошо – было плохо и почему, что показалось самым важным, полезным),
- эмоционально-оценочном (оценка своего эмоционального состояния «здесь и сейчас»).

Ритуал прощания – способствует завершению занятия и укреплению чувства единства между участниками и используется в программе как единое упражнение для всех занятий.

На занятиях при организации деятельности детей уделяется внимание развитию самостоятельности и активности в автоматизации навыков самообслуживания, формировании привычки создавать, поддерживать и сохранять порядок в кабинете, в личном папках, изоматериалах и других детских средствах, используемых на занятиях. Таким образом, у участников повышается мотивация и формируется положительное отношение к труду с младшего возрастного периода детства.

#### ***Материально-техническое обеспечение программы.***

*Для проведения занятий в индивидуальной или групповой форме:*

- помещение для занятий со столами, стульями, мягкое половое покрытие; наличие свободной зоны для проведения игр по правилам, кресло или диванчик для отдыха или уединения ребенка;
- стимульный диагностический материал,
- оргтехника: принтер и бумага, компьютер, видеомагнитофон или видеоплеер;
- иллюстративный материал в бумажном цветном варианте, игрушки, мягкие модули;
- изо-материалы: бумага для рисования, набор цветных карандашей, краски.

**Кадровое обеспечение:** коррекционно - развивающие занятия проводит педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации по работе с детьми с ОВЗ.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1.	"Знакомство с понятиями «эмоции и чувства»"	2	1	1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
2.	"Радость "	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
3.	"Грусть"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
4.	"Страх"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
5.	"Гнев"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
6.	"Стыд"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
7.	" Удивление"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
8.	"Обида"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
9.	"Пренебрежение, отвращение и толерантность"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
10.	"Угадай, что за эмоция"	1		1	Наблюдение, рефлексия, домашнее задание
11.	Заключительное занятие	1		1	1. Цветовой тест Люшера (Л. А. Ясюкова. Иматон). 2. Экран проживания чувств.
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

<i>дата начала обучения по программе</i>	<i>дата окончания обучения по программе</i>	<i>всего учебных недель</i>	<i>количество учебных часов</i>	<i>режим занятий</i>
21.09.2023	07.12.2022	12	12	1 раз в неделю

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Цель программы:** развитие эмоций и чувств у младших школьников с особыми образовательными потребностями через развитие позитивной Я-концепции, расширение возможностей в области коммуникации.

**Задачи программы:**

**1. Обучающие:**

- учить выражать негативные эмоции приемлемыми способами;
- обучать приемам регуляции эмоционального состояния;
- обучение техникам конструктивного разрешения межличностных конфликтов;

- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

- формирование адекватной самооценки и позитивной Я-концепции;

**2. Развивающие:**

- познакомить с основными эмоциями: радость, грусть, удивление, стыд, гнев, вина, отвращение, презрение, интерес, страх;

- обогащать и активизировать словарь за счет слов, обозначающих различные эмоции, чувства, настроение;

- развивать умение понимать своё эмоциональное состояние и распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам (мимика, пантомимика, голос);

- развивать способность к произвольности выражения эмоциональных состояний.

**3. Воспитательные:**

- формирование навыков конструктивного общения;

- формирование опыта общения между обучающимися.

**Планируемые результаты освоения программы**

**1. Личностные результаты:** оптимизация адекватности самооценки, позитивное самовосприятие; произвольность выражения эмоциональных состояний, навыки самоконтроля и саморегуляции.

**2. Метапредметные результаты:** способность понимать своё эмоциональное состояние, распознавать эмоции и чувства других людей по различным признакам; умения конструктивного взаимодействия с окружающими людьми, использование техник конструктивного разрешения межличностных конфликтов.

**3. Предметные результаты:** знания основных понятий эмоций и чувств; понимание способов проявления различных эмоциональных состояниях, выражения эмоций; способность выражать в активной речи эмоциональные состояния, чувства; регулировать свои состояния во взаимодействии с окружающими.

## Содержание программы

### **Занятие №1, 2. Знакомство с понятиями «Эмоции и чувства»**

Вступительное слово. Упражнение "Имя оживает". Знакомство «Что я люблю...». Разминочное упражнение «Пробуждение» (анализ и самоанализ собственных ощущений, эмоций и чувств). Обсуждение. Беседа на тему «Чувства и эмоции». Работа с таблицей "Мои чувства и эмоции". Рисование ощущений». Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №3 «Радость»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Рассматривание изображений мультяшных героев и детей (в радостном настроении) с последующим обсуждением. Этюд для проигрывания. Чтение сказки с последующим обсуждением и проигрыванием эмоций, движений героев. Упражнение "Закончи предложение" Игра «Эхо». Игра «Расскажи». Игра «Подарки». Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №4 «Грусть»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Беседа с детьми от имени героя. Упражнение "Вопросы-ответы". Рассматривание картинок с изображением грустных детей, обсудить вопросы с последующим обсуждением. Беседа на тему «Грусть». Упражнение "Назови эмоцию в ситуации". Упражнение "Пары слов". Совместное придумывание сказки. Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №5 «Страх»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Работа со сказкой: «Маленькая Луна» автор – А. Серебрякова. Игра «Конкурс пугалок». Упражнение "Закончи предложение". Обсуждение пословицы "у страха глаза велики", поговорки "из мухи сделать слона". Упражнение "Тот, кто боится, он..." Рассматривание картинок "Кто как боится". Работа с памяткой " Как можно победить страх". Упражнение "Придумай веселый конец". Чтение стихотворения "О смелости" с последующим обсуждением. Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №6 «Гнев»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Обсуждение эмоций, с которыми познакомились на предыдущих занятиях. Обобщение. Знакомство с чувством гнева. Беседа на тему «Злость». Игра «ученик и дневник». Работа со словами (выбрать из пары слов только те, которые относятся к злости). Упражнение «Попугай». Работа с мудрыми словами, с цитатами. Беседа по вопросам. Работа со сказкой «Как ромашки с васильками поссорились», автор Е.Вишнева. Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №7 «Стыд»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Работа с Банком эмоций". Упражнение "Группировка". Беседа с детьми на тему «Стыд». Работа со смайлами "Найди эмоцию похожую на стыд (дифференциация эмоций: стыдиться, сожалеть, раскаяться, стесняться). Работа с репродукцией Ф. Решетникова «Опять двойка». Обсуждение "Чувство вины тяжелое чувство". Работа с памяткой "Приемы извинения". Работа с афоризмами. Упражнение "Найди выход из ситуации". Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие 8 «Удивление»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Рассматривание картинок небылиц. Чтение и обсуждение смысла небылиц в тексте. Рассматривание смайлов с разными эмоциями. Проигрывание этюдов. Беседа на тему «Удивление». Упражнения "Зеркало", "Удивлялки". Совместное, поочередное придумывание удивительных историй. Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №9 «Обида»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Рассматривание картинок с изображением детей, которые обиделись. Обсуждение понятия «Обида»: Работа со сказкой «Как лисичка бычка обидела». Упражнение "Добрый - злой" (грубый - вежливый и др.). Поведенческий тренинг «Добрая лиса». Упражнение «Комплимент». Упражнение «Закончи предложение». Тренинг эмоций. Обсуждение правил общения. Моделирование обиды. Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Домашнее задание.

### **Занятие №10 «Пренебрежение, отвращение и толерантность»**

Приветствие. Проверка и обсуждение домашнего задания. Игра – разминка «Я согласен - не согласен». Упражнение "Да, нет". Рассматривание с обсуждением картинок с изображением положительных и отрицательных героев. Информирование "Пренебрежение" Такое отрицательное отношение называют пренебрежением, презрением. Беседа о пренебрежении, отвращении и толерантности. Игра "Выбор" Рассматривание картинок, изображающих эмоции пренебрежения, отвращения и терпимости. Работа с афоризмами. Обсуждение реальных ситуаций, которые вызывают отвращение и пренебрежение. Китайская притча «Ладная семья». Подведение итогов. Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций».

### **Занятие 11 «Угадай, что за эмоция»**

Приветствие. Упражнение "Угадай эмоцию". Упражнение "Противоположности". Упражнение "Угадай по описанию". Упражнение "Банк эмоций". Упражнение "Дай совет". Упражнение "Найди эмоцию" (картинки для рассмотрения). Заполнение «Экрана проживания различных чувств и эмоций». Заключение - обобщение. Упражнение "Мои пожелания".

**Занятие № 12 Заключительное занятие** Итоговая диагностика: Цветовой тест Люшера (Л. А. Ясюкова. Иматон). Шкала самооценки Дембо - Рубинштейна. Проективная методика "Несуществующее животное". Рефлексия: «Экран проживания различных чувств и эмоций». Обобщение материала по всей программе.

## **Методические и оценочные материалы**

**Педагогические методы и технологии.** При обучении по программе используются педагогические методы – наглядные, словесные, практическая работа, дидактические игры, а также психологические методы - тестирование, наблюдение, побуждение к деятельности, актуализации мотивов, рефлексии результатов и способов деятельности, тренинги, практикумы, самостоятельная работа, домашняя работа совместно с родителями.

**Технологии, используемые в программе:** здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, коммуникативные, формирующие, коррекционно-развивающего обучения, технологии групповой работы.

**Организация учебно-воспитательного процесса.** Реализация программы предполагает личностно-ориентированный, индивидуальный подход педагога-психолога к каждому обучающемуся, с учётом его трудностей, и создание ситуаций успеха, радости от преодоления трудностей, что способствует созданию и закреплению положительной учебной мотивации.

### ***Технологии и диагностические процедуры.***

Диагностический блок в программе составлен с опорой на положение об эвристическом и коррекционном компоненте процедуры диагностики, согласно которому результаты диагностического обследования ребенка становятся основой для построения индивидуальной коррекционной работы.

Является первым этапом не только изучения участников, но коррекцией в процессе обсуждения полученных диагностических результатов в процессе индивидуального консультирования.

Поэтому в программе предполагается, что извлекаемая информация из материалов входной, промежуточной и итоговой психодиагностики может быть для ребенка предметом размышлений и переживаний, побуждая их к самоанализу. Результаты могут способствовать развитию возможностей ребенка объективно оценивать свои реакции, настроение, поведение, взаимоотношения с окружающими, что благоприятно может сказываться на формировании его самооценки.

Оценка ***физиологического состояния работоспособности и резервных возможностей организма ребенка, оценка динамики психоэмоционального состояния в процессе коррекционных занятий***, позволяет оценить реальные возможности ребенка, скорректировать задачи, ход, нагрузку на занятия. Повышает и делает более устойчивой мотивацию ребенка по отношению к проводимым занятиям, формирует потребность в использовании психологических знаний и своего личного детского опыта в отношениях. (Проективные методики: «МЦВ», модификация «ЦТЛ», Л. Н. Собчик; «МЦВ», модиф. ЦТЛ, Лутошкин).

Наиболее распространенным методом диагностики является ***метод наблюдения*** за ребенком, которое должно непосредственно осуществляться на индивидуальных и совместных занятиях, в процессе выполнения игр и упражнений.

На занятиях в качестве изучения взаимодействия может быть совместное выполнение заданий, обсуждение тем, проигрывание психолога и ребенка. Совместно с психологом обсуждаются особенности взаимодействия: сотрудничество, подавление одним из участников, игнорирование потребностей партнера, соперничество (конкуренция), согласие, ориентация на интересы партнера. Важный акцент ставится на то, что чувствовали участники, как нужно взаимодействовать, чтобы обоим было комфортно и не вызывало негативных эмоций.

### ***Дидактические материалы.***

Материалы для тестирования: бланки методик «ЦТЛ», "Шкала самооценки" «Лесенка», "Несуществующее животное", "Экран проживания чувств".

Наглядный материал (картинки, слайды, репродукции, памятки, смайлы), тексты, таблицы.

Иллюстративный материал в бумажном цветном варианте, игрушки, мягкие модули.

Изо-материалы: бумага для рисования, набор цветных карандашей, краски.

### **Список литературных источников для участников программы:**

1. Гаспарова Е. Что делать со страхом / Е. Гаспарова, В.А. Гурьева // Дошкольное воспитание-2001. №5. С. 48-53.
2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман.- М.: АСТ, 2008.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева– М.: Речь, 2005.
4. Кедрова Н. Алфавит эмоций. / Н. Кедрова . – Издательство: Редкая птица, 2019
5. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком / Е.Л. Набойкина.– СПб: Речь, 2006.
6. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс) / О.В.Хухлаева. - М.: Генезис, 2017.
7. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова.- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
8. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2011.

### **Интернет-источники:**

1. <http://xn--o1ala.xn---btbcfzgflyfabrih2eye.xn--p1ai/> - электронный образовательный ресурс с опубликованными продуктами РИП для специалистов и родителей по работе с детьми с СДВГ;
2. [http://school49.spb.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=180&Itemid=57](http://school49.spb.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=180&Itemid=57) – электронный образовательный ресурс с опубликованными материалами РИП по обучению в условиях ЦОС и обучение детей с СДВГ.
3. Корзенникова, С.А. Большая психологическая игра «Путешествие по Стране эмоций» [Электронный ресурс]: статья // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Москва, 2010 г. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>

### **Список литературных источников для специалистов:**

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман.- М.: АСТ, 2008.
2. Грецкова С.А., Якушева Е.Л. Проектирование дополнительных общеразвивающих программ. Методические комментарии. – Издание второе, переработанное. – СПб.: РИС ГБНОУ «СПБ ГДТЮ», 2022. – 40 с.
3. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева– М.: Речь, 2005.
4. Изард К. Психология эмоций / К. Изард.- СПб, 2011.
5. Кедрова Н. Алфавит эмоций. / Н. Кедрова . – Издательство: Редкая птица, 2019
6. Ковалец И.В. Алфавит эмоций. Практическое пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере: Метод. пособие для педагогов общего и спец. Образования / И.В. Ковалец.– М: ВЛАДОС, 2003.
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
8. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб.: Речь, 2007. 136 с.
9. Майер А.А. Результативность управления социализацией детей младшего школьного возраста в образовании /А.А. Майер // Сибирский педагогический журнал – Новосибирск, 2011. - №1 – С.186-192.
10. Методика Л. А, Ясюковой (часть 1). Определение готовности к школе. Прогноз и профилактика проблем обучения. СПб., «Иматон», 1999



11. Методика Л. А. Ясюковой (часть 2). Прогноз и профилактика проблем обучения в средней школе (3-6 классы). СПб, «Иматон», 2006.
12. Набойкина Е.Л. Сказки и игры с «особым» ребенком / Е.Л. Набойкина – СПб: Речь, 2006.
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
14. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Психология эмоций. / под ред. В.К. Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер.- М., Изд-во МГУ, 1984.
16. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
17. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р "Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года".
18. 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» (рзд. VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»)
19. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
20. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс) / О.В.Хухлаева. - М.: Генезис, 2017.
21. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова.- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
22. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. СПб.: Питер, 2011
23. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации, (ред. 04.08.2023)
24. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
25. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).

#### **Интернет-источники:**

1. Корзенникова, С.А. Большая психологическая игра «Путешествие по Стране эмоций» [Электронный ресурс]: статья // Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Москва, 2010 г. – Режим доступа: <http://www.1september.ru>

## Оценочные материалы

Выбор диагностического инструментария для проведения входной, выходной диагностики, оценки динамики и результативности реализации программы определяется специалистом, исходя из индивидуальных особенностей участников, групповой атмосферы и готовности участников.

Наиболее информативным инструментом оценки является Цветовой тест Люшера (Л. А. Ясюкова. Иматон), успешно используемый во входном, текущем и итоговом контроле.

Так же для оценки можно использовать следующие методики:

- **входной, итоговый контроль:** шкала самооценки Дембо - Рубинштейна, проективная методика "Несуществующее животное";

- **текущий контроль:** наблюдение, анализ обратной связи от обучающихся, анализ выполненных работ и процесса выполнения упражнений, обратная связь от родителей обучающихся.

- **итоговой контроль:** «Экран проживания чувств» (Приложение 2), обратная связь от родителей и обучающихся (совместное выполнение итоговых работ, заданий и упражнений и другое).

**Диагностический инструментарий**

**1. Цветовой тест Люшера (Л. А. Ясюкова. Иматон)**

Тест Люшера с силу своей популярности среди практических психологов не нуждается в подробном описании. Цветовой выбор не занимает много времени и дает необходимую информацию о физиологическом состоянии ребенка, его работоспособности в день проведения занятия.

*При очной работе с ребенком*, цветковые карточки выкладываются перед ребенком на чистом белом (но не ослепительно) листе бумаги. Ответы ребенка следует записывать ответный бланк.

*При дистанционной работе с ребенком*, проведение теста Люшера можно проводить через демонстрацию экрана или впомощью Гугл - рисунков.

Ребенку предлагается сделать один или два выбора цветковых карточек.

**Инструкция к тесту Люшера:** «Выбери из всех этих цветов тот, который тебе больше всего нравится, кажется красивее других. (Выбранную цветковую карточку следует убрать, а ее номер записать.) А из оставшихся?» Далее предлагается ребенку делать аналогичный выбор из остающихся цветов, выбранные карточки убирайте, пока они все не закончатся. Последовательность предпочтения цветов записываются в ответном бланке.

«ЦТЛ»

(Л. Н. Собчик, модификация Л. А. Ясюкова)

**БЛАНК ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Ф.И.О. ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Школа, класс \_\_\_\_\_ Дата проведения \_\_\_\_\_

**Профиль выбора**

Выбор \ Позиция	+	+	x	x	=	=	-	-
I								
II								

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Вегетативный коэффициент (ВК) \_\_\_\_\_

Устойчивость эмоционального фона (СО) \_\_\_\_\_

По устремлению \_\_\_\_\_

По состоянию: \_\_\_\_\_

По индиферентности: \_\_\_\_\_

По сознательно заторможенной потребности: \_\_\_\_\_

Актуальная проблема: \_\_\_\_\_

Вывод \_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

Психолог \_\_\_\_\_

**Обработка результатов теста** может проводиться вручную или с помощью компьютерной программы обработки, предложенной в методических рекомендациях

Л. А. Ясюковой. Компьютерный вариант обработки предусматривает два выбора ребенка. При ручной обработке достаточно одного выбора.

Ниже даны рекомендации ручной обработки результатов теста Люшера при одном выборе цветов

**Суммарное отклонение от нормы (СО)** характеризует эмоциональный фон, преобладающее психоэмоциональное состояние ребенка на момент обследования. На основании сделанного ребенком последовательного выбора цветовых предпочтений рассчитываются показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК) [21].

Порядок выбора цветов 34251607, соответствующий аутогенной норме - индикатору психологического благополучия - был предложен Вальнеффом. Чтобы получить **суммарное отклонение (СО) от аутогенной нормы**, нужно: 1) для каждого из 8 цветов вычислить разницу между его номером в реальном ряду предпочтений ребенка и номером в нормативном, «идеальном» ряду, 2) суммировать эти разности (их абсолютные величины, без учета знака). Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным.

В таблице приведен пример расчета СО для сделанного ребенком последовательного выбора 52371064.

цвет	красный	желтый	зеленый	фиолетовый	синий	коричневый	черный	серый
Место цвета в аутогенной норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в выборе ребенка	3	8	2	1	5	7	6	4
Разность	2	6	1	3	0	1	1	4

$$СО=2+6+1+3+0+1+1+4=18$$

Каждый из полученных показателей СО может быть отнесен к одной из 3 зон и соответствующим образом проинтерпретирован:

**Зона 2 ( $20 \leq СО \leq 32$ ). Преобладание отрицательных эмоций.**

У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания, причины которых необходимо выяснить. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые он не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может не нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в психологической помощи. Необходимо понять причины выявленного у ребенка состояния и в соответствии с этим планировать оказание помощи.

**Зона 3 ( $10 \leq СО \leq 18$ ). Эмоциональное состояние в норме.** Ребенок может и радоваться, и печалиться, поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом нормально.

**Зона 4 ( $0 \leq СО \leq 8$ ). Преобладание положительных эмоций.** Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично, пребывает в состоянии эйфории.

**Вегетативный коэффициент (ВК)** характеризует энергетический баланс организма: способность к энерготратам или установку на сбережение энергии. В «психологической характеристике» он обозначается как «физиологическая энергия». Расчет В производится по формуле, предложенной К. Шипошем:

$$ВК = \frac{18 - \text{место красного} - \text{место желтого}}{\dots}$$

### 18 - место синего - место зеленого

Для приведенного выше выбора, сделанного ребенком, расчет производится следующим образом:

$$BK = \frac{18-3-8}{18-5-2} = \frac{7}{11} = 0,64$$

Значение BK изменяется от 0,2 до 5 баллов. Полученное значение сравнивается с данными нормативных таблиц (Приложение 1) и интерпретируется следующим образом:

**1 зона. Хроническое переутомление, истощение, низкая работоспособность.** Нагрузки непосильны для ребенка, требуется их существенное снижение. Обычно переутомление связано с наличием (и обострением) хронических заболеваний (почечной, сердечной, легочной недостаточности и пр.). Общая ослабленность организма обычно проявляется в его низкой сопротивляемости инфекциям, что приводит к частым простудным заболеваниям.

**2 зона. Компенсируемое состояние усталости.** Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха ребенка.

**3 зона. Оптимальная работоспособность.** Ребенок отличается бодростью, отсутствием усталости, здоровой активностью, готовностью к энерготратам. Нагрузки соответствуют его возможностям. Образ жизни ребенка позволяет ему полностью восстанавливать затраченную энергию.

**4 зона. Перевозбуждение.** Чаще всего является результатом работы ребенка на пределе своих возможностей, а не в оптимальном режиме, что приводит к быстрому истощению. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо и снижение нагрузок.

Широко известно, что в состоянии хронического переутомления память, внимание, мышление не могут полноценно функционировать, нарушается адекватность реагирования, снижается способность к самоуправлению. Все это, естественно, отрицательно сказывается на школьных успехах. Но чем больше времени ребенок начинает уделять урокам и меньше - отдыху, тем плачевнее бывают общие результаты: к слабой успеваемости добавляется и потеря здоровья. При хроническом переутомлении, в первую очередь, требуется снижение нагрузок.

Для правильной оценки энергетического баланса организма, работоспособности ребенка, необходимо учитывать взаимное расположение красного (3) и желтого (4) цветов. Исследования Л. А. Китаева-Смыка показали, что нервно-психическое истощение приводит к глобальным сдвигам в функционировании всех систем организма.

Переутомление, падение энергетики приводит к тому, что сильные внешние раздражители становятся непереносимыми, причем в разряд «сильных» переходят и те раздражители, которые раньше воспринимались как нормальные. Меняется эмоциональное восприятие цвета: сине-голубые оттенки кажутся более привлекательными, а желто-красные - резко неприятными. Особенно непереносимым становится желтый цвет. Когда этот цвет оказывается перед глазами переутомленного человека, он может вызвать приступ тошноты или головной боли даже привести к потере сознания [14, с. 212-214].

Исследования подтверждают, что о нервно-психическом истощении, хроническом переутомлении можно говорить<sup>1</sup> только тогда, когда не только значение BK соответствует 2 зоне но в самом цветовом выборе желтый цвет находится правее красного и ближе к концу ряда. Если ближе к концу ряда оказывается красный цвет, а желтый находится левее, ближе к началу ряда, то состояние ребенка может быть охарактеризовано как обычная усталость, но как дополнительный фактор при этом, как

правиле присутствует «внешнее» подавление активности ребенка (авторитарное давление родителей, чрезмерные охранительные запреты или предупредительные заботы).

В этом случае со здоровьем ребенка может быть все в порядке. Мы сталкиваемся не физиологическим истощением, а имеем суммарный результат компенсируемой усталости и вынужденного (из-за внешнего управления и давления) снижения активности. В этом случае оптимизация работоспособности может быть достигнута за счет нормализации отношения к ребенку со стороны взрослых (коррекции стиля воспитания) и общего режима его жизнедеятельности без снижения нагрузок.

ММД является дополнительным фактором, осложняющим деятельность ребенка. Наличие ММД свидетельствует о нарушениях в функционировании мозга, которые обычно приводят к сдвигам и в энергообеспечении организма. Если при ММД вегетативный коэффициент находится в 3 или 5 зонах, то без специального лечения нормализация работы мозга, компенсация дисфункции оказывается невозможной.

Если ВК оказался во 2 зоне, вполне вероятны серьезные ухудшения и дезорганизация мозговой деятельности. В этом случае необходимо срочно оптимизировать нагрузки и режим ребенка, что обязательно должно сочетаться с его лечением. Если ВК находится в 4 зоне, это свидетельствует о том, что найден оптимальный режим жизнедеятельности ребенка, при котором вполне вероятно и постепенная нормализация работы мозга без дополнительного лечения.

Экран проживания различных чувств и эмоций

Экран проживания различных чувств и эмоций		
Чувства и эмоции	Частота проживания	Сила проживания
Любовь		
Ненависть		
Вина		
Невиновность		
Обида		
Благодарность		
Уважение		
Ответственность		
Раскаяние, сожаление		
Безразличие		
Стыд		
Зависть		
Ревность		
Доверие		
Уверенность		
Оптимизм		
Самолюбие		
Высокомерие		
Презрение		
Жалость		