

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет  
имени В.М. Шукшина»  
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет  
Кафедра педагогики и психологии

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ И КОРРЕКЦИЯ  
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ  
ПОСРЕДСТВОМ ИГРОТЕРАПИИ**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

\_\_\_\_\_  
Зав. кафедрой Манузина Е.Б.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Выполнил:

студентка 5 курса П-ЗПО111 группы  
Грекова Елена Игоревна

Научный руководитель:

кандидат психол. наук, доцент  
Маликова Елена Владимировна

Оценка \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016 г.

Председатель ГАК:

доктор психол. наук, профессор  
Агавелян Р.О.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| <b>Введение</b> .....  | 3  |
| <b>Глава I. Постановка проблемы проявления психических состояний школьников</b> .....  | 7  |
| I.1. Понятие психических состояний, их виды и роль в поведении.....  | 7  |
| I.2. Причины, вызывающие психические состояния человека.....   | 12 |
| I.3. Психические состояния школьников в учебной деятельности.....  | 15 |
| I.4. Игротерапия как метод коррекции психических состояний школьников.....   | 18 |
| <b>Вывод по I главе</b> .....  | 23 |
| <b>Глава II. Экспериментальное исследование особенностей проявления и коррекции психических состояний школьников</b> .....         | 24 |
| II.1. Организация и методы исследования.....   | 24 |
| II.2. Описание результатов эмпирического исследования психических состояний школьников (констатирующий этап).....                  | 26 |
| II.3. Теоретические основы программы коррекции психических состояний школьников (формирующий этап).....                            | 30 |
| II.4. Оценка эффективности программы с элементами игротерапии в коррекции психических состояний школьников (контрольный этап)..... | 38 |
| <b>Вывод по II главе</b> .....   | 42 |
| <b>Заключение</b> .....  | 43 |
| <b>Список литературы</b> .....   | 45 |
| <b>Приложение</b> .....  | 48 |

## Введение

Среди множества психических явлений, выделяемых и изучаемых в психологии, психическим состояниям принадлежит одно из основных мест. Вся жизнь человека – это череда разнообразных состояний, которые зависят от определенных событий и деятельности, в которые мы вовлечены. В любой ситуации мы, независимо от нашего желания, общаемся с людьми.

Деятельность является одной из основных форм реализации общественных отношений. Социализация выступает как процесс и результат включения ребенка в общество. Ребенок осваивает и активно воспроизводит в деятельности социальные знания, умения, накопленные обществом ко времени их освоения ребенком.

Значимым является и то обстоятельство, что именно в деятельности формируется, развивается, проявляется, так или иначе вся система процессов, состояний, свойств и новообразований индивида, которые принято обозначать как психические.

Психические состояния – категория психических явлений, до настоящего времени во многом недостаточно изучена – как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане. Проблема психических состояний впервые была поставлена и выделена в отечественной психологии Н.Д.Левитовым(1964).

Несмотря на интенсивное изучение данной проблемы, очень многое в ней остается неясным. Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния существенно определяют характер деятельности человека. В самой же проблеме психических состояний видное место занимает подпроблема эмоциональных состояний, которые являются важнейшими условиями человеческого искания истин.

Особое значение отводится в частности вопросам психических состояний, которые испытывают учащиеся в учебной деятельности. Напряженность, которую испытывает учащийся в учебной ситуации, может иметь положительную направленность, стимулировать усилия ребенка в работе над собой, приводить к более высоким результатам в учебной деятельности. Но эта, напряженность может создавать интеллектуальный и эмоциональный барьер для вхождения в данную образовательную среду, когда учащийся не может справиться с напряжением, не может перестроить способ деятельности, характер поведения.

Отсюда следует, что для преодоления напряженности образовательной среды необходимым условием выступает способность учащегося к произвольной регуляции своей учебной деятельности, своих эмоциональных состояний поведения. В психических состояниях проявляется личностная характеристика состояния. Некоторые школьники всегда веселые, оптимистически настроены, а кто-то всегда находится в депрессии. Наряду с этим существуют и ситуативные состояния. Например, те состояния, которые наиболее выражены в определенные моменты учебной деятельности (начало учебного года, конец учебного года, сессия у студента и т.п.).

На протяжении всего обучения в школе дети испытывают эмоциональные состояния от интереса и удивления до страха и разочарования. Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. Это обстоятельство в значительной степени обусловлено преобразованиями в обществе, повышением требований с его стороны к интеллектуальным, психоэмоциональным, физическим возможностям человека, к его способности регулировать социально приемлемыми способами эмоциональные состояния.

**Цель исследования** заключается в изучении особенностей проявления психических состояний и выявлении эффективности игротерапии в их коррекции у школьников.

**Объект исследования:** психические состояния школьников.

**Предмет исследования:** особенности проявления и коррекция психических состояний школьников

**Гипотеза исследования** заключается в том, что:

- психические состояния школьников в конце учебного года имеют специфические особенности проявления;
- игротерапия способствует коррекции психических состояний школьников.

**Задачи исследования:**

1. Изучить психолого-педагогическую литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности психических состояний школьников в конце учебного года.
3. Составить программу коррекцию психических состояний школьников.
4. Определить эффективность программы с элементами игротерапии в коррекции психических состояний школьников.

В качестве **методов исследования** использовались: теоретические – анализ психолого-педагогической литературы; эмпирические – тестирование (тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)); статистические – методы количественного и качественного анализа данных (описание и сравнение исследования).

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось на базе МБОУ «Красноануйская ООШ» с. Солонешное Алтайского края.

Выборку составили 16 школьников в возрасте 15-16 лет.

**Практическая значимость работы** состоит в возможности использования результатов исследования и предложенной программы в

деятельности психологических служб образовательных учреждений, направленной на коррекцию психических состояний школьников.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования докладывались на заседании секции «Психолого-педагогические аспекты развития личности» в рамках работы XVIII Международной научно-практической конференции аспирантов, студентов и учащихся «Наука и образование: проблемы и перспективы» (22-23 апреля 2016 года, г. Бийск).

По итогам работы имеется публикация *«Особенности проявления психических состояний школьников»*.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав (теоретической *«Постановка проблемы проявления психических состояний школьников»* и практической *«Экспериментальное исследование особенностей проявления и коррекции психических состояний школьников»*), заключения, списка литературы, приложения; содержит иллюстрационный материал (рисунки, таблицы).

## **Глава I. Постановка проблемы проявления психических состояний школьников**

### **I.1. Понятие психических состояний, их виды и роль в поведении**

Повседневная жизнь постоянно убеждает в том, что наше физическое самочувствие определяется психическим состоянием. Некоторые формы психического отражения дают человеку возможность целенаправленно и активно воздействовать на свое физическое и психическое состояние, избирательно ориентируя отражательную функцию психики на определенные внешние и внутренние объекты [13].

Согласно определению Н.Д. Левитова, **психическое состояние** – это целостная характеристика психической деятельности, в определенный период времени, показывающая своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отображаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности [24]. Важно подчеркнуть, что психические состояния имеют свою причину, которая заключается чаще всего в воздействии внешней среды.

Происходящее в психике человека характеризует и его телесность. Если человек подавлен мыслями об охватившем его отчаянии, о своей беспомощности и неудачах, то и его тело демонстрирует подобное же подавленное состояние.

**Психические состояния** – это временное повышение или понижение общей активности психической деятельности человека под влиянием внешних условий, тех или иных внутренних факторов [24].

Наиболее изученными являются:

- общее психическое состояние.
- эмоциональные состояния, или настроения: жизнерадостное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т. д.

- интересные исследования имеются об особом, творческом, состоянии личности, которое называют вдохновением.

**Таким образом,** психическое состояние – это сложное и многообразное, относительно устойчивое, но сменяющееся психическое явление, повышающее или понижающее активность, или успешность индивида в сложившейся конкретной ситуации.

Психические состояния имеют свои свойства и особенности. Характерными для них являются:

- **Целостность.** Состояния характеризуют всю психическую деятельность в целом на протяжении данного отрезка времени.
- **Подвижность.** Психические состояния изменчивы во времени, имеют динамику, проявляющуюся в смене стадий протекания: начало, развитие, завершение.
- **Относительная устойчивость.** В процессе изучения психических состояний необходимо учитывать, что динамика состояний (т.е. стадии протекания) менее выражена, чем динамика психических процессов.
- **Полярность и многообразие.** Полярность психических состояний заключается в быстром переходе человека из одного состояния в другое, противоположное (интерес-безразличие, бодрость-вялость т.д.)
- **Индивидуальное своеобразие.** Это объясняется тем, что они неразрывно связаны с индивидуальными особенностями личности, с ее качествами.
- **Зависимость состояний от внутреннего мира личности.** Отражение действительности в чувствах человека и их проявление в психических состояниях в значительной степени предопределяется внутренним миром человека.
- **Психические состояния имеют внешнее проявление.** Наблюдаются в изменении дыхания, цвета лица мимике, движениях, походке, жестах, интонационных особенностях речи[36].

Состояния делятся на гностические, эмоциональные и волевые.



**К гностическим психическим состояниям** обычно относят любознательность, удивление, изумление, недоумение, сомнение, т.д.

**Эмоциональные психические состояния:** радость, огорчение, грусть, возмущение, злость, обида, удовлетворенность и неудовлетворенность, и т.д. [11].

**Волевые психические состояния:** активность, пассивность, решительность и нерешительность, уверенность и неуверенность, т.д.

Классификация состояний на основе системного подхода. Психические состояния разделяются на волевые (разрешение-напряжение), аффективные (удовольствие-неудовольствие) и состояния сознания (сон-активация). Волевые состояния делятся на практические и мотивационные; а аффективные на гуманитарные и эмоциональные [8].

По времени протекания выделяют кратковременные, затяжные, длительные состояния.

По характеру влияния на личность психические состояния могут быть стеническими (состояния, активизирующие жизнедеятельность) и астеническими (состояния, подавляющие жизнедеятельность), а также положительными и отрицательными.

По степени осознанности— состояния более осознанные и менее осознанные.

В зависимости от преобладающего воздействия личности или ситуации на возникновение психических состояний выделяют личностные и ситуативные состояния.

По степени глубины состояния могут быть глубокими, менее глубокими и поверхностными.

Исследование структуры психических состояний позволило выделить пять факторов формирования состояний: настроение, оценка вероятности успеха, уровень мотивации, уровень бодрствования и отношение к деятельности. Эти пять факторов объединяются в три группы состояний, различные по своим функциям:

- 1) мотивационно-побудительная (настроение и мотивация);
- 2) эмоционально-оценочная;
- 3) активационно-энергетическая (уровень бодрствования).

Из всего обширнейшего пространства психических состояний человека принято особо выделять три большие группы: типично положительные (стенические) состояния, типично отрицательные (астенические) состояния и специфические состояния [12].

**Типические положительные психические состояния** – это радость, счастье, любовь и многие другие состояния, имеющие яркую положительную окраску. В учебной или профессиональной деятельности таковыми выступают заинтересованность, творческое вдохновение, решительность и др.

**К типично отрицательным психическим состояниям** относятся (горе, ненависть, нерешительность), так и особые формы состояний. К ним относятся стресс, фрустрация, состояние напряженности.

**Под стрессом** понимается реакция на любое экстремальное негативное воздействие.

**Фрустрация** – это переживание отрицательных эмоциональных состояний, когда на пути к удовлетворению потребности встречаются неожиданные помехи, в большей или меньшей степени поддающиеся устранению.

**Психическая напряженность** – возникает как реакция на личностно сложную ситуацию. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе.

**Экстремальные ситуации** – это такие обстоятельства, в которые попадает человек, и которые характеризуются параметрами, предъявляющими требования, выходящие за пределы функционального диапазона его приспособительных возможностей, обусловленных эволюционным развитием.

**К специфическим психическим состояниям** относятся состояния сна и бодрствования.

**Бодрствование** – это состояние активного взаимодействия человека с окружающим миром. Выделяют три уровня бодрствования: спокойное бодрствование, активное.

**Сон** – крайний уровень напряжения естественное состояние полного покоя, когда сознание человека отрезано от физического и социального окружения и его реакции на внешние раздражители сведены к минимуму.

**Суггестивные состояния** относятся к измененным состояниям сознания. Суггестивные состояния подразделяют на гетеросуггестивные (гипноз и внушение) и аутосуггестивные (самовнушения).

**Гетеросуггестия** – это внушение одной личностью (или социальной общностью) некоторой информации, состояний, моделей поведения и иного другой личности (общности) в условиях пониженной осознанности у субъекта внушения.

**Самовнушение** может быть произвольным и непроизвольным. Эйфория и дисфория – еще два специфических состояния. Они являются антиподами друг друга.

**Эйфория** – необоснованное объективными причинами состояние повышенной веселости, радости, беспечности.

**Дисфория** – проявляется в необоснованно пониженном настроении с раздражительностью, озлобленностью, мрачностью, повышенной чувствительностью к поведению окружающих, со склонностью к агрессии.

**Функциональное состояние** человека понимается как интегральный комплекс наличных характеристик тех функций и качеств человека, которые прямо или косвенно обуславливают выполнение деятельности [32].

Многие авторы обращались к рассмотрению временных характеристик состояний. Н.Д. Левитов писал о состояниях персеверации, которые характеризуются инертностью в переживаниях, неподатливостью изменениям, трудностью переключения [12].

Определяя состояния как психическое явление, К.К. Платонов отмечал, что они занимают промежуточное положение между психическими процессами и свойствами личности [29].

По степени постоянства В.Л. Марищук выделяет доминирующие (наиболее характерные для субъекта) и промежуточные (переходные) состояния [16]. Ю.Е. Сосновикова разделяет состояния на такие виды как, продолжительные, относительно малопродолжительные, кратковременные [36]. Е.П. Ильин пишет о состояниях: мимолетных (неустойчивых), длительных, хронических [9].

Из числа хронических состояний наиболее основательно изучено **состояние хронического утомления**. Причиной затяжных психических состояний часто является эффект суммации: суммация эмоционального напряжения, накопление утомления и развитие хронического утомления.

**Итогом выше изложенного можно считать**, что рассмотрение психических состояний особенно значимо в прикладных областях психологического знания – в педагогической, военной, политической психологии. Ценность знаний о психических состояниях важна и для психологии чрезвычайных ситуаций. Безусловно, педагоги ставят перед психологией следующие задачи: определить основные закономерности развития психики и личности человека на каждом возрастном этапе, выяснить механизмы социализации личности; исследовать психологические причины отклонений в психическом развитии личности, а также разработать новые методы точной диагностики развития личности.

## **1.2. Причины, вызывающие психические состояния человека**

В соответствии с современными представлениями психические состояния рассматриваются как определенное состояние психики человека и находят свою естественнонаучную основу в учении о высшей нервной деятельности. И.П. Павлов понимал психологию как науку о психических

состояниях, называя их первостепенной действительностью, имеющей большое значение в жизни человека [23].

Психические состояния не являются врожденными. Они вытекают из особенностей его психики, имеют определенный механизм, который и обуславливается окружающими его условиями, теми ситуациями, в которых ребенок находится. Физиологическим механизмом психического состояния является сложная рефлекторная реакция организма младшего школьника, на какие-либо раздражители.

Понимание физиологического механизма позволяет рассматривать психические состояния как психологическую категорию с позиций их сложной взаимосвязи с другими психологическими категориями: процессами, свойствами, образованиями, их основными тенденциями и динамикой их протекания, со всеми сторонами сознательной психической жизни учащегося [14].

Психические состояния являются функцией центральной нервной системы и прежде всего коры головного мозга.

Под влиянием каких-либо раздражителей, вызвавших то или иное психическое состояние, может разворачиваться тормозной или активирующий тип реагирования.

Многие психические состояния имеют способность сохраняться длительное время. В то же время психические состояния младших школьников находятся в прямой зависимости от типа нервной системы, темперамента и характера.

По мнению В.М. Теплова и В.Д. Небылицына, как, впрочем, и других авторов структура личности имеет четыре подструктуры индивидуально-психологических различий. Человеческая психика представляет собою довольно сложную систему, включающую в себя огромное число самоорганизующихся подсистем, которые по структуре, содержанию и своей сложности различны [20, 37].

Психические состояния как раз и выступают организующей,

регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую. В зависимости от степени социальной значимости того или иного события младший школьник испытывает различные уровни психических состояний, окрашенные в те или иные эмоциональные чувства [1,29,35,37].

Психические состояния изменчивы. Н.Д. Левитов подчеркивает: «Психическое состояние есть нечто целостное. Любое психическое состояние оказывает определенное воздействие на все психические явления» [12]. Если учащийся в экстремальной ситуации испытывает в начальный период состояние подъема, то к концу выполнения сложной задачи, в зависимости от качества, объемности ее выполнения он начинает испытывать усталость, больше допускает ошибок, психические процессы начинают ослабевать и происходят определенные изменения в его поведенческих актах.

Психические состояния тесно связаны с психическими процессами и свойствами личности. Возникнув, психическое состояние в какой-то мере определяет избирательность восприятия, влияет на продуктивность мышления ребенка, оказывает воздействие на другие психические процессы.

Психические состояния всегда детерминированы или внешними, или внутренними причинами, или теми и другими одновременно. Также психические состояния многообразны. Состояния порою характеризуются частой сменой, переходом одного в другое прямо противоположное. У школьника быстро происходит смена мотивов, побуждений, раздражителей внутренних или внешних более сильных нежели прежних, действовавших на психику. Доминирующие психические состояния могут подавлять определенные более слабые мотивы.

По мнению большинства ученых, один из основных принципов в деятельности ЦНС подчиняет себе всю деятельность и определяет приспособительный характер организма в целом. Учение о доминанте А.А.Ухтомского говорит и о том, что данные состояния могут длиться, когда

раздражитель исчезает [38].

**Таким образом,** психические состояния выступают организующей и регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую. В зависимости от степени социальной значимости того или иного события младший школьник испытывает различные уровни психических состояний, окрашенные в те или иные эмоциональные чувства. Их физиологическое обоснование: общее возбуждение коры головного мозга, приток сахара в крови, подъем артериального давления, повышенный пульс, активизация работоспособности психических процессов, а отсюда и организма в целом. Затем наступает состояние упадка. Все психические состояния протекают на определенном фоне нервного возбуждения, перевозбуждения, успокоения или угнетения, все они являются относительно устойчивыми и подвижными, зависят от большого количества факторов, например, морально-психологической и волевой подготовленности ребенка.

### **1.3. Психические состояния школьников в учебной деятельности**

На современном этапе в российском образовании идут бурные изменения: вводятся новые системы и технологии обучения. Наряду с этим исследования выявили у учеников высокий уровень школьной тревожности, дидактогении, школьные неврозы (А.А. Дубровский, 1988; А.И. Захаров, 1988; В.Г. Бурменская, 1995; Н. Беликова, 1999; и др.). Поэтому стала особенно актуальной проблема влияния школьного обучения на психическое состояние детей.

Психические состояния старших и младших школьников сложны по своей организации. Среди состояний младших школьников чаще встречаются полисостояния. Также можно сказать, что среди состояний младших школьников больше положительно окрашенных, а состояния старших школьников и подростков чаще имеют отрицательную окраску.

Обнаруживается четкая зависимость поведения старших школьников от психических состояний [33].

Так положительно окрашенные состояния обуславливают положительные действия, а отрицательно окрашенные – отрицательные действия. Психические состояния учащихся тесно связаны с ситуацией. Если ситуации окрашены положительно (успехи в учебе, спорте, похвалы и т.д.), то они вызывают положительно окрашенные психические состояния (счастье, радость, восторг и т.д.). Если ситуации отрицательно окрашены (смерти, болезни, ссоры, конфликты, различные трудности), то они вызывают отрицательные психические состояния [4,10].

Так, в учебной деятельности, как показывают исследования, чрезмерные нагрузки и перегруженность школьников приводят к функциональным отклонениям в состоянии здоровья. Особенно отрицательно влияет на здоровье детей и старших школьников нарастающий дефицит времени, отведенный на прием, переработку и усвоение чрезмерно большого объема информации, что нередко приводит к отклонениям в высшей нервной деятельности, неврозам, болезням [39].

В школьном возрасте успешность освоения учебной деятельности будет определять ход психического развития. Так же на детей приходится «пик» школьной тревожности; часты случаи невротозов, дидактогений и других невротических состояний школьников [19,30,31].

По определению, которое дал М.И. Еникеев «тревожность – это чувство эмоционального дискомфорта, вызываемое постоянным ожиданием грозящей опасности, состояние диффузного (безобъектного) страха; склонность индивида к переживанию состояния тревоги; характерна для лиц с отклоняющимся поведением субъективное проявление личностного неблагополучия» [7].

Тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушения отношений с близкими взрослыми[2].



Данные явления нарушают психическое развитие, вызывают трудности в овладении учебной деятельностью и приводят к социальной дезадаптации. Одной из ведущих причин негативных изменений в развитии учеников исследователи называют систему обучения в школе [3,6].

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели – важный фактор профилактики утомления, перенагрузки школьников, оно способствует снижению утомляемости и повышению работоспособности учащихся. Комфорт ребенка во внутришкольной среде позволяет максимально сохранить его здоровье, способствует адекватному поведению и успешной деятельности, поддерживает положительный эмоциональный фон, формирует устойчивое переживание радости, удовольствия и удовлетворения от пребывания во внутришкольной среде. В целом устойчивые, долговременные комфортные состояния дают возможность полноценному личностному развитию.

Младший школьник должен выполнить ряд ответственных школьных обязанностей, что влечет за собой соответствующие оценки учителя, коллектива класса, а также те или иные реакции домашних. И все это рождает у ребенка определенные переживания: удовлетворение, радость от похвалы, огорчение, недовольство собой, переживание своих недостатков по сравнению с товарищами и т.д. [5].

В эмоциональной жизни детей изменяется прежде всего содержательная сторона переживаний.

Для старшего школьного возраста в учебной деятельности так и в жизни характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. Если в отношении к нему проявляется малейшая несправедливость, он способен «взорваться», впасть в состояние аффекта, хотя потом может об этом сожалеть. Такое поведение возникает особенно в состоянии утомления. Очень ярко эмоциональная возбудимость старшего школьника проявляется в том, что он страстно, с жаром спорит, доказывает, высказывает возмущение. При встрече с трудностями в учебной

деятельности, возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что школьник не доводит до конца начатое дело. В то же время школьник может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства.

**Таким образом,** учебная деятельность влияет на психоэмоциональное состояние в частности на тревожность современных школьников, новообразования являются положительными. В частности, длительность урока, загруженность ребенка школьными делами, нерациональное построение структуры учебного года приводят к проявлению негативных эмоций.

Они выражаются в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений. Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели – важный фактор профилактики утомления, перенагрузки школьников, оно способствует снижению негативных эмоций и повышению работоспособности учащихся.

#### **I.4. Игротерапия как метод коррекции психических состояний школьников**

**Игротерапия** – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры.

В современной психокоррекции детей и взрослых игра используется в групповой психотерапии, социально-психологическом тренинге в виде специальных упражнений, заданий на невербальные коммуникации, разыгрывании различных ситуаций и др. [26]. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность

социально значимых последствий, также корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, не уверенность в себе, расширяет способности детей к общению [22].

**Общие показания к проведению игротерапии:** социальный инфантилизм, замкнутость, необщительность, фобические реакции, агрессивность, тревожность, и т.д.

Целям коррекции, по мнению Б.Д. Карвасарского и А.И. Захарова, служит перенос отрицательных эмоций и качеств ребенка на игровой образ [15].

**Основные признаки игровой деятельности:**

- Игра приятна, т.е. положительно воспринимается участниками.
- Она протекает спонтанно и предполагает наличие внутренней мотивации участников.
- Требуется высокой гибкости психических процессов и ролевой пластичности.
- Является естественным следствием физического и интеллектуального развития ребенка.

**Виды игротерапии:**

**1. Игротерапия в психоанализе.** Основными целями коррекционного воздействия в психоаналитической игротерапии являются:

- Установление аналитической связи
- Катарсис – форма эмоционального реагирования, приводящая к преодолению негативных эмоциональных переживаний и освобождению от них.
- Инсайт представляет достижение ребенком более глубокого понимания себя и своих отношений со значимыми другими.
- Исследование (тестирование) реальности.
- Особая атмосфера личностной безопасности и доверия, царящая на занятиях, снимает страхи и тревожность детей перед возможными

неудачами и санкциями. И стимулируют их к исследованию новых способов поведения и общения как с взрослыми, так и со сверстниками.

- Сублимация как перевод и отклонение энергии примитивных сексуальных влечений от их прямой цели (получения сексуального удовольствия) к социально одобряемым целям, не связанными с сексуальностью.
- Сублимация как форма переключения сексуальной энергии на социально одобряемые цели рассматривается в психоанализе как высшая форма разрешения трудностей развития личности в детском возрасте [21].

## **2. Игротерапия центрированная на клиенте.**

Развитие идей терапевтов в этом направлении изучено и расширено К. Роджерсом и В. Экслайн.

Цель такой терапии – не менять и не переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой. В основе лежит представление о спонтанности психического развития ребенка, обладающего внутренними источниками саморазвития и потенциальными возможностями самостоятельного разрешения проблем личностного роста [22].

Основными показаниями для проведения этого вида игротерапии выступают:

- нарушение роста «Я», отражающееся в нарушениях поведения и дисгармоничности «Я-концепции»;
- низкая степень самопринятия, сомнение и неуверенность в возможностях собственного личностного роста;
- высокая социальная тревожность и враждебность по отношению к окружающему миру;
- эмоциональная лабильность и неустойчивость.

## **3. Игротерапия отреагирования.**

Это направление в развитии игровой терапии возникло в 30-е годы с появлением работы Д. Леви (1938), в которой развивалась идея терапии

отреагирования, структурированной игровой терапии для работы с детьми, пережившими какое-либо травмирующее событие.

Д. Леви основывал свой подход в первую очередь на убеждении в том, что игра предоставляет детям возможность отреагирования.

#### **4. Игротерапия построения отношений.**

С появлением исследований Д. Тафты (1933) и Ф. Аллена (1934), названных терапией отношений, возникло следующее значительное направление в игровой терапии. Философским основанием для него стала работа О. Ранка (1936), который перенес акцент с исследований истории жизни ребенка и его бессознательного на развитие отношений в системе «терапевт-клиент», поставив в центр внимания то, что происходит «здесь и теперь» в кабинете терапевта [15,22].

В игровой терапии отношений основное внимание уделяется лечебной силе эмоциональных отношений между терапевтом и клиентом.

Цель проводимой в рамках терапии отношений коррекции состоит не в том, чтобы изменить ребенка, а в том, чтобы помочь ему утвердить свое «Я», чувство собственной ценности. Ребенок, как и всякая личность, уникален, самоценен и обладает внутренними источниками саморазвития.

#### **5. Примитивная игротерапия.**

Появление в 60-х годах в США программ психологической помощи детям открыло путь для развития еще одного направления – применения метода игровой терапии в работе школьного психолога для того, чтобы удовлетворить потребности, возникающие в жизни любого ребенка, а не только ребенка с дефектом психического развития.

#### **6. Игротерапия в отечественной психологической практике.**

К использованию игры непосредственно в психокоррекционных целях обращались многие отечественные исследователи-практики Л. Абрамян (1986), А. Варга (1989), И. Выгодская (1984), А.Захаров (1986-1988), А. Спиваковская (1988) и др.

Основным принципом игровой коррекции терапии, по мнению А.С. Спиваковской, является воздействие на ребенка с учетом специфичности обстановки и контакта. Суть этого принципа заключается в следующем: чтобы включить в действие механизм перестройки поведения робких в общении детей, следует изменить условия, т.е. вывести их из той среды, в которой у них появились нежелательные формы поведения.

### **Функции игры.**

1. Диагностическая функция заключается в выяснении психопатологии, особенностей характера и взаимоотношений ребенка с окружающими.
2. Терапевтическая состоит в предоставлении ребенку возможности эмоционального и моторного самовыражения, отреагирования напряжения, страхов и фантазий.
3. Обучающая предполагает перестройку отношений, расширение диапазона общения и жизненного кругозора, реадaptацию и социализацию.

Формы игротерапии: директивная (направленная) игротерапия и недирективная (ненаправленная).

**Таким образом,** игру детей можно оценить более полно, если признать, что она является для них средством коммуникации. Дети более полно и более непосредственно выражают себя в спонтанной игре, в игре они чувствуют себя более удобно и могут раскрыться. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий, также корректирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению.

## **Вывод по I главе:**

Психические состояния играют определяющую роль в жизни и деятельности человека, они побуждают человека к деятельности, помогают преодолевать трудности, определяют поведение человека, постановку им тех или иных жизненных целей. Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче.

В психических состояниях, так же, как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в человеке как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое.

Игротерапия способствует коррекции психических состояний с помощью игр. Школьники более полно и более непосредственно выражают себя в спонтанной игре, в игре они чувствуют себя более удобно и могут раскрыться. Игра способствует созданию близких отношений между участниками группы, снимает напряженность, тревогу, страх перед окружающими, повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения, снимая опасность социально значимых последствий, также корригирует подавляемые негативные эмоции, страхи, неуверенность в себе, расширяет способности детей к общению.

## **Глава II. Экспериментальное исследование особенностей проявления и коррекции психических состояний школьников**

### **II.1. Организация и методы исследования**

Как уже отмечалось выше, в психических состояниях проявляется личностная характеристика состояния. Некоторые школьники всегда веселые, оптимистически настроены, а кто-то всегда находится в депрессии. Наряду с этим существуют и ситуативные состояния. Например, те состояния, которые наиболее выражены в определенные моменты учебной деятельности (начало учебного года, конец учебного года, сессия у студента и т. п.).

На протяжении всего обучения в школе дети испытывают эмоциональные состояния от интереса и удивления до страха и разочарования. Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей.

Таким образом, **цель нашего исследования** заключается в изучении особенностей проявления психических состояний и выявлении эффективности игротерапии в их коррекции у школьников.

Исследование проводилось **на базе** МБОУ «Красноануйская ООШ» (с. Солонешное) Алтайского края. Выборку составили 16 школьников в возрасте 15-16 лет.

Нами определены **этапы экспериментального исследования:**

1. Констатирующий этап – выявление особенностей психических состояний школьников в конце учебного года.
2. Формирующий этап – составление программы коррекции психических состояний школьников.
3. Контрольный этап – определение эффективности программы с элементами игротерапии в коррекции психических состояний школьников.



**Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)(приложение 1),(приложение 2).**

Испытуемым предлагалась инструкция: «Предлагаем вам описание различных психических состояний. Оцените их следующим образом:

если вам это состояние часто присуще – поставьте **2** балла,  
если это состояние бывает, но изредка – поставьте **1** балл,  
если состояние совсем не подходит – поставьте **0** баллов.

Оценка и интерпретация баллов осуществлялась следующим образом.

**I. Тревожность:**

0...7 - не тревожны;

8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15...20 баллов - очень тревожны.

**II. Фрустрация:**

0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;

8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место;

15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

**III. Агрессивность:**

0...7 баллов - вы спокойны, выдержанны;

8...14 баллов - средний уровень агрессивности;

15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

**IV. Ригидность:**

0...7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость;

8...14 баллов - средний уровень;

15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

## II.2. Описание результатов эмпирического исследования психических состояний школьников (констатирующий этап)

С целью проведения исследования была выбрана группа из 16 человек. В рамках исследования каждому был выдан лист, содержащий один тест, разъяснены цели исследования и методика проведения.

По тесту «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) результаты теста оформили в виде рисунков (рисунок 1).

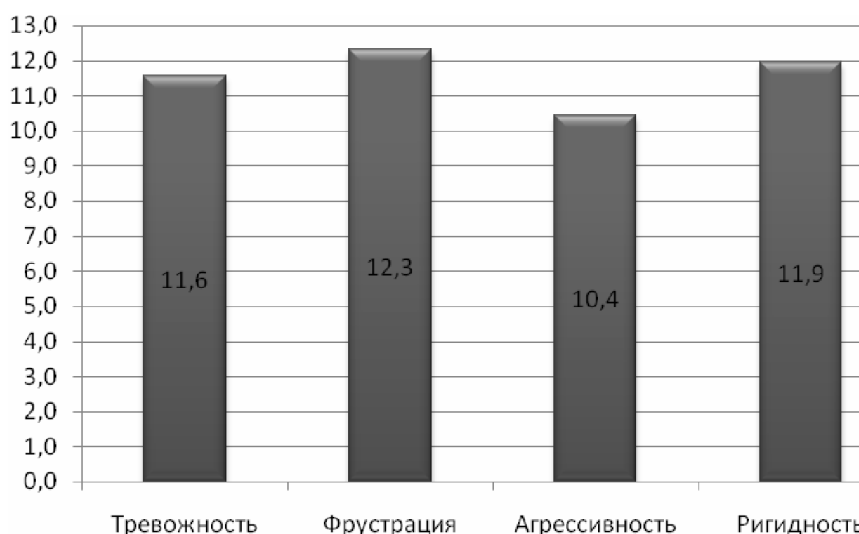


Рис.1. Графическое изображение выраженности средних значений психических состояний у школьников (N=16)

По среднему значению показателей психических состояний мы выявили, что наибольшее значение показали: уровень фрустрации и ригидности, затем уровень тревожности и агрессивности.

**Уровень фрустрации 12,3 балла**, фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия, или обструкции на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности. Состояние фрустрации, как правило, сопровождается различными отрицательными переживаниями, в особенности тревожностью. Фрустрация возникает также в ситуации конфликта, когда, например, удовлетворение потребности наталкивается на непреодолимые

или трудно преодолимые преграды. В условиях избегания неудачи также отмечается высокий уровень фрустрированности.

**Уровень ригидности 11,9 балла**, ригидность проявляется в неизменности поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Принятый человеком план действий меняется им под влиянием новых обстоятельств, но с большим трудом. Психическая ригидность определяется преимущественно через категорию способностей – «индивидуально-психологических особенностей личности, являющихся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности». Отсюда ригидность понимается, как (относительная) неспособность личности в случае требований объективной ситуации: «изменить свою психическую установку», «реагировать на новую ситуацию», «изменить действие или отношение», «поставить себя на место другого человека», «изменить поведение», «реорганизовать проблемный материал», «переструктурировать способы поведения», «усвоить новые средства приспособления», «корректировать программу деятельности»

**Уровень тревожности 11,6 балла**, тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

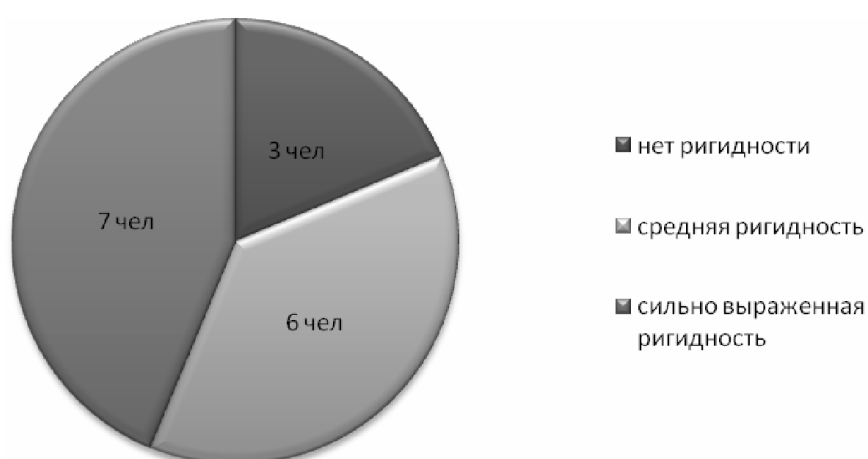
**Уровень агрессивности 10,4 балла**, современные дети сталкиваются с недостаточным вниманием к их проблемам со стороны родителей, дети не чувствуют себя достаточно защищенными в среде, в которой они находятся. Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых и актуальных проблем. Становление агрессивного поведения у детей – сложный процесс, в котором участвуют многие факторы. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также массовой информации. Родители, которые применяют крайние суровые наказания и не

контролирующие занятия детей, могут обнаружить, что их дети агрессивны и непослушны.



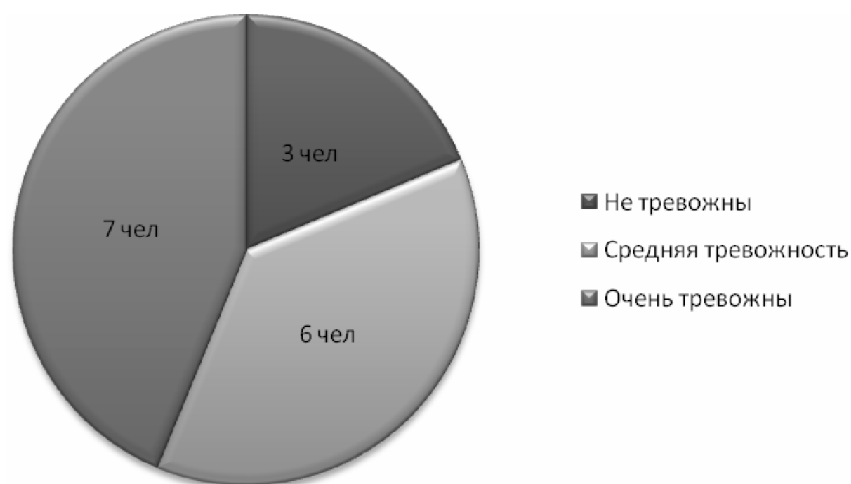
**Рис.2.** Графическое изображение уровня фрустрации у школьников(N=16)

**Рисунок 2** показывает, что два школьника не имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. У шести школьников – средний уровень, фрустрация имеет место. У восьми школьников присутствует низкая самооценка, они избегают трудностей, боятся неудач, фрустрированы.



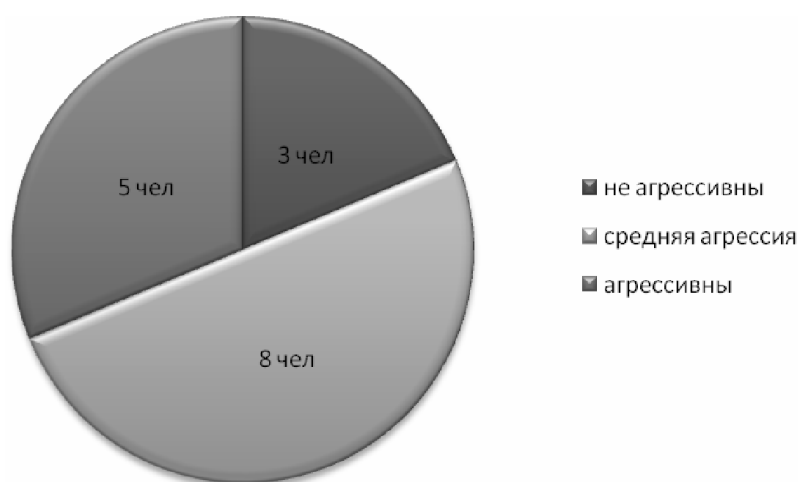
**Рис.3.** Графическое изображение уровня ригидности у школьников(N=16)

**Рисунок 3** показывает, что у трёх учащихся ригидности нет, легкая переключаемостьс одной установки на другую. У шести учащихся средний уровень ригидности. У семи учащихся сильно выраженная ригидность.



**Рис.4.** Графическое изображение уровня тревожности у школьников(N=16)

**Рисунок 4** показывает, что тришкольника не тревожны, шесть школьников имеют среднюю тревожность допустимого уровня, а семь школьников очень тревожены.



**Рис.5.** Графическое изображение уровня агрессивности у школьников(N=16)

**Рисунок 5** показывает, что три школьника не агрессивны, выдержанны, нет трудностей при общении и учёбе со сверстниками. У восьми учащихся

средний уровень агрессивности. У пяти школьников присутствует агрессия, они не выдержанны.

**Таким образом,** из интерпритации анализа результатов можно сделать вывод, что у восьми учащихся присутствует фрустрация у них низкая самооценка, они избегают трудностей, боятся неудач. У семи учащихся сильно выраженная ригидность. Семь школьников очень тревожны и пять школьников агрессивны. Из всего этого мы видим, что у школьников, высокие уровни психических состояний.

Следовательно, нужно разработать коррекционную программу, направленную на коррекцию психических состояний школьников.

### **II.3. Теоретические основы программы коррекции психических состояний школьников (формирующий этап)**

Для коррекции психических состояний была разработана и применена программа, содержащая 12 игровых занятий, направленных на снижение уровней психических состояний таких как: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность(приложение 3).

#### **Актуальность программы**

Совершенствование современной системы отечественного образования в соответствии с принципами гуманизации и индивидуализации предполагает максимальный учет психологических особенностей учащихся и создание условий, способствующих своевременному и полноценному развитию всех сторон их личности.

Отмечаются факторы, отрицательно влияющие на функционирование общеобразовательных учреждений. К их числу можно отнести ухудшение здоровья учеников разных классов, что связано с воздействием на них ряда неблагоприятных факторов (несбалансированная учебная нагрузка, ограничение двигательной активности, нарушение режима труда, отдыха и др.), причем эти показатели увеличиваются с каждым годом.

Эффективность любой человеческой деятельности, в том числе и учебной, зависит от множества различных факторов, среди которых важнейшую роль играют субъективные. К субъективным факторам относятся психические состояния, которые влияют на протекание психических процессов, и, повторяясь часто, приобретают устойчивость и могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства.

Так как в каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук, что создаёт дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. Психические состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными её отношениями, поведенческими потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

Результаты современных научных исследований свидетельствуют о возрастании количества детей и старших школьников с негативными психическими состояниями (Д.П.Дербенев, Е.Г. Зинчук, В.В.Ковалев, и др.)

Не вызывает сомнения, что старшеклассникам, демонстрирующим наличие негативных психических состояний, необходимо оказание своевременной и квалифицированной психологической помощи. Негативные психические состояния, переживаемые школьниками, выражаются в просьбах о помощи и социальной поддержке, адресованных к взрослым. О том, что проблема профилактики и коррекции негативных психических состояний школьников становится важной общегосударственной проблемой, свидетельствует возрастающее число обращений подростков за дистанционной психологической помощью посредством Телефонов доверия и сети Интернет. В процессе анонимного общения с подростками средствами дистанционного консультирования, благодаря высокой эмоциональной насыщенности и откровенности бесед, удается обнаружить потенциальные

угрозы психическим состояниям школьников, которые часто остаются скрытыми от педагогов и психологов в школе.

В связи с этим актуальным является усиление внимания к школе как образовательной среде, являющейся источником определенных психических состояний и обладающей мощным ресурсом для их профилактики и коррекции.

Отношения, связанные с учебной деятельностью, составляют один из аспектов комплексной проблемы исследования и профилактики негативных психических состояний школьников. В данном исследовании психические состояния рассматриваются в контексте их влияния на школьную успеваемость.

Изучением психических состояний в период учебной деятельности занимались Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынкова, Н.М. Пейсахов, А.О. Прохоров, В.П. Шарай и др. Результаты исследований показывают, что психические состояния в существенной мере определяют успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье, закономерности и особенности психической регуляции.

Недостаточность научной разработанности механизмов формирования и развития негативных психических состояний у школьников, отсутствие современных подходов к их профилактике и психологической коррекции, незнание связи выраженности негативных психических состояний со школьной успеваемостью определяют актуальность темы коррекционной программы.

### **Адресная направленность**

Коррекционная программа предназначена для коррекции психических состояний школьников в конце учебного года в возрасте 15-16 лет.

**Целью** данной программы является коррекция психических состояний школьников.



### **Задачи:**

1. Научить школьника контролировать свои действия.
2. Нормализовать эмоциональное состояние у детей старшего школьного возраста
3. Научить ребёнка справляться с неконтролируемыми чувствами агрессии.

### **Принципы:**

1. Принцип единства коррекции и диагностики–предполагает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии ученика.
2. Принцип учёта возрастно-психологических и индивидуальных особенностей клиента– данный принцип реализуется в этой программе в подборе коррекционных занятий, соответствующих старшему школьному возрасту. Учитываются также личностные особенности каждого ученика.
3. Учёт эмоциональной сложности материала– проводимые занятия и предъявляемый материал создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции.

**Методы и приёмы:** игры, тренинговые упражнения.

**Формы организации** - групповая.

**Рекомендации по организации групповой работы со школьниками в возрасте 15-16 лет:**

1. Необходимо создать в группе атмосферу взаимной доброжелательности и взаимопомощи, только при этом каждый ребенок сможет чувствовать себя среди сверстников спокойным и уверенным.
2. В работе с учащимися учитывать не только внешние условия, но и ситуацию, в которой живет ребенок.
3. В работе с учащимися использовать всю имеющуюся информацию об особенностях детского коллектива, личностных качествах каждого ребенка.
4. Стремиться привлечь каждого члена группы к общим делам, участие в которых способствует большему объединению детей в группе.

5. Постараться увидеть и почувствовать каждого ребенка, тактично помогать ему в выполнении заданий.
6. Использовать в работе с детьми коллективные игры, развивающие творческую активность и игры, позволяющие детям отдохнуть.
7. Принимать ребенка таким, какой он есть, признать его ценность, значимость, уникальность.
8. Уделить внимание развитию у детей способности к самостоятельной оценке своей работы, так как самооценивание позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых.
9. Ценить постепенность коррекционно-развивающего процесса. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

**Условия реализации:** Состав группы: 16 человек. Возраст детей 15-16 лет.

Программа состоит из 12 занятий, рассчитана на 6 недель. Учебная нагрузка согласована с гигиеническими требованиями к максимальной нагрузке на детей старшего школьного возраста 45 минут.

**Трудоемкость программы:**

Проведение занятий требует достаточного объема раздаточного и демонстрационного материала. Данная коррекционная работа строится на основе взаимосвязи коррекционно-развивающей деятельности педагога-психолога с учащимися.

**Ожидаемые результаты:**

Снижение уровней тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности посредством игр, тренинговых упражнений, релаксации)

**Структура занятия:**

**Вводная часть** ставит своей целью подготовить ребенка к непривычной ему форме занятия(ритуал приветствия, разминка).

Основные процедуры. Ритуал приветствия, игры.

**Основная часть** занятия занимает большую часть времени и по своему содержанию представляет реализацию соответствующего этапа коррекционной программы.

Основные процедуры. Игры и игровые упражнения на снятие эмоционального напряжения, мышечную релаксацию, выбор приемлемых способов поведения, установление доверия и улучшение взаимоотношений между детьми.

**Заключительная часть** включает обмен впечатлениями в ходе занятия (рефлексия занятия, ритуал прощания).

Основные процедуры. Эмоциональная оценка деятельности, общая игра-прощание.

### Тематический план

| № занятия | Цель занятия   | Содержание занятия   |
|-----------|--|--|
| 1         | Установление психологического контакта со школьником; формирование положительной установки на работу в группе; создание доверительной и деловой атмосферы. | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Игра Эхо»<br>3)Упражнение «Знакомство»<br>4)Упражнение "Ценности"<br>5)Рефлексия<br>6)Прощание  |
| 2         | Снижение психоэмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха.   | 1)Приветствие<br>2)Игра «Голос тебе знаком?»<br>3)Упражнение «Игра Молчанка»<br>4)Упражнение «Защитный амулет»<br>5)Упражнение «Нарисуй свой страх»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание |
| 3         | Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Управление своим гневом и снижение уровня личностной                             | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Моя уникальность»<br>3)Упражнение «Избавление от тревог»<br>4)Упражнение «Космонавты»<br>5)Упражнение «Апельсин (или Лимон)»<br>6)Рефлексия       |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | тревожности.  | 7)Прощание  |
| 4 | Рефлексия агрессивных действий у школьников, содействие осознанию своей агрессии и возможности. Снять невербальную агрессию и излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Скульптуры»<br>3)Упражнение «Два барана»<br>4)Рефлексия<br>5)Прощание  |
| 5 | Преодоление расторможенности и тренировка усидчивости, содействие формированию навыка самоуправления.   | 1)Приветствие<br>2)Игра «Восковая скульптура»<br>3)Игра «Живая картина»<br>4)Упражнение «Проволочный человек»<br>5)Рефлексия<br>6)Прощание  |
| 6 | Развитие уверенности в себе, формирование самоуважения, доверия к самому себе, формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими. | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Представление о достигнутом успехе»<br>3)Упражнение «Повышение уверенности в себе»<br>4)Упражнение «Автопилот»<br>5)Игра «Угадай стиль общения»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание |
| 7 | Коррекция замкнутости, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию.   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Интонация»<br>3)Упражнение «Ласковое имя»<br>4)Упражнение «Изобрази животное»<br>5)Упражнение «Дискуссия»<br>6)Упражнение "Зато..."<br>7)Рефлексия<br>8)Прощание             |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 8  | Формирование умения думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Приветствие</li> <li>2)Упражнение «Пожелание»</li> <li>3)Упражнение «Угадай, кто это?»</li> <li>4)Игра «Разговор через стекло»</li> <li>5)Упражнение «Сильные стороны»</li> <li>6)Рефлексия</li> <li>7)Прощание</li> </ol>   |
| 9  | Формирование и развитие навыков снижения эмоционального напряжения у партнера по общению, формирование эмпатических способностей, умения понимать другого человека.<br>Формирование позитивного самовосприятия, умения вербализовать свои эмоциональные состояния. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Приветствие</li> <li>2)Упражнение «День бывает...»</li> <li>3)Упражнение «Подчеркивание общности»</li> <li>4)Упражнение «Подчеркивание значимости»</li> <li>5)Упражнение «Стенка на стенку»</li> <li>6)Упражнение «Дождь в джунглях»</li> <li>7)Рефлексия</li> <li>8)Прощание</li> </ol> |
| 10 | Развитие эмпатических способностей, умения слушать и понимать партнера.<br>Развитие умения активно воспринимать информацию, поступающую от другого человека, внимательно слушать.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Приветствие</li> <li>2)Упражнение «День бывает»</li> <li>3)Упражнение «Активное слушание»</li> <li>4)Упражнение «Рисование в парах»</li> <li>5)Игра «Слухи»</li> <li>6)Игра «Таможня»</li> <li>7)Групповой рисунок «Дерево»</li> <li>8)Рефлексия</li> <li>9)Прощание</li> </ol>          |
| 11 | Обучение способам саморелаксации, избавления от отрицательных эмоций.<br>Снятие напряжения, формирование позитивного самовосприятия.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1)Приветствие</li> <li>2)Упражнение «День бывает...»</li> <li>3)Упражнение «Способы избавления от отрицательных эмоций»</li> <li>4)Релаксационное упражнение «Мой огонек»</li> <li>5)Рефлексия</li> <li>6)Прощание</li> </ol>  |

|           |   |   |
|-----------|---|---|
| <b>12</b> | <p>Формирование навыков убеждающего воздействия, умения отстаивать свою точку зрения.</p> <p>Обучение умению отказываться от неразумных желаний.</p> <p>Повышение самооценки участников, преодоление внутренних барьеров, самопринятие.</p> | <p>1)Приветствие</p> <p>2)Упражнение «Когда я встречаю»</p> <p>3)Упражнение «10 способов сказать нет»</p> <p>4)Упражнение «Я самый»</p> <p>5)Упражнение «Клад»</p> <p>6)Групповая дискуссия «Индеец Джо»</p> <p>7)Рефлексия</p> <p>8)Прощание</p> |
|-----------|---|---|

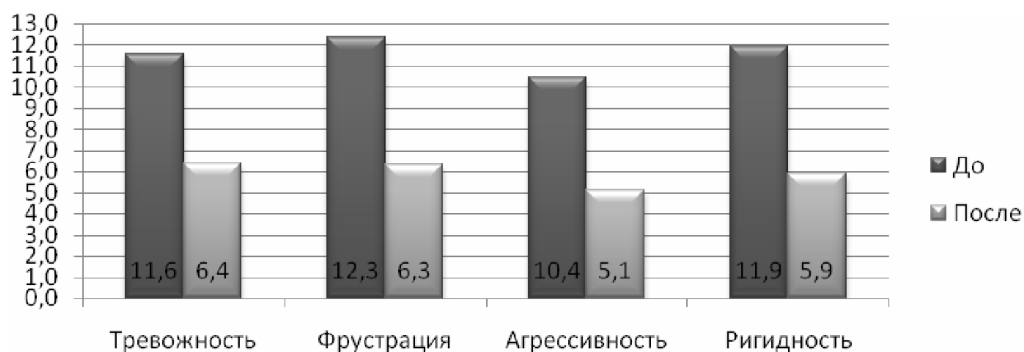
#### **II.4. Оценка эффективности программы с элементами игротерапии в коррекции психических состояний школьников (контрольный этап)**

До коррекционно-развивающей программы мы выявили что, из шестнадцати школьников, у восьми учащихся присутствует фрустрация у них низкая самооценка, они избегают трудностей, боятся неудач. У семи учащихся сильно выраженная ригидность. Семь школьников очень тревожны и пять школьников агрессивны.

После проведения коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение уровней психических состояний таких как: тревожность, фрустрация, агрессивность и ригидность, для оценки эффективности проделанной работы, было проведено контрольное исследование испытуемых по тесту **«Самооценка психических состояний» (по Айзенку)**.

Результаты теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) после проведённой коррекционно-развивающей программы мы оформили в виде рисунков.

**Итак**, после сравнения средних значений, по **рисунку 6** видно, что уровни значительно понизились.



**Рис.6.** Графическое изображение выраженности средних значений психических состояний у школьников (N=16)

**Уровень фрустрации** понизился на 6 баллов, тем самым можно сказать что школьники стали более уязвимыми к преодолению препятствий на их пути, отрицательные переживания стали угасать и заменяться положительными. Школьники стали выговаривать свои неудачи, тем самым они перестали избегать её и, следовательно, искать решения проблемы.

**Уровень ригидности** понизился на 6 баллов, исходя из этого можно сказать, что школьники стали менять своё поведение, взгляды, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке. Они научились реагировать на новую ситуацию положительно, приобрели навыки менять своё действие и отношение к другим лицам, научились ставить себя на место другого человека, менять своё поведение по отношению к ним и т.д.

**Уровень тревожности** понизился на 5,2 балла, это говорит о том, что дети стали меньше волноваться, чувствовать себя уверенными, они поверили в себя, школьники чувствуют свою полноценность, уверены в правильности своего поведения и решений.

**Уровень агрессивности** понизился на 5,3 балла, тем самым можно сказать, что дети стали чувствовать себя защищёнными, они могут открыться близкому человеку, который их поймёт и поможет в трудной ситуации.

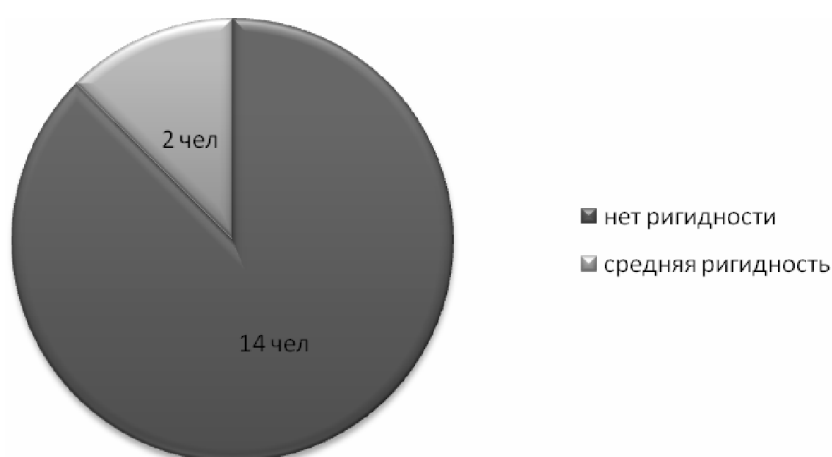
Результаты теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) после проведённой коррекционно-развивающей программы представлены в

таблице 2 (приложение 4). Полученные данные представлены ниже на рисунках.



**Рис.7.** Графическое изображение уровня фрустрации у школьников(N=16)

**Уровень фрустрации** после проведения коррекционно-развивающей программы показывает нам что, из шестнадцати школьников двенадцать школьников стали иметь нормальную самооценку, устойчивы к неудачам, перестали бояться трудностей. У четырёх учащихся средняя самооценка. Из всех учащихся нет таких у которых была бы низкая самооценка.

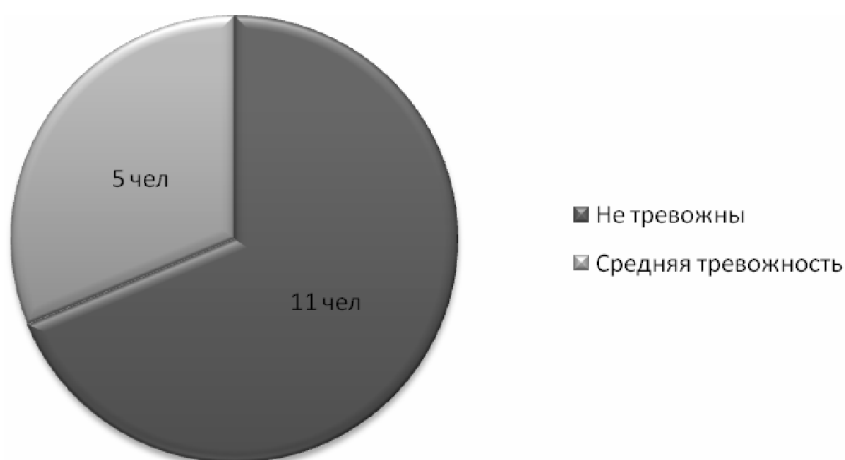


**Рис.8.** Графическое изображение уровня ригидности у школьников(N=16)

**Уровень ригидности** показывает, что у четырнадцати школьников нет

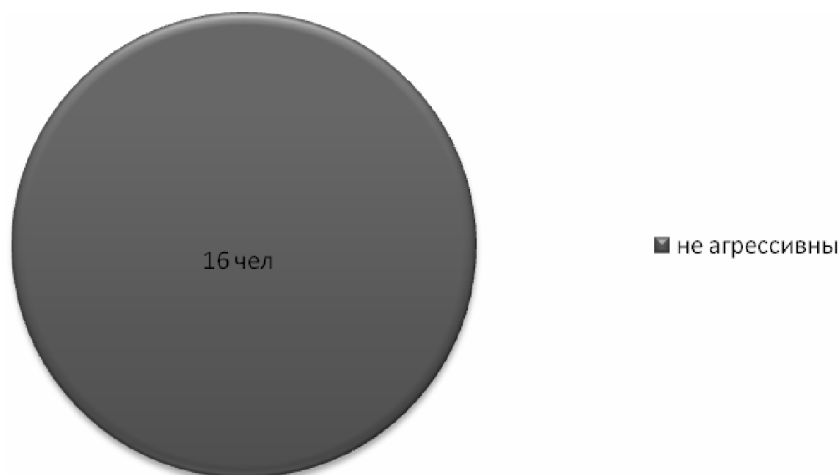


ригидности, у двух школьников средняя ригидность. Нет таких у которых бы присутствовала сильно выраженная ригидность.



**Рис.9.** Графическое изображение уровня тревожности у школьников(N=16)

**Уровень тревожности** показывает, что одиннадцать школьников не тревожны, у пяти школьников средняя тревожность, допустимого уровня. Нет таких школьников которые были бы очень тревожны.



**Рис.10.** Графическое изображение уровня агрессивности у школьников(N=16)

**Уровень агрессивности** показывает, что у всех шестнадцати школьников склонность к агрессии после проведения программы отсутствует.

Таким образом, применение программы с данной группой испытуемых привело к определённым результатам. Количество детей старшего школьного возраста, имеющих склонность к тревожности, агрессии, фрустрации и ригидности понизилось на большое количество баллов, это говорит о том, что уровни психических состояний не превышают нормы.

**Это свидетельствует о том,** что полученные данные подтверждают эффективность проведённой коррекционно-развивающей программы.

### **Вывод по II главе:**

Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) дал следующие результаты: уровень тревожности показывает, что три человека не тревожны, шесть человек имеют среднюю тревожность допустимого уровня, а семь человек очень тревожены.

Уровень фрустрации показывает нам из шестнадцати личностей, два школьника не имеют высокую самооценку, устойчивы к неудачам, не боятся трудностей. У шести школьников – средний уровень, фрустрация имеет место. У восьми школьников присутствует низкая самооценка, они избегают трудностей, боятся неудач, фрустрированы.

Уровень агрессивности показывает, что три школьника не агрессивны, выдержанны, у восьми человек средний уровень агрессивности, у пяти школьников присутствует агрессия, они не выдержанны.

Уровень ригидности показывает, что у трёх человек ригидности нет, у шести человек средний уровень ригидности, семи школьников сильно выраженная ригидность.

С помощью разработанной коррекционной программымы увидели, что уровни понизились, стали приходить в норму, тем самым это доказывает, что разработанная коррекционная программа является эффективной.

## Заключение

В заключении необходимо констатировать, что в ходе выполнения дипломной работы были решены все поставленные цели и задачи.

Проведен анализ литературы по проблеме проявления психических состояний школьников в конце учебного года.

Преобладание у школьника того или иного типа психического состояния находится в очень большой зависимости от личности. В деятельности формируется, развивается, проявляется, так или иначе вся система процессов, состояний, свойств и новообразований индивида, которые принято обозначать как психические.

Проблема психических состояний имеет в человекознании огромное значение. Успешная разработка этой проблемы необходима потому, что психические состояния существенно определяют характер деятельности человека. Ценность знаний о психических состояниях важна и для психологии чрезвычайных ситуаций.

Психические состояния выступают организующей и регулирующей системой, которая оказывает воздействие на все остальные подсистемы, включая и биологическую.

На протяжении всего обучения в школе дети испытывают эмоциональные состояния от интереса и удивления до страха и разочарования. Эмоциональная насыщенность и динамика жизни в современном обществе приводят к высоким психологическим нагрузкам не только у взрослых, но и у детей. В зависимости от степени социальной значимости того или иного события школьник испытывает различные уровни психических состояний, окрашенные в те или иные эмоциональные чувства.

Все психические состояния протекают на определенном фоне нервного возбуждения, перевозбуждения, успокоения или угнетения, все они являются относительно устойчивыми и подвижными.

Просмотрено так же что учебная деятельность влияет на психоэмоциональное состояние, а в частности на тревожность современных

школьников. Не все новообразования являются положительными. В частности, длительность урока, загруженность ребенка школьными делами, не рациональное построение структуры учебного года приводят к школьной тревожности.

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели – важный фактор профилактики утомления, перенагрузки школьников, оно способствует снижению тревожности и повышению работоспособности учащихся.

В ходе проведенного исследования психических состояний школьников в конце учебного года, я пришла к выводу, что у детей повышенные уровни психических состояний, такие как: агрессия, фрустрация, тревожность и ригидность. В ходе разработанной и проведенной коррекционно-развивающей программы, направленной на снижение уровней психических состояний школьников, при повторном тестировании после проведения всех занятий, результаты намного улучшились, я сделала вывод, что программа способствует понижению агрессивности, фрустрации, тревожности и ригидности, тем самым подтверждая свою эффективность.

## Список литературы

1. *Ананьев, Б.Г.* Психология педагогической оценки [Текст] / Б.Г. Ананьев. – М.: Наука, 1935. – 196с.
2. *Астапов, В.М.* Тревожность у детей. 2-е изд [Текст] / В.М. Астапов. – СПб.: Питер, 2004. – 224с.
3. *Бурменская, Г.В.* Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков [Текст] / Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 416с.
4. *Габдрева, Г.Ш.* Основные аспекты проблемы тревожности в психологии [Текст] / Г.Ш. Габдрева // Психологический журнал. – 2000. – Т.7. – № 5. – 20-29с.
5. *Дарвин, Ч.Д.* О Выражении эмоций у человека [Текст] / Ч.Д. Дарвин. – СПб.: Питер, 2001. – 384с.
6. *Дубровина, И.В.* Практическая психология образования [Текст ] / Под ред. И.В.Дубровиной. – СПб.: Питер, 2004. – 592с.
7. *Еникеев, М.И.* Общая и социальная психология [Текст] / М.И. Еникеев. – М.: Издательская группа НОРМА–ИНФРА.– М., 2002. – 340с.
8. *Ильин, Е.П.* Психофизиология состояний человека [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412с.
9. *Ильин, Е.П.* Эмоции и чувства [Текст] / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 187с.
10. *Кочубей, Б.И.* Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова. – М.; 2005. – 125с.
11. *Куликов, Л.В.* Психические состояния[Текст] / Л.В. Куликов.–СПб.: Питер, 2001. – 512с.
12. *Левитов, Н.Д.* О психических состояниях человека [Текст] / Н.Д. Левитов. – М.: Наука, 1964. – 154с.
13. *Леонтьев, А.Н.* Потребность, мотивы, эмоции: Конспект лекций. / А.Н. Леонтьев. – М.; 2006. – 412с.

14. *Маклаков, А.Г.* Общая психология [Текст]: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2008. – 583с.
15. *Мазуренко, Я.А.* Психологическая коррекция [Текст]: учеб. Пособие / сост. Я.А. Мазуренко. –Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2007. – 132с.
16. *Марищук, В.Л.* Методология исследований по инженерной психологии и психологии труда [Текст] / В.Л. Марищук / Под редакцией А.А. Крылова. – Л., 1974. – С. 87-95.
17. *Махнач, А.В.* Компонентный анализ психического состояния человека в особых условиях деятельности [Текст] // Психологический журнал. – 1991. –Т.12. – №1. – С. 66-75.
18. *Махнач, А.В.* К проблеме соотнесения динамических психических состояний и стабильных свойств личности [Текст] // Психологический журнал. – 1995. – Т.16. – №3. – С. 35-43.
19. *Мэй, Р.* Краткое изложение и синтез теорий тревожности [Текст] / Р.Мэй // Тревога и тревожность. – СПб., 2001.- 15с.
20. *Небылицин, В.Д.* Основные свойства нервной системы человека [Текст] / В.И. Небылицин. – М.; 1964. – 140с.
21. *Овчарова, Р.В.* Практическая психология образования [Текст] / Р.В. Овчарова. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 448с.
22. *Осипова, А.А.* Общая психокоррекция [Текст]: Учебное пособие / А.А. Осипова. –М.: СФЕРА, 2002. –510с.
23. *Павлов, И.П.* Нейрофизиология [Текст]: учебное пособие для студ. вузов / И.П. Павлов. – М.: Образование, 1969. – 296с.
24. *Панов, В.И.* Психодидактика образовательных систем [Текст] / В.И. Панов. – М.; 2007. – 165с.
25. *Панов, В.И.* Психические состояния как объект и предмет психологического исследования // Мир психологии. – 1998. – №2 (14). – С. 20-35.
26. *Панфилова, М. А.* Игротерапия общения [Текст] / М. А. Панфилова. – М.; – 2010. – 213с.

27. *Петровский, А.В.* Возрастная педагогическая психология [Текст]: учеб. пособие для студ. вузов / А.В. Петровский. – М.; 1979. – 386с.
28. *Петровский, А.В.* Психология [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. – М.; «Владос». – 1999. - 500с.
29. *Платонов, К.К.* О системе психологии [Текст] / К.К. Платонов. – М.; Мысль, 1972. – 201с.
30. *Прихожан, А.М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика [Текст] / А.М. Прихожанин. – М.; 2000. – 245с.
31. *Прихожан, А.М.* Формы и «маски» тревожности. Влияние тревожности на деятельность и развитие личности [Текст] А.М. Прихожанин // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. – СПб., 2001. – С. 143-156.
32. *Прохоров, А.О.* Психические состояния и их проявления в учебном процессе [Текст] / А.О. Прохоров. – Казань: Изд-во Казанского ун-та, 1991. – 166с.
33. *Прохоров, А.О.* Психология состояний. [Текст]: Учебное пособие / А.О. Прохоров. – М.; Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624с.
34. *Прохоров, А.О.* Практикум по психологии состояний [Текст] / А.О. Прохоров // Под ред. А.О. Прохоров. – Санкт-Петербург, 2004. – С. 92.
35. *Русалов, В.М.* Биологические основы индивидуально-психологических различий [Текст] / В.М. Русалов. М.; – 1979. – 184с.
36. *Сосновикова, Ю.Е.* Психические состояния человека, их классификация и диагностика [Текст] / Ю.Е. Сосновикова. – Горький, 1975. –276с.
37. *Теплов, В.М.* Проблемы индивидуальных различий [Текст] / В.М. Теплов. – М.; Наука, 1964. – 253с.
38. *Ухтомский, А.А.* Доминанта [Текст] / А.А. Ухтомский. – СПб.; Питер, 2002. – 448с.
39. *Хананашвили, М.М.* Информационные неврозы. [Текст] / М.М. Хананашвили – М.; 1978. - 154с.

### Тест «Самооценка психических состояний» (по Айзенку)

*Инструкция:* «Предлагаем вам описание различных психических состояний. Оцените их следующим образом:

если вам это состояние часто присуще - поставьте 2 балла,

если это состояние бывает, но изредка - поставьте 1 балл,

если состояние совсем не подходит - поставьте 0 баллов.

#### I

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный.
10. Я с трудом переношу время ожидания.

#### II

11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых все-таки можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
16. Я нередко чувствую себя незащищенным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Я чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

#### III

21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для других.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
30. Я мстителен.

#### IV

31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключать внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
38. Нередко я проявляю упрямство.



39. Неохотно иду на риск.  
40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

### **Обработка результатов.**

Подсчитайте сумму баллов за каждую группу вопросов:

- I 1...10 вопрос - тревожность;  
II 11...20 вопрос - фрустрация;  
III 21...30 вопрос - агрессивность;  
IV 31...40 вопрос - ригидность.

### **Оценка и интерпретация баллов.**

#### **I. Тревожность:**

- 0...7 - не тревожны;  
8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;  
15...20 баллов - очень тревожны.

#### **II. Фрустрация:**

- 0...7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей;  
8...14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место;  
15...20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

#### **III. Агрессивность:**

- 0...7 баллов - вы спокойны, выдержанны;  
8...14 баллов - средний уровень агрессивности;  
15...20 баллов - вы агрессивны, не выдержанны, есть трудности при общении и работе с людьми.

#### **IV. Ригидность:**

- 0...7 баллов - ригидности нет, легкая переключаемость;  
8...14 баллов - средний уровень;  
15...20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни.

## Приложение 2

**Таблица 1**

**Результаты теста «Самооценка психических состояний» (по Айзенку) до  
коррекционно-развивающей программы.**

| <b>Показатель</b> |                         |                   |                      |                   |
|-------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| <b>№ Человека</b> | <b>Тревожность</b>      | <b>Фрустрация</b> | <b>Агрессивность</b> | <b>Ригидность</b> |
| 1                 | 9                       | 15                | 8                    | 17                |
| 2                 | 15                      | 15                | 15                   | 9                 |
| 3                 | 12                      | 15                | 8                    | 16                |
| 4                 | 15                      | 1                 | 2                    | 3                 |
| 5                 | 16                      | 9                 | 3                    | 5                 |
| 6                 | 2                       | 6                 | 2                    | 5                 |
| 7                 | 8                       | 6                 | 12                   | 15                |
| 8                 | 0                       | 1                 | 4                    | 3                 |
| 9                 | 7                       | 5                 | 3                    | 4                 |
| 10                | 8                       | 4                 | 9                    | 7                 |
| 11                | 6                       | 8                 | 7                    | 8                 |
| 12                | 17                      | 7                 | 9                    | 7                 |
| 13                | 8                       | 6                 | 4                    | 8                 |
| 14                | 10                      | 7                 | 4                    | 7                 |
| 15                | 5                       | 8                 | 7                    | 14                |
| 16                | 6                       | 9                 | 6                    | 8                 |
|                   | <b>Общее значение</b>   |                   |                      |                   |
|                   | 93                      | 91                | 95                   | 122               |
|                   | <b>Среднее значение</b> |                   |                      |                   |
|                   | 5,8                     | 5,7               | 5,9                  | 7,6               |

### Программа коррекция психических состояний школьников

#### Актуальность программы

Совершенствование современной системы отечественного образования в соответствии с принципами гуманизации и индивидуализации предполагает максимальный учет психологических особенностей учащихся и создание условий, способствующих своевременному и полноценному развитию всех сторон их личности. Отмечаются факторы, отрицательно влияющие на функционирование общеобразовательных учреждений. К их числу можно отнести ухудшение здоровья учеников разных классов, что связано с воздействием на них ряда неблагоприятных факторов (несбалансированная учебная нагрузка, ограничение двигательной активности, нарушение режима труда, отдыха и др.), причем эти показатели увеличиваются с каждым годом.

Эффективность любой человеческой деятельности, в том числе и учебной, зависит от множества различных факторов, среди которых важнейшую роль играют субъективные. К субъективным факторам относятся психические состояния, которые влияют на протекание психических процессов, а, повторяясь часто, приобретают устойчивость и могут включиться в структуру личности в качестве её специфического свойства. Так как в каждом психическом состоянии присутствуют психологические, физиологические и поведенческие компоненты, то в описаниях природы состояний можно встретить понятия разных наук, что создаёт дополнительные трудности для исследователей, занимающихся данной проблемой. Психические состояния личности можно рассматривать в двух аспектах. Они являются одновременно и срезами динамики личности, и интегральными реакциями личности, обусловленными её отношениями, поведенческими потребностями, целями активности и адаптивности в окружающей среде и ситуации.

Результаты современных научных исследований свидетельствуют о возрастании количества детей и подростков с негативными психическими состояниями (Д.П.Дербенев, Е.Г. Зинчук, В.В.Ковалев, и др)

Не вызывает сомнения, что подросткам, демонстрирующим наличие негативных психических состояний, необходимо оказание своевременной и квалифицированной психологической помощи. Негативные психические состояния, переживаемые подростками, выражаются в просьбах о помощи и социальной поддержке, адресованных к взрослым. О том, что проблема профилактики и коррекции негативных психических состояний школьников становится важной общегосударственной проблемой, свидетельствует возрастающее число обращений подростков за дистанционной психологической помощью посредством Телефонов доверия и сети Интернет. В процессе анонимного общения с подростками средствами дистанционного консультирования, благодаря высокой эмоциональной насыщенности и откровенности бесед, удается обнаружить потенциальные угрозы психическим состояниям школьников, которые часто остаются скрытыми от педагогов и психологов в школе.

В связи с этим актуальным является усиление внимания к школе как образовательной среде, являющейся источником определенных психических состояний и обладающей мощным ресурсом для их профилактики и коррекции.

Отношения, связанные с учебной деятельностью, составляют один из аспектов комплексной проблемы исследования и профилактики негативных психических состояний школьников. В данном исследовании психические состояния рассматриваются в контексте их влияния на школьную успеваемость.

Изучением психических состояний в период учебной деятельности занимались Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова, Э.Л. Носенко, Н.Б. Пасынкова, Н.М. Пейсахов, А.О.Прохоров, В.П. Шарай и др. Результаты исследований показывают, что психические состояния в существенной

мере определяют успешность деятельности субъекта, физическое и психическое здоровье, закономерности и особенности психической регуляции.

Недостаточность научной разработанности механизмов формирования и развития негативных психических состояний у старшеклассников, отсутствие современных подходов к их профилактике и психологической коррекции, незнание связи выраженности негативных психических состояний со школьной успеваемостью определяют актуальность темы коррекционной программы.

#### **Адресная направленность**

Коррекционная программа предназначена для коррекции психических состояний школьников в конце учебного года в возрасте 15- 16 лет.

**Цель** - коррекция психических состояний школьников.

#### **Задачи:**

1. Научить школьника контролировать свои действия.
2. Нормализовать эмоциональное состояние у детей старшего школьного возраста.
3. Научить ребёнка справляться с неконтролируемыми чувствами агрессии.

#### **Принципы:**

1. **Принцип единства коррекции и диагностики** - предполагает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии ученика.
2. **Принцип учёта возрастного-психологических и индивидуальных особенностей клиента**- данный принцип реализуется в этой программе в подборе коррекционных занятий соответствующих старшему школьному возрасту. Учитываются также личностные особенности каждого ученика.
3. **Учёт эмоциональной сложности материала** - проводимые занятия и предъявляемый материал создают благоприятный эмоциональный фон, стимулируют положительные эмоции.

#### **Методы и приёмы:**

- Игры, тренинговые упражнения

**Формы организации** - групповая.

#### **Рекомендации по организации групповой работы с детьми 15-16 лет:**

1. Необходимо создать в группе атмосферу взаимной доброжелательности и взаимопомощи, только при этом каждый ребенок сможет чувствовать себя среди сверстников спокойным и уверенным.
2. В работе с детьми учитывать не только внешние условия, но и ситуацию, в которой живет ребенок.
3. В работе с детьми использовать всю имеющуюся информацию об особенностях детского коллектива, личностных качествах каждого ребенка.
4. Стремиться привлечь каждого члена группы к общим делам, участие в которых способствует большему объединению детей в группе.
5. Постараться увидеть и почувствовать каждого ребенка, тактично помогать ему в выполнении заданий.
6. Использовать в работе с детьми коллективные игры, развивающие творческую активность и игры, позволяющие детям отдохнуть.
7. Принимать ребенка таким, какой он есть, признать его ценность, значимость, уникальность.
8. Уделить внимание развитию у детей способности к самостоятельной оценке своей работы, так как самооценивание позволяет спокойнее относиться к результату своей деятельности и оценке со стороны взрослых.
9. Ценить постепенность коррекционно-развивающего процесса. У каждого ребенка свой срок и свой час постижения.

#### **Условия реализации:**

Состав группы: 16 человек.

Возраст детей 15-16 лет.

Программа «коррекция психических состояний» состоит из 12 занятий, рассчитана на 6 недель. Учебная нагрузка согласована с гигиеническими требованиями к максимальной нагрузке на детей старшего школьного возраста 45 минут.

**Трудоемкость программы:**

Проведение занятий требует достаточного объема раздаточного и демонстрационного материала. Данная коррекционная работа строится на основе взаимосвязи коррекционно-развивающей деятельности педагога-психолога с учащимися.

**Ожидаемые результаты:**

Снижение уровней тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности посредством игр, тенинговых упражнений, релаксации)

**Структура занятия:**

**Вводная часть** ставит своей целью подготовить ребенка к непривычной ему форме занятия(ритуал приветствия, разминка).

Основные процедуры. Ритуал приветствия, игры.

**Основная часть** занятия занимает большую часть времени и по своему содержанию представляет реализацию соответствующего этапа коррекционной программы.

Основные процедуры. Игры и игровые упражнения на снятие эмоционального напряжения, мышечную релаксацию, выбор приемлемых способов поведения, установление доверия и улучшение взаимоотношений между детьми.

**Заключительная часть** включает обмен впечатлениями в ходе занятия (рефлексия занятия, ритуал прощания).

Основные процедуры. Эмоциональная оценка деятельности, общая игра-прощание.

**Тематический план**

| <b>№ занятия</b> | <b>Цель занятия</b>  | <b>Содержание занятия</b>  |
|------------------|--|--|
| <b>1</b>         | Установление психологического контакта со школьником; формирование положительной установки на работу в группе; создание доверительной и деловой атмосферы. | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Игра Эхо»<br>3)Упражнение «Знакомство»<br>4)Упражнение "Ценности"<br>5)Рефлексия<br>6)Прощание  |
| <b>2</b>         | Снижение психоэмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха.   | 1)Приветствие<br>2)Игра «Голос тебе знаком?»<br>3)Упражнение «Игра Молчанка»<br>4)Упражнение «Защитный амулет»<br>5)Упражнение «Нарисуй свой страх»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание         |
| <b>3</b>         | Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Управление своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.                | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Моя уникальность»<br>3)Упражнение «Избавление от тревог»<br>4)Упражнение «Космонавты»<br>5)Упражнение «Апельсин (или Лимон)»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание |

|   |   |   |
|---|---|---|
| 4 | Рефлексия агрессивных действий у школьников, содействие осознанию своей агрессии и возможности. Снять невербальную агрессию и излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Скульптуры»<br>3)Упражнение «Два барана»<br>4)Рефлексия<br>5)Прощание  |
| 5 | Преодоление расторможенности и тренировка усидчивости, содействие формированию навыка самоуправления.   | 1)Приветствие<br>2)Игра «Восковая скульптура»<br>3)Игра «Живая картина»<br>4)Упражнение «Проволочный человек»<br>5)Рефлексия<br>6)Прощание  |
| 6 | Развитие уверенности в себе, формирование самоуважения, доверия к самому себе, формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.                                   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Представление о достигнутом успехе»<br>3)Упражнение «Повышение уверенности в себе»<br>4)Упражнение «Автопилот»<br>5)Игра «Угадай стиль общения»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание                           |
| 7 | Коррекция замкнутости, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию.   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Интонация»<br>3)Упражнение «Ласковое имя»<br>4)Упражнение «Изобрази животное»<br>5)Упражнение «Дискуссия»<br>6)Упражнение "Зато..."<br>7)Рефлексия<br>8)Прощание                                       |
| 8 | Формирование умения думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера.  | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Пожелание»<br>3)Упражнение «Угадай, кто это?»<br>4)Игра «Разговор через стекло»<br>5)Упражнение «Сильные стороны»<br>6)Рефлексия<br>7)Прощание   |
| 9 | Формирование и развитие навыков снижения эмоционального напряжения у партнера по общению, формирование эмпатических способностей, умения понимать другого человека. Формирование позитивного самовосприятия, умения вербализовать свои эмоциональные состояния. | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «День бывает...»<br>3)Упражнение «Подчеркивание общности»<br>4)Упражнение «Подчеркивание значимости»<br>5)Упражнение «Стенка на стенку»<br>6)Упражнение «Дождь в джунглях»<br>7)Рефлексия<br>8)Прощание |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 10 | Развитие эмпатических способностей, умения слушать и понимать партнера.<br>Развитие умения активно воспринимать информацию, поступающую от другого человека, внимательно слушать.   | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «День бывает»<br>3)Упражнение «Активное слушание»<br>4)Упражнение «Рисование в парах»<br>5)Игра «Слухи»<br>6)Игра «Таможня»<br>7)Групповой рисунок «Дерево»<br>8)Рефлексия<br>9)Прощание |
| 11 | Обучение способам саморелаксации, избавления от отрицательных эмоций.<br>Снятие напряжения, формирование позитивного самовосприятия.  | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «День бывает...»<br>3)Упражнение «Способы избавления от отрицательных эмоций»<br>4)Релаксационное упражнение «Мой огонек»<br>5)Рефлексия<br>6)Прощание                                   |
| 12 | Формирование навыков убеждающего воздействия, умения отстаивать свою точку зрения<br>Обучение умению отказываться от неразумных желаний.<br>Повышение самооценки участников, преодоление внутренних барьеров, самопринятие. | 1)Приветствие<br>2)Упражнение «Когда я встречаю»<br>3)Упражнение «10 способов сказать нет»<br>4)Упражнение «Я самый»<br>5)Упражнение «Клад»<br>6)Групповая дискуссия «Индеец Джо»<br>7)Рефлексия<br>8)Прощание         |

### Занятие №1

*Цель:* Знакомство, установление психологического контакта с ребёнком; формирование положительной установки на работу в группе; создание доверительной и деловой атмосферы.

**Ход занятия:**

**I.Приветствие и разминка.**

**1. Ритуал приветствия**

Ведущий предлагает школьникам занять места на расставленных кругом стульях. Ритуал приветствия вырабатывается всей группой. Можно предложить приветствовать друг друга, передавая привет пожатием руки по кругу.

**II. Основная часть.**

**2. Упражнение «Игра Эхо»**

Участники группы по очереди произносят свои имена, сопровождая их определенным движением рук, характерным для себя жестом. Затем группа хором называет его имя и повторяют его жест.

**3.Упражнение «Знакомство»**

Ведущий предлагает учащимся задуматься, что в каждом школьнике, его характере, отношении к жизни является самым важным, а потом в краткой форме изложить это группе. Начинать по желанию.

**4.Упражнение "Ценности"**

Участникам группы раздаются списки возможных человеческих ценностей: интересная работа, хорошая обстановка в стране, общественное признание, материальный

достаток, любовь, семья, удовольствия-развлечения, самосовершенствование, свобода, справедливость, доброта, честность, искренность, вера, целеустремленность.

Затем каждому предлагается выбрать из списка пять самых главных для него ценностей и две ценности, которые не очень значимы в данный момент. После этапа индивидуальной работы участники объединяются в малые подгруппы (по 3-4 человека) и обсуждают свои варианты. Затем происходит общегрупповое обсуждение, во время которого участники делятся своими впечатлениями.

### III. Заключительная часть.

#### **5. Рефлексия**

С учащимся обсуждается занятие. Психолог старается выяснить:

- 1) Что школьнику больше всего понравилось?
- 2) Какое настроение сейчас у него?
- 3) Какие эмоции возникали, и почему?
- 4) А какое было настроение до начала занятия?
- 5) Что было интересно?
- 6) Что было труднее всего выполнить, и почему?

#### **6. Ритуал прощания**

Обычно ритуал прощания подобен приветствию: «пока» передается пожатием руки по кругу.

### **Занятие №2**

*Цель:* Снижение психоэмоционального напряжения, преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха.

#### **Ход занятия:**

##### I. Приветствие и разминка.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Игра «Голос тебе знаком?»**

*Цели.* Умение узнавать друг друга по голосу, создание положительного эмоционального фона.

Школьники встают в ряд («друг другу в затылок»), впереди стоит один водящий, каждый подходит и что-либо говорит, а водящий должен распознать его по голосу.

##### II. Основная часть.

#### **3. Упражнение «Игра Молчанка»**

Выбирается ведущий. Он произносит:

— Кто скажет слово или рассмеется, тот исполнит мое желание. Стоп!

Все затихают. Ведущий должен разговорить или рассмешить кого-нибудь из участников.

Кто издал звук, тот и исполняет желание ведущего.

#### **4. Упражнение «Защитный амулет»**

**Материалы:** бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

**Процедура:** Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

#### **Вопросы:**

Представьте свой амулет другим.

Как действует ваш амулет?

Какими свойствами он обладает?

Как он поможет вам справиться с Вашим страхом?

Почему были выбраны именно эти материалы?

#### **5. Упражнение «Нарисуй свой страх»**

**Материалы:** цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.



Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

### **Вопросы:**

Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.

Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?

Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?

Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?

Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

### III. Заключительная часть.

#### **6.Рефлексия**

#### **7.Ритуал прощания**

### **Занятие №3**

*Цель:* Снятие тревоги, беспокойства, подготовка к ожидаемой стрессовой ситуации. Управление своим гневом и снижение уровня личностной тревожности.

#### **Ход занятия:**

##### I.Приветствие и разминка.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Упражнение «Моя уникальность»**

Не открою секрет, что человек - уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас.

Подумайте, в чём состоит ваша уникальность, исключительность. Аргументируйте своё утверждение, например: "Я уникален, так как:".

##### II. Основная часть.

#### **3. Упражнение «Избавление от тревог»**

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства, страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в темный дым, который быстро рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!

#### **4. Упражнение «Космонавты»**

Учащиеся стоят с закрытыми глазами в кругу, взявшись за руки. Круг символизирует борт космического корабля, а пространство в центре круга – открытый космос.

Музыкальным сопровождением может быть любое произведение, связанное с образами космоса (музыка к мультфильмам или кинофильмам, эстрадные композиции, произведения современного авангарда с яркими звуковыми спецэффектами). В процессе звучания музыки учащиеся могут выходить в «открытый космос» – в центр круга, двигаясь с закрытыми глазами. Выходя из круга, ребенок должен сомкнуть за спиной руки своих соседей, чтобы сохранить круг.

Находясь в открытом «космосе», учащийся может кого-нибудь встретить. При этом нужно постараться осторожно обойти «неизвестный объект». Из «открытого космоса» можно вернуться на «корабль» – снова встать в круг, можно вообще не выходить в «космос» и стоять все время на месте, можно выходить несколько раз.

Главное условие игры: нельзя открывать глаза. Особый смысл это условие приобретает при звучании музыки с таинственными, загадочными образами, необычными,

фантастическими красками. В этом случае для того, чтобы выйти в «открытый космос», понадобится смелость и решительность

### **5. Упражнение «Апельсин (или Лимон)»**

Учащиеся лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Попросите школьников представить, что к их правой руке подкатывается апельсин, пусть они возьмут его в руку и начнут выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 сек.)

«Разожмите кулак, откатите апельсин (некоторые учащиеся представляют, что они выжали сок) рука теплая ..., мягкая ..., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой.

III. Заключительная часть.

### **6. Рефлексия**

### **7. Ритуал прощания**

## **Занятие №4**

*Цель:* Рефлексия агрессивных действий у школьников, содействие осознанию своей агрессии и возможности. Снять невербальную агрессию и излишнее эмоциональное и мышечное напряжение.

### **Ход занятия:**

#### **I. Приветствие и разминка.**

##### **1. Ритуал приветствия**

#### **II. Основная часть.**

##### **2. Упражнение «Скульптуры»**

**Необходимые материалы:** воздушные шары разных форм (по 3-5 на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, ленты или тесьма, цветная бумага, фольга, пленка (бытовая в рулоне). Группа делится на подгруппы (количество подгрупп зависит от количества участников). Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа (дракона, змея, монстра, людоеда, привидения, мумии и т.п.). Готовое существо размещается в подготовленном для него пространстве класса (подвешивается к потолку, располагается на столах и т.п.) К готовому «Монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер. Придумать ему имя и легенду (где живет, как проявляет агрессию, обладает ли волшебными свойствами, сколько жизней и т.п.).

Следующий этап: «Музей монстров». Группа объединяется и отправляется на экскурсию в музей. Участник от каждой групп рассказывает о своем чудовище под музыкальное сопровождение. «Битва с Монстрами». Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп - используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газет), справиться с монстром быстрее, лопнув все шары. Никакими другими средствами в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

### **Обсуждение:**

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что делает монстра монстром и возможно ли справиться с ним? Какими способами?
- Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри «живет монстр»? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?
- Сейчас, как бывалые победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать? (по кругу)

##### **2. Упражнение «Два барана»**

Психолог разбивает учащихся на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача - противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

III. Заключительная часть.

**4.Рефлексия**

**5.Ритуал прощания**

### **Занятие №5**

*Цель:* Преодоление расторможенности и тренировка усидчивости, содействие формированию навыка самоуправления.

**Ход занятия:**

I.Приветствие и разминка.

**1. Ритуал приветствия**

**2. Игра «Восковая скульптура»**

Участники, сидящие в круге с закрытыми глазами, лепят «по цепочке» друг из друга одну и ту же скульптуру, после чего остаются в приданной позе до тех пор, пока не будет закончена последняя копия.

II. Основная часть.

**3. Игра «Живая картина»**

Создав сюжетную сценку, ее участники замирают до тех пор, пока водящий не отгадает названия картины.

**4. Упражнение «Проволочный человек»**

**Необходимые материалы:** медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору учащихся.

Школьникам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Группа делится на пары. Участники внутри пары обмениваются фигурами проволочного человека и пытаются что-то рассказать о том, какой он, чем отличается от других и т.д. Затем, партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен повторять все эти действия как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут, и затем партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

**Обсуждение:**

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

III. Заключительная часть.

**5.Рефлексия**

**6.Ритуал прощания**

### **Занятие №6**

*Цель:* Развитие уверенности в себе, формирование самоуважения, доверия к самому себе, формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств, умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими.

**Ход занятия:**

I.Приветствие и разминка.

## **1. Ритуал приветствия**

### **2. Упражнение «Представление о достигнутом успехе»**

Психологическая сущность упражнения: Так как успех вселяет чувство собственного достоинства, то если вы представите, что добились успеха, это поможет вам чувствовать большую уверенность в себе. Благодаря осознанию достигнутого успеха вы чувствуете в себе больше сил, динамичности, больше целеустремленности, больше чувства собственного достоинства и все эти чувства вносят вклад в чувство большей уверенности в себе.

Задание:

1. Решите, какой успех наиболее важен для Вас – добиться признания на работе, построить дачу, приобрести автомобиль, удачно выйти замуж и т.д.
2. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте, что вы достигли этой цели. Представьте свой успех, испытайте удовлетворение и чувство собственной силы, которое он приносит. Чувствуйте подъем, возбуждение, силу, мощь, абсолютную уверенность в себе и владение ситуацией.
3. Потом представьте, как другие подходят к вам или звонят, чтобы искренне поздравить вас. Вы чувствуете теплоту, и вы взволнованы, принимая похвалы от них. Они говорят вам, какой вы удачливый человек. И вы себя прекрасно чувствуете и способны на все, что вы захотите.

## **II. Основная часть.**

### **3. Упражнение «Повышение уверенности в себе»**

Вызывается желающий участник, он садится на стул напротив остальных игроков. Суть игры в следующем: основной участник должен довериться на столько, насколько он считает нужным, раскрыть себя для остальных членов группы. Ему надо говорить о самом себе. Все, что он считает нужным.

Основной участник может рассказывать о своих приобретениях в ходе тренинга, о собственных переживаниях, впечатлениях, о том как он себя чувствовал в данной группе, на занятиях, что неприятно задевало его «Я», а что вдохновляло, и т.п. О своих способностях; планах на будущее.

По окончанию рассказа основного участника остальные задают ему волнующие, интересующие их вопросы, относящиеся к участнику. После выступления всех участников общее обсуждение игры.

### **4. Упражнение «Автопилот»**

Участники размышляют о том, какими им хотелось бы стать: как себя вести, как относиться к себе и окружающим и т.д. В соответствии с этим каждый составляет программу для своего «автопилота» по определенной схеме, например: «Я уверен в себе; я доброжелателен». Когда программа готова, каждый участник читает ее вслух так, чтобы у присутствующих возникло убеждение, что этот человек именно таков.

Цель упражнения:

- формирование установок на выявление позитивных личностных и других качеств;
- умение представить себя и войти в первичный контакт с окружающими

Участникам дается следующее пояснение: в представлении вы должны постараться отразить свою индивидуальность так, чтобы все остальные участники сразу запомнили выступившего. Например, «Я высокий, сильный и уверенный в себе человек. Внешность у меня обыкновенная, зато волосы красивого цвета и слегка вьются, что является предметом легкой зависти многих женщин. Но главное, на что хочу обратить ваше внимание – со мной в любой компании интересно и весело, знаете, как правило, играю роль тамады» или «Возраст у меня средний, внешность не бросакая, способности и возможности обыкновенные. Единственное, в чем я разбираюсь, может быть лучше других и готова посвящать все свое время – это вкусно готовить и угощать. Обещаю всем яблочный пирог к чаю».

### **5. Игра «Угадай стиль общения»**

**Цель игры:** научить участников диагностировать стиль общения – свой и собеседника, выяснять факторы, влияющие на выбор того или иного стиля общения, выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения.

Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциальный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

**Обсуждение:** участники-зрители анализируют продемонстрированные им сценки, отвечая на следующие вопросы: Как можно назвать стиль общения, который показала подгруппа?

III. Заключительная часть.

**6.Рефлексия**

**7.Ритуал прощания**

### **Занятие №7**

*Цель:* Коррекция замкнутости, снятие фрустрации на неожиданную ситуацию.

**Ход занятия:**

I.Приветствие и разминка.

**1. Ритуал приветствия**

**2.Упражнение «Интонация»**

На маленьких клочках бумаги группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем листки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

II. Основная часть.

**3.Упражнение «Ласковое имя»**

Психолог предлагает каждому участнику назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказать «Спасибо» и назвать ласково соседа, сидящего справа.

**4. Упражнение «Изобрази животное»**

Вызываются два участника, которые загадывают любое животное. Один из них показывает данное животное группе, не говоря ни слова. Остальные пытаются отгадать его. Второй участник рассказывает, так ли было изображено животное как он себе его представлял и соответствует ли оно его ожиданиям. В упражнении участвует каждый член группы.

**5.Упражнение «Дискуссия»**

Группа разбивается на тройки. В каждой тройке обязанности распределяются следующим образом.

Первый участник играет роль «глухого - и - немого»: он ничего не слышит и не может говорить, но в его распоряжении зрение, а также жест и пантомима. Второй играет роль «глухого - и - паралитика». Он может говорить, видеть. Третий - «слепой - и - немой»: способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагаются задания: договорится о месте встречи, о подарке имениннику или о том, в какой цвет красить забор.

**6.Упражнение "Зато..."**

*Цель:* снижение уровня фрустрации или стресса. Поиск возможных путей ее разрешения.

Психолог предлагает каждому участнику игры вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую или конфликтную ситуацию, неразрешенную на данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимая (допускается анонимность авторства).

Затем все листки психолог собирает, перемешивает и предлагает участникам следующую процедуру обсуждения:

— каждая написанная ситуация зачитывается на группе и участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа:

«зато...», «могло бы быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...» или «здорово, ведь теперь ...»;

— после того, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, психолог предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил для себя каждый участник.

### III. Заключительная часть.

#### **7.Рефлексия**

#### **8.Ритуал прощания**

### **Занятие №8**

*Цель:* Формирование умения думать о себе в положительном русле, дифференцируя позитивные и негативные черты своего характера.

#### Ход занятия:

##### I.Приветствие и разминка.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2.Упражнение «Пожелание»**

Учащимся предлагается по кругу пожелать сидящему слева соседу что-то хорошее от всего сердца — так, чтобы человек поверил в искренность пожелания. Затем идет обсуждение, кто что почувствовал.

##### II. Основная часть.

#### **3. Упражнение «Угадай, кто это?»**

Каждый из участников составляет психологическую самохарактеристику, не указывая в ней внешние признаки (одежда, цвет волос, глаз). В самохарактеристике должно быть не менее 10 предложений, признаков человека. Зачитываются самохарактеристики, все угадывают, чьи они, насколько они объективны и подходят авторам. Члены группы высказываются, с чем они согласны, а с чем нет. Затем самохарактеристики дополняются чертами характера, которые отметили в школьнике другие участники. Акцент делается на положительных чертах.

После проделанной работы учащиеся получают листки с самооценками качеств, необходимых для общения, которые они заполняли на прошлом занятии, и оценивают выделенные качества вторично. Листочки сдаются ведущему.

#### **4. Игра «Разговор через стекло»**

Двое желающих лишь с помощью жестов пытаются о чем-то договориться. Тема сообщается одному из них, а он должен передать эту информацию своему товарищу, как бы стоя перед звуконепроницаемым стеклом. (Темы записаны на карточках, которые находятся в конвертах.)

Примерные темы: «Ты зовешь товарища на рыбалку», «Завтра в школе контрольная работа по математике, товарищу надо подготовиться», «Ты очень голоден и просишь товарища принести тебе поесть», «Узнай, который сейчас час» и т.д.

#### **5. Упражнение «Сильные стороны»**

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах — о том, что он любит, ценит, принимает в себе, о том, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Можно говорить в течение двух минут (ведущий следит по секундомеру), во время рассказа надо держать в руке мячик и лишь по прошествии отведенного времени (даже если в это время молчал) передать его следующему участнику. После того как все высказались, участники группы обсуждают, как можно использовать в жизни свои сильные стороны.

##### III. Заключительная часть.

#### **6.Рефлексия**

## 7.Ритуал прощания

### Занятие №9

*Цель:* Формирование и развитие навыков снижения эмоционального напряжения у партнера по общению. Формирование эмпатических способностей, умения понимать другого человека. Формирование позитивного самовосприятия, умения вербализовать свои эмоциональные состояния. Формирование навыков эффективного взаимодействия с людьми в ситуациях напряженного общения.

#### Ход занятия:

#### I.Приветствие и разминка.

##### **1. Ритуал приветствия**

##### **2.Упражнение «День бывает...»**

Известно, что одни и те же события у разных людей вызывают разные чувства. Я предлагаю вам продолжить начатые мною фразы первым, что придет вам в голову. Работаем по кругу. Итак:

День бывает, друг бывает, урок бывает, человек бывает, мечта бывает, жизнь бывает. Высказывания ребят записываются на магнитофон и используются затем в других занятиях. После выполнения упражнения – прослушивается магнитофонная запись и обсуждается.

#### II. Основная часть.

##### **3.Упражнение «Подчеркивание общности»**

*Цель:* формирование эмпатических способностей, умения понимать другого человека  
Упражнение проводится по кругу с мячом. Участник, бросающий мяч другому, должен назвать качество, которое объединяет его с тем человеком, которому он бросает мяч. При этом он начинает свою фразу словами: «Я думаю, нас с тобой объединяет... (общительность, жизнерадостность, эмоциональность и т.д.) Получивший мяч отвечает: «Я согласен», если он согласен, или «Я подумую», если не согласен.

##### **4.Упражнение «Подчеркивание значимости»**

*Цель:* формирование позитивного самовосприятия, умения вербализовать свои эмоциональные состояния

Участники по кругу говорят друг другу: «Мне в тебе нравится...» и называют то качество, которое вызывает уважение, восхищение. Тот, кому адресован комплимент, должен назвать то чувство, которое возникло у него в ответ на эти слова.

#### Знакомство с техниками общения, снижающими или повышающими напряжение

В общении с другими людьми часто мешает излишнее эмоциональное напряжение партнеров по общению. На агрессию мы отвечаем агрессией, либо начинаем оправдываться или уходим от конфликта. Тогда у нас появляется чувство неудовлетворенности собой. Как снизить эмоциональное напряжение при общении с другим человеком?

Существуют техники, снижающие или повышающие напряжение в общении:

| Снижающие напряжение   | Повышающие напряжение  |
|--|--|
| 1.Предоставление партнеру возможности выговориться<br>2. Вербализация эмоционального состояния:<br>• Своего<br>• Партнера<br>3. Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.) | 1.Перебивание партнера<br>2. Игнорирование эмоционального состояния:<br>• Своего<br>• Партнера<br>3. Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего |

### **5. Упражнение «Стенка на стенку»**

Цель: формирование навыков эффективного взаимодействия с людьми в ситуациях напряженного общения.

Участники делятся на две группы и садятся напротив друг друга. Один ряд представляет трудную ситуацию, с которой они столкнулись в жизни. Второй ряд высказывает свое мнение и предлагает выход из ситуации. Затем участники меняются ролями.

### **6. Упражнение «Дождь в джунглях»**

Цель: достижение мышечного расслабления, снятие внутреннего напряжения

Становимся в тесный круг друг за другом. Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок. Прикоснитесь к спине стоящего впереди человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные движения). Затем пошел мелкий дождик. А вот начался ливень (движения пальцами ладони вверх-вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

III. Заключительная часть.

### **7. Рефлексия**

### **8. Ритуал прощания**

## **Занятие №10**

*Цель:* Развитие эмпатических способностей, умения слушать и понимать партнера

Развитие умения активно воспринимать информацию, поступающую от другого человека, внимательно слушать.

### **Ход занятия:**

#### **I. Приветствие и разминка.**

##### **1. Ритуал приветствия**

##### **2. Упражнение «День бывает...»**

Известно, что одни и те же события у разных людей вызывают разные чувства. Я предлагаю вам продолжить начатые мною фразы первым, что придет вам в голову. Работаем по кругу. Итак: день бывает, друг бывает, урок бывает, человек бывает, мечта бывает, жизнь бывает.

Высказывания ребят записываются на магнитофон и используются затем в других занятиях. После выполнения упражнения – прослушивается магнитофонная запись и обсуждается.

#### **II. Основная часть.**

##### **3. Упражнение «Активное слушание»**

Цель: развитие умения активно воспринимать информацию, поступающую от другого человека, внимательно слушать.

Участники разбиваются на пары и получают следующее задание. Сейчас вы будете общаться. Говорить будет один из вас, а второй будет слушать определенным образом.

А) Всем своим видом показывая – то, что говорит собеседник, вам неинтересно, безразлично, скучно, что он вам просто надоел.

Б) Просто слушаете, не выражая никаких эмоций.

В) Слушаете очень внимательно, наклонившись к собеседнику, всем своим видом выражая внимание и интерес, сопровождая процесс слушания кивками, междометиями, улыбкой и т.д.

Затем участники меняются ролями и повторяют процедуру

*Обсуждение:*

- Какие эмоции вы испытывали в каждом из случаев?
- На каком этапе упражнения вы почувствовали себя хорошо?
- На каком этапе – хуже всего?



#### **4. Упражнение «Рисование в парах»**

Цель: развитие способности к вербальному общению, отработка навыков взаимодействия, активного слушания

Участники занятия делятся на пары и садятся спиной друг к другу. Ведущий раздает им карточки с нарисованными на них геометрическими фигурами. Сначала один из участников рассказывает второму, что нарисовано на карточке, а второй пытается с его слов это изобразить. Затем они меняются ролями.

*Обсуждение:* – Что было для вас легче – рисовать или объяснять?

– Почему иногда возникают трудности, когда мы хотим что-то довести до сведения другого человека?

#### **5. Игра «Слухи»**

Цель: развитие способности к активному восприятию информации, поступающей от другого человека

Несколько участников выходят за дверь, остальные остаются в аудитории. Ведущий зачитывает историю с большим количеством действующих лиц и событий. Один из участников, выйдя за дверь, возвращается на свое место. Один из ребят, оставшихся в аудитории, своими словами пересказывает ему историю, услышанную от ведущего. Затем входит следующий, и тот, кому только что пересказывали историю, в свою очередь рассказывает ее этому участнику. Такую процедуру можно проделать 3-4 раза.

*Обсуждение:*

– Почему плохо, когда истории изменяются?

Последствия: люди могут несправедливо пострадать из-за сплетен и слухов.

– Почему люди изменяют истории, после того, как услышали их?

Возможные причины:

- невнимательно слушают
- хотят приукрасить
- делают свои предположения и выводы
- высказывают личные чувства к людям, о которых говорится в истории

#### **6. Игра «Таможня»**

Цель: развитие эмпатического восприятия человека человеком, отработка навыков анализа вербальной и невербальной информации, полученной от взаимодействующих сторон.

Группа делится на две команды – таможенников и контрабандистов. Контрабандисты выходят за дверь. Их задача – провезти через таможню запрещенный предмет, в качестве которого выбирается условный «золотой ключик». Им дается три попытки, причем контрабанду везет только один из них. Поэтому они должны предварительно договориться между собой, у кого именно он находится.

По прибытии на «место досмотра», где контрабандисты выдают себя за туристов, таможенники должны определить, кто везет контрабанду. Для этого можно задавать любые вопросы. Затем таможенники обсуждают этот вопрос между собой и сообщают о своем решении.

По окончании команды меняются ролями.

#### **7. Групповой рисунок «Дерево»**

На листе ватмана участники рисуют дерево, начиная с корней и заканчивая листьями на ветках. Цель упражнения – развитие навыков сотрудничества, осознание своего места в обществе (на дереве – рост человека, так же как и дерева, происходит от корней к кроне, листья – это наши способности, таланты, новые качества, которые растут постепенно, когда мы работаем над собой).

### III. Заключительная часть.

#### **8. Рефлексия**

#### **9. Ритуал прощания**

## Занятие №11

*Цель:* Обучение способам саморелаксации, избавления от отрицательных эмоций. Снятие напряжения, формирование позитивного самовосприятия.

### Ход занятия:

#### I. Приветствие и разминка.

##### **1. Ритуал приветствия**

##### **2. Упражнение «День бывает...»**

Известно, что одни и те же события у разных людей вызывают разные чувства. Я предлагаю вам продолжить начатые мною фразы первым, что придет вам в голову. Работаем по кругу. Итак: день бывает, друг бывает, урок бывает, человек бывает, мечта бывает, жизнь бывает.

Высказывания ребят записываются на магнитофон и используются затем в других занятиях. После выполнения упражнения – прослушивается магнитофонная запись и обсуждается. Комментарий ведущего: в разное время мы испытываем разные чувства по отношению к одному и тому же предмету, одному человеку. Не нужно бояться отрицательных чувств, они такая же часть нашей личности, как и другие чувства. Нужно только уметь различать их и справляться с ними.

#### II. Основная часть.

##### **3. Упражнение «Способы избавления от отрицательных эмоций»**

Для избавления от отрицательных эмоций психологи рекомендуют несколько простых специальных упражнений:

- Дыхание уступами: три-четыре коротких вдоха подряд, потом столько же коротких выдохов (заменяет смех, если вам не хочется смеяться)
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны
- Слегка помассировать кончик мизинца
- Сжать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжать с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделать выдох. Повторить 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Как восстановить бодрость, снять усталость за небольшой промежуток времени?

Есть несколько простых способов мышечной релаксации:

1. Быстро потрите друг о друга пальцами ладони – 5 сек.
2. Быстро потрите теплыми пальцами щеки вверх-вниз – 5 сек.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы – 5 сек.
4. Сожмите руку в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
5. Осторожно подавите на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцами – 3 раза.
6. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на нее, досчитав до 5.
7. Освободите. Дышите глубоко. Снова нажмите, но уже с другой стороны. Большим пальцем нащупайте впадинку у основания черепа (в месте соединения головы с позвоночником). Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.

##### **4. Релаксационное упражнение «Мой огонек»**

*Цель:* снятие напряжения, формирование позитивного самовосприятия

Закройте глаза.... Представьте себе вечер, прохладный весенний ветерок... Вы выходите из дома и идете по улице. Вы никуда не торопитесь, просто гуляете. Замечаете подтаявшие снежные сугробы вокруг дороги, снег, который искуритесь в лучах фонарей. Вы останавливаетесь и любуетесь снегом. Потом вы поднимаете глаза, видите дома и в них – освещенные окна. В окнах горит теплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представьте себе, что где-то внутри вас горит такой же свет. Он дает вам уют и теплый покой. Что бы ни случилось с вами, какие бы бури и волнения вы ни переживали, он горит ясным, теплым, спокойным светом.

Представьте его в виде язычка пламени. Вы можете осторожно взять его в руки. Вот он – перед вами. Вы бережно держите его в руках. Полюбуйтесь им. Поблагодарите его за тепло и мир, которые он дает (пауза).

Теперь бережно положите его обратно. Он всегда будет с вами. Открывайте глаза и возвращайтесь в комнату, к нашему разговору.

Как вы себя чувствуете?

Представился ли вам огонек, который горит внутри?

III. Заключительная часть.

## **5.Рефлексия**

### **6.Ритуал прощания**

#### **Занятие №12**

*Цель:* Формирование навыков убеждающего воздействия, умения отстаивать свою точку зрения. Обучение умению отказываться от неразумных желаний. Повышение самооценки участников, преодоление внутренних барьеров, самопринятие.

Ход занятия:

I.Приветствие и разминка.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2.Упражнение «Когда я встречаю»**

Цель: развитие умения осознавать и называть свои чувства

Очень часто наши чувства зависят не только от происходящих с нами событий, но и от людей, с которыми мы встречаемся, общаемся, взаимодействуем. Предлагаю каждому из вас представить себя в таких ситуациях и коротко описать чувства, которые у вас возникают. Я буду начинать фразу, а каждый из вас по очереди будет ее заканчивать. У каждого будет своя фраза: Когда я вхожу в школу, я...Когда звенит звонок на урок, я...Когда звенит с урока, я...Когда меня вызывают к доске,...Когда я опаздываю на встречу...Когда я разговариваю с мамой,... Когда меня подводит друг...Когда я сам не выполняю обещание...Когда я не готов к уроку...Когда на меня повышают голос...Когда меня не понимают...Когда я нахожусь среди друзей...Когда мне навстречу идет красивая девушка...Когда со мной грубо разговаривают...Когда я уверен, что меня любят...Когда у меня получается важное дело...Когда идет дождь...Когда ярко светит солнце...Когда я думаю о будущем...Когда я влюбляюсь...Когда наступает весна...Когда я думаю о своих родителях...Когда меня не слушают...Когда мне не верят...Когда за моей спиной шепчутся...Когда я думаю о своей будущей семье...Когда я еду без билета в трамвае...Когда я вижу шикарную машину...Когда я должен принять решение...Когда я думаю о своей жизни...

#### **3.Упражнение «10 способов сказать нет»**

Цель: обучение умению отказываться от неразумных желаний

Работа в группах по 3-4 человека. Каждая группа получает карточку с ситуацией:

- Твой друг пригласил тебя вечером на дискотеку, а у тебя завтра экзамен...
- На вечеринке тебе предлагают спиртные напитки, но ты – спортсмен, и употребление спиртного не соответствует твоим жизненным принципам...
- Малоизвестный приятель хочет занять у тебя деньги, клятвенно обещая через неделю вернуть. Он очень настойчив...
- Тебе предлагают принять участие в сомнительном коммерческом предприятии...

Каждая группа в ходе совместного «мозгового» штурма ищет не менее 10 способов отказать, учитывая все возможные варианты аргументации противной стороны в свою пользу.

#### **4.Упражнение «Я самый»**

Цель: повышение самооценки участников, преодоление внутренних барьеров, самопринятие.

Верить в свою исключительность необходимо любому человеку. Каждый из нас неповторим, ты – единственный на земле, другого такого нет! Подумайте, в чем

проявляется ваша исключительность, и продолжите фразу: «Я самый...» По мере психологической готовности участники выступают перед группой, доказывая свою исключительность. Члены группы имеют право задавать вопросы. Группа оценивает выступление ораторов по 5-

балльной шкале, ориентируясь на следующие критерии:

- Убедительность выступления
- Его аргументированность

### **5. Упражнение «Клад» (автор Копшай Е.Н.)**

Цель: развитие позитивного самовосприятия, формирование стремления к самосовершенствованию.

Представьте себе, что вы нашли необычный клад: в землю были зарыты не золотые монеты, не драгоценные украшения, а лучшие качества личности: честность, ответственность, трудолюбие, доброта, общительность, готовность прийти на помощь и т.д.

Выберите из этого списка «ценностей» то, чего вам не хватает в жизни. Теперь подумайте, что вы хотели бы с этим сокровищем сделать. Ведь ценность найденного клада зависит от того, как им распорядится человек. Перед вами три ящичка с надписями: «Зарыть обратно», «Пустить в «дело», «Сдать в музей». Решите сами, как поступить вам с найденным.

*Обсуждение:*

- аргументируйте свой выбор «сокровищ»
- аргументируйте свой выбор их применения

### **6. Групповая дискуссия «Индеец Джо»**

Цель: отработка навыков ведения дискуссии, развитие умения высказывать и защищать свою точку зрения.

Участникам зачитывается следующая задачка: «Индеец Джо купил лошадь за 6 долларов. Затем продал ее за 7, занял у соседа один доллар и купил другую лошадь за 8 долларов. Потом продал ее за 9 долларов. Какова прибыль индейца Джо?»

Ребята должны посчитать прибыль и доказать, что их ответ правилен. Упражнение помогает научиться убеждать другого человека, отстаивать свою точку зрения.

III. Заключительная часть.

### **7. Рефлексия**

### **8. Ритуал прощания**

## Приложение 4

Таблица 2

| <b>Показатель</b><br><b>№ Человека</b> | <b>Тревожность</b> | <b>Фрустрация</b> | <b>Агрессивность</b> | <b>Ригидность</b> |
|--|--------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| <b>1</b>                               | 7                  | 4                 | 7                    | 6                 |
| <b>2</b>                               | 2                  | 7                 | 6                    | 5                 |
| <b>3</b>                               | 4                  | 1                 | 5                    | 4                 |

Резу  
льта  
ты  
тест  
а  
«Са  
моо  
ценк  
а  
псих  
ичес  
ких  
сост  
оян  
ий»  
(по  
Айзе  
нку)  
посл  
е  
пров  
едён  
ной  
корр  
екци  
онно  
-  
разв  
ива  
юще  
й  
прог  
рам  
мы.

|           |                  |     |     |     |
|-----------|------------------|-----|-----|-----|
| <b>4</b>  | 0                | 0   | 3   | 3   |
| <b>5</b>  | 7                | 6   | 4   | 5   |
| <b>6</b>  | 2                | 5   | 2   | 4   |
| <b>7</b>  | 7                | 6   | 5   | 4   |
| <b>8</b>  | 0                | 0   | 5   | 3   |
| <b>9</b>  | 6                | 4   | 3   | 4   |
| <b>10</b> | 6                | 4   | 6   | 5   |
| <b>11</b> | 5                | 6   | 5   | 6   |
| <b>12</b> | 0                | 5   | 4   | 4   |
| <b>13</b> | 5                | 4   | 3   | 5   |
| <b>14</b> | 6                | 4   | 3   | 6   |
| <b>15</b> | 5                | 6   | 4   | 6   |
| <b>16</b> | 5                | 6   | 5   | 6   |
|           | Общее значение   |     |     |     |
|           | 67               | 68  | 70  | 76  |
|           | Среднее значение |     |     |     |
|           | 4,2              | 4,3 | 4,4 | 4,8 |