

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ САКСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТРУДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»  
САКСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
педагогического совета  
№7 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 176 от  
31.05.2022г.

директор



Бекирова Г. С.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Кружок «Познай себя»**

Направленность: социально – гуманитарное  
Направление – психология  
Срок реализации: (1 год - 36 часов)  
Вид программы – модифицированная  
Уровень – стартовый (ознакомительный)  
Возраст обучающихся: 10– 12 лет  
Составитель Досмамбетова Эмине Наримовна  
Должность - педагог – психолог

с. Трудовое, 2022г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «**Познай себя**» составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16) ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3 ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» ;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС - 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Трудовская средняя школа» Сакского района Республики Крым

- Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах дополнительного образования детей.

Программа направлена на повышение уровня психологической компетентности учащихся, поможет детям узнать свои возможности и научиться лучше понимать окружающих людей, улучшить свою память и научиться эффективно запоминать учебный материал, правильно распределять свое время для подготовки и больше успевать, научиться избегать конфликтных ситуаций, понять, как контролировать свои эмоции, научиться хорошо презентовать себя и многое другое.

## **Направленность программы – социально – педагогическая**

### **Направление – психология**

### **Актуальность программы:**

**Состоит в том, что** она призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни.

Программа обоснована необходимостью создания условий для всестороннего личностного развития подростков, а также познакомить ребят с практическими и теоретическими аспектами психологии, не забывая о живом общении.

Главная задача современной педагогики состоит в воспитании поколения спокойных и уравновешенных людей, знающих чего они хотят от жизни, умеющих ставить и достигать цели, способных жить в гармонии с собой и окружающей средой и друг с другом. В программе предлагаются темы, которые могут быть легко усвоены детьми еще до того, как для них станут привычными негативные реакции. Это поможет детям получить знания по успешному выходу из конфликтных ситуаций и решению возникших вопросов. Дети научатся

отслеживать не только свои чувства и эмоции, но и своих оппонентов, что поможет объективно реагировать на ситуацию и позитивно решать конфликты.

В школьном возрасте появляется интерес к собственному внутреннему миру, возникает желание понять, лучше узнать себя. Возникшее острое чувство «Я», увеличение значимости проблем, связанных с самооценкой, сопровождаются трудностями думать и говорить о себе, слабым развитием рефлексивного анализа, что приводит к повышенной тревожности, возникновению чувства неуверенности в себе.

Таким образом, требуется целенаправленное формирование устойчивой положительной самооценки.

**Новизна** – новизна программы заключается в том, что в ней выстраивается единая линия занятий, которые помогают подростку справиться с психологическими проблемами на данном этапе его развития.

**Отличительные особенности программы** - Отличительные особенности программы – заключается в том, что она составлена с современными нормативными правовыми аспектами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Занятия программы «Познай себя» проходят не форме школьного урока, а в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед, диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

**Педагогическая целесообразность** – в ходе реализации программы «Познай себя» используются: игровое обучение, технология развития межличностного общения в коллективе, психологические игры и упражнения, различные методы тренинга, групповые дискуссии, беседы, элементы арт – терапии, элементы телесно – ориентированной терапии.

Важными условия самовыражения обучающихся выступают реализуемые в педагогических технологиях идеи свободы выбора. Учащимся предоставляется право выбора формы работы и ее выполнения.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся среднего школьного возраста, от 10 до 14 лет. Большинство детей этого возраста увлечены процессом познания, им интересно узнавать новое. В этом возрасте закладываются основные пласты личностного и духовного мира человека.

**Объем и сроки освоения программы.** Предлагаемая программа рассчитана на 1 год обучения, из расчета 36 академических часов в год.

**Уровень программы – стартовый (ознакомительный)**

**Формы обучения** - очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Образовательный

процесс состоит в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями учащихся. Форма проведения занятий: коллективно (для изучения теоретического материала), групповая (при проведении практических занятий).

Наполняемость групп 15-20 человек. Любой ученик имеет право быть зачисленным в состав учебной группы. Набор в группу проводится на добровольной основе независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Состав группы: постоянный, предпочтительно, чтобы объединение было сформировано из учащихся одного возраста, но возможно и разновозрастное объединение.

**Режим занятий:** Расписание составляется из расчета - 1 академический часа в неделю (по 45 минут) в течении 36 недель.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**1.2. Цель программы:** создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, через процесс актуализации самопознания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формирование базовых понятий из области психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- формирование интереса к прикладным психологическим знаниям.

**Личностные:**

*У учеников будут сформированы:*

- Воспитание внимательного отношения друг к другу, чувство уважения к старшим.
- Формирование сплоченного доброжелательного коллектива, находясь в котором дети почувствуют себя комфортно и защищенно и смогут раскрыться психологически.
- способствование воспитанию чувства личной ответственности, навыков культурного поведения, этикета;
- воспитание у детей стремление к самопознанию;
- формирование взаимного доверия и толерантности.

**Метапредметные:**

- Формирование навыка выхода из конфликтной ситуации;
- Развитие у подростков адекватное восприятие себя в окружающем мире.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в общешкольных мероприятиях, благотворительных акциях, выставках, мастер – классах, творческих мероприятиях, в конкурсных программах различного уровня, направленных на воспитание чувства личной ответственности, навыков культурного поведения, этикета. Воспитанию у детей стремления к самопознанию, формированию взаимного доверия и толерантности. Способствует формированию позиции коллективного «Я».

### 1.4. Содержание программы

#### Учебный план

Раздел, темы	теория (кол- во часов)	практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля
<b>1. Введение. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>2. Тренинг формирования эффективной команды</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	Составление мини-опросника «Формирование эффективной команды» <b>Входной контроль</b>
2.1. Формирование чувства «Мы»	1	1	2	
2.2. Сплочение и доверие	1	1	2	
2.3. Спасти и выжить	-	1	1	
2.4. Портрет нашей группы	1	1	2	
<b>3. Тренинг коммуникативных навыков</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	Составление мини-опросника «Коммуникативные навыки»
3.1. Общение и умение слушать	1	1	2	
3.2. Средства общения	1	1	2	
3.3. Общение без слов	-	1	1	
3.4. Наши эмоции и чувства	1	1	2	
5. Проявление эмоций и чувств	1	1	2	

6. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1	Составление мини-опросника «Личностный рост» <b>Промежуточный контроль</b>
7. Пути решения конфликтов	-	1	1	
<b>4. Тренинг личностного роста</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
4.1. Кто я?	1	1	2	
4.2. Тренинг креативности	-	2	2	
4.3. Развитие мышления, памяти, внимания	1	1	2	
4.4. Психодиагностика	1	1	2	
<b>5. Профилактика социальных заболеваний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Составление мини-опросника «Что ты знаешь о ВИЧ/СПИД»
5.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	1	1	2	
5.2. Аукцион ценностей	2	1	3	
5.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1	
<b>6. Итоговое занятие «Чему мы научились»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Организация выставки обработанных результатов в рисуночно-схематической форме. <b>Итоговый контроль.</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>36</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. «Зачем мы здесь собрались?» Введение.

##### *Теория.*

Введение в программу. Знакомство с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, техника безопасности на занятиях.

Понятие «психологии». История психологической науки. Знания о психологии и ее роли в жизни человека.

##### *Практика.*

Знакомство в группе. Тренинг «Самопрезентация». Упражнения на развитие сплоченности группы «Прорвись в круг», «Без маски», «Фигуры».

*Итоговая работа.* Анкетирование по изученному материалу «Мои новые знания».

## ***Входной контроль.***

### **Раздел 2. Тренинг формирования эффективной команды.**

#### *Теория.*

Раскрытие и активация творческого потенциала команды, личностного потенциала каждого её члена. Формирование слаженных действий в команде. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве».

#### *Практика.*

Психогимнастические игры. Большая ролевая игра. Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.

### **Раздел 3. Тренинг коммуникативных навыков.**

#### *Теория.*

Теоретические аспекты эффективного общения. Беседы на тему: «Понятие конфликта в психологии», «Причины конфликтов», «Механизмы возникновения конфликтов», «Барьеры и трудности в общении» и т.д. Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Понятие невербального общения.

#### *Практика.*

Игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника. Классификация средств общения. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр. Игровые упражнения, направленные на формирование жестикуляции и мимики. Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой при разговоре. Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания. Понятие эмпатии. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии, обучение технике саморегуляции.

Самодиагностика степени своей конфликтности. Игровое моделирование конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.

### **Раздел 4. Тренинг личностного роста.**

#### *Теория:*

Эмоции и чувства людей. Доброта и злость. Отчего злятся люди? Борьба с злостью. Воспитание характера.

#### *Практика.*

Игра «Снежный ком». Занятие с элементом арт-терапии «Как простить обиду?». Упражнения «Три желания», «Портрет», «Представь слово». Занятие с элементом тренинга «Самовоспитание. Правила на каждый день». Игра «Клоуны ругаются», «Пара противоположностей», «Маленькое приведение», «Щелки плывут по реке», «Достань звезду», «Дерево», «Ты лев». Итоговая работа. Тест «Мои личностные качества».



## ***Промежуточный контроль.***

### **Раздел 5. Профилактика социальных заболеваний**

#### *Теория.*

Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.

#### *Практика.*

Профилактический тренинг. Понятие ценности. Понятие выбора. Формирование навыков выбора. Тренинг. Мифы, связанные с наркоманией. Комплекс социальных, образовательных, медицинских и психологических мер, направленных на предупреждение возникновения какого-либо негативного явления. Пропаганда здорового образа жизни. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании. Методика первичной диагностики, Анонимная анкета.

### **Раздел 6. Итоговое занятие «Чему мы научились»**

*Теория.* Чему мы научились? Диагностика знаний, умений и навыков. Опрос-тестирование.

*Практика.* Итоговая аттестация в форме тестирования. Выставка с результатами проведенного опроса. Коллективное подведение итогов.

#### ***Итоговый контроль.***

## **1.5. Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя» у учащихся формируются:

### **Личностные (социально – личностные) результаты:**

- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе, через процесс актуализации самопознания и развития личности;
- освоенные обучающимися понятия и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции; навыки рефлексии и обратной связи.

### **Метапредметные результаты:**

- понимание о том, что изучает «психология» и о месте психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- знание о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятие самовоспитание, способности, характер;
- умения грамотно высказывать свое мнение;
- умения развивать свои интеллектуальные способности;
- умения анализировать и обобщать полученные данные о себе, делать правильные выводы;

- умения использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

### **Предметные результаты:**

- понимание о том, что изучает «психология» и о месте психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- знания о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитание, способности, характер.

По окончании курса обучения учащиеся будут:

#### ***Знать:***

- базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии, этнопсихологии и психологии познавательных процессов;
- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- проблемы современного общества, такие как ВИЧ/СПИД и наркомания: пути заражения, этапы развития, возможности защитить себя и своих близких;
- виды социальной активности подростков;
- методику и технику проведения опроса в школе.

#### ***Уметь:***

- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- разрабатывать и реализовывать собственный проект;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график – (см. приложение № 3)

Дата начала и окончания занятий – 01.09.2022г. – 31.05.2023г.

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Количество учебных часов – 36

### 2.2. Условия реализации программы

#### - Материально-техническое обеспечение

1. Видео- и аудиоаппаратура
2. Компьютер, доступ в Интернет для сбора дополнительной информации.
3. Сканер, принтер
4. Копировальный аппарат

Инструменты и материалы: бумага А3, А4; карандаши; кисти; цветная бумага; клей, ножницы, природный материал;

- **Информационное обеспечение** - аудио-, видео-, фото-, интернет-источники;

#### - Кадровое обеспечение.

Квалификационные требования: высшее психологическое образование, соответствие специальности и квалификации по диплому профилю программы.

Педагог, реализующий программу, должен регулярно проходить курсы повышения квалификации.

#### - Методическое обеспечение:

- ✓ особенности организации образовательного процесса - очно,
- ✓ методы обучения (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, дискуссионный,) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

#### - Формы организации образовательного процесса.

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий:

##### 1. Психологические игры и упражнения:

- большие ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

##### 2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;
- семинар;

- метод кейсов и т.д.
- 3. *Групповые дискуссии, беседы.*
- Информационные блоки.
- Психологические тесты.
- Элементы арт-терапии.
- Элементы сказкотерапии.
- Элементы телесно-ориентированной терапии.

**- Педагогические технологии.**

Игровое обучения, технология развития межличностного общения в коллективе, психологические игры и упражнения, различные методы тренинга, групповые дискуссии, беседы, элементы арт-терапии, элементы телесно-ориентированной терапии.

**- Алгоритм учебного занятия.**

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексия по поводу данного занятия и ритуал прощания.

Программа предназначена для социально-психологической работы с детьми подросткового возраста.

Основная идея занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

**- Дидактические материалы.**

Тесты, иллюстрации, таблицы, инструкции, схемы, игры, тренинги и т.д.

### **2.3. Формы аттестации**

В качестве формы контроля используется: входной, текущий, промежуточный и итоговый.

Входной контроль по теме: «**Определение индекса групповой сплоченности СИШОРА**» (анкета № 2) осуществляется в начале учебного года. Цель - определить исходный уровень учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Формы оценки – упражнения, контрольные задания.

Текущий контроль происходит на каждом занятии и осуществляется методом наблюдения за правильностью выполнения работы. Формы оценки – устный опрос, собеседование с учащимися, игровые задания.

Промежуточный контроль по теме: **«Коммуникативные и организаторские склонности» в. В. Синявский, в. А. Федорошин (КОС)»** (анкета № 3) происходит после изучения основных тем по программе. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения работ при организации мини-выставок, анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью тестов, опросников, игровых, творческих заданий. Они активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Итоговый контроль **МЕТОДИКА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»** (анкета № 4). В конце учебного года проводится итоговое занятие.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, сертификат о прохождении курса.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** результаты теоретической подготовки (анкета), результаты тестирования, опроса, методики, видео отчет, аналитические материалы по итогам проведения диагностики.

## 2.4. Список литературы

### Для педагога

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 2006г.
2. Общая психология. Маклаков А.Г.
3. Психология личности: Учеб. пособие / О. В. Белановская; Научн. ред. Ю. Н. Карандашев, Т. В. Сенько. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.
4. Алиева М., Трощикина Е. «Тренинг развития жизненных целей». СПб: «Речь», 2002
5. Фопель К. «Толерантность и сплоченность в группе». М., Генезис, 2002
6. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения». М., Класс, 1999
7. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 2006г.
8. Общая психология. Маклаков А.Г.
9. Психология личности: Учеб. пособие / О. В. Белановская; Научн. ред. Ю. Н. Карандашев, Т. В. Сенько. – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. – 226 с.
10. Алиева М., Трощикина Е. «Тренинг развития жизненных целей». СПб: «Речь», 2002

### Интернет-ресурсы для родителей

1. [http://psyjournals.ru/education21/issue/54163\\_full.shtml](http://psyjournals.ru/education21/issue/54163_full.shtml) [Самопознание и его роль в развитии школьников - Психология образования в XXI веке: теория и практика]
2. <http://trenerskaya.ru/article/view/uprazhneniya-na-splochenie>

3. <https://lektsii.org/12-16280.html>
4. <http://iemcko.ru/2533.html>
5. <http://mamuriki.ru/grupповое-zanyatie-s-detmi.html>
6. <https://pandia.ru/text/78/054/7931.php>
7. <https://чтоикак.ru/test-na-opredelenie-lichnostnyx-kachestv.html>
8. <http://vsezdesi.ru/test-iz-shego-sostoit-vasha-lichnost/>
9. <https://www.chitalnya.ru/work/379747/>

**Для учащихся**

1. Немов Р.С. Психология. Словарь – справочник. В 2 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007г.
2. Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс. – СПб.: Изд. Питер, 2009г.
3. Немов Р.С. Психология: Учебник для бакалавров. - М.: Изд. Кнориус, 2015г.
4. Гребень Н.Ф. Психологические тесты. Эффективная психология.- М.:Изд. Букмастер, 2014г.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб: Изд. Питер, 2009г.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. Оценочные материалы

Приложение № 1

#### **№ 1. ДИАГНОСТИКА ИНТЕРАКТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ (для входной диагностики)**

##### ***Назначение.***

Эта методика, предложенная (модификация), позволяет определить вектор интерактивной направленности и личностной социализации у современных школьников и студентов. Возможно применение методики в школьных и студенческих коллективах с целью выявления не только личностной, но и групповой направленности на взаимодействие и сотрудничество, а также тенденции к асоциальному пути группового развития.

##### ***Инструкция.***

«Вам будет предложен опросник с готовыми ответами, обозначенными буквами «а», «в», «с». Вам следует выбрать не тот ответ, который считается желательным или правильным, а тот, который в большей степени соответствует вашему мнению и наиболее ценен для вас.

Отвечайте по возможности быстро, т. к. важна ваша первая реакция, а не результат долгого обдумывания.

В бланке ответов сначала запишите номер вопроса, а рядом с ним – свой ответ в буквенной форме».

##### **Текст опросника**

##### ***1. На пути стоит человек. Вам надо пройти. Что делаете?***

- а) Обойду, не потревожив.
- в) Отодвину и пройду.
- с) Смотря какое будет настроение.

##### ***2. Вы замечаете среди гостей невзрачную девочку, одиноко сидящую в стороне. Что делаете?***

- а) Ничего, какое мое дело.
- в) Не знаю, как сложатся обстоятельства.
- с) Подойду, заговорю непременно.

##### ***3. Вы опаздываете в школу (в вуз, на работу). Видите, что кому-то стало плохо. Что делаете?***

- а) Тороплюсь в школу (в вуз, на работу).
- в) Если попросят помощи, не откажу.
- с) Звоню по телефону «03», останавливаю прохожих.

##### ***4. Ваши знакомые переезжают на новую квартиру. Они старые. Что делаете?***

- а) Предложу свою помощь.
- в) Не вмешиваюсь в чужую жизнь.

с) Если попросят, я, конечно, помогу.

**5. Недалеко от дома продают клубнику. Вы покупаете оставшийся килограмм. Сзади слышите голос, сожалеющий о том, что не хватило клубники для внучки. Как реагируете на голос?**

- а) Выражаю сожаление, конечно.
- в) Оборачиваюсь, предлагаю уступить.
- с) Не знаю, посмотрю, как выглядит эта бабушка.

**6. Узнаете, что несправедливо наказан один из ваших знакомых. Что делаете?**

- а) Очень сержусь, ругаю обидчика крепкими словами.
- в) Ничего, жизнь вообще несправедлива.
- с) Вступаюсь за обиженного.

**7. Вы дежурный. Подметааете пол, находите деньги. Что делаете?**

- а) Они мои, раз я их нашел.
- в) Завтра спрошу, кто потерял.
- с) Может быть, возьму себе.

**8. Сдаете экзамен. На что рассчитываете?**

- а) На шпаргалки, конечно, или на везенье.
- в) На усталость экзаменатора – авось пропустит.
- с) На себя самого, свои знания.

**9. Вам предстоит выбрать работу (профессию). Как будете это делать?**

- а) Найду что-нибудь рядом с домом.
- в) Поищу высокооплачиваемую работу.
- с) Выбирать стану творческую работу.

**10. Вам предлагают три вида путешествия. Что выбираете?**

- а) Неизвестные красоты нашей страны.
- в) Экзотические страны.
- с) Богатые страны.

**11. Группа решила произвести уборку помещения. Вы видите, что все орудия труда разобраны. Что делаете?**

- а) Поболтаюсь немного, потом видно будет.
- в) Ухожу домой, конечно.
- с) Присоединюсь к кому-нибудь.

**12. Волшебник предлагает устроить вашу жизнь обеспеченной, без необходимости трудиться. Что отвечаете?**

- а) Соглашаюсь с благодарностью.
- в) Сначала узнаю, сколько было таких случаев.
- с) Отказываюсь решительно.

**13. Вас просят выполнить одно дело. Вам не хочется. Что происходит дальше?**

- а) Забываю про него, вспомню, если скажут.
- в) Выполняю, разумеется.
- с) Ищу причины, чтобы дать отказ.



**14. Побывали на удивительном вернисаже. Кому-нибудь расскажите?**

- а) Да, непременно – всем друзьям и знакомым.
- в) Не знаю, скажу, если случай подвернется.
- с) Нет, пусть каждый живет, как хочет.

**15. Группа решает, кому поручить работу. Вам эта работа нравится.**

**Что делаете?**

- а) Прошу поручить мне.
- в) Жду, когда кто-то назовет мою кандидатуру.
- с) Ничего не делаю, пусть будет, как будет.

**16. Собирались ехать на дачу к другу. Вам звонят, просят отложить планы ради дела. Что говорите?**

- а) Еду на дачу, как было оговорено.
- в) Не еду, конечно.
- с) Спрошу друга, что скажет.

**17. Вы решили завести собаку. Что вас устроит?**

- а) Бездомный щенок.
- в) Взрослый пес с известным нравом.
- с) Щенок редкой породы с родословной.

**18. Стрелки часов указывают на конец занятий. Преподаватель просит пять минут. Ваша реакция?**

- а) Напоминаю о праве на отдых.
- в) Соглашаюсь.
- с) Как все, так и я.

**19. С вами разговаривают оскорбительным тоном. Как реагируете?**

- а) Отвечаю тем же.
- в) Не замечаю, это не имеет значение.
- с) Разрываю связь.

**20. Вы плохо играете на скрипке, но родители просят сыграть для гостей, хваля вас. Что делаете?**

- а) Играю.
- в) Разумеется, не играю.
- с) Приятно, что хвалят, но увиливаю.

**21. Задумали принять гостей. Чем озабочены?**

- а) Угощениями, конечно.
- в) Программой общения.
- с) Ничем – они же мои друзья.

**22. Школу закрыли на карантин. Как реагируете?**

- а) Как все, гуляю, наслаждаюсь свободой.
- в) Создаю программу самостоятельных занятий.
- с) Живу в ожидании новых сообщений.

**23. Вам подарили красивую авторучку. Два парня требуют отдать им ее. Что делаете?**

- а) Отдаю – жизнь дороже.
- в) Постараюсь убежать от них.

с) Подарков не отдаю.

**24. При вас хвалят вашего знакомого. Что вы чувствуете?**

а) Мне неудобно, слегка завидую.

в) Рад, мои достоинства от этого не уменьшаются.

с) Меня не касается, ничего не чувствую.

**25. Наступает Новый год. О чем думаете?**

а) О подарках, конечно, и о елке.

в) О новогодних каникулах.

с) О новом этапе своей жизни.

**26. Какова роль музыки в вашей жизни?**

а) Нужна для танцев.

в) Является фоном жизни.

с) Возвышает душу.

**27. Уезжаете надолго из дома. Как себя чувствуете вдали от дома?**

а) Снятся родные места.

в) Лучше, чем дома.

с) Не знаю, надолго не уезжал.

**28. Меняется ли ваше настроение во время информационных телепередач?**

а) Нет, если мои дела идут хорошо.

в) Да, и постоянно.

с) Не замечал.

**29. Проводится благотворительный сбор книг. Вы участвуете?**

а) Отбираю интересные книги, приношу.

в) У меня нет книг, ненужных мне.

с) Если увижу, что все сдают, я тоже принесу.

**30. Можете ли назвать пять дорогих вам мест на земле, пять интересных общественно-исторических событий, пять дорогих вам имен выдающихся людей?**

а) Безусловно, могу.

в) Нет, на свете так много интересного.

с) Не знаю, не считал.

**31. Слышите сообщение о подвиге человека. О чем вы думаете?**

а) У этого человека была своя выгода.

в) Повезло прославиться.

с) Глубоко удовлетворен, не перестаю удивляться.

**Обработка и интерпретация результатов**

Обработка производится при помощи ключа. Ответы, совпадающие с ключом, оцениваются в 1 балл, а несовпадающие – 0 баллов.

*1. Ориентация на личные (эгоистические) интересы*

№	ключ	№	ключ	№	ключ
1 а	б в	11 в	16 а	21 а	26 а

2 а	7 а	12 а	17 с	22 а	27 в
3 а	8 в	13 с	18 а	23 а	28 а
4 в	9 в	14 с	19 с	24 а	29 в
5 а	10 с	15 а	20 в	25 а	30 а
					31 а

## 2. Ориентация на взаимодействие и сотрудничество

№	ключ	№	ключ	№	ключ
1 в	6 с	11 с	16 в	21 в	26 с
2 с	7 в	12 с	17 а	22 в	27 а
3 с	8 с	13 в	18 в	23 с	28 в
4 а	9 с	14 а	19 в	24 в	29 а
5 в	10 а	15 в	20 а	25 с	30 в
					31 с

## 3. Маргинальная ориентация

№	ключ	№	ключ	№	ключ
1 с	6 а	11 а	16 с	21 с	26 а
2 в	7 с	12 в	17 в	22 с	27 в
3 в	8 а	13 а	18 с	23 в	28 с
4 с	9 а	14 в	19 а	24 с	29 с
5 с	10 в	15 с	20 с	25 в	30 с
					31 в

Подсчитывается общее количество баллов по каждой из трех шкал. О доминировании той или иной личностной направленности можно судить по наибольшему количеству баллов в одной из трех шкал в сравнении.

Об уровне сформированности каждого вида направленности можно говорить исходя из следующих показателей:

- 24 балла и выше – высокий уровень;
- 14 – 23 балла – средний уровень;
- 13 баллов и менее – низкий уровень.

*Ориентация на личные (эгоистические) интересы* связывается с преобладанием мотивов собственного благополучия. Во взаимодействии с другими людьми преследуются цели удовлетворения личных потребностей и притязаний. Интересы и ценности других людей, групп чаще всего игнорируются или рассматриваются исключительно в практическом контексте, что и обуславливает конфликтность и затруднения в межличностном взаимодействии в группе.

*Ориентация на взаимодействие и сотрудничество* с другими людьми обусловлена потребностью в поддержании конструктивных отношений с членами малой группы, эмпатии и интереса к совместной деятельности. Как

правило, высокий уровень данной шкалы соответствует оптимальной социализации и адаптации как члена группы, так и коллектива в целом.

*Маргинальная ориентация* выражается в склонности подчиняться обстоятельствам и импульсивности поведения. Данной группе людей свойственны проявления инфантилизма, неконтролируемости поступков, подражания, склонности к конформизму и приспособленчеству.

## **№ 2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ СИШОРА**

**(для входной диагностики)**

### ***Назначение и инструкция.***

Групповую сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще сделать это с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма равна + 19 баллам, минимальная равна –5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

### **Текст опросника**

#### ***1. Как бы оценили свою принадлежность к группе?***

- 1) Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
- 2) Участвую в большинстве видов деятельности (4).
- 3) Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
- 4) Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
- 5) Живу и существую отдельно от нее (1).
- 6) Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

#### ***2. Перешли ли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность?***

- 1) Да, очень хотел бы перейти (1).
- 2) Скорее перешел бы, чем остался (2).
- 3) Не вижу никакой разницы (3).
- 4) Скорее всего остался бы в своей группе (4).
- 5) Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
- 6) Не знаю, трудно сказать (1).

#### ***3. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?***

- 1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- 3) Хуже, чем в большинстве коллективов (2).
- 4) Не знаю, трудно сказать (1).

#### ***4. Каковы у вас взаимоотношения с руководством (учителем)?***

- 1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
- 2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
- 3) Хуже, чем в большинстве коллективов (2).

4) Не знаю, трудно сказать (1).

**5. Каково отношение к делу (учебе и т. п.) в вашем коллективе?**

1) Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2) Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).

3) Хуже, чем в большинстве коллективов (2).

4) Не знаю, трудно сказать (1).

#### **Обработка и интерпретация результатов**

Для анализа результатов необходимо сложить все полученные баллы. Уровни групповой сплоченности определяются по среднегрупповому результату:

- 15,1 баллов и выше – высокая сплоченность;
- 11,6 – 15,0 баллов – сплоченность выше средней;
- 7,0 – 11,5 баллов – средняя сплоченность;
- 4,0 – 6,9 баллов – сплоченность ниже средней;
- 4,0 и ниже – низкая сплоченность.

### **№ 3. «КОММУНИКАТИВНЫЕ И ОРГАНИЗАТОРСКИЕ СКЛОННОСТИ» В. В. СИНЯВСКИЙ, В. А. ФЕДРОШИН (КОС) (промежуточное тестирование)**

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-)

#### **Текст опросника**

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?

11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас окружающие люди и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удается закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?

38. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

### **Обработка результатов и интерпретация**

*Коммуникативные способности* - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

*Организаторские способности* - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле:  $K = 0,05 \cdot C$ , где  $K$  - величина оценочного коэффициента  $C$  – кол-во совпадающих с ключом ответов.

Оценочные коэффициенты может варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

### ***Анализ полученных результатов.***

Испытуемые, получившие оценку 1, характеризуются низким уровнем проявления КОС.

Испытуемым, получившим оценку 2, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в общественной деятельности крайне снижено, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений.

Для испытуемых, получивших оценку 3, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие оценку 4, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении. С удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в

трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - 5, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникации и организаторской деятельности и активно стремятся к ней, быстро ориентируются в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами. Могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, которая их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

#### **№ 4. МЕТОДИКА «ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

##### **(итоговая диагностика)**

Инструкция: рядом с номером вопроса поставьте выбранный вами вариант ("а", "б" или "в"). Не раздумывайте долго и не меняйте ответы.

1. Я бы вполне мог жить один, вдали от людей:  
а) да б) иногда в) нет
2. Иногда я неважно себя чувствую без особой на то причины:  
а) да б) не знаю в) нет
3. Читая о каком-либо происшествии я интересуюсь всеми подробностями:  
а) всегда б) иногда в) редко
4. Когда друзья подшучивают надо мной, я обычно смеюсь вместе с ними и нисколько не обижаюсь:  
а) верно б) не знаю в) не верно
5. То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:  
а) раздражает меня б) нечто среднее в) не беспокоит меня
6. Мне нравится друг:  
а) интересы которого имеют деловой и практический характер  
б) не знаю  
в) который отличается глубоко продуманными взглядами на жизнь
7. На предприятии мне было бы интереснее:  
а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве  
б) трудно сказать  
в) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой.
8. У меня всегда не хватает энергии, когда это необходимо:  
а) да б) трудно сказать в) нет
9. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:  
а) моим хорошим друзьям б) не знаю в) в своем дневнике



10. Я могу спокойно слушать, когда другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю:

а) верно б) затрудняюсь ответить в) неверно

11. Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неожиданностей, чем с другими людьми:

а) да б) трудно сказать в) нет

12. Я думаю, что я говорю неправду реже, чем большинство других людей

а) верно б) затрудняюсь ответить в) неверно

13. Я предпочел бы работать:

а) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и быть среди них

б) затрудняюсь ответить

в) архитектором

14. То, что я делаю у меня не получается:

а) редко б) нечто среднее в) часто

15. Даже если мне говорят, что мои идеи неосуществимы, это меня не останавливает:

а) верно б) не знаю в) не верно

16. Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как это делает большинство людей

а) верно б) не знаю в) не верно

17. Усилия, затраченные на составление планов:

а) никогда не лишние б) трудно сказать в) не стоят этого

18. Мне больше нравится работать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными:

а) да б) не знаю в) нет

19. Мне приятно сделать человеку, одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это немного не удобно для меня

а) да б) иногда в) нет

20. Когда я ложусь спать, я:

а) засыпаю быстро б) нечто среднее в) засыпаю с трудом

21. Я предпочитаю:

а) вопросы, касающиеся меня решать сам

б) затрудняюсь ответить

в) советоваться с моими друзьями

22. Работая в магазине я хотел бы:

а) оформлять витрины б) не знаю в) быть кассиром

23. Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной:

а) верно б) иногда в) неверно

24. Если люди обо мне плохо думают, то я не стараюсь их переубедить, а продолжаю поступать по-своему:

а) да б) трудно сказать в) нет

25. Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать

- а) часто б) иногда в) иногда  
26. Мне бывает скучно:  
а) часто б) иногда в) редко  
27. Я думаю, что даже самые драматические события через год уже не оставят в моей душе никаких следов:  
а) да б) трудно сказать в) наверное  
28. Я думаю, что было бы интереснее быть:  
а) ботаником и работать с растениями б) не знаю в) страховым агентом  
29. Когда вопрос, который надо решить, очень труден и требует от меня много усилий, я стараюсь:  
а) заняться другим вопросом б) затрудняюсь ответить в) еще раз попытаюсь решить этот вопрос  
30. Ночью мне снятся фантастические или нелепые сны: а) да б) иногда в) нет.

### **Обработка ответов:**

Ответ "б" всегда оценивается в одно очко.

С 1 по 7 и с 23 по 30 вопросы вариант "а" приносит 0 баллов за каждый ответ, вариант "в" - 2 балла за ответ.

С 8 по 22 вопрос баллы начисляются за "а" - 2, "в" - 0.

### ***Замкнутость-общительность.***

Если сумма баллов при ответе на 1, 7, 9, 13, 19, 25 вопросы не превысит 8, то вы скорее всего, не очень нуждаетесь в обществе других и по натуре неконтактны. Вполне возможно, что вы скептически относитесь к знакомым и довольно строго судите других. А это, известно, ограничивает круг близких людей, с которыми легко быть откровенным. Если же сумма баллов выше 8, то вы общительны и добродушны, открыты и сердечны. Вам свойственны естественность, непринужденность в поведении, внимательность и мягкосердечие по отношению к людям. Выбирая специальность на это следует обратить внимание - вам можно рекомендовать профессии типа человек - человек, требующие постоянного общения с людьми, коллективных действий.

**Эмоциональная устойчивость или неустойчивость.** Об этом свидетельствует сумма баллов, полученная при ответах на вопросы 2, 5, 8, 14, 20, 26 вопросы. Если она меньше 7, вы скорее всего подвержены чувствам и склонны к быстрой смене настроения. Высокие оценки свойственны людям выдержанным, спокойным, чей взгляд на вещи более реалистичен.

**Практичность и творчество.** Если сумма баллов на вопросы 3, 6, 15, 18, 21 меньше 7, вы человек практичный и добросовестный, легко следуете общепринятым нормам, правилам поведения. Хотя, быть может, вам свойственна некоторая ограниченность, заземленность, излишняя внимательность к мелочам. При высоких оценках - у вас богатое воображение, как следствие, высокий творческий потенциал. Старайтесь, все же не витать в облаках. Это часто приводит к житейским неудачам.

**Расчетливы вы или нет?** Подсчитайте сумму ответов на 4, 10, 16, 22 и 28 вопросы. Если она превышает 5, вам свойственна расчетливость, и вы достаточно проникательны, умеете разумно и без сантиментов оценивать события и окружающих людей. При низких оценках - вполне возможно, вам свойственны прямолинейность, естественность, непосредственность в поведении.

**Самоконтроль.** При сумме ответов меньше 6 на 11, 12, 17, 23, 29, 30 вопросы у вас не всегда хорошо обстоят дела с дисциплиной. Обычно таким людям как вы присуща внутренняя конфликтность. При оценках свыше 6 баллов вы, наверное, целеустремленный человек, хорошо контролируете свои эмоции и поведение, для вас не представляет особого труда придерживаться общепринятых правил.

### 3.2. Методические материалы

(Планы-конспекты, дополнительные материалы, наглядные пособия, игры, тренинги, тесты хранятся в папке у педагога.)

### 3.3. Календарно – тематическое планирование

Приложение № 2

Раздел, темы	теория (кол-во часов)	практ. (кол-во часов)	Всего часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»	1	1	2		
2. Тренинг формирования эффективной команды	3	4	7		
2.1. Формирование чувства «Мы»	1	1	2		
2.2. Сплочение и доверие	1	1	2		
2.3. Спасись и выжить	-	1	1		
2.4. Портрет нашей группы	1	1	2		

<b>3. Тренинг коммуникативных навыков</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>		
3.1. Общение и умение слушать	1	1	2		
3.2. Средства общения	1	1	2		
3.3. Общение без слов	-	1	1		
3.4. Наши эмоции и чувства	1	1	2		
3.5. Проявление эмоций и чувств	1	1	2		
3.6. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1		
3.7. Пути решения конфликтов	-	1	1		
<b>4. Тренинг личностного роста</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>		
4.1. Кто я?	1	1	2		
4.2. Тренинг креативности	-	2	2		
4.3. Развитие мышления, памяти, внимания	1	1	2		
4.4. Психодиагностика	1	1	2		
<b>5. Профилактика социальных заболеваний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		
5.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	1	1	2		
5.2. Аукцион ценностей	2	1	3		
5.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1		
<b>6. Итоговое занятие «Чему мы научились»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>ИТОГО:</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>36</b>		

### Календарный учебный график

	1 полугодие																2 полугодие																			
Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Кол-во часов в неделю	1				1				1				1				1				1				1				1							
Кол-во часов в месяц	4				4				4				4				4				4				4				4							
Аттестация/ контроль	Вводный контроль. Тест.												Промежуточный контроль.																Итоговый контроль							
<b>Объем учебной нагрузки на учебный год 36 часов</b>																																				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Бекирова Гульназ Серверовна

Действителен с 27.11.2021 по 27.11.2022