

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Крутоярская средняя общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «Крутоярская средняя  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_ О.С. Красина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 г

**Дополнительная  
общеобразовательная  
коррекционно - развивающая  
программа «Зеркало души»**

программа рассчитана на обучающихся 12-15 лет,

срок реализации - 1 год

Автор: педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Байкова Наталья Михайловна

- 2017 г.-

## Содержание.

| <b>№</b> | <b>Наименование раздела</b> | <b>Страницы</b> |
|----------|-----------------------------|-----------------|
| 1        | Паспорт программы.          | 3               |
| 2        | Пояснительная записка.      | 4-9             |
| 3.       | Учебный план.               | 10              |
| 4.       | Учебно – тематический план. | 11-13           |
| 5.       | Содержание.                 | 14-16           |
| 6        | Методическое обеспечение.   | 17-22           |
| 7.       | Список литературы.          | 23              |
| 8.       | Приложения.                 | 24-58           |

### Паспорт программы «Зеркало души».

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Наименование программы                       | Авторская коррекционно – развивающая программа «Зеркало души».                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Основание для разработки программы           | Трудности адаптации учащихся из близлежащих деревень и сел к новым образовательным условиям, нарушение навыков социального общения у подростков.                                                                                                                                                                                            |
| Сущность опыта                               | Сущность опыта заключается в организации воспитательного процесса, направленного на развитие адаптивных возможностей подростка.                                                                                                                                                                                                             |
| Новизна                                      | Новизна опыта заключается в том, что, развивая систему интеллектуальных способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека (т.е. развивая социальный интеллект) через проведение занятий коррекционно – развивающей программы «Зеркало души», можно оказать помощь подростку в его адаптации к социальным условиям. |
| Ведущая педагогическая идея                  | Ведущая педагогическая идея состоит в понимании успешной адаптации школьников как условия формирования учебного сотрудничества и социального интеллекта, направленного на развитие личности подростка.                                                                                                                                      |
| Заказчик программы                           | Администрация МОУ «Крутоярская средняя общеобразовательная школа».                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Разработал программу                         | Педагог – психолог Байкова Наталья Михайловна.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Время реализации программы                   | 1 учебный год                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Возраст детей, входящих в состав объединения | 12-15 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная коррекционно – развивающая программа «Зеркало души» имеет социально-педагогическую направленность. Данная программа является авторской.

**Актуальность** программы заключается в том, что социальная адаптация личности является значимой проблемой на протяжении всего развития общества, так как человек вынужден жить в мире, состоящем из других индивидов. При этом он взаимодействует как с отдельными представителями общества, так и с группами людей. И для того, чтобы это взаимодействие было успешным, человек должен знать и учитывать цели и нормы, принятые в данном обществе, выполнять определённые существующие правила, находить эффективные варианты поведения.

Уметь приспосабливаться к условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. В подростковом возрасте данный процесс протекает наиболее сложно, так как в это время происходит ряд физических изменений, связанных с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь.

Психологические особенности подросткового возраста у психологов называются «подростковыми комплексами» по ряду причин:

- повышенная чувствительность к оценке посторонних;
- предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим;
- противоречивость поведения: застенчивость сменяется развязностью, показная независимость граничит с ранимостью;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения;
- борьба с общепринятыми правилами и распространёнными идеалами.

Подростковый возраст охватывает период жизни с 12 до 18 лет ( $\pm 2$  года). Все психологические изменения обусловлены физиологическими особенностями подросткового возраста и рядом морфологических процессов в организме. Все перестройки организма напрямую влияют на изменения реакций подростка на различные факторы внешней среды и находят свое отражение в формировании личности.

Возрастные особенности подростка часто усложняют его адаптацию в различных социальных условиях. Кроме того, адаптироваться ему необходимо не только к относительно стабильному взрослому миру, но и к тому промежуточному сообществу, представленному подростками и старшими школьниками, нормы и ценности которого достаточно изменчивы. Многие подростки нуждаются в помощи при адаптации не только к новому социальному окружению, но и к прежнему окружению, которое представлено набором других социальных ролей.

Основанием для разработки данной программы послужило то, что особенностью МОУ «Крутоярская средняя общеобразовательная школа» является то, что состав учащихся не однороден. В школе обучаются дети из

поселка, а также из близлежащих деревень и сел. Большинство родителей детей, живущих в поселке, имеют высокий материальный заработок, так как работают в Газпроме, в отличие от родителей учащихся из деревень. В результате данного фактора появляются трудности адаптации учащихся, прибывших из других селений, а также наблюдаются трудности в общении таких детей, многие из них чувствуют себя «Белой вороной» в классном коллективе. Кроме того, программа предназначена и для подростков, у которых уже были на более ранних этапах развития нарушения социальной адаптации, которые привели к определённым дезадаптивным формам поведения, к так называемому девиантному поведению.

Способность адаптироваться к социуму и эффективно действовать в нем зависит от многих особенностей человека. Безусловно, это и интеллект, и темперамент, и коммуникативные склонности, и внешность и многое другое. Некоторые из этих особенностей неизменны, как, например, темперамент. Но есть и те, которые можно развивать, что, возможно, будет способствовать построению конструктивных отношений с окружающим миром.

Относительно данного вопроса представляют интерес интеллектуальные способности человека, а именно те из них, которые обеспечивают понимание людей и социальных ситуаций. Эти способности определены в психологии как социальный интеллект.

Термин социальный интеллект был введен для обозначения «дальновидности в межличностных отношениях». Социальный интеллект представляет собой способность адекватно понимать поступки и действия людей, обеспечивающую гладкость во взаимоотношениях с ними.

Социальный интеллект включает следующие аспекты:

умение предвидеть последствия поведения, предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации;

способность правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям;

уровень речевой экспрессии (чувствительность к характеру и оттенкам речи);

способность анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, находить причины определённого поведения.

Коррекционно – развивающая программа «Зеркало души» создает условия для развития социального интеллекта подростков, что способствует их адаптации в социуме.

Название программы «Зеркало души» отражает то, что подросток на занятиях будет получать психологические знания об особенностях личности, поведения в социуме, будет анализировать полученную информацию и соотносить с реальными жизненными ситуациями, своими поступками, что поможет заглянуть ему в собственную душу, а сами занятия послужат проводником этих знаний, отзеркалят состояние души подростка. Таким образом, с помощью «Зеркала души» подростку удастся взглянуть на себя как бы изнутри, получить материал для анализа и синтеза.

### **Теоретическое обоснование программы.**

В основу разработанной программы легли:

исследования Валерии Сергеевны Мухиной, в частности, её книги «Возрастная психология. Феноменология развития», «Проблемы генезиса личности»;

труды Л.С. Выготского, Д. Узнадзе, А. Маслоу, К.Г. Юнга;

игры для младших подростков, разработанные Ольгой Селиной, под названием «Открывая другие миры».

### **Отличие настоящей программы от других подобных состоит в том, что:**

1. Реализация коррекционно – развивающих занятий сопровождается проведением психологического мониторинга, инструментарий которого (специально подобранный автором программы) помогает провести анализ итогов проведения занятий именно этой программы.
2. Поставленной цели (организация воспитательного процесса, направленного на успешную адаптацию подростков к социальному окружению) помогают достигнуть как традиционные направления психологии, так и психотерапевтические (арт-терапия, НЛП - техники, гештальт - терапия).
3. Занятия подобраны таким образом, чтобы через познание личностных особенностей человека и анализа своего поведения и окружающих произошло развитие социального интеллекта подростка, что помогло бы ему успешно адаптироваться к социальному окружению.
4. Все теоретические знания, получаемые учащимися в процессе тренинга, сразу апробируются на практике, что повышает эффективность обучения в несколько раз.

**Новизна программы** заключается в том, что, развивая систему интеллектуальных способностей, которые обеспечивают понимание поступков и действий человека (т.е. развивая социальный интеллект) через занятия коррекционно – развивающей программы «Зеркало души», можно оказать помощь подростку в его адаптации к социальным условиям.

**Цель программы:** организация воспитательного процесса, направленного на успешную адаптацию подростков к социальному окружению.

### **Задачи программы:**

- создание условий для развития социального интеллекта, навыков общения и сотрудничества, способности к самоанализу и рефлексии, успешной адаптации к новым образовательным условиям у подростков;
- содействие повышению уровня самооценки, учебной мотивации учащихся.

На занятиях по программе используются активизирующие методы – метод игрового моделирования (ролевая игра), метод анализа конкретных ситуаций, групповая дискуссия, метод мозгового штурма, игры и упражнения, арттерапия, сказкотерапия, коллажирование.

### **Формы проведения занятий:**

- тренинг,
- занятие - проект,
- занятие – беседа,
- диагностика.

Основная часть занятий по программе «Зеркало души» должна быть проведена в форме тренинга, так как эта форма предусматривает доброжелательное, толерантное отношение к другому и раскрытие себя как личности.

### **Алгоритм тренинговых занятий – стандартный:**

Разминка. Включает в себя упражнения, способствующие активизации участников группы, созданию непринужденной, доброжелательной атмосферы, повышению сплоченности. Цель данного этапа – снятие напряжения, вхождение в эмоциональный контакт. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние.

Основное содержание занятия. Эта часть включает в себя лекции, игры, упражнения, задания, помогающие понять и усвоить главную тему занятия, направленные на целостное психологическое развитие ребенка и решение задач данного развивающего или психокоррекционного комплекса.

Вместе с тем еще одним необходимым элементом всех занятий должны быть психотехники, направленные на развитие собственно групповых структур и процессов, поддержание благоприятного внутригруппового климата, сплочение и организационное развитие детского сообщества. И это касается технологии работы с группами любых школьных возрастов.

Рефлексия занятия. В конце каждого занятия следует оставлять время, чтобы участники могли поделиться своими чувствами, впечатлениями, мнениями, поговорить о своем настроении. Дать оценку занятию в двух аспектах: эмоциональном (понравилось, не понравилось, было хорошо, было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что особенно запомнилось, зачем они это делали.

Ритуалы приветствия - прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющим спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь чрезвычайно важно для плодотворной работы. Ритуалы могут быть придуманы самой группой в процессе обсуждения, могут быть предложены психологом.

Использование тренинговых занятий, различных методов и приемов предоставляет возможность прекращения нежелательного поведения путём предоставления лучших вариантов поведения; изменения эмоционального состояния или реакции человека в данной ситуации; переоценивание причиняющих беспокойство воспоминаний в свете накопленного к настоящему моменту опыта.

В социально-психологическом тренинге особую значимость имеют упражнения, основанные на механизмах идентификации и проекции. В техниках, использующих эти механизмы, сообщение, направленное на изменение (коррекцию) проходит, не вызывая сопротивления, поскольку человека не просят что-либо сделать и не критикуют ни его мнений, ни его поведения.

Весь цикл занятий по программе «Зеркало души» состоит из 36 часов и рассчитан на реализацию в течение одного учебного года, периодичность занятий – 1 раз в неделю (45 минут).

Данная коррекционно – развивающая программа включает в себя 4 раздела:

1. Введение в психологические занятия.

Раздел включает в себя 7 занятий, на которых подростки получают информацию об особенностях реализации программы и смысла ее названия, приобретают базовые знания структуры психологического тренинга, вырабатывают правила занятий, проходят первичную диагностику. Важно на данном этапе создать благоприятные условия для работы группы, настроить подростков на мотивацию самопознания.

2. Учимся понимать себя и других.

Занятия блока направлены на изучение различных свойств личности, развитие невербальной экспрессии, социального интеллекта, самоанализа. Тренинговая форма занятий помогает на данном этапе смоделировать свое поведение и поведение других, осмыслить свои индивидуальные особенности и «посмотреть на них глазами других». В блоке – 18 занятий.

3. Учимся общаться.

Занятия направлены на формирование эффективных способов общения с окружающими на основе анализа связи между поведением и его последствиями, на приобретение опыта взаимодействия с группой при выполнении новых задач, развитие вербальных и невербальных средств общения. Данный блок содержит 8 занятий.

4. Подведение итогов.

В разделе 3 занятия, которые подводят итоги реализации коррекционно – развивающей программы «Зеркало души». Проводится контрольная диагностика изучения особенностей личности подростка для анализа работы, занятие – КВН помогает наглядно проследить уровень развития социального интеллекта учащихся на конец освоения программы.

Количество подростков, принимающих участие в групповой коррекционной работе - 12-16 человек. Группа для занятий формируется по рекомендациям администрации школы, классных руководителей и добровольному согласию учащихся.

**Прогнозируемые результаты:**

- овладение учащимися умениями и навыками эффективного взаимодействия;
- повышение уровня развития учебной мотивации, самооценки, социального интеллекта;
- понижение уровня тревожности,



- успешная адаптация к социальному окружению.

**Способы проверки прогнозируемых результатов:**

- мониторинг уровня развития социального интеллекта, учебной мотивации, самооценки, тревожности, адаптированности подростков (методика исследования социального интеллекта Михайловой Е.С., представленной адаптацией теста Дж.Гилфорда и М.Салливена; методика Лускановой «Мотивация»; тест адаптированности, тест школьной тревожности Филлипса);
- отзывы учащихся, родителей, классных руководителей,
- результаты проведения в конце учебного года психологического КВНа.

**Условия реализации программы.**

Программа «Зеркало души» предполагает проведение психологических коррекционно – развивающих занятий с подростками, исходя из этого, реализовывать данную программу необходимо или педагогу – психологу, или другому педагогическому работнику, владеющему теоретическими и практическими основами психологии.

Для проведения занятий необходим кабинет, оборудованный интерактивной доской, проектором. Мебель в кабинете должна легко передвигаться, так как тренинговая форма предусматривает различные игры, упражнения, проигрывание ситуаций. Дидактический материал должен быть подготовлен ведущим тренинга в соответствии с планируемым методическим обеспечением занятий.

### Учебный план.

| №  | Разделы программы                   | Количество часов на 1 год обучения |
|----|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1. | Введение в психологические занятия. | 7 часов                            |
| 2. | Учимся понимать себя.               | 18 часов                           |
| 3. | Учимся общаться.                    | 8 часов                            |
| 4. | Подведение итогов.                  | 3 часов                            |
|    | <b>Всего часов:</b>                 | <b>36 часов</b>                    |

### Учебно-тематический план.

| №                                                   | Тема занятий                        | Форма занятия       | Количество часов |         |        |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------|------------------|---------|--------|
|                                                     |                                     |                     | всего            | теорет. | практ. |
| Раздел 1. Введение в психологические занятия (7 ч.) |                                     |                     |                  |         |        |
| 1.                                                  | Организационное.                    | беседа              | 1                | 1       |        |
| 2.                                                  | Входной контроль.                   | диагностика         | 1                |         | 1      |
| 3.                                                  | Входной контроль.                   | диагностика         | 1                |         | 1      |
| 4.                                                  | Зеркало души.                       | беседа              | 1                | 1       |        |
| 5.                                                  | Кто я?                              | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 6.                                                  | Если бы я был.....                  | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 7.                                                  | Первое впечатление.                 | тренинг             | 1                |         | 1      |
| Раздел 2. Учимся понимать себя (18 ч.)              |                                     |                     |                  |         |        |
| 1.                                                  | Коллаж «Мои мечты».                 | творческий проект   | 1                |         | 1      |
| 2.                                                  | Коллаж «Мои мечты».                 | творческий проект   | 1                |         | 1      |
| 3.                                                  | Коллаж «Мои мечты».                 | презентация проекта | 1                |         | 1      |
| 4.                                                  | Благородный поступок.               | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 5.                                                  | Благородный поступок.               | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 6.                                                  | Настроение.                         | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 7.                                                  | Наши страхи.                        | тренинг             | 1                |         |        |
| 8.                                                  | Распускающийся бутон.               | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 9.                                                  | Темперамент.                        | диагностика         | 1                |         | 1      |
| 10.                                                 | Темперамент (практическое занятие). | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 11.                                                 | Сохрани свой характер               | тренинг             | 1                |         | 1      |
| 12.                                                 | Как по почерку человека             | тренинг             | 1                |         | 1      |

|                                         |                                                                |         |   |   |   |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|---|---|---|
|                                         | узнать о его характере?                                        |         |   |   |   |
| 13.                                     | Что такое «уверенность в себе»?                                | тренинг | 1 |   | 1 |
| 14.                                     | Формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего. | тренинг | 1 |   | 1 |
| 15.                                     | Формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего. | тренинг | 1 |   | 1 |
| 16.                                     | Противоречивость личности.                                     | тренинг | 1 |   |   |
| 17.                                     | Моя самооценка.                                                | беседа  | 1 | 1 |   |
| 18.                                     | Моя мотивация.                                                 | беседа  | 1 | 1 |   |
| <b>Раздел 3. Учимся общаться (8 ч.)</b> |                                                                |         |   |   |   |
| 1.                                      | Я и другие.                                                    | тренинг | 1 |   | 1 |
| 2.                                      | Счастье, когда тебя понимают.                                  | тренинг | 1 |   | 1 |
| 3.                                      | В дружбе наша сила.                                            | тренинг | 1 |   | 1 |
| 4.                                      | Снятие враждебности во взаимоотношениях с окружающим и.        | тренинг | 1 |   | 1 |
| 5.                                      | Встреча с другом.                                              | тренинг | 1 |   | 1 |
| 6.                                      | Мы                                                             | тренинг | 1 |   | 1 |

|                                           |                                       |                          |           |          |           |
|-------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-----------|----------|-----------|
|                                           | помирились.                           |                          |           |          |           |
| 7.                                        | Открывая<br>другие миры.              | сказкотерапия            | 1         | 1        |           |
| 8.                                        | Открывая<br>другие миры<br>(часть 2). | арттерапия               | 1         |          | 1         |
| <b>Раздел 4. Подведение итогов (3 ч.)</b> |                                       |                          |           |          |           |
| 1.                                        | Что<br>изменилось<br>во мне?          | диагностика              | 1         |          | 1         |
| 2.                                        | Что<br>изменилось<br>во мне?          | диагностика              | 1         |          | 1         |
| 3.                                        | Итоговое.                             | Психологическ<br>ий КВН. | 1         |          | 1         |
| <b>ИТОГО:</b>                             |                                       |                          | <b>36</b> | <b>5</b> | <b>31</b> |

## **Содержание программы.**

### **Раздел I. Введение в психологические занятия (7 ч.).**

*Занятие 1.* Организационное.

Знакомство с разделами программы, выработка правил проведения тренинга.

*Занятие 2-3.* Входной контроль.

Входная диагностика изучения личности подростков.

(методика исследования социального интеллекта Михайловой Е.С., представленной адаптацией теста Дж.Гилфорда и М.Салливена; методика Лускановой «Мотивация»; тест адаптированности, тест школьной тревожности Филлипса).

*Занятие 4.* Зеркало души.

Психология как наука о душе. Раскрытие смысла названия программы.

*Занятие 5.* Кто я?

Постановка проблемных вопросов по изучению личности подростка.

*Занятие 6.* Если бы я был.

Выполнение упражнений на ассоциацию личности с чем-либо, подведение к выводу о необходимости получения психологических знаний.

*Занятие 7.* Первое впечатление.

Выполнение упражнений, направленных на выявление первого впечатления участников тренинга к окружающим.

### **Раздел II. Учимся понимать себя и других (18 ч.).**

*Занятие 1-3.* Коллаж «Мои мечты».

Знакомство с методом коллажирования. Подбор материала к выполнению коллажа «Мои мечты». Инструктаж по технике безопасности по работе с ножницами, клеем. Выполнение, презентация коллажей, групповой анализ работ.

*Занятие 4-5.* Благородный поступок.

Изучение понятий «благородство», «благородный поступок», дискуссия о необходимости развития данного качества в современном обществе. Разыгрывание и анализ ситуаций по данной тематике.

*Занятие 6.* Настроение.

Знакомство с терминами «настроение», «эмоция». Разработка способов управления эмоциональным состоянием. Выполнение упражнений по заданной тематике.

*Занятие 7.* Наши страхи.

Знакомство с термином «страх», арттерапия (рисунок своего страха, анализ выполненной работы), выработка рекомендаций по преодолению страхов.

*Занятие 8. Распускающийся бутон.*

Выполнение упражнений, направленных на гармонизацию личности («Комплимент», «Неожиданные картинки», «Распускающийся бутон», «Сиамские близнецы»).

*Занятие 9-10. Темперамент.*

Знакомство с термином «темперамент», история происхождения. Диагностика типа темперамента. Выполнение упражнений на выработку умения распознавать типы темперамента.

*Занятие 11. Сохрани свой характер.*

Знакомство с термином «характер», история происхождения. Определение черт характера.

*Занятие 12. Как по почерку человека узнать о его характере?*

Знакомство с наукой «графология». Анализ почерка.

*Занятие 13. Что такое «уверенность в себе»?*

Выполнение упражнений, направленных на выработку представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

*Занятие 14-15. Формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего. Выработка способов формирования уверенного поведения (упражнения «Комплимент», «Сильные стороны», «Я считаю себя уверенным, потому что», «Прощание»).*

*Занятие 16. Противоречивость личности.*

Раскрытие понятий «личность», «самооценка». Значение самооценки в жизни человека. человека.

*Занятие 17. Моя самооценка.*

Исследование самооценки. Выработка рекомендаций по повышению самооценки.

*Занятие 18. Моя мотивация.*

Раскрытие понятия «мотивация». Определение уровня учебной мотивации. Выработка рекомендаций по повышению мотивации.

### **Раздел III. Учимся общаться (8 ч.).**

*Занятие 1. Я и другие.*

Индивидуальность человека, понятие «толерантность», выработка навыков терпимого отношения к окружающим через выполнение упражнений («Памятка на «черный день», «Черты терпимой личности», «Учимся ценить свою индивидуальность», «Чем мы похожи», «Правда или ложь»).

*Занятие 2. Счастье, когда тебя понимают.*

Выработка навыков толерантного отношения к окружающим через выполнение упражнений.

*Занятие 3. В дружбе наша сила.*

Раскрытие понятий «дружба», «друг». Обсуждение притчи о дружбе, отрывка из кинофильма «Настоящий друг». Разработка правил дружбы.

*Занятие 4. Снятие враждебности во взаимоотношениях с окружающими.*

Выполнение упражнений на развитие навыков социального доверия, релаксационные упражнения («Этюд», «Мальчик-девочка», «Золотой гусь», «Просто так»).

*Занятие 5. Встреча с другом.*

Выполнение упражнений («Встреча с другом», «Два друга», «Мои друзья», «Окажи внимание другому»), направленных на выяснение взаимоотношений детей внутри группы, развитие способности понимать эмоциональное состояние другого человека и адекватно выражать своё.

*Занятие 6. Мы помирились.*

Выполнение упражнений («Поссорились и помирились», «Кого мы называем вежливыми», «Вежливый ребенок»), разыгрывание ситуаций, направленных на формирование адекватных форм поведения.

*Занятие 7-8. Открывая другие миры.*

Анализ сказки, деление на группы качеств человека (слабые - сильные, положительные – отрицательные). Рисунок страны главного качества, подведение к осознанию того, что качество надо уметь защищать.

#### **Раздел IV. Итоговый (3 ч.).**

*Занятие 1-2. Что изменилось во мне?*

Повторная диагностика личностных особенностей подростков (методика исследования социального интеллекта Михайловой Е.С., представленной адаптацией теста Дж.Гилфорда и М.Салливена; методика Лускановой «Мотивация»; тест адаптированности, тест школьной тревожности Филлипса).

*Занятие 3. Итоговое.*

Подведение итогов реализации программы. Психологический КВН.



### Методическое обеспечение.

|                                                             | Тема                | Формы и методы работы                                                    | Дидактический материал             | Техническое оснащение                      | Формы подведения итогов  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------|
| <b>Раздел I. Введение в психологические занятия (7 ч.).</b> |                     |                                                                          |                                    |                                            |                          |
| 1.                                                          | Организационное.    | Словесный, частично-поисковый, индивидуальный-фронтальный.               | Карточки с правилами.              |                                            | Опрос.                   |
| 2.                                                          | Входной контроль.   | Практический, индивидуальный.                                            | Тексты опросников, бланки ответов. |                                            | Результаты тестирования. |
| 3.                                                          | Входной контроль.   | Практический, индивидуальный.                                            | Тексты опросников, бланки ответов. |                                            | Результаты тестирования. |
| 4.                                                          | Зеркало души.       | Словесный, наглядный, фронтальный.                                       | Мультимедийная презентация.        | Мультимедийный проектор, компьютер, экран. | Опрос.                   |
| 5.                                                          | Кто я?              | Словесный, частично-поисковый, практический, индивидуальный-фронтальный. | Бланки методикой «Кто я?».         |                                            | Рефлексия.               |
| 6.                                                          | Если бы я был.....  | Частично-поисковый, практический, индивидуальный-фронтальный.            |                                    |                                            | Рефлексия.               |
| 7.                                                          | Первое впечатление. | Частично-поисковый, практический, индивидуальный                         | Карточки с ситуациями.             |                                            | Рефлексия.               |

|                                                         |                       |                                                                                  |                                                             |                                            |                                       |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
|                                                         |                       | о-<br>фронтальный.                                                               |                                                             |                                            |                                       |
| <b>Раздел II. Учимся понимать себя и других (18 ч.)</b> |                       |                                                                                  |                                                             |                                            |                                       |
| 1.                                                      | Коллаж «Моя мечта».   | Словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, фронтальный. | Образцы коллажей, глянцевые журналы, презентация.           | Мультимедийный проектор, компьютер, экран. | Опрос.                                |
| 2.                                                      | Коллаж «Моя мечта».   | Частично-поисковый, индивидуальный, практический.                                | Образцы коллажей, глянцевые журналы, презентация.           | Мультимедийный проектор, компьютер, экран. | Выполненные работы.                   |
| 3.                                                      | Коллаж «Моя мечта».   | Словесный, наглядный, индивидуальный.                                            | Коллажи.                                                    |                                            | Выставка коллажей.                    |
| 4.                                                      | Благородный поступок. | Словесный, наглядный, практический, объяснительно – иллюстративный, фронтальный. | Толковый словарь Ожегова.                                   |                                            | Рефлексия.                            |
| 5.                                                      | Благородный поступок. | Словесный, наглядный, практический, фронтальный.                                 | Карточки с ситуациями.                                      |                                            | Рефлексия.                            |
| 6.                                                      | Настроение.           | Словесный, наглядный, практический.                                              | Толковый словарь Ожегова, карточки с эмоциями, презентация. | Мультимедийный проектор, компьютер, экран  | Рефлексия.                            |
| 7.                                                      | Наши страхи.          | Словесный, наглядный, практический, групповой, фронтальный.                      | Толковый словарь Ожегова, карточки для рекомендаций.        |                                            | Выработанные рекомендации, рефлексия. |

|     |                                                               |                                                             |                                                                                                               |            |                          |
|-----|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------|
| 8.  | Распускающийся бутон.                                         | Практический.                                               | Аудиозаписи.                                                                                                  | Компьютер. | Рефлексия.               |
| 9.  | Темперамент.                                                  | Словесный, наглядный, практический, фронтальный,            | Текст опросника Айзенка, бланк ответов, карикатуры типов темперамента.                                        |            | Результаты тестирования. |
| 10. | Темперамент (практическое занятие).                           | Наглядный, практический, фронтальный, групповой.            | Карточки с ситуациями.                                                                                        |            | Рефлексия.               |
| 11. | Сохрани свой характер                                         | Словесный, наглядный, практический, фронтальный,            | Текст теста «Определение характера», бланк ответов.                                                           |            | Обработка результатов.   |
| 12. | Как по почерку человека узнать о его характере?               | Словесный, наглядный, практический, фронтальный.            | Образцы подчерка различных людей.                                                                             |            | Рефлексия.               |
| 13. | Что такое «уверенность в себе»?                               | Наглядный, словесный, практический, фронтальный, групповой. | Таблица для заполнения, текст теста «Уверены ли в себе?», бланк ответов, памятки «Как быть уверенным в себе». |            | Рефлексия.               |
| 14. | Формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего | Словесный, практический, фронтальный, групповой, парный.    |                                                                                                               |            | Рефлексия.               |
| 15. | Формирование уверенности в себе и позитивного образа будущего | Словесный, практический, фронтальный, групповой, парный.    |                                                                                                               |            | Рефлексия.               |
| 16. | Противоречивость личности.                                    | Словесный, практический, фронтальный,                       |                                                                                                               |            | Рефлексия.               |

|                                           |                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                        |            |
|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
|                                           |                                  | групповой,<br>парный.                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                        |            |
| 17.                                       | Моя самооценка.                  | Словесный,<br>практический,<br>фронтальный,<br>групповой,<br>парный,<br>частично-<br>поисковый. | Текст<br>методики<br>«Самооценка<br>личности»,<br>бланк ответов.                                                                                                                                                           |                                        | Рефлексия. |
| 18.                                       | Моя мотивация.                   | Словесный,<br>практический,<br>фронтальный,<br>групповой,<br>частично-<br>поисковый.            | Опросник<br>Лускановой<br>«Мотивация»,<br>бланки<br>ответов.                                                                                                                                                               |                                        | Рефлексия. |
| <b>Раздел III. Учимся общаться (8 ч.)</b> |                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                            |                                        |            |
| 1.                                        | Я и другие.                      | Словесный,<br>практический,<br>фронтальный,<br>групповой,<br>частично-<br>поисковый.            |                                                                                                                                                                                                                            |                                        | Рефлексия. |
| 2.                                        | Счастье, когда<br>тебя понимают. | Словесный,<br>практический,<br>фронтальный,<br>групповой,<br>частично-<br>поисковый.            | Фотографии<br>людей<br>различных<br>профессий,<br>книга<br>Крылова<br>«Лебедь, рак и<br>щука»,<br>памятка<br>«Советы для<br>тех, кто хочет<br>научиться<br>жить в<br>гармонии с<br>собой и<br>понимать<br>окружающих»<br>. |                                        | Рефлексия. |
| 3.                                        | В дружбе наша<br>сила.           | Словесный,<br>наглядный,<br>практический,<br>частично-                                          | Диск с<br>записью<br>фрагмента<br>кинофильма                                                                                                                                                                               | Интерактивн<br>ая доска,<br>компьютер. | Рефлексия. |

|                                   |                                                        |                                                                                                 |                                                                                |                                 |                          |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
|                                   |                                                        | поисковый, индивидуальный, фронтальный, групповой.                                              | «Настоящий друг», тексты сказки и притчи, текст стихотворения о дружбе.        |                                 |                          |
| 4.                                | Снятие враждебности во взаимоотношениях с окружающими. | Практический.                                                                                   |                                                                                |                                 | Рефлексия.               |
| 5.                                | Встреча с другом.                                      | Практический.                                                                                   |                                                                                |                                 | Рефлексия.               |
| 6.                                | Мы помирились.                                         | Практический.                                                                                   |                                                                                |                                 | Рефлексия.               |
| 7.                                | Открывая другие миры.                                  | Словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, индивидуальный, фронтальный, групповой. | Карточки с качествами, текст сказки.                                           |                                 | Рефлексия.               |
| 8.                                | Открывая другие миры (часть 2).                        | Словесный, наглядный, практический, частично-поисковый, индивидуальный, фронтальный, групповой. | Текст сказки, карточки с качествами, листы А4, цветные карандаши, презентация. | Интерактивная доска, компьютер. | Рефлексия.               |
| <b>Раздел IV. Итоговый (3 ч.)</b> |                                                        |                                                                                                 |                                                                                |                                 |                          |
| 1.                                | Что изменилось во мне?                                 | Практический, индивидуальный.                                                                   | Тексты опросников, бланки ответов.                                             |                                 | Результаты тестирования. |
| 2.                                | Что изменилось во мне?                                 | Практический, индивидуальный.                                                                   | Тексты опросников, бланки ответов.                                             |                                 | Результаты тестирования. |
| 3.                                | Итоговое.                                              | Практический, фронтальный, групповой.                                                           | Ватман, цветные карандаши,                                                     |                                 | Результаты КВНа.         |

|  |  |  |                           |  |  |
|--|--|--|---------------------------|--|--|
|  |  |  | карточки с<br>ситуациями. |  |  |
|--|--|--|---------------------------|--|--|

### Список литературы.

1. Александровская Э.М. и др. Технология психологической работы с подростками в массовой школе. Ж-л практического психолога, 1996, №3, №4, №5.
2. Выготский Л. С.. Собрание сочинений в 6 томах. Том 2. Мышление и речь. - Говорящая книга 2012.
3. Жуков Ю.М., Петровская Л.А., Растянников П.В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М., 2010.
4. Журнал Школьный психолог, № 7- 9 2013 г., игры для младших подростков О. Селиной «Открывая другие миры».
5. Ивин А.А. Основы теории аргументации. М., 2007.
6. Лидерс А.Г. Психологические игры с подростками, журнал практического психолога, 1996, №5, №4.
7. Лютова С.Н. Социальная психология личности (теория и практика): Курс лекций. М., 2002.
8. Маслоу А.. Мотивация и личность. Motivation and Personality:- Питер 2011.
9. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 1999.
10. Мухина В. С. Лишенные родительского попечительства: Хрестоматия: Учеб. Л67 пособие для студентов пед. ун-тов и ин-тов/Ред.-сост. В. С. Мухина.— М.: Просвещение, 1991.
11. Мухина В. С. Проблемы генезиса личности. - М., 1985
12. О'Коннор Дж., Сеймор Дж. Введение в НЛП. Гардарики, 2007.
13. Программа социальной адаптации подростков. Сайт litterref.ru
14. Узнадзе Д. Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2001.
15. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. Seelenprobleme der Gegenwart.- МПСИ 2006.
16. Юнг К. Г. Человек и его символы. - Серебряные нити, 2006.

## **ЗАНЯТИЕ 8. Коллаж «Мои мечты»**

**Цель:** создать условия для осмысления подростками своих индивидуальных особенностей.

### **1. Организационный момент**

Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами будем учиться создавать коллаж мечты.

### **2. Определение термина «коллаж»**

А что обозначает слово «коллаж». Какие коллажи вы знаете? (ответы детей)

**Коллаж** (фр. collage – приклеивание, наклейка), техника создания картины или графического произведения путем применения различных наклеек из плоских (фотографии, билеты, ткани, вырезки из газет и цветной бумаги и т.д.) или объемных (проволока, дерево, веревки, металл) материалов.

Техника коллажа может использоваться в двух вариантах: 1) чисто формального, когда художественный образ создается размещением или наложением друг на друга определенных материалов, различной формы, цвета и т.д. и 2) иллюстративного (например, так называемый фотомонтаж), когда изобразительный материал на определенную тему вырезается из книг и журналов и благодаря перемещению из обычного контекста в непривычное окружение получает новую интерпретацию.

Считается, что технику коллажа изобрел Жорж Брак в 1910, хотя примерно в то же время свои первые коллажи создал и Пикассо. С 1912 оба художника систематически работают в этой технике. Оба художника стали включать в свои живописные и графические работы фрагменты газет, этикетки от бутылок, печатные материалы. Добавление к художественному произведению таких элементов поражало зрителей.

### **3. Мечта и цель.**

Ребята, сегодня мы с вами начнем изготовление коллажа мечты. Но сначала ответьте мне на вопрос, как вы понимаете слово «мечта»? О чем можно мечтать? А чем мечта отличается от цели? А может ли мечта перерасти в цель?

Я хочу, чтобы Вы разрешили себе мечтать. Вытащите мечты из себя! Составьте коллаж мечты и желаний! Сделайте первый шаг! Влюбите в себя! Включите свет внутри вас! К Вам потянутся люди, события, ваши мечты.

### **4. Инструктаж по технике безопасности.**

### **5. Инструкция по изготовлению коллажа мечты.**

**Как будет выглядеть ваш коллаж мечты и желаний?**



Альбомный лист, на котором будут наклеены красочные вырезки из журналов и счастливые фотографии Вас и ваших знакомых, друзей, родственников.

Что для этого понадобится?

- Альбомный лист.
- Ножницы.
- Клей – 2 шт.
- Яркие журналы.
- Решение закончить коллаж мечты и желаний сегодня.
- Ваши активные действия по созданию коллажа.

### **Как составлять коллаж мечты и желаний легко и быстро своими руками?**

- Положите перед собой альбомный лист и стопку журналов, возьмите в руки ножницы и...
- Выключите кнопку «НО».
- С удовольствием откройте журнал. Откройте журнал и выберите ВСЕ!!! Все что вам нравится! Не думая ни о чем! Критерий: нравится и подходит. ВСЕ!!!
- Чтобы учесть мечты из всех сфер вашей жизни, рекомендую разделить ватман на девять равных частей и составить ваш коллаж по «фен-шую». Каждый из 9-ти секторов на листе будет соответствовать определенной стороне света и вашей сфере жизни. Я составила для Вас пример расположения желаний на листе. Добавьте в списки все, что позволит Вам ваша фантазия.
- Понравившиеся картинки, фотографии вырежьте из журнала и сразу вклейте в соответствующие сектора на ватмане.
- Края зон должны быть размыты. Символы ваших желаний плавно перетекают из одной зоны в другую.
- Все подписи в коллаже мечты и желаний должны быть в ПОЗИТИВНОМ ключе.
- Все подписи должны быть в НАСТОЯЩЕМ времени.
- Весь лист должен быть заполнен. Ни один сантиметр не должен быть пустым.
- В коллаже мечты и желаний в место лиц на вырезанных картинках наклейте свое лицо или лица ваших родных, близких, одноклассников, всех кого Вы хотите видеть в вашей дальнейшей жизни. В самом центре коллажа разместите САМУЮ большую, САМУЮ счастливую Вашу фотографию.
- Принимайте ВСЕ свои идеи с радостью: «Я чего-то хочу. Ура! Отлично! Мой огонь внутри меня разгорается все сильнее!»

### **6. Практическая работа.**

Ребята, посмотрите на образцы изготовления коллажей мечты. А теперь приступаем к изготовлению своего коллажа мечты.

### **7. Заключительная часть.**

Изготовление коллажа мы продолжим с вами на следующем занятии.

## **ЗАНЯТИЕ 18. Сохрани свой характер**

**Цель:** создание условий для формирования понятийного аппарата.

### **1. Упражнение «Комплименты»**

По очереди мы будем перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч должен сказать тому, кому мяч адресован что-нибудь приятное – комплимент.

### **2. Беседа**

Ребята, как вы понимаете слово «характер»?

Чем характер характеризуется?

Какой он: врожденный или приобретенный?

Как вы понимаете выражение: «человек с сильным характером»?

Как вы понимаете следующее высказывание: «Когда мы теряем богатство, мы лишаемся чего-то, когда мы теряем здоровье, мы лишаемся многого, когда мы теряем характер, мы теряем всё».

*Человек не рождается с хорошим или плохим характером и не приобретает его по наследству. Характер нужно формировать, строить, постоянно работать над ним.*

*Ты растешь. По мере взросления ваша жизнь не становится легче. Вам приходится чаще сталкиваться с множеством трудностей в повседневности. Только человек с твёрдым характером может преодолеть «вызовы жизни» - «challenges», как называют их англичане. И только упорство, сильное желание (не путайте с упрямством - сильное нежелание) поможет тебе достичь успеха в жизни.*

*Характер как совокупность индивидуальных психических свойств проявляется в деятельности, в поведении человека и в его отношении к людям.*

*Характер - это власть над самим собой. Человек с сильным характером - это человек, который имеет перед собой определенную цель и твердо ее преследует.*

*Каждый человек должен стремиться развивать в себе лучшие качества, которые необходимы ему в общении с людьми и в достижении успеха.*

### **3. Упражнение «Моя самооценка»**

Учимся объективно оценивать свои качества

Знаете ли вы о своих достоинствах и недостатках. Как вы думаете, у тебя больше положительных или отрицательных качеств?

1. Внимательно прочти помещенные в рамочке слова, характеризующие определенные черты характера.

|                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| аккуратность<br>трусость<br>завистливость<br>настойчивость<br>пунктуальность<br>нерешительность<br>равнодушие<br>отзывчивость<br>грубость<br>ответственность |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
 самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
 юмора преданность медлительность развязность сострадательность  
 холодность

2. Заполни таблицу, поместив в первый столбец качества, характеризующие идеального человека. Во второй - качества, выражающие черты характера, которыми идеальный человек обладать не должен.

| Качества, характеризующие идеального человека | Качества, которыми идеальный человек обладать не должен |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|                                               |                                                         |

Обработка результатов и выводы:

Число положительных черт, которыми вы себя наделил, поделите на число слов, помещенных в столбце № 1. Если результат близок к «единице», скорее всего, вы себя переоцениваете. Если результат близок к «нулю» - это свидетельство недооценки и повышенной самокритичности. При результате, близком к «0,5», вы можете сделать вывод, что у вас нормальная самооценка. Аналогично сравните отрицательные качества со столбцом № 2. Результат, близкий к «0» - завышенная самооценка, к «1» - заниженная, к «0,5» - нормальная.

#### **4. Упражнение «Горячий стул»**

Желающий садится на стул в центре, а остальные участники тренинга характеризуют его качествами из предыдущего упражнения (и положительными, и отрицательными). Затем участник зачитывает качества, которыми себя охарактеризовал в предыдущем упражнении. Проводится сравнительный анализ.

#### **5. Рефлексия.**

#### **6. Упражнение «Прощание»**

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

#### Приложение 1 к занятию 18

аккуратность трусость завистливость настойчивость пунктуальность  
нерешительность равнодушие отзывчивость грубость ответственность  
заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
юмора преданность медлительность развязность сострадательность холодность

#### Приложение 1

аккуратность трусость завистливость настойчивость пунктуальность  
нерешительность равнодушие отзывчивость грубость ответственность  
заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
юмора преданность медлительность развязность сострадательность холодность

#### Приложение 1

аккуратность трусость завистливость настойчивость пунктуальность  
нерешительность равнодушие отзывчивость грубость ответственность  
заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
юмора преданность медлительность развязность сострадательность холодность

#### Приложение 1

аккуратность трусость завистливость настойчивость пунктуальность  
нерешительность равнодушие отзывчивость грубость ответственность  
заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
юмора преданность медлительность развязность сострадательность холодность

#### Приложение 1

аккуратность трусость завистливость настойчивость пунктуальность  
нерешительность равнодушие отзывчивость грубость ответственность  
заботливость искренность обидчивость смелость беспечность вспыльчивость  
самообладание необязательность целеустремлённость застенчивость чувство  
юмора преданность медлительность развязность сострадательность холодность

## **ЗАНЯТИЕ 19 Как по почерку человека узнать о его характере?**

Цель: создание условий для формирования понятийного аппарата.

### **1. Упражнение «Комплименты»**

По очереди мы будем перебрасывать друг другу мяч. Тот, кто кидает мяч должен сказать тому, кому мяч адресован что-нибудь приятное – комплимент.

### **2. Беседа**

Ребята, на прошлом занятии мы говорили с вами о характере, давайте вспомним, как вы понимаете слово характер?

Чем характер характеризуется?

Какой он: врожденный или приобретенный?

Как вы понимаете выражение: «человек с сильным характером»?

### **3. Рассказ психолога о науке графология**

Существует такая наука, как графология, определяющая характер человека по его почерку. Но следует оговориться, что эта наука не универсальна, то есть нельзя судить о человеке лишь по его почерку. Во-первых, характер – вещь довольно сложная, а во-вторых, исключения из правил тоже бывают. Но все же, определенное представление о характере человека графология дает.

*Большие, маленькие...*

Размер почерка может сказать, насколько общителен человек. Большой почерк присущ экстравертам, у таких людей много друзей. «Мельчат» обычно замкнутые личности, которым довольно сложно найти общий язык с другими людьми.

Закругленные буквы говорят о доброте и отзывчивости человека, а вот угловатые присущи эгоистичным натурам. Если при письме человек сильно надавливает на ручку (или карандаш), это говорит о большой силе воли и упорстве, если же буквы бледные – это говорит о слабости и неуверенности в собственных силах.

Каллиграфический почерк, как правило, наблюдается у людей несамостоятельных, но очень дисциплинированных и аккуратных. У спокойных и уравновешенных натур почерк правильный, читать что-либо, написанное такими людьми, довольно легко, в отличие от почерка энергичных и, даже в какой-то степени, нервных людей, у которых почерк (в большинстве своем) неразборчивый.

Если в словах все буквы связаны между собой, это говорит о хорошем логическом мышлении, а вот если буквы стоят отдельно друг от друга – о хорошо развитой интуиции.

*Вправо-влево, влево-вправо.*

Наклон букв также может кое о чем рассказать. Если буквы «уходят» вправо, это свидетельствует о преобладании чувств над разумом. Такие люди

зачастую влюбляются с первого взгляда, но они очень ревнивы; любят, когда ими восхищаются. У людей с «левыми наклонностями», напротив, разум берет верх над чувствами: такие люди влюбляются только после длительных размышлений. Вертикальный почерк (без наклона влево или вправо) говорит о гармонии чувств и разума.

*Ах, поле, поле...*

По размерам полей, которые человек оставляет при написании, можно судить о его отношении к материальным ценностям: если поля узкие – человек бережлив, широкие – щедр. Люди, у которых поле книзу расширяется, имеют склонность к расточительству, а те, у кого сужается поле, напротив, очень скупы и жадны к деньгам.

Оказывается, ровность (или же неровность) строк также может о многом рассказать. Скачущие и неровные строчки говорят о хитрости (стоит задуматься: а есть ли совесть у этого человека). Ровные строчки обычно присущи рассудительным людям, которые трезво оценивают свои возможности. Оптимистов выдают строчки, поднимающиеся вверх, а вот у пессимистов они неумолимо «сползают» вниз.

*Подпись - «зеркало» души.*

Скрытые черты характера выдает именно подпись. У смелых и уверенных в себе людей зачастую самая простая подпись. Большое количество петель в подписи говорит о хитрости ее обладателя. Импульсивные люди имеют склонность зачеркивать свою подпись, а предприимчивые – подчеркивать. Робкие люди обводят свою подпись в кружок.

В зависимости от настроения или ситуации, почерк человека может меняться. Ну а если же человек пишет каждый раз новым почерком, то он, несомненно, творческая личность.

#### **4.ТЕСТ «Как определить характер по почерку?»**

#### **5. Упражнение «Горячий стул»**

Желающий садится на стул в центре, а остальные участники тренинга характеризуют его качествами из предыдущего упражнения (и положительными, и отрицательными). Затем участник зачитывает качества, которыми себя охарактеризовал в предыдущем упражнении. Проводится сравнительный анализ.

#### **6. Рефлексия.**

#### **7. Упражнение «Прощание»**

Цель: улучшение атмосферы в группе, закрепление положительного воспоминания о конце занятия.

Участники, сидя в кругу, произносят в адрес рядом сидящего слова прощания и доброе пожелание.

**ТЕСТ «Как определить характер по почерку?»**

*Возьмите лист бумаги (не разлинованной), карандаш и линейку, напишите несколько строчек любого текста. А теперь проверяйте!*

**1. Размеры букв.**

Не больше 2 - 3 миллиметров. 3 балла

4 - 5 миллиметров. 7 баллов

6 - 7 миллиметров. 17 баллов

Более 7 миллиметров. 20 баллов

**2. Наклон букв.**

Сильный влево. 2 балла

Очень легкий влево. 5 баллов

Без наклона. 10 баллов

Очень легкий вправо. 6 баллов

Сильный вправо. 14 баллов

**3. Очертания букв.**

Округлые. 9 баллов

Трудно определить. 10 баллов

Угловатые. 19 баллов

**4. Расположение строки относительно верхнего края бумаги.**

Расположена параллельно верхнему краю. 12 баллов

Строка смещается вверх. 16 баллов

Строка смещается вниз. 1 балл

**5. Сила нажима на карандаш.**

Легкая. 8 баллов

Средняя. 15 баллов

Сильная. 21 балл

**6. Характер написания букв.**

Слитное написание букв. 11 баллов

Раздельное написание букв. 18 баллов

**7. Общая оценка написания букв.**

Все слова легко читаются, почерк аккуратный. 13 баллов

Почерк аккуратный, но некоторые слова читаются с трудом. 9 баллов

Почерк неразборчивый. 4 балла

*Подсчитайте ваши баллы. Чтобы добиться большей точности, проведите тестирование несколько раз в день. После этого суммируйте все баллы и разделите на количество тестирований.*

**ОТ 38 ДО 51 БАЛЛОВ**

Люди, обладающие подобным почерком, обычно оторваны от жизни, часто не способны справляться с трудными ситуациями, уходят в себя, в свои интересы. Болезненно воспринимают неудачи. Нередко попадают под чужое влияние. У таких людей наблюдается повышенная склонность к принятию

спиртных напитков, к наркозависимости. К этой же группе относятся фанаты компьютерных игр и футбольные болельщики.

#### ОТ 52 ДО 63 БАЛЛОВ

Люди из этой группы, как правило, не обладают выраженной силой воли, они робкие, часто растерянные в критических ситуациях. По многим вопросам проявляют пассивность. Они еще не успели осознать себя как личность. Уходят в свои мечты, которые редко воплощаются в жизнь. В эту группу попали и бродяги, наркоманы первого года, а также 32 процента сексменьшинств.

#### ОТ 64 ДО 75 БАЛЛОВ

Подобные люди скромны, обладают мягким характером, уважают мнение окружающих. Вследствие их природной доверчивости их легко обмануть искушенному человеку. Такие люди легко внушаемы. Заниженная самооценка приводит к тому, что они часто подстраиваются под других людей, забывая про собственное Я. В критических ситуациях пытаются бороться, но часто пасуют перед хамством. К этой группе также относятся цветоводы, голубятники, уличные торговцы мелким товаром.

#### ОТ 76 ДО 87 БАЛЛОВ

Люди, обладающие подобным почерком, чистосердечны, открыты, прямолинейны. Всегда отстаивают свою точку зрения, но с терпимостью относятся и к чужой. Считают предательство - худшей чертой человека и никогда его не прощают. Зато с друзьями преданы, пойдут ради них в огонь и в воду. Способны на поступок ради высшей цели. Такие почерки были выявлены у работников правоохранительных органов, служащих страховых компаний и, как ни странно, у киноактеров.

#### ОТ 88 ДО 98 БАЛЛОВ

Наиболее распространенная категория. Люди этой группы порядочны, не способны на обман, обладают уравновешенным характером, выдержкой. В критических ситуациях отважны, настроены на победу. У них в голове всегда много планов, не многим из которых, правда, суждено осуществиться. Сообразительны, ко всему относятся с юмором. Это люди, выросшие в крепких семьях со здоровой семейной атмосферой.

#### ОТ 99 ДО 109 БАЛЛОВ

Люди этой группы - независимы в суждениях и поступках. У них на все есть собственное мнение. Они обладают цепким умом и хорошей памятью. В некоторых ситуациях способны вести себя вздорно. Любят все прекрасное, нередко сами посвящают себя творчеству. Такой почерк бывает у журналистов, музыкантов, руководящих работников, менеджеров.

#### ОТ 110 ДО 121 БАЛЛА

Подобные люди властны, требуют подчинения собственным желаниям и капризам. Любую критику в свой адрес воспринимают как посягательство на права собственности и не прощают. С дисциплиной здесь тоже проблемы, они часто дают людям понять, что уже делают вам одолжение просто общаясь с вами. В эту группу также попали вышибалы ночных баров и швейцары периферийных гостиниц.



## **ЗАНЯТИЕ 20 Что такое уверенность в себе?**

Цель: создание условий для формирования представлений о различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением.

### **1. Упражнение «Пальцы»**

По сигналу всем участникам группы предлагается «выбросить и круг» одинаковое количество пальцев (от 1 до 10 , упрощенный вариант - от 1 до 5). Переговариваться при этом нельзя. Движение должно выполняться строго по команде ведущего (например, классическое: «Три - четыре!»). Желательно не прерывать игру до тех пор, пока у ребят не получится выполнить задание.

В обсуждении поднимается вопрос: от чего зависит «вклад» каждого участника в игру? Как по результатам участия в предыдущей игре человек может определить степень уверенности в себе?

### **2. Упражнение «Три портрета»**

Ребятам предлагается разделить на три микрогруппы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделенной на три части.

Например:

| <b>Уверенный человек</b>                   | <b>Неуверенный человек</b> | <b>Самоуверенный человек</b>      |
|--------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| Спокойный                                  | Говорит тихо               | Говорит громко                    |
| Смотрит на собеседника во время разговора  | Не смотрит в глаза         | Грубит                            |
| Отстаивает свою точку зрения               | Необщительный              | Командует там, где не имеет права |
| Общительный                                | Не умеет отказать          |                                   |
| Не боится показывать, что чего-то не знает | Стесняется                 |                                   |
|                                            |                            |                                   |
|                                            |                            |                                   |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение - и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по

себе. Если позволяет время, можно предложить ребятам для анализа несколько ситуаций, приведенных в приложении.

### **3. Упражнение «Геометрия уверенности»**

Ребятам предлагается обдумать вопрос: в каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «Копилка трудных ситуаций». Затем среди них отмечаются пять ситуаций, которые подростки признают наиболее типичными для своих сверстников.

В дальнейшем ребята работают индивидуально в своих тетрадях. Ситуациями, выделенными группой как «трудные», подписывается каждый «лучик» звездочки. Необходимо отметить степень своей уверенности в каждой из таких ситуаций, учитывая, что начало луча - «Я не уверен в себе на 100 % в этой ситуации», окончание луча - «В этой ситуации я чувствую себя уверенным на 100 %».

По результатам работы полученные точки соединяются. Образовавшееся «пространство уверенности» заштриховывается любым цветом.

Пример ситуаций: ответ у доски, на меня кричат, общение с противоположным полом, публичное выступление, общение с незнакомыми людьми.

Рефлексия упражнения проводится с помощью работы в тетради. Ребята письменно отвечают на вопросы:

- Доволен ли я той «геометрией уверенности», которая у меня получилась?
- Как моя неуверенность в тех или иных ситуациях мне мешает?
- А может быть, она как-то помогает?

### **4. Тест «Уверены ли Вы в себе?»**

Приложение 1

### **5. Рефлексия.**

**Тест «Уверены ли Вы в себе?»**

Этот тест поможет Вам определить, насколько Вы уверены в себе.

**Отвечайте на вопросы «да» или «нет».**

1. Могут ли несколько последовавших одна за другой неудач заставить Вас усомниться в своих способностях?
2. Испытываете ли Вы чувство страха, оказавшись в плотной толпе?
3. Следуете ли Вы моде?
4. Часто ли смотрите в зеркало?
5. Сутулитесь ли Вы?
6. Считаете ли Вы, что люди злословят по Вашему адресу?
7. Волнуетесь ли Вы, когда Вам приходится бывать в учреждениях, улаживая какие-либо неприятные вопросы?
8. Возникает ли у Вас временами ощущение, будто за Вами кто-то наблюдает?
9. Легко ли Вы решаетесь провести свой отпуск в новом для Вас месте?
10. Чувствуете ли Вы себя свободно, оказавшись в незнакомой компании?
11. Снятся ли Вам кошмарные сны?
12. Предпочитаете ли Вы решать свои проблемы самостоятельно, не обсуждая их с близкими Вам людьми?
13. Откладываете ли Вы деньги на «черный день»?
14. Уверены ли Вы в том, что Ваши друзья любят вас?
15. Находите ли Вы, что каждый день можно узнавать нечто новое для себя?
16. Установив, что купленная вещь Вам не подходит, вернетесь ли Вы в магазин, чтобы сменить ее?
17. Терзаетесь ли Вы сомнениями насчет того, удастся ли Вам осуществить намеченные цели?
18. Часто ли окружающие обращаются к Вам за советом?

**Обработка результатов:**

За каждое совпадение Вашего ответа с предложенным вариантом запишите себе 2 балла:

1 — нет; 2 — нет; 3 — нет; 4 — нет; 5 — нет; 6 — нет; 7 — нет; 8 — нет; 9 — нет; 10 — да; 11 — нет; 12 — да; 13 — да; 14 — да; 15 — да; 16 — нет; 17 — нет; 18 — да.

**Суммируйте баллы:**

**26 — 36 баллов.** Вам никогда не случалось сомневаться в себе или в своих способностях. Окружающие обращаются к Вам за советами. Кое-кто считает, что Вы тщеславны и ведете себя надменно.

**16 — 25 баллов.** У вас достаточно высокий уровень уверенности в себе. Хотя, бывает, что вы проявляете нерешительность. В вашей жизни бывают

случаи, когда определенные люди или события могут пошатнуть вашу уверенность в себе. Вам еще есть, над чем поработать!

**6—15 баллов.** Можно утверждать, что Вы не уверены в себе. И Вам не удастся скрывать это от окружающих. Вы стараетесь не попадать в такое положение, которое вынудило бы Вас самостоятельно принять важное решение.

**0 — 5 балла.** Такая сумма баллов в этом тесте встречается, к счастью, весьма редко. Вам срочно нужно что-то предпринять, так как вы не только не уверены в себе, вы еще и зависите от окружающих людей. Пройдите тренинг по личностному росту.

### **ЗАНЯТИЕ 33. «Открывая другие миры»**

**Цель:** содействовать формированию толерантного отношения к индивидуальности другого человека, развитию Я – концепции.

Ход занятия.

#### **1.Оргмомент**

Здравствуйтесь, ребята!

#### **2.Упражнение "Комплименты"**

*Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. По кругу учащиеся говорят друг другу комплименты. Например: "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому участнику.*

#### **3. Тема урока**

На прошлых занятиях мы обсуждали с вами, что люди бывают разными. Расскажите, какими бывают люди?

Также мы обсудили, что каждое качество может быть как хорошим, так и плохим, как сильным, так и слабым. Узнали, какие качества важнее всего для нашей группы. Давайте вспомним, какие?

Еще мы поняли, что все качества могут быть чем – то похожи друг на друга. Подумайте, какие есть похожие качества?

Какой вывод на прошлом занятии мы сделали?

Таким образом, мы можем сказать, что на свете есть люди, не похожие на нас, но они заслуживают такого же хорошего отношения, как и мы. Если люди – другие, это не значит, что они плохие или неинтересные. Например, вы – веселый человек. Будет ли плохим застенчивый, тихий подросток? Нет, просто надо понять его главное качество и уважительно к нему относиться. В этом весь секрет.

Как называлась тема урока на прошлом занятии? Сегодня мы продолжим заниматься по теме «Открывая другие миры».

#### **4. Анализ сказки.**

Я хочу рассказать вам сказку (см. приложение 1).

Вам понравилась сказка? Что вам особенно запомнилось, удивило? Что самое главное вы поняли из этой сказки?

#### **5. Беседа.**

Мы с вами говорили, что у каждого человека есть какое – то главное качество. Какое у вас главное качество, как вы думаете?

Часто так бывает, что мы показываем свое важное и главное качество, а нас вдруг начинают обижать, смеяться над нами, прогонять. Тогда люди начинают прятать свое лицо: становятся равнодушными, злыми, завистливыми. Потом человек привыкает быть таким и навсегда теряет способность проявлять

доброту и радость. Становится он совсем другим человеком, иногда даже очень неприятным.

Знаете ли вы таких людей? Почему они такими стали? Какими они были? Как им можно помочь стать прежними, как «расколдовать» их?

*Психолог выслушивает ответы детей, подводит итог: люди будут добрыми, радостными, если смогут защитить свои чувства, понять, как оставаться радостным несмотря на все беды.*

## **6. Работа в группах.**

Представьте себе, что качество - это государство, страна. Сейчас поработаем в группах: первая группа обсудит, какая должна быть страна Радостного человека, вторая-страна Шумного человека? На работу – 2 минуты.

*Дети работают, затем обсуждение.*

## **7. Рисунок страны.**

Подумайте, какое у вас самое главное качество. Сейчас каждый из вас выберет себе карточку с качеством (см. приложение). Нарисуйте страну вашего главного качества. Представьте себе границы этой страны и изобразите их на своем рисунке. Это задание поможет нам понять, как оставаться собой и не бояться окружающих, понять, как быть добрым, когда вокруг все злые и обижают вас. Поможет сохранить собственное «лицо» и не превратиться в равнодушного, завистливого, хвастливого человека.

*Дети рисуют.*

## **8. Анализ рисунков.**

Итак, у всех готовы рисунки стран и их границ. Давайте посмотрим на картины и постараемся понять, кто какое качество нарисовал. Расскажите, какое у вас качество, что есть в вашей стране, как вы защищаете свою страну.

Итак, вы нарисовали границы вашего государства. Расскажите, какие они, из чего сделаны? От каких врагов нужно защищать ваше государство (какой самый главный враг у вашей страны)? Каким образом вашу страну можно защитить? Что самое страшное для нее? Что самое ценное в вашей стране?

*Психолог выслушивает детей, подводит итог: любое качество нужно уметь защищать. Иногда это можно сделать словами, а иногда нужно показать и физическую силу. Даже самые сильные качества могут быть уязвимы. Например, злость может растаять от доброй улыбки, поэтому злость защищают кулаками.*

## **9. Физминутка.**

## **10. Обсуждение ситуаций.**

Далее участникам можно предложить потренироваться защищать свое самое главное качество, инсценируя следующие ситуации (Приложение 3).

*После разыгрывания сценок ведущий подводит итог, что у человека нет ненужных или плохих качеств, каждое из них – полезное, необходимое, хорошее. Если человек каким –то образом отличается от нас, это не значит, что он – плохой и его нужно обижать. Просто он – другой, и если его понять, то с ним может оказаться очень интересно дружить. Самые важные качества также нужно уметь защищать: с помощью слов, уверенности в себе. Умения видеть другие возможности в жизни.*

### **11. Упражнение «Найди отличие»**

*Цель: развитие умения видеть различия между индивидуальными характеристиками человека, расширение представлений о многогранности личности.*

Многие качества могут быть чем-то похожи. Я предлагаю немного поиграть. Для этого мы разделимся на команды. Затем я дам вам карточки, на которых написано по четыре качества. Ваша задача: как можно быстрее найти лишнее качество, которое не похоже на остальные, затем следует найти различия между, казалось бы, одинаковыми качествами.

### **12. Итог.**

Какая тема занятия была сегодня?

Чем сегодня мы занимались?

Что вам понравилось?

Что вы узнали нового?

Как вы думаете, полученные знания вам пригодятся в жизни?

### **13. Ритуал прощания.**

В одном лесу жили самые обычные звери: тигрозуб, бегемот, бараног, осьмиглаз и другие. Жили они дружно и счастливо. Играли и болтали друг с другом, ходили в гости, угощали друзей сладким, пели песни и смотрели на закат. Конечно, бывало, что и дрались, и обзывались, и обижались. Куда же без этого?

Недавно тигрозуб обозвал осьмиглаза: «Ты морской червяк!». Осьмиглаз обиделся и неделю не разговаривал с тигрозубом. Потом они помирились. Незаметно как – то помирились: просто сели рядом и начали замок строить. Из песка. Большой – большой. Так и помирились. Потом сами же и удивились: как это мы перестали обижаться друг на друга?

Так все и жили. До одного момента. Друзья стали часто слышать: «Уходи, мы с тобой не дружим!» Не хотим с тобой играть, ты плохой!» Кто их произносил? Все. Друг другу. Обижались, плакали, но постоянно говорили эти слова. Перестали играть, дружить, в гости ходить. Только и делали, что ругались и мирились. Сил не было никаких.

Однажды они сели под зеленой пальмой и стали думать. Ничего не придумали, заснули. Бегемоту приснился сон: все показывают на него пальцем и смеются над ним. Никто не хочет с ним играть, прогоняют прочь. Проснулись в слезах, грустные. По норам разбрелись. Сидят в одиночестве, скучают.

Унылые, вышли из домов. Побрели по улице. Встретились.

- Давайте дружить!

- Нет, вы опять обзываться будете!

- Будем друг с другом учиться дружить.

- Но как?

- Как дружить с осьмиглазом – он даже ходить не умеет.

- А бегемот такой длинный, что головой в облака упирается!

- Ха-ха, бараног только и делает, что летает!

- Тигрозуб только о еде и говорит, толстяк эдакий!

- Как же нам дружить?

За разговорами не заметили, как дождик начался. Бегемот, не долго думая, схватил тучу с неба и бросил бараногу. Тот оседлал ее и полетел за горизонт. Тигрозуб над осьмиглазом наклонился, чтобы от дождя защитить. Осьмиглаз же своей шерсткой тигрозуба гладить начал: хороший ты, мол.

- Ну да, разные мы. Кто-то ходить не умеет, кто-то летать.... Но! Каждый в мире нужен!

- Да, каждому хочется места под солнцем!



Тут солнце как будто ярче светить стало, трава зеленее стала, а воздух – вкуснее. А все от того, что дружба окрепла. Или нет?

Приложение 2 к занятию 33.

|                  |              |              |              |
|------------------|--------------|--------------|--------------|
| вежливый         | невежливый   | добрый       | злой         |
| счастливый       | несчастный   | тихий        | шумный       |
| спокойный        | подвижный    | жадный       | щедрый       |
| благородный      | воспитанный  | умный        | уверенный    |
| неуверенный      | заботливый   | жестокий     | лживый       |
| веселый          | грустный     | расчетливый  | глупый       |
| сильный          | слабый       | чистоплотный | ласковый     |
| доброжелательный | добродушный  | вспыльчивый  | импульсивный |
| важный           | честолюбивый | смирный      | разумный     |
| радостный        | завистливый  | агрессивный  | остроумный   |
| застенчивый      | боязливый    | обидчивый    | невежа       |

Приложение 3 к занятию 33.

1. Остался последний кусок пирога, вы очень голодны, а другой человек обзывает вас обжорой. Как вы поступите, учитывая самое главное качество? Как, например, остаться добрым в этой ситуации?
2. Вам очень хочется играть в «догонялки», а вас не принимают. Как вы поступите, учитывая свое самое главное качество? Как, например, остаться веселым в этой ситуации?
3. Вас просто так прогоняют из игры. Как вы поступите, учитывая свое самое главное качество? Как, например, остаться смелым в этой ситуации?

## **Методика исследования социального интеллекта**

Методика рассчитана на весь возрастной диапазон, начиная с 9 лет.

Стимульный материал представляет собой набор из 4 тестовых тетрадей. Из них 3 субтеста составлены на невербальном стимульном материале и один субтест - на вербальном. Каждый субтест содержит от 12 до 15 заданий. Время проведения субтестов ограничено.

### **Процедура тестирования**

В зависимости от целей исследования методика допускает как проведение полной батареи, так и использование отдельных субтестов. Возможны индивидуальный и групповой варианты тестирования.

При использовании полного варианта методики субтесты предъявляются в порядке их нумерации. Вместе с тем эти рекомендации авторов методики не являются непреложными.

Время, отведенное на каждый субтест, ограничено и составляет 6 минут (1 субтест - "Истории с завершением"), 7 минут (2 субтест - "Группы экспрессии"), 5 минут (3 субтест - "Вербальная экспрессия"), 10 минут (4 субтест - "Истории с дополнениями"). Общее время тестирования, включая инструкцию, составляет 30-35 минут.

### **Правила тестирования**

1. Раздавать тестовые тетради только в момент проведения данного субтеста.

2. Убеждаться каждый раз, что обследуемые правильно поняли инструкцию к субтестам.

3. Добиваться от обследуемых усвоения описанных в инструкциях сведений о Барни и Фердинанде - действующих лицах первого и последнего субтестов.

4. Ориентировать испытуемых на выбор ответов, отражающих наиболее типичное поведение персонажей в данной ситуации, исключая оригинальные и юмористические трактовки.

5. Предупреждать обследуемых, что в случае исправлений необходимо четко вычеркивать в бланке неправильные ответы.

6. В целом не поощряя ответы наугад, следует указать обследуемым, что лучше все же давать ответы, даже если они не совсем уверены в их правильности.

7. При возникновении вопросов по ходу тестирования необходимо адресовать обследуемых к письменной инструкции, не допуская обсуждения вслух.

8. Точно измерять время и следить за тем, чтобы обследуемые не начинали работать раньше времени.

Перед началом тестирования обследуемым выдаются бланки ответов, на которых они фиксируют некоторые сведения о себе. После этого они получают тестовые тетради с первым субтестом и начинают знакомиться с инструкцией по ходу ее зачитывания экспериментатором. В процессе чтения инструкции экспериментатор делает паузу после знакомства с примером, чтобы убедиться, что обследуемые правильно его поняли. По окончании инструкции отводится

время для ответов на вопросы. После этого экспериментатор дает команду "Переверните страницу. Начали" и включает секундомер.

За минуту до окончания работы над субтестом обследуемых предупреждают об этом. По истечении времени работы дается команда "Стоп. Отложите ваши ручки", обследуемые отдыхают в течение нескольких минут и переходят к выполнению следующего субтеста.

### Бланк ответов

Ф.И.О. \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

| убтест 1 | Субтест 2 | Субтест 3 | Субтест 4 |
|----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 2 3    | 1 2 3     | 1 2 3     | 1 2 3     |
| 1 1 2 3  | 1 1 2 3   | 1 1 2 3   | 1 1 2 3   |
| 2 1 2 3  | 2 1 2 3   | 2 1 2 3   | 2 1 2 3   |
| 3 1 2 3  | 3 1 2 3   | 3 1 2 3   | 3 1 2 3   |
| 4 1 2 3  | 4 1 2 3   | 4 1 2 3   | 4 1 2 3   |
| 5 1 2 3  | 5 1 2 3   | 5 1 2 3   | 5 1 2 3   |
| 6 1 2 3  | 6 1 2 3   | 6 1 2 3   | 6 1 2 3   |
| 7 1 2 3  | 7 1 2 3   | 7 1 2 3   | 7 1 2 3   |
| 8 1 2 3  | 8 1 2 3   | 8 1 2 3   | 8 1 2 3   |
| 9 1 2 3  | 9 1 2 3   | 9 1 2 3   | 9 1 2 3   |
| 10 1 2 3 | 10 1 2 3  | 10 1 2 3  | 10 1 2 3  |
| 11 1 2 3 | 11 1 2 3  | 11 1 2 3  | 11 1 2 3  |
| 12 1 2 3 | 12 1 2 3  | 12 1 2 3  | 12 1 2 3  |
| 13 1 2 3 | 13 1 2 3  |           | 13 1 2 3  |
| 14 1 2 3 | 14 1 2 3  |           | 14 1 2 3  |
|          | 15 1 2 3  |           |           |

### Обработка результатов

Бланки ответов обрабатываются с помощью специальных ключей. Результаты подсчитываются по каждому субтесту в отдельности и по всему тесту в целом. Результаты по отдельным субтестам отражают уровень развития одной (или нескольких) способностей фактора познания поведения. Результат по тесту в целом называется композитной оценкой и отражает общий уровень развития социального интеллекта.

Суммы "сырых баллов" за каждый субтест, подсчитанные с помощью "ключей", записываются в первую строку Итоговой таблицы на Бланке ответов. За каждый правильный ответ обследуемому начисляется один балл. "Сырые баллы" переводятся в стандартные с помощью нормативных таблиц и записываются во вторую строку Итоговой таблицы. Композитная оценка представляет собой сумму "сырых баллов" по каждому субтесту. Полученная сумма тоже переводится в стандартное значение.

### Ключ к обработке методики

**Правильные ответы:**

| N  | Субтест 1 | Субтест 2 | Субтест 3 | Субтест 4 |
|----|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1  | 2         | 1         | 3         | 4         |
| 2  | 2         | 4         | 3         | 3         |
| 3  | 2         | 3         | 3         | 3         |
| 4  | 3         | 3         | 1         | 2         |
| 5  | 1         | 2         | 1         | 1         |
| 6  | 3         | 1         | 2         | 1         |
| 7  | 3         | 2         | 2         | 4         |
| 8  | 3         | 2         | 1         | 1         |
| 9  | 3         | 1         | 2         | 1         |
| 10 | 3         | 4         | 3         | 2         |
| 11 | 3         | 1         | 1         | 1         |
| 12 | 1         | 1         | 2         | 2         |
| 13 | 1         | 2         |           | 2         |
| 14 | 2         | 4         |           | 1         |
| 15 |           | 4         |           |           |

**Нормативные таблицы для определения стандартных значений  
(для возрастной группы 18-55 лет)**

| Стандзначения | Субтесты |         |         |         | Компо- зитная оценка |
|---------------|----------|---------|---------|---------|----------------------|
|               | 1        | 2       | 3       | 4       |                      |
| 1             | 0 - 2    | 0 - 2   | 0 - 2   | 0 - 1   | 0 - 12               |
| 2             | 3 - 5    | 3 - 5   | 3 - 5   | 2 - 4   | 13 - 26              |
| 3             | 6 - 9    | 6 - 9   | 6 - 9   | 5 - 8   | 27 - 37              |
| 4             | 10 - 12  | 10 - 12 | 10 - 11 | 9 - 11  | 38 - 46              |
| 5             | 13 - 14  | 13 - 15 | 12      | 12 - 14 | 47 - 55              |

**Интерпретация результатов*****Интерпретация отдельных субтестов***

После завершения процедуры обработки результатов получают стандартные баллы по каждому субтесту, отражающие уровень развития соответствующих способностей к познанию поведения. При этом общий смысл стандартных баллов можно определить следующим образом:

- 1 балл - низкие способности к познанию поведения;
- 2 балла - способности к познанию поведения ниже среднего (среднеслабые);
- 3 балла - средние способности к познанию поведения (средневыборочная норма);
- 4 балла - способности к познанию поведения выше среднего (среднесильные);

5 баллов - высокие способности к познанию поведения.

При получении стандартной оценки 1 балл по какому-либо субтесту необходимо прежде всего проверить, правильно ли обследуемый понял инструкцию.

### ***Субтест N 1 - "Истории с завершением"***

Лица с **высокими** оценками по субтесту умеют предвидеть последствия поведения. Они способны предвосхищать дальнейшие поступки людей на основе анализа реальных ситуаций общения (семейного, делового, дружеского), предсказывать события, основываясь на понимании чувств, мыслей, намерений участников коммуникации. Их прогнозы могут оказаться ошибочными, если они будут иметь дело с людьми, ведущими самым неожиданным, нетипичным образом. Такие люди умеют четко выстраивать стратегию собственного поведения для достижения поставленной цели. Успешное выполнение субтеста предполагает умение ориентироваться в невербальных реакциях участников взаимодействия и знание нормо-ролевых моделей и правил, регулирующих поведение людей.

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо понимают связь между поведением и его последствиями. Такие люди могут часто совершать ошибки (в том числе и противоправные действия), попадать в конфликтные, а возможно, и в опасные ситуации потому, что неверно представляют себе результаты своих действий или поступков других. Они плохо ориентируются в общепринятых нормах и правилах поведения.

Успешность выполнения данного субтеста положительно коррелируют со следующими психологическими особенностями:

- способностью полно и точно описывать личность незнакомого человека по фотографии;

- способностью к расшифровке невербальных сообщений;

- дифференцированностью Я-концепции, насыщенностью Я-образа пониманием интеллектуальных, волевых характеристик, а также описанием особенностей духовной организации личности.

### ***Субтест N 2 - "Группы экспрессии"***

Лица с **высокими** оценками по субтесту способны правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным проявлениям, мимике, позам, жестам. Такие люди, скорее всего, придают большое значение невербальному общению, обращают много внимания на невербальные реакции участников коммуникации. Чувствительность к невербальной экспрессии существенно усиливает способность понимать других. Способность читать невербальные сигналы другого человека, осознавать их и сравнивать с вербальными, по мнению А. Пиза, лежит в основе "шестого чувства" - интуиции. В психологии широко известны исследования, доказывающие большое значение невербальных средств общения. Так, Р. Бедсвилл обнаружил, что в беседе словесное общение занимает менее 35%, а более 65% информации передается невербально.

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо владеют языком телодвижений, взглядов и жестов, который раньше осваивается в онтогенезе и вызывает больше доверия, чем вербальный язык). В общении такие люди в большей степени ориентируются на вербальное содержание сообщений. И они могут ошибаться в понимании смысла слов собеседника потому, что не учитывают (или неправильно учитывают) сопровождающие их невербальные реакции.

Успешность выполнения субтеста положительно коррелирует:

- с точностью, полнотой, нестереотипностью и пластичностью при описании личности незнакомого человека по фотографии;

- с чувствительностью к эмоциональным состояниям других в ситуациях делового общения;

- с разнообразием экспрессивного репертуара в общении;

- с открытостью и проявлением дружелюбия в общении;

- с эмоциональной стабильностью;

- с сенситивностью к обратной связи в общении, восприимчивостью к критике, совестливостью;

- с высокой самооценкой и степенью принятия себя;

- с насыщенностью Я-образа описанием волевых характеристик личности, активности, стеничности;

- с глубиной рефлексии;

- с точностью понимания того, каким образом собственное эмоциональное состояние человека воспринимается его партнерами по общению, что является показателем конгруэнтности коммуникативного поведения, предпосылкой успешной самопрезентации;

- с эмпатией, с невербальной чувствительностью.

### **Субтест N 3 - "Вербальная экспрессия"**

Лица с **высокими** оценками по субтесту обладают высокой чувствительностью к характеру и оттенкам человеческих взаимоотношений, что помогает им быстро и правильно понимать то, что люди говорят друг другу (речевую экспрессию) в контексте определенной ситуации, конкретных взаимоотношений. Такие люди способны находить соответствующий тон общения с разными собеседниками в разных ситуациях и имеют большой репертуар ролевого поведения (то есть они проявляют ролевую пластичность).

Лица с **низкими** оценками по субтесту плохо распознают различные смыслы, которые могут принимать одни и те же вербальные сообщения в зависимости от характера взаимоотношений людей и контекста ситуации общения. Такие люди часто "говорят невпопад" и ошибаются в интерпретации слов собеседника.

Успешность выполнения субтеста также положительно коррелирует с точностью описания личности незнакомого человека по фотографии, насыщенностью Я-образа описанием духовных ценностей и шкалой эмпатии.

### **Субтест N 4 "Истории с дополнением"**

Лица с **высокими** оценками по субтесту способны распознавать структуру межличностных ситуаций в динамике. Они умеют анализировать сложные ситуации взаимодействия людей, понимают логику их развития, чувствуют изменение смысла ситуации при включении в коммуникацию различных участников. Путем логических умозаключений они могут достраивать неизвестные, недостающие звенья в цепи этих взаимодействий, предсказывать, как человек поведет себя в дальнейшем, отыскивать причины определенного поведения. Например, субтест позволяет прогнозировать успешность построения следователем целостной картины преступления на основе неполных данных. Успешное выполнение субтеста предполагает способность адекватно отражать цели, намерения, потребности участников коммуникации, предсказывать последствия их поведения. Кроме этого, требуется умение ориентироваться в невербальных реакциях человека, а также нормах и правилах, регулирующих поведение в обществе.

Лица с **низкими** оценками по субтесту испытывают трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия и, как следствие, плохо адаптируются к разного рода взаимоотношениям между людьми (семейным, деловым, дружеским и другим).

Субтест является наиболее комплексным и информативным по общему факторному весу в структуре социального интеллекта.

Успешность выполнения субтеста положительно коррелирует с точностью, полнотой, дифференцированностью и гибкостью описания незнакомого человека по фотографии, с дифференцированностью Я-концепции, глубиной рефлексии, с принятием себя, чувством собственного достоинства, с интересом к социальным проблемам, общественной активностью, с экзаменационной успешностью.

### ***Интерпретация композитной оценки социального интеллекта***

Общий уровень развития социального интеллекта (интегрального фактора познания поведения) определяется на основе композитной оценки. Смысл композитной оценки, выраженной в стандартных баллах, можно определить следующим образом:

- 1 балл - низкий социальный интеллект;
- 2 балла - социальный интеллект ниже среднего (среднеслабый);
- 3 балла - средний социальный интеллект (средневыборочная норма);
- 4 балла - социальный интеллект выше среднего (среднесильный);
- 5 баллов - высокий социальный интеллект.

Социальный интеллект представляет собой систему интеллектуальных способностей, определяющих адекватность понимания поведения людей. По мнению авторов методики, способности, отражающиеся на уровне композитной оценки, "вероятно, перекрывают собой традиционные понятия социальной чувствительности, эмпатии, восприятия другого и то, что можно назвать социальной интуицией". Выполняя регулирующую функцию в межличностном общении, социальный интеллект обеспечивает социальную адаптацию личности, "гладкость в отношениях с людьми".

Лица с **высоким** социальным интеллектом способны извлечь максимум информации о поведении людей, понимать язык невербального общения, высказывать быстрые и точные суждения о людях, успешно прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими, что способствует их успешной социальной адаптации.

Лица с высоким социальным интеллектом, как правило, бывают успешными коммуникаторами. Им свойственны контактность, открытость, тактичность, доброжелательность и сердечность, тенденция к психологической близости в общении.

Высокий социальный интеллект связан с интересом к социальным проблемам, наличием потребности воздействовать на других и часто сочетается с развитыми организаторскими способностями. Люди с развитым социальным интеллектом обычно имеют выраженный интерес к познанию себя и развитую способность к рефлексии.

Уровень развития социального интеллекта в большей степени определяет успешность адаптации при поступлении на работу, чем уровень развития общего интеллекта. Люди с высоким социальным интеллектом обычно легко уживаются в коллективе, способствуют поддержанию оптимального психологического климата, проявляют больше интереса, смекалки и изобретательности в работе.

Лица с **низким** социальным интеллектом могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, что усложняет взаимоотношения и снижает возможности социальной адаптации.

Низкий уровень социального интеллекта может в определенной степени компенсироваться другими психологическими характеристиками (например, развитой эмпатией, некоторыми чертами характера, стилем общения, коммуникативными навыками), а также может быть скорректирован в ходе активного социально-психологического обучения.



## Тест социальной адаптированности

Тест предназначен для подросткового возраста.

**Инструкция:** Прочитай внимательно высказывания о поведении человека, его мыслях, переживаниях. При чтении обведи кружочком в бланке ответов тот номер предложения, который характерен для тебя. Будь искренним.

1. Мне не хочется, чтобы окружающие догадывались, какой я, что у меня на душе, я прячу свое лицо под маской.
2. Я сомневаюсь в том, что могу понравиться кому-нибудь из девочек (мальчиков).
3. У меня теплые хорошие отношения с окружающими.
4. Я сам виноват в своих неудачах.
5. Я во многом живу взглядами, правилами, убеждениями моих сверстников.
6. У меня мало своих убеждений и прав.
7. Меня не очень волнует то, что касается других. Я сосредоточен на себе.
8. Люди, как правило, нравятся мне.
9. Обычно я легко лажу с окружающими.
10. Я склонен быть настороже с теми, кто почему-то обходится со мной лучше, чем я ожидаю.
11. Мне не всегда удастся мыслить и действовать самостоятельно.
12. Большинство тех, кто меня знает, хорошо ко мне относятся, я им нравлюсь.
13. Мои решения - не мои собственные, они принимаются чаще под влиянием других людей.
14. Я часто чувствую антипатию, неприязнь к тому, что меня окружает.
15. У меня красивая фигура. Я привлекателен.
16. Я терпим в своем отношении к людям и принимаю каждого таким, каков он есть.
17. Я считаю себя интересным человеком- заметным, привлекательным как личность.
18. Я чувствую внутреннее превосходство над другими.
19. Я никто. Я не могу выразить себя, проявить свою индивидуальность.
20. Я беспокоюсь о том, что обо мне думают другие.
21. Я неравнодушен к успехам, похвале. Для меня важно быть в числе лучших.
22. Я презираю себя сейчас.
23. Я просто не уважаю себя.
24. Я по натуре вожак и умею влиять на других.
25. В целом я хорошо отношусь к себе.
26. Я не люблю, когда у меня портятся отношения, особенно, если разногласия грозят стать окончательными.
27. Я удовлетворен собой.

28. Я приятный, симпатичный, располагающий к себе человек.  
29. Я нравлюсь девочкам (мальчикам).  
30. Презираю всякое общение с девочками (мальчиками).  
31. Я чувствую, что меняюсь, взрослее. Мои чувства и отношения к окружающему становятся более зрелыми.  
32. Чтобы заставить меня что-то сделать, надо как следует настоять- я уступлю.  
33. Я уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.  
34. Я умный.  
35. Принимаю решения и тут же их нарушаю.  
36. Я отличаюсь от других.  
37. На меня, порой, нельзя положиться.  
38. Мне все ясно в себе. Я себя хорошо понимаю.  
39. Меня не принимают всерьез.  
40. Я общительный, открытый человек, легко схожусь с людьми.

### **Шкалы**

1) Принятие себя- неприятие себя

**Принятие-** (12, 15, 17, 25, 27, 28, 29, 31, 34, 36, 38)

**Неприятие-** (2, 19, 22, 23, 35, 37, 39)

2) Принятие других- конфликт с другими

**Принятие других-** (3, 5, 8, 9, 16, 40)

**Неприятие других-** (1, 4, 7, 10, 14, 20, 30)

3) Доминирование - ведомость

**Доминирование-** (18, 21, 24)

**Ведомость-** (6, 11, 13, 26, 32, 33)

## **Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить “Да” или “Нет”.

Инструкция: “Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ “+”, если Вы согласны с ним, или “-”, если не согласны”.

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

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”. Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

| <b>Факторы</b>                                     | <b>№ вопросов</b>                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Общая тревожность в школе                       | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58; сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса                 | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44<br>сумма = 11                                         |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха      | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13                                     |
| 4. Страх самовыражения                             | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6                                                               |
| 5. Страх ситуации проверки знаний                  | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6                                                                 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих   | 3,8,13,17.22; сумма = 5                                                                         |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5                                                                        |

|                                               |                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |
|-----------------------------------------------|----------------------------------|

### КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

|     |      |     |      |      |      |      |      |      |     |
|-----|------|-----|------|------|------|------|------|------|-----|
| 1 - | 7-   | 13- | 19-  | 25 + | 31 - | 37-  | 43 + | 49-  | 55- |
| 2 _ | 8-   | 14- | 20 + | 26-  | 32-  | 38 + | 44 + | 50-  | 56- |
| 3-  | 9-   | 15- | 21 - | 27-  | 33-  | 39 + | 45-  | 51 - | 57- |
| 4-  | 10-  | 16- | 22 + | 28-  | 34-  | 40-  | 46-  | 52-  | 58- |
| 5-  | 11 + | 17- | 23-  | 29-  | 35 + | 41 + | 47-  | 53-  |     |
| 6-  | 12-  | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48-  | 54-  |     |

### Результаты

1) Число несовпадений знаков (“+” - да, “-” - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх несоответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

#### Бланк

|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “+” |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     | 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “-” |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

#### Текст опросника.

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?

17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?

43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

### Анкета Лускановой

1. Тебе нравится в школе?

Не очень Оценка 1

Нравится Оценка 3

Не нравится Оценка 0

2. Утром, когда ты просыпаешься, ты всегда с радостью идешь в школу или тебе часто хочется остаться дома?

Чаще хочется остаться дома Оценка 0

Бывает разное Оценка 1

Иду с радостью Оценка 3

3. Если бы учитель сказал, что завтра в школу не обязательно приходить всем, что желающие могут остаться дома, ты пошел бы в школу или остался дома?

Не знаю Оценка 1

Остался бы дома Оценка 0

Пошел бы в школу Оценка 3

4. Тебе нравится, когда у Вас отменяют какие-нибудь уроки?

Не нравится Оценка 3

Бывает по разному Оценка 1

Нравится Оценка 0

5. Хотел бы ты, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

Хотел бы Оценка 0

Не хотел бы Оценка 3

Не знаю Оценка 1

6. Ты хотел бы, чтобы в школе остались одни перемены?

Не знаю Оценка 0

Не хотел бы Оценка 3

Хотел бы Оценка 0

7. Ты часто рассказываешь о школе родителям?

Часто Оценка 3

Редко Оценка 1

Не рассказываю Оценка 0

8. Ты хотел бы, чтобы у тебя был менее строгий учитель?

Точно не знаю Оценка 1

Хотел бы Оценка 0

Не хотел бы Оценка 3

9. У тебя в классе много друзей?

Мало Оценка 1

Много Оценка 3

Нет друзей Оценка 0

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

Нравятся Оценка 3

Не очень Оценка 1

Не нравятся Оценка 0



Анкета Лускановой не требует много времени для проведения и обработки, а ее повторное проведение через несколько месяцев хорошо отражает динамику процессов адаптации.

**Первый уровень.** 25-30 баллов – высокий уровень школьной мотивации, учебной активности.

У таких детей есть познавательный мотив, стремление наиболее успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Ученики четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки. В рисунках на школьную тему они изображают учителя у доски, процесс урока, учебный материал и т.п.

**Второй уровень.** 20-24 балла – хорошая школьная мотивация.

Подобные показатели имеют большинство учащихся начальных классов, успешно справляющихся с учебной деятельностью. В рисунках на школьную тему они также изображают учебные ситуации, а при ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.

**Третий уровень.** 15-19 баллов – положительное отношение к школе, но школа привлекает таких детей внеучебной деятельностью.

Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, однако чаще ходят в школу, чтобы общаться с друзьями, с учителем. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает. В рисунках на школьную тему такие ученики изображают, как правило, школьные, но не учебные ситуации.

**Четвертый уровень.** 10-14 баллов – низкая школьная мотивация.

Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в состоянии неустойчивой адаптации к школе. В рисунках на школьную тему такие дети изображают игровые сюжеты, хотя косвенно они связаны со школой.

**Пятый уровень.** Ниже 10 баллов – негативное отношение к школе, школьная дезадаптация.

Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в которой для них невыносимо. Маленькие дети (5-6 лет) часто плачут, просятся домой. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников

отмечаются нервно-психические нарушения. Рисунки таких детей, как правило, не соответствуют предложенной школьной теме, а отражают индивидуальные пристрастия ребенка.

