

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2023г.

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДК «Ровесник» г. Челябинска»  
*Широченкова Н.В.*  
Широченкова Н.В./  
Приказ № 157 от 1 сентября 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Будь собой»**

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Егорова Маргарита Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка программы	3
1.2.	Обучение	
	1. Цель и задачи программы	6
	2. Содержание программы	7
	3. Планируемые результаты	9
1.3.	Воспитание	
	1. Цель и задачи воспитания	10
	2. Содержание воспитательной деятельности	10
	3. Целевые ориентиры воспитания	11
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Учебный план	13
2.3.	План воспитательной работы	14
2.4.	Условия реализации программы	19
2.5.	Формы контроля успеваемости	20
2.6.	Анализ результатов воспитания	21
2.7.	Оценочные материалы	22
2.8.	Методические материалы	44
2.9.	Список литературы	45
3.	Приложение	48

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Будь собой» разработана и реализуется в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021г. № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. № 467».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»
8. Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах российской Федерации»).
9. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05 августа 2020г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с "Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ").
10. Закон Челябинской области от 29.08.2013г. № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

11. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020г. № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021-2025 годы».
12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021г. № 01/253 «Об утверждении концепции выявления, поддержки и развития способностей и талантов у детей и молодежи Челябинской области».
13. Положение об организации образовательного процесса в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник г. Челябинска»
14. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, промежуточной аттестации и оценивания по итогам освоения программы в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Дом детской культуры «Ровесник» г. Челябинска».

#### **Актуальность программы**

Современный мир и общество меняются стремительными темпами, полученные пару лет назад умения и навыки остаются невостребованными в актуальном времени. Развитие коммуникационных технологий и виртуального пространства привело к тому, что люди находятся в постоянном тесном контакте друг с другом, а текущий ритм жизни, как правило, сопровождается стрессом. Роль эмоций, в человеческом общении, сама собой нивелируется. Подросткам, в силу возрастных изменений, сложно понять структуру человеческих чувств, ведь эмоционально-волевой конструкт личности находится на стадии формирования.

По официальным данным указанным в статистике ВОЗ за последние три года выросло число детских и подростковых суицидов. В таких обстоятельствах становится особенно важным развивать эмоциональный интеллект у детей подросткового возраста и обучение подрастающего поколения навыкам саморегуляции.

Что же такое эмоциональный интеллект?

Эмоциональный интеллект является одним из ключевых навыков 21 века. Ведь благодаря ему можно повысить эффективность, наладить взаимодействия с окружающими, усилить уверенность в себе. Эмоциональный интеллект связывают со способностью личности интерпретировать эмоции – свои собственные и других людей, на основе чего организовывать, эффективное взаимодействие в социуме.

#### **Отличительные особенности**

Главной особенностью программы является комплексный подход к развитию личностного потенциала каждого обучающегося и создание доверительной, экологичной образовательно-развивающей среды для отработки практических навыков. В рамках реализации развивающей программы предполагается выполнение упражнений совместно с психологом, моделирование

различных ситуаций, а затем полученные знания и сформированные компетенции, самостоятельно применяются в повседневной жизни.

В основу программы по развитию эмоционального интеллекта заложены принципы:

- принцип системности коррекционных, развивающих и профилактических задач. Программа направлена на развитие у подростков эмоционального интеллекта, представлений и знаний о себе, стимулирование познавательной активности по отношению к собственному «Я».
- деятельностный принцип. На основе данного принципа, развивающая работа осуществляется в рамках ведущей деятельности подросткового возраста – личностного общения со сверстниками. Данный вид деятельности обладает большим развивающим потенциалом и позволяет моделировать определенные ситуации, требующие конструктивного разрешения.
- принцип учета возрастнo-психологических и индивидуальных особенностей клиента.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте **от 12 до 14 лет**.

Психологический портрет обучающегося: характерным для обучающихся данного возраста является переход от детства к взрослости, который составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации обучающегося: стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Это один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь собой» реализуется в течение **одного года**. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, что составляет 72 часа в год.

Форма обучения очная, групповая. Состав группы постоянный, разновозрастной.

По данной программе могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды в соответствии с медицинским допуском.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.1. Цель и задачи программы

**Цель программы** – создание условий для развития личностного потенциала обучающихся.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

**личностные:**

- воспитывать общую психологическую культуру;
- формировать адекватную самооценку и самоуважение;
- оказывать помощь в определении своих сильных и слабые сторон;
- развивать чувство собственного достоинства и общечеловеческих, гуманистических ценностей;
- воспитывать чувство толерантности, эмпатии и социальной восприимчивости.

**метапредметные:**

- развивать процессы саморегуляции;
- формировать умения экологично управлять своими чувствами и эмоциональными реакциями;
- развивать позитивное самоощущение и оптимистичные взгляды на жизнь;
- развивать способности к самоанализу актуального эмоционального состояния.

**предметные:**

- расширять представления обучающихся, обогащая их знаниями о мире чувств и эмоций;
- познакомить со способами профилактики формирования аффективных стратегий поведения
- способствовать формированию ответственности за собственное благополучие.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.2. Содержание программы

#### Перечень изучаемых разделов

№	Название раздела	1 год обучения
1.	Вводный раздел	5
2.	Психология личности	14
3.	Психология эмоций	18
4.	Психология общения	18
5.	Психология деятельности. Введение в профессию	13
6.	Контрольное занятие по итогам I полугодия	2
7.	Оценивание по итогам освоения программы	2
	Итого:	144 ч.

#### 1. Вводный раздел (5 ч.)

Знакомство учащихся со структурой курса, создание договоренностей об условиях успешного его прохождения. Инструктаж по технике безопасности. Повышение групповой сплоченности. Снятие эмоционального барьера на выражение чувств. Сбор диагностического анамнеза и обратная связь по результатам диагностики.

#### 2. Психология личности (14 ч.)

Помощь подростку в изучении типовых структур личности и принятия себя, своих особенностей.

Повышение уровня рефлексивности, создание мотивации для дальнейшего саморазвития участников. Раскрытие понятий индивидуальности, «Я-концепции».

#### 3. Психология эмоций (18 ч.)

Данный модуль посвящен управлению эмоциями и поведением. Дифференциация понятий: эмоции, чувства, эмоциональные состояния. Виды эмоциональных состояний. Возрастная импульсивность и уязвимость. Характеристика отдельных чувств, типичных для возраста. Проблема психологической зависимости. Подростки учатся прогнозировать последствия своих поступков и реакцию окружающих, управлять своим поведением, используя эмоциональный ресурс, и осознавать степень своего влияния на состояние и поведение другого человека. Модуль также решает задачи профилактики конфликтов и буллинга, формирования толерантного поведения.

#### 4. Психология общения (18 ч.)

В представленном модуле дети приобретут навыки безопасной коммуникации и освоят техники ненасильственного общения. Участие в модуле, посвящённом коммуникации, позволит подросткам получить ответы на такие вопросы. Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как сказать «нет» и быть услышанным?

**5. Психология деятельности. Введение в профессию (13 ч.)**

Пятый модуль посвящён постановке целей, созданию планов, принятию решений, осознанному выбору, проектированию изменений — всему, что связано с планированием будущего. Целью занятий является укрепление в подростках чувства уверенности в себе и создание условий для понимания и принятия ими ответственности за свою жизнь.

**6. Контрольное занятие по итогам I полугодия (2 ч.)**

Заполнение папки портфолио «Мой психологический портрет»

**7. Оценивание по итогам освоения программы (2 ч.)**

Итоговая диагностика. Анализ полученных результатов. Защита проекта.

## 1.2. ОБУЧЕНИЕ

### 1.2.3. Планируемые результаты

Личностные	<p>Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие, гуманистические ценности.</p> <p>Имеет здоровую самооценку и самоуважение.</p> <p>Определяет свои сильные и слабые стороны.</p> <p>При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы.</p> <p>Принимает многообразие, в т.ч. уважительно относится к многообразию людей.</p>
Метапредметные	<p>Владеет способами саморегуляции.</p> <p>Прогнозирует свое эмоциональное состояние (в т.ч. понимает эмоциональную обусловленность поведения, умеет экологично выразить эмоции).</p> <p>Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы.</p> <p>Анализирует собственные реакции и способен к рефлексии эмоциональных состояний на ситуацию.</p>
Предметные	<p>Владеет теоретическими основами эмоционально-волевой сферы личности.</p> <p>Пользуется способами профилактики аффективных стратегий поведения.</p> <p>Проявляет ответственность за своё благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события.</p>

## **1.3. ВОСПИТАНИЕ**

### **1.3.1. Цель и задачи воспитания**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи воспитания:**

- воспитывать социально-активную жизненную позицию у обучающихся;
- формировать духовно-нравственные и семейные ценности у подрастающего поколения.

### **1.3.2. Содержание воспитательной деятельности**

Содержание воспитательной деятельности включает сведения о формах и методах воспитательной работы в процессе реализации программы. При этом педагог учитывает содержание и специфику конкретной программы, учитывает воспитательный потенциал тех или иных форм и методов и ориентируется на основные целевые ориентиры воспитания обучающихся и общие целевые установки воспитательной работы в организации.

Основной формой воспитания при реализации данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об открытиях, изобретениях, достижениях в науке и спорте, о художественных произведениях и архитектуре, о традициях народного творчества, об исторических событиях; изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов, путешественников, героев и защитников Отечества и т.д.

Важно, чтобы обучающиеся не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработка, обмен и т.д.

Практические занятия (участие в дискуссиях, проектной деятельности, коллективных играх, в коллективных творческих делах и прочее) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Участие в проектах и исследованиях способствует формированию умений в области целеполагания, планирования и рефлексии, укрепляет внутреннюю дисциплину, даёт опыт долгосрочной системной деятельности.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Игровые мероприятия: соревнования, выставки, презентации проектов и исследований – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Воспитательное значение активностей обучающихся наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

Необходимо отмечать успехи обучающихся, обеспечивать понимание того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это должны быть направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения, праздников, фестивалей, конкурсов, олимпиад, соревнований, концертов, выставок и др.

### **1.3.3. Целевые ориентиры воспитания**

Ценностно-целевую основу воспитания обучающихся составляют целевые ориентиры воспитания как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации программы.

Целевые ориентиры дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Социальный театр «Зеркало»» направлены на воспитание и формирование:

- неприятия дискриминации, экстремизма, терроризма, коррупции;
- национального, этнокультурного самосознания;
- ценностного отношения к отечественной культуре;
- уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- способности к командной деятельности;
- готовности к анализу и представлению своей нравственной позиции;
- воли, настойчивости, последовательности, принципиальности;
- готовности к компромиссам в совместной деятельности;
- опыта социально значимой деятельности.

**Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

**2023/2024 уч.год**

1	Продолжительность освоения программы	1 год обучения
2	Начало освоения программы	01.09.2023г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2024г.
4	Начало учебного года	01.09.2023г.
5	Окончание учебного года	31.05.2024г.
6	Выходные и праздничные дни	Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками: 04.11, 23.02, 08.03, 01.05, 09.05
7	Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024г.
8	Летние каникулы	01.06.2024 – 31.08.2024г.
9	Продолжительность учебного года (учебные часы)	36 недель 36 часов
10	Регламентирование образовательного процесса (режим работы объединения)	1 раз в неделю по 1 занятию Продолжительность занятия – 40 минут
11	Текущий контроль успеваемости	В течение всего периода освоения программы
12	Промежуточная аттестация	Май 2024 г.

**2.2. Учебный план  
2023/2024 учебный год**

№	Название раздела	Всего	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Формы контроля успеваемости
1	Вводный раздел	3	3	-	-	-	-	-	-	-	-	Опрос Входная диагностика
2	Психология личности	7	1	5	1	-	-	-	-	-	-	Опрос диагностика
3	Психология эмоций	9	-	-	3	3	3	-	-	-	-	Опрос, Кроссворд
4	Психология общения	9	-	-	-	-	-	4	4	1	-	Опрос, диагностика
5	Психология деятельности. Введение в профессию	6	-	-	-	-	-	-	-	4	2	Опрос, диагностика
6	Контрольное занятие по итогам I полугодия	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	Заполнение папки портфолио «Мой психологический портрет»
7	Оценивание по итогам освоения программы	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	Итоговая диагностика Анализ полученных результатов Защита проекта.
Всего часов в год и по месяцам:		36	4	5	4	4	3	4	4	5	3	

### 2.3. План воспитательной работы 2023/2024 учебный год

Сроки проведения	Мероприятие	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
<b>1. Модуль «Профилактика и безопасность»</b>			
Сентябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Образование всем детям»	Формирование социального паспорта коллектива, дни открытых дверей в ДДК и ОП, участие в мероприятиях в рамках Всероссийского Дня здоровья (07.09), участие в Акции «Голубь мира» в рамках «Международного дня Мира»	Социальный паспорт коллектива, фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактической акции «Внимание-дети!»	Инструктажи по БДД, беседы, «Минутки безопасности», практические занятия на улицах города, конкурс рисунков по БДД, акция «День световозвращателя», вопрос обеспечения безопасного поведения детей на дорогах на родительских собраниях,	Журнал инструктажей, протоколы родительских собраний, фотоотчёт практических занятий, конкурса рисунков и т.д.
Октябрь	Участие в профилактической акции «Осенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Ноябрь	Участие в межведомственной профилактической акции «Я и закон» («Правовое просвещение»)	Участие во Всероссийском Дне правовой помощи, Неделя правовых знаний, Цикл бесед «Путешествие в страну вредных привычек», Конкурс творческих работ (буклеты, рисунки) «Я человек, я имею право»	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в межведомственной комплексной оперативно-профилактической операции «Дети России»	Проведение мероприятий, направленных на формирование негативного отношения к незаконному потреблению наркотиков и пропаганду здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенные мероприятия в группах в соц. сетях коллектива
Декабрь	Мероприятия, направленные на	Инструктажи по БДД и безопасности	Журнал инструктажей, фотоотчёт проведенных

	здоровьесбережение обучающихся	жизнедеятельности, беседы, викторины, конкурсы рисунков Корректировка социального паспорта коллектива	мероприятий, Соц. паспорт коллектива
Декабрь-январь	Участие в профилактической акции «Зимние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
Февраль	Участие в межведомственной профилактической акции «Дети улиц»	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, профилактике «буллинга» и «скулпутинга»; Лектории, диспуты, беседы по правовому просвещению; Неделя правовых знаний	фотоотчёт проведенных мероприятий
Март	Участие в профилактической акции «Весенние каникулы»	Профилактические мероприятия по БДД (игры, викторины, конкурсы творческих работ)	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в профилактическом мероприятии «Осторожно- тонкий лед!»	Профилактические мероприятия по безопасности на льду, конкурсы рисунков, размещение листовок и памяток в группах коллективов	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Апрель	Участие в межведомственной профилактической акции «За здоровый образ жизни»	Мероприятия в рамках Всемирного Дня здоровья: беседы, спортивные мероприятия, конкурсы творческих работ; проведение спортивных мероприятий: «Веселые старты», соревнования по ОФП, флешмобы по формированию ЗОЖ; Цикл бесед для обучающихся и родителей (законных представителей) по пропаганде здорового образа жизни	фотоотчёт проведенных мероприятий
	Участие в социальной акции «Линия доверия»	Просмотр видеороликов на сайте ДДК, проведение бесед с обучающимися о том, как получить квалифицированную психологическую помощь с помощью «Телефона	фотоотчёт проведенных мероприятий

		доверия»	
Май	Участие в межведомственной профилактической акции «Безопасное окно»	Проведение мероприятий по предупреждению несчастных случаев выпадения детей из окон (игра- квиз, викторина), размещение листовок и памяток в группах в соц. сетях коллектива	фотоотчёт проведенных мероприятий, ссылка на размещенную информацию
Июнь-август	Участие в межведомственной профилактической акции «Подросток»	Вовлечение детей и подростков из семей группы социального риска в коллективы ДДК и ОП; Реализация мероприятий по профилактике асоциального поведения с детьми «группы риска»; Проведение мероприятий по правовому просвещению: диспуты, круглые столы, лекции, лектории, викторины, беседы, книжные выставки, читательские конференции, тренинговые занятия, конкурсы агитбригад, творческие работы	Информация о летней занятости детей «группы риска», фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Мероприятие в рамках реализации проекта «Правовое просвещение по избирательному праву»	Викторина, конкурс рисунков, выпуск агитационного плаката, тематическая игра	Сценарий мероприятия, фотоотчет, отчет
По отдельному графику	Участие в городском этапе областного творческого конкурса «На волне безопасности»	Разработка методической копилки по ПДД (дидактические материалы), декоративно- прикладное творчество по БДД	Творческие работы, дидактические материалы по БДД
По отдельному графику	Участие в городской акции по профилактике ДДТТ «Пешеход. Движение. Дорога»	«Семейный челлендж», кулинарный конкурс по БДД	фотоотчёт проведенных мероприятий
По отдельному графику	Участие в ежегодном фестивале творчества детей с ОВЗ «Искорки надежды»	Литературный конкурс, театральный конкурс, вокальный конкурс, хореографический конкурс, конкурс декоративно-прикладного творчества и.тд.	Работы декоративно-прикладного искусства, номера художественного творчества
По отдельному графику	Участие в городском конкурсе по БДД «Заметная семья»	Профилактические беседы о применении защитной экипировки и световозвращающих	Фото обучающихся, использующих световозвращающие элементы на одежде

		элементов	
По отдельному графику	Участие в проекте «Здоровье Первых»	Проведение мероприятий по здоровьесбережению обучающихся (игра- квиз, тематические беседы с презентацией)	фотоотчёт проведенных мероприятий, опрос по ссылке
<b>2. Модуль «Значимые события»</b>			
Сентябрь	Посвящение в «Ровесники»	Праздник (викторина)	фотоотчёт проведенного мероприятия
Ноябрь	День народного единства	Показ презентации, беседа	фотоотчёт проведенного мероприятия
Декабрь	День Конституции	Показ презентации, беседа	фотоотчёт проведенного мероприятия
Декабрь	Новый год	Игра-квест «В Новый год с улыбкой»	фотоотчёт проведенного мероприятия
Февраль	День защитника Отечества	Игра «А ну-ка, парни!»	фотоотчёт проведенного мероприятия
Март	Международный женский день	Игра «Классные девчонки»	фотоотчёт проведенного мероприятия
Май	Праздник Весны и труда	Викторина «1 Мая праздник Весны и Труда!»	фотоотчёт проведенного мероприятия
Май	День победы	Просмотр видеоролика. Фрагмента из фильма.	фотоотчёт проведенного мероприятия
<b>3. Модуль «Взаимодействие с родителями (законными представителями)»</b>			
Сентябрь	Родительское собрание	Беседа на тему: «Знакомство с обучающим курсом Будь собой»»	Заполнение анкеты
Апрель или май	Родительское собрание	Беседа-опрос на тему: «Подводим итоги»	Родители заполняют анкету (оценочный лист наблюдения)
Май	Отчетный концерт или выставка, другое отчетное мероприятие	Тренинг для родителей «Эмоциональная саморегуляция, как залог жизненного успеха»	фотоотчёт проведенного мероприятия
<b>4. Модуль «Профориентация»</b>			
Сентябрь - декабрь	Участие в онлайн игре «Проектория. Примерочная профессий»	Пройти онлайн игру «Проектория. Примерочная профессий» на занятии	Создание своего списка подходящих профессий
Февраль	Участие в конкурсе «Стратегия выбора»	Создание презентации или инфографики «Профессия будущего»	Презентация или рекламный продукт (реклама выбранной профессии)
Январь - май	Участие в акции «День профессий»	Экскурсия на предприятия и производственные участки	фотоотчёт проведенного мероприятия
<b>5. Модуль «Самоуправление»</b>			
Ноябрь	Выявление лидеров среди обучающихся коллектива	Диагностический инструментарий	Выдать индивидуальные результаты обучающимся
Февраль	Встреча лидеров с директором	Беседа, интервью с директором МБУДО «ДДК	фотоотчёт проведенного мероприятия

	«Разговор на равных»	«Ровесник» г. Челябинска «Как добиться успеха в жизни?»	
В течение года	Участие в мероприятии в качестве волонтеров	Участие в Всероссийских субботниках	фотоотчёт проведенного мероприятий
<b>6. Модуль «Наставничество»</b>			
В течение года	Разработка и реализация социально значимого проекта с обучающимися	Исследовательская деятельность	Проект

## 2.4. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям (парты, стулья, классная доска).

Оборудование, необходимое для реализации программы:

Компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;

Мультимедийная проекционная установка;

Каждому обучающемуся для занятий необходимо иметь: папка скоросшиватель, файлы, тетрадь, ручка, цветные карандаши, фломастеры.

### **Информационное обеспечение**

Для реализации данной программы сформирован информационный комплекс, который постоянно пополняется и включает следующие материалы:

1. Специальную литературу (журналы, книги);
2. Диагностический инструментарий (тесты, опросники)
3. Презентации;
4. Информационные материалы для проведения семинаров.

### **Кадровое обеспечение**

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием в области психологии.

## 2.5. Формы контроля успеваемости

**Цель контроля успеваемости** состоит в получении информации о качественном состоянии учебного процесса. Наряду с контролирующей, контроль выполняет обучающую, диагностическую, воспитывающую, развивающую функции.

Обучающий контроль проводится с профилактической целью и с целью управления процессом обучения. Функция обучающего контроля заключается в совершенствовании знаний и умений, их систематизации. В процессе проверки знаний, обучающиеся повторяют и закрепляют изученный материал, а также применяют полученные знания в новой ситуации.

Диагностическая функция заключается в получении информации о пробелах в знаниях и умениях обучающихся, и о порождающих их причинах затруднений в овладении учебным материалом. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Воспитывающая функция контроля состоит в воспитании у обучающихся ответственного отношения к учению, дисциплины, аккуратности, честности. Она является условием воспитания твердой воли, настойчивости, привычки к регулярному труду.

Развивающая функция контроля состоит в стимулировании познавательной активности обучающихся, в развитии их творческих способностей. Контроль оказывает большое влияние на развитие и проявление таких качеств личности, как способности, склонности, интересы, потребности.

Различают следующие формы контроля успеваемости.

По завершению каждого раздела программы проводится **текущий контроль**. Текущий контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повысить их ответственность и заинтересованность усвоении материала, своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения. Контроль проводится в виде опроса и самодиагностики. Все результаты диагностики собираются в папку «Мой психологический портрет» для дальнейшего анализа.

По окончании первого полугодия проводится контрольное занятие обучающихся с целью определения уровня усвоения образовательной программы в рамках полугодия. Промежуточный контроль проводится в форме решения тематического кроссворда и формирования папки «Мой психологический портрет».

По окончании обучения по программе проводится **оценивание по итогам освоения программы**, которое проводится в форме защиты проекта «Мой психологический портрет». Обучающиеся делают самопрезентацию своих личных достижений по завершению курса. Результаты оценивания заносятся в таблицы (приложение 1).

## **2.6. Анализ результатов воспитания**

Анализ результатов воспитания обучающихся, результативность воспитательной работы творческих объединений основываются на представленных педагогом продуктах, иллюстрирующих успешное достижение цели мероприятия (фото, видео, заметки на сайте, протоколы и другое).

В процессе и в итоге освоения программы обучающиеся демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремленностью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу и другим людям и т.п.). Обучающиеся обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий.

Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности, отзывы родителей (законных представителей) и других участников воспитательных мероприятий также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

## 2.7. Оценочные материалы

Оценка эффективности занятий осуществляется по трём направлениям: обучающиеся оценивают сами себя, педагог оценивает сам себя, педагог оценивает обучающихся, родители фиксируют изменения в поведении обучающихся.

Для оценки предлагается несколько видов инструментов:

1. Вопросы для саморефлексии для обучающихся;
2. Вопросы для наблюдения за изменениями для родителей;
3. Тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Важной задачей проведения оценки подростками самих себя (самооценки) является развитие навыков рефлексии. В начале модуля самооценка нацеливает их на работу, а в конце показывает динамику продвижения и позволяет осознать реальные достижения. Кроме того, умение чётко формулировать свои мысли также относится к полезным навыкам.

### *Оценочные материалы «Вводного раздела»*

#### *Опрос воспитанников*

Эти вопросы помогут тебе оценить, было ли тебе полезно посещение занятий по психологии «Будь собой». Ты можешь отвечать так подробно, как считаешь нужным. Возможно, ты захочешь использовать смайлы или графику – почему бы и нет? Если тебе по душе свободная форма изложения, вроде эссе или письма другу, то вопросы ниже могут стать отправной точкой для полёта мысли. Итак, начали)

*Вопросы, на которые стоило бы ответить ДО начала занятий:*

- Как ты думаешь, насколько хорошо ты себя знаешь? Оцени по 10-ти бальной шкале.
- Как ты к себе относишься?
- Как ты чувствуешь себя в школе?
- Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с друзьями?
- Какие эмоции ты испытываешь чаще всего, общаясь с родителями?
- Какое настроение у тебя чаще всего преобладает?
- Влияет ли твоё эмоциональное состояние на твою успешность?
- Что тебе хотелось бы изменить в классе, в школе, дома?

*Вопросы для тебя ПОСЛЕ завершения раздела:*

- Какие мысли, возникшие в процессе или по итогам прохождения модуля, стали для тебя наиболее ценными?
- Что из содержания модуля вызвало трудности, непонимание или несогласие?
- Помогли ли занятия узнать что-то новое о себе? Как это отразилось на твоём отношении к самому себе?
- Как занятия отразились на твоих взаимоотношениях с семьёй и друзьями?
- Как занятия повлияли на твою учёбу?

### Вопросы родителям до начала курса

Ваш ребёнок начинает занятия по курсу «Развития личностного потенциала и эмоционального интеллекта подростков». Чтоб оценить его эффективность мы предлагаем вам зафиксировать отправную точку. Для этого пока достаточно ответить на эти вопросы:

- Какого рода трудности вы испытываете при общении с вашим подростком?
- Делится ли ваш подросток с вами своими проблемами?
- О чём бы вам хотелось поговорить со своим подростком?

### Вопросы родителям после окончания курса

Подошёл к концу курс по развитию личностного потенциала и эмоционального интеллекта подростка. Оказал ли он какое-то влияние на вашего ребёнка? Ответьте, пожалуйста на вопросы ниже, чтобы оценить степень произошедших изменений.

- Делился ли ваш подросток тем, что происходило на занятиях курса? Чем именно?
- Заметили ли вы какие-нибудь изменения в своём подростке: темы разговоров, частота обращения с вопросами и мнениями, манера общения, суждения, поведение и др.? Если да, то какие?

### Методика для измерения эмоционального интеллекта опросник ЭМИн Д. В. Люсин

№	Утверждение	Субшкала	Ключ
1.	Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть	мп	+
2.	Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения	му	-
3.	Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица	мп	+
4.	Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение	ву	+
5.	У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника	му	-
6.	Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю всё, что думаю	вэ	-
7.	Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди	вп	+
8.	Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться	вп	-
9.	Я умею улучшить настроение окружающих	му	+
10.	Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую	вэ	-
11.	Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов	мп	+
12.	В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки	ву	-

13.	Я легко понимаю мимику и жесты других людей	МП	+
14.	Когда я злюсь, я знаю, почему	ВП	+
15.	Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации	МУ	+
16.	Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком	ВЭ	-
17.	Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряжённом состоянии	МУ	+
18.	Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим	ВП	-
19.	Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть	ВЭ	+
20.	Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние	МП	+
21.	Я контролирую выражение чувств на своем лице	ВЭ	+
22.	Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство	ВП	-
23.	В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций	ВЭ	+
24.	Если надо, я могу разозлить человека	МУ	+
25.	Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние	ВУ	+
26.	Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю	ВП	+
27.	Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это	МП	+
28.	Я знаю как успокоиться, если я разозлился	ВУ	+
29.	Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса	МП	+
30.	Я не умею управлять эмоциями других людей	МУ	-
31.	Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда	ВП	-
32.	Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые	МП	+
33.	Мне трудно справляться с плохим настроением	ВУ	-
34.	Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает	МП	+
35.	Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям	ВП	-
36.	Мне удаётся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями	МУ	+
37.	Я умею контролировать свои эмоции	ВУ	+
38.	Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно	МП	-
39.	По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую	ВЭ	-
40.	Если близкий человек плачет, я теряюсь	МУ	-
41.	Мне бывает весело или грустно без всякой причины	ВП	-

42.	Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей	мп	-
43.	Я не умею преодолевать страх	ву	-
44.	Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает	му	-
45.	У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить	вп	-
46.	Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются	мп	-

Бланк для ответов

Пол \_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_ Род занятий (профиль учёбы) \_\_\_\_\_  
 Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен	№ утверждения	Совсем не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Полностью согласен
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

**Оценочные материалы раздела «Психология личности»**  
**Изучение типа темперамента. Опросник Айзенка**

Инструкция: Данный опросник позволит определить тип вашего темперамента. Для этого необходимо на предложенные ниже вопросы ответить «да» либо «нет» на специальном бланке.

1. Любишь ли ты шум и суету вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда быстро находишь ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами, чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?
10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, живой человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в учебном заведении?
13. Верно ли, что ты часто раздражен чем-либо?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе? (Если же, наоборот, склонен к неторопливости, ответ «нет»),
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить любую тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию сверстников?
18. Бывает ли так, что у тебя без всякой причины (физических нагрузок) сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда сначала делал уроки, а все остальное - потом?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных и близких о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывают головокружения?
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?
33. Ты чаще всего молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?

34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шутишь в группе, даже когда нет преподавателей?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро, не задерживаясь особенно на обдумывании?
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то потом долго переживаешь?
43. Тебе очень нравятся шумные и веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе подают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями или близкими людьми?
49. Считают ли тебя ребята веселым и живым человеком?
50. Ты часто отвлекаешься, когда выполняешь задания?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в общем веселье?
52. Тебе обычно бывает трудно уснуть из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что сможешь справиться с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с новым людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда поздно что-нибудь исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Ты считаешь, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании сверстников?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-нибудь, не подумав?

Бланк методики: «Опросник Айзенка»

Ф.И. обучающегося \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Дата обследования \_\_\_\_\_

№ вопроса	да/нет	№ вопроса	да/нет	№ вопроса	да/нет
1		21		41	
2		22		42	
3		23		43	
4		24		44	
5		25		45	

6		26		46	
7		27		47	
8		28		48	
9		29		49	
10		30		50	
11		31		51	
12		32		52	
13		33		53	
14		34		54	
15		35		55	
16		36		56	
17		37		57	
18		38		58	
19		39		59	
20		40		60	

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн  
в модификации А. М. Прихожан**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т. д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т. е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Ход:

Испытуемому выдается бланк, на котором изображено семь линий, высота каждой — 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отмечаются заметными чертами, середина — едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально — с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10—12 мин.

*Обработка и интерпретация результатов* проводится по шести шкалам (первая, тренировочная — «здоровье» — не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, длина каждой шкалы 100мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54мм = 54 баллам).

По каждой из шести шкал определить:

- уровень притязаний — расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

- высоту самооценки — от «0» до знака «—»;
- значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой — расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

Рассчитать среднюю величину каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

#### *Уровень притязаний*

Норму, реалистический уровень притязаний, характеризует результат от 60 до 89 баллов. Оптимальный — сравнительно высокий уровень — от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития.

Результат от 90 до 100 баллов обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям.

Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он — индикатор неблагоприятного развития личности.

#### *Высота самооценки*

Количество баллов от 45 до 74 («средняя» и «высокая» самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку.

Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может указывать на существенные искажения в формировании личности — «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих.

Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют «группу риска», их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и «защитная», когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и тому подобного позволяет не прилагать никаких усилий.

*Расхождения между уровнем притязаний и уровнем самооценки.* За норму здесь принимается расхождение от 8 до 22 баллов, свидетельствующее, что обучающийся ставит перед собой такие цели, которые он действительно стремится достичь. Притязания в значительной степени основываются на оценке им своих возможностей и служат стимулом личностного развития. Расхождение от 1 до 7 баллов, и особенно случаи полного совпадения уровня притязания и уровня самооценки, указывают на то, что притязания не служат стимулом личностного развития, становления той или иной стороны личности. Расхождение в 23 балла и более характеризует резкий разрыв между уровнем притязаний и уровнем самооценки. Такой разрыв указывает на конфликт между тем, к чему обучающийся стремится, и тем, что он считает для себя возможным.

**«Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн»  
(в модификации А. М. Прихожан)**

Инструкция. Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя — наивысшее.

Вам предлагаются семь таких линий. Они обозначают:

здоровье; ум, способности; характер; авторитет у сверстников; умение многое делать своими руками, умелые руки; внешность; уверенность в себе.

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (x) отметьте, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Diagram showing seven vertical lines for self-assessment. Each line has a solid black dot at the top and bottom. A horizontal tick mark is drawn on each line at a different level, representing the current level of development. The lines are labeled from left to right as follows:

- здоровье
- ум, способности
- характер
- авторитет у сверстников
- умение многое делать своими руками, умелые руки
- внешность
- уверенность в себе

**Методика «Несуществующее животное»**

Цель: диагностика личностных особенностей.

Описание: методика является проективной, т.к. не имеет стимульного материала и не является стандартизированной. Методика используется при обследовании детей и взрослых в качестве ориентировочной методики, данные которой помогают выдвинуть гипотезу об особенностях личности. Все признаки интерпретируются символично.

Процедура проведения: предлагается лист А4, простой карандаш, 6 цветных, ластик.

Инструкция для группового тестирования (расширенный вариант):

«Сегодня Вам предлагается задание на раскрытие Ваших творческих способностей, воображения, умения решать нестандартные задачи.

В течении 25-30 минут придумайте и нарисуйте несуществующее животное. При этом важно не использовать подсказки-образы, придуманные ранее другими людьми, например, «чебурашка», «единорог» и т. п.

Придуманное вами животное назовите несуществующим, но подходящим ему, на Ваш взгляд, именем. Имя должно состоять из одного слова, части которого не должны отражать уже существующих в русском языке слов (например «дельфинокрыл», «конекит» и т. п.).

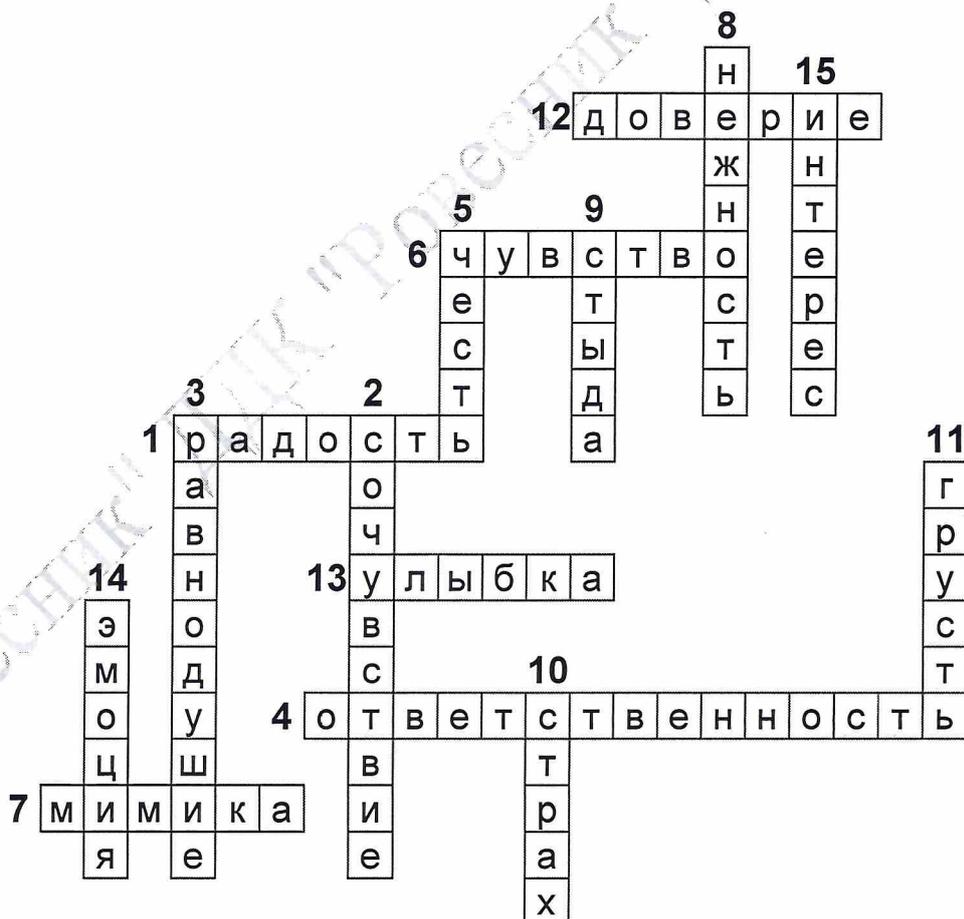
Составьте его описание в произвольной форме (ориентировочно 10-15 предложений). В описании желательно отразить следующие моменты: размеры животного, где и с кем живет, чем питается, чего боится, насколько его внешний вид сочетается с его повадками, для чего он живет и какая от него польза и т. д. и т.п.

Данный перечень вопросов предлагается Вам для ориентировки. Проявите Вашу фантазию. Уверены, что Вы придумаете что-то более оригинальное.

Вверху на листе поставьте свой условный номер, сегодняшнюю дату. Внизу – свою роспись.

Желаем Вам творческих успехов!»

### Кроссворд «Мир эмоций и чувств»



*Вопросы к кроссворду «Мир эмоций и чувств»*

*По горизонтали:*

1. Весёлое чувство, ощущение большого душевного удовлетворения.
4. Необходимость, обязанность отдавать кому-н. отчёт в своих действиях, поступках. Положение, при котором лицо, выполняющее какую -нибудь работу, обязано дать полный отчет в своих действиях и принять на себя вину за все могущие возникнуть последствия в исходе порученного дела.
6. Способность ощущать, испытывать, воспринимать внешние воздействия, а также само такое ощущение.
7. Движения лица, выражающие внутреннее душевное состояние.
12. Открытые, положительные взаимоотношения между людьми, содержащие уверенность в порядочности и доброжелательности другого человека, с которым доверяющий находится в тех или иных отношениях.
13. Выразительные движения мышц лица (губ, глаз и щек), показывающие расположение к смеху или выражающие удовольствие, приветствие, радость, доброжелательность либо иронию, насмешку (ухмылка)

*По вертикали:*

2. Отзывчивое, участливое отношение к переживаниям, несчастью других.
3. Безучастное, лишённое интереса, пассивное отношение к окружающему.
5. Достойные уважения и гордости моральные качества человека; его соответствующие принципы.
8. Ласковость и мягкость в отношении к кому-либо.
9. Чувство сильного смущения от сознания предосудительности поступка, вины.
10. Внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.
11. Чувство печали, уныния.
14. Душевное переживание чувство.
15. Особое внимание к чему-нибудь, желание вникнуть в суть, узнать, понять. Отношение личности к предмету как к чему-то для нее ценному, привлекательному.

*Оценочные материалы раздела «Психология общения»*

**ОПРОСНИК поведения (разработан К. Томасом)**

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.  
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.  
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

- Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.  
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.  
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.  
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.  
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.  
Б. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.  
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.  
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.  
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.  
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.  
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

- Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.  
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.  
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.  
Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.  
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.  
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.  
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.  
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.  
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.  
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Количество баллов, набранных индивидом по каждой шкале, дает представление о выраженности у него тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

### ***Социометрия: исследование межличностных отношений в группе***

Социометрическая техника, разработанная Дж. Морено, применяется для диагностики межличностных и межгрупповых отношений в целях их изменения, улучшения и совершенствования. С помощью социометрии можно изучать типологию социального поведения людей в условиях групповой деятельности, судить о социально-психологической совместимости членов конкретных групп.

Социометрическая процедура может иметь целью:

- 1) измерение степени сплоченности–разобщенности в группе;
- 2) выявление «социометрических позиций», т. е. соотносительного авторитета членов группы по признакам симпатии–антипатии, где на крайних полюсах оказываются «лидер» группы и «отвергнутый»;

3) обнаружение внутригрупповых подсистем, сплоченных образований, во главе которых могут быть свои неформальные лидеры.

Использование социометрии позволяет проводить измерение авторитета формального и неформального лидеров для перегруппировки людей в командах так, чтобы снизить напряженность в коллективе, возникающую из-за взаимной неприязни некоторых членов группы. Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.). Она весьма полезна в прикладных исследованиях, особенно в работах по совершенствованию отношений в коллективе. Но она не является радикальным способом разрешения внутригрупповых проблем, причины которых следует искать не в симпатиях и антипатиях членов группы, а в более глубоких источниках.

Надежность процедуры зависит прежде всего от правильного отбора критериев социометрии, что диктуется программой исследования и предварительным знакомством со спецификой группы.

#### *Социометрическая процедура*

Общая схема действий при социометрическом исследовании заключается в следующем. После постановки задач исследования и выбора объектов измерений формулируются основные гипотезы и положения, касающиеся возможных критериев опроса членов групп. Здесь не может быть полной анонимности, иначе социометрия окажется малоэффективной. Требование экспериментатора раскрыть свои симпатии и антипатии нередко вызывает внутренние затруднения у опрашиваемых и проявляется у некоторых людей в нежелании участвовать в опросе. Когда вопросы или критерии социометрии выбраны, они заносятся на специальную карточку или предлагаются в устном виде по типу интервью. Каждый член группы обязан отвечать на них, выбирая тех или иных членов группы в зависимости от большей или меньшей склонности, предпочтительности их по сравнению с другими, симпатий или, наоборот, антипатий, доверия или недоверия и т. д.

Членам группы предлагается ответить на вопросы, которые дают возможность обнаружить их симпатии и антипатии один до одного, к лидерам, членов группы, которых группа не принимает. Исследователь зачитывает два вопроса: а) и б) и дает подопытным такую инструкцию: «Напишите на бумажках под цифрой 1 фамилию члена группы, которого Вы выбрали бы в первую очередь, под цифрой 2 – кого бы Вы выбрали, если бы не было первого, под цифрой 3 – кого бы Вы выбрали, если бы не было первого и второй». Потом исследователь зачитывает вопрос о личных отношениях и так же проводит инструктаж.

С целью подтверждения достоверности ответов исследование может проводиться в группе несколько раз. Для повторного исследования берутся другие вопросы.

#### *Примеры вопросов для изучения деловых отношений*

1. а) Кого из своих товарищей из группы Вы попросили бы в случае необходимости предоставить помощь в подготовке к занятиям (в первую, вторую, третью очередь)?

- б) Кого из своих товарищей из группы Вы не хотели бы просить в случае необходимости предоставлять Вам помощь в подготовке к занятиям?
2. а) С кем Вы поехали бы в продолжительную служебную командировку?  
б) Кого из членов своей группы Вы не взяли бы в служебную командировку?
3. а) Кто из членов группы лучше исполнит функции лидера (старосты, профорга и т. д.)?  
б) Кому из членов группы тяжело будет исполнять обязанности лидера?

*Примеры вопросов для изученным личным отношений*

1. а) К кому в своей группе Вы обратились бы за советом в трудной жизненной ситуации?  
б) С кем из группы Вам не хотелось бы ни о чем советоваться?
2. а) Если бы все члены Вашей группы жили в общежитии, с кем из них Вам хотелось бы поселиться в одной комнате?  
б) Если бы всю Вашу группу переформировали, кого из ее членов Вы не хотели бы оставить в своей группе?
3. а) Кого из группы Вы пригласили бы на день рождения?  
б) Кого из группы Вы не хотели бы видеть на своем дне рождения?

### ***Анкета изучения ценностных ориентаций***

Методика: Анкета исследования ценностных ориентаций (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова)

Необходимый материал: анкеты, ручки, запись на доске.

Ход исследования:

Инструкция для школьников: «Ребята! Сейчас вам будет дано задание на выбор важных для вас вещей из предложенных вариантов, которые записаны на отдельных бланках. Отвечая на первый вопрос, выберите не более пяти вариантов и выделите их. Внимательно прочтите приведенные на листах анкеты ценности. Выбор осуществляется с учетом того, насколько вы активно добиваетесь реализации обозначенной ценности. Например, «свобода», если для вас очень важна свобода, вы должны выделить эту ценность. И таким образом следует выбрать несколько ценностей. Точно также вам необходимо ответить на второй вопрос, выбрав уже не более трех вариантов ответа».

Бланк методики исследования

1. Что для вас имеет ценность в жизни (не более пяти вариантов ответа):
- собственная жизнь;
  - жизнь другого человека;
  - семья с хорошими отношениями;
  - культура;
  - труд;
  - свобода;
  - природа;
  - родина;
  - деньги;
  - мир (как состояние, отношения);
  - друзья;

- возможность проявить инициативу;
  - власть;
  - возможность реализовать свои способности;
  - признание общества;
  - здоровье;
  - Бог;
  - что-то еще.
2. В чем вы видите смысл жизни (не более двух вариантов ответа).
- в продолжении рода;
  - в улучшении условий собственной жизни;
  - реализации своих способностей;
  - в борьбе за свои идеи;
  - в обеспечении возможности развития своим детям;
  - в удовлетворении своих потребностей.

### ***Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности***

Методика: Тест исследования реальной структуры ценностных ориентаций личности (С.С. Бубнова).

Шкалы: времяпрепровождение, материальное благосостояние, наслаждение прекрасным, милосердие, любовь, познание нового, социальный статус, признание, социальная активность, общение, здоровье

Методика направлена на изучение реализации ценностных ориентаций личности в реальных условиях жизнедеятельности.

Инструкция: «Данный опросник направлен на исследование вашей личности и ваших отношений. Отвечайте по возможности быстро, долго не раздумывая над каждым вопросом. Помните, что плохих или хороших ответов нет, есть только ваше собственное мнение. Отвечать нужно "да" или "нет". В бланке ответов это соответственно "+" или "-", которые нужно проставить рядом с номером вопроса».

#### *Тест*

1. Любите ли вы лежать на диване и ничего не делать?
2. Любители вы сами зарабатывать деньги и получать от этого удовольствие?
3. Часто ли вас посещает мысль, что хочется сходить в театр или на выставку?
4. Часто ли вы помогаете близким по хозяйству?
5. Считаете ли вы, что любовь – определяющее чувство в жизни?
6. Любите ли вы читать книги о чем-то новом, еще неизвестном вам?
7. Хотите ли вы стать боссом (начальником какой-нибудь компании)?
8. Хотите ли вы, чтобы вас уважали друзья за ваши личностные качества?
9. Хотите ли вы сами принимать участие в каких-либо общественных мероприятиях (митингах, забастовках) в пользу близкого вам слоя населения?
10. Считаете ли вы, что без общения с друзьями ваша жизнь будет тусклой и безрадостной?
11. Считаете ли вы, что было бы здоровье, а все остальное приложится?
12. Часто ли вам хочется расслабиться (послушать легкую музыку, например)?
13. Вы избрали свою профессию в основном потому, что она может вам

приносить большой материальный достаток?

14. Считаете ли вы, что в жизни важно уметь играть на музыкальных инструментах, рисовать и т. п.?

15. Если кто-то из ваших знакомых заболел, выберете ли вы время, чтобы его навестить?

16. Ваш брак заключен (будет заключен) по любви?

17. Любите ли вы читать научно-популярные книги?

18. Хотели вы в школе стать каким-либо организатором?

19. Если вы совершили неблаговидный поступок по отношению к друзьям или сотрудникам, будете ли вы переживать по этому поводу?

20. Считаете ли вы, что путем общественных действий (митингов, собраний) можно что-либо изменить в общественной жизни?

21. Можете ли вы спокойно обойтись без частого общения со своими знакомыми?

22. Считаете ли вы, что необходимо каким-либо образом укреплять свое здоровье (плавать, бегать, играть в теннис и т. д.)?

23. Главное для вас – ваше настроение в данный момент, а что будет потом – не так важно?

24. Считаете ли вы, что главное – это приобрести дом (квартиру), машину и другие материальные блага?

25. Любите ли вы гулять по лесу, парку?

26. Как вы считаете, нужно ли помогать материально тем, кто просит милостыню, или нет?

27. Любовь – это чувство, которое рождается и умирает?

28. Хотели бы вы стать ученым или научным сотрудником?

29. Власть – это почетно и значимо или от нее больше хлопот и всяких неприятностей?

30. Хотели бы вы, чтобы у вас было больше друзей?

31. Приходило ли вам в голову заняться переустройством какой-либо общественной организации (клуба, консультационного пункта, института)?

32. Много ли своего свободного времени вы хотели бы уделять общению?

33. Часто ли вы задумываетесь о своем здоровье?

34. Считаете ли вы, что очень важно уметь доставлять себе удовольствие?

35. Если все начать сначала, выбрали бы вы сейчас более высокооплачиваемую работу, чем настоящая?

36. Хотели бы вы заняться фотографией?

37. Считаете ли вы, что нужно обязательно помочь упавшему человеку?

38. Чувство любви для вас – это первооснова жизни или нет?

39. Часто ли вы задаете себе вопрос: "А почему именно так?"

40. Хотели бы вы "делать" политику?

41. Часто ли ваш внутренний голос задает вам вопрос: "А уважают ли меня окружающие?"

42. Являются ли для вас общественные явления предметом обсуждения дома или на работе?

43. Если вы три дня проведете на необитаемом острове, умрете ли вы от одиночества?

44. Катаетесь ли вы на лыжах, чтобы укрепить свое здоровье?
45. Часто ли вы подолгу мечтаете, лежа с закрытыми глазами?
46. Главное в жизни – это делать деньги и создавать собственный бизнес?
47. Часто ли вы покупаете картины и другие художественные изделия или хотели бы их купить?
48. Если кто-то из близких довольно долго болеет, будете ли вы за него выполнять его обязанности по хозяйству смиренно и безропотно?
49. Любите ли вы маленьких детей?
50. Хотели бы вы создать какую-нибудь свою «теорию» (относительности, таблицу и т. п.)?
51. Хотите ли вы быть похожим на какого-либо известного человека (актера, политика, бизнесмена)?
52. Важно ли вам, чтобы вас уважали сослуживцы за ваши профессиональные знания?
53. Хотели бы вы в настоящее время что-либо сами предпринять в политике?
54. Вы человек решительный?
55. Ходите ли вы в сауну, бассейн, баню, занимаетесь ли аэробикой для поддержания хорошего физического состояния?
56. Нормальный отдых – это чрезвычайно важно, не так ли?
57. В жизни чрезвычайно важно накопить материальные средства и передать их детям?
58. Хотелось ли вам когда-нибудь самому нарисовать картину или сочинить музыку?
59. Когда маленький ребенок плачет – это "крик о помощи"?
60. Для вас важнее любить самому, чем быть любимым?
61. "Во всем хочется дойти до самой сути" – это про вас?
62. Вы хотели бы, чтобы ваши дети стали знаменитыми людьми?
63. Хотели бы вы, чтобы сослуживцы обращались к вам за помощью в личном плане, как к человеку?
64. В общественной жизни пусть остается все как есть?
65. Общение – это лишь пустая трата времени?
66. Здоровье – это не самое главное в жизни, не так ли?

*Анализ и интерпретация полученных данных.*

Степень выраженности каждой из полиструктурных ценностных ориентаций личности определялась с помощью ключа, представленного в бланке ответов. Соответственно этому подсчитывается количество положительных ответов во всех одиннадцати столбцах, а результат записывается в графе "?". По результатам обработки индивидуальных данных строится графический профиль, отражающий выраженность каждой ценности. Для этого по вертикали фиксируется количественная выраженность ценностей (по 6-балльной системе), а по горизонтали – виды ценностей.

**Номера вопросов**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI

Перечислим эти ценности в обобщенном виде:

1. Приятное времяпрепровождение, отдых.
2. Высокое материальное благосостояние.
3. Поиск и наслаждение прекрасным.
4. Помощь и милосердие к другим людям.
5. Любовь.
6. Познание нового в мире, природе, человеке.
7. Высокий социальный статус и управление людьми.
8. Признание и уважение людей и влияние на окружающих.
9. Социальная активность для достижения позитивных изменений в обществе.
10. Общение.
11. Здоровье.

### *Изучение ценностных ориентаций личности «Волшебник»*

(В. И. Петрова, модиф. Д. А. Тулинов).

Необходимый материал: ручки, бланки с вопросами

Цель методики: исследование ценностных ориентаций младших подростков, динамики их изменения.

Ход исследования: Учащимся предлагается бланк с вопросами, где необходимо выбрать один из нескольких вариантов.

Бланк методики исследования:

Представьте себе, что вы на один час стали волшебником. Что бы вы сделали в первую очередь?

- Отомстил бы всем, кому хотел.
- Вылечил бы всех больных на Земле.
- Исполнил бы все свои желания.
- Сделал бы свою семью очень богатой и успешной.
- Исполнил бы желания дорогого мне человека.
- Помог бы всем бедным.
- Превратил бы себя в самого умного и привлекательного.
- Сделал бы нашу планету чистой.
- Сделал бы счастливыми своих лучших друзей
- Сделал бы всех людей немного добрее
- Какой из оставшихся вариантов вы бы осуществили?
- От чего бы вы отказались, если можно было осуществить все варианты, кроме одного?

### *Анализ и интерпретация результатов*

Проверка полученных результатов осуществляется на основе сопоставления вариантов, предложенных в бланке, и соответствующим им видам направленности личности.

Ответы на первый вопрос:

Варианты 1, 3, 7 – направленность на себя;

Варианты 4, 5, 9 – на окружающих;

Варианты 2, 6, 8, 10 – на общество мир в целом;

Вариант ответа на второй вопрос показывает, какая ценность стоит для данного учащегося на втором месте, а ответ на третий вопрос позволяет узнать, какая ценность стоит на последнем месте. Готов ли подросток отказаться от своих желаний в пользу других людей, будь то его близкие или весь мир, или же, наоборот, реализация собственных желаний и возможностей стоит для него на первом месте? Именно данную цель преследует использование данной методики.

Чтобы более подробно исследовать ценностные ориентации учеников, возможно включение дополнительных вопросов, подразумевающих выбор ценностей по порядку – от самой важной и до ценностей, наименее важных для данного испытуемого.

Особенностью данной методики является простота использования, возможность скорого и точного анализа полученных результатов. Как и предыдущая методика, данную можно использовать несколько раз для изучения динамики изменения ценностей и направленности личности.

### ***Изучение ценностных ориентаций личности «Фильм»***

(Д. А. Тулинов).

Необходимый материал: ручки, бланки с вопросом

Цель методики: исследование ценностных ориентаций и потребностей младших подростков.

Ход исследования: Учащимся предлагается бланк с вопросом, где необходимо выбрать три варианта из предложенных, и расположить их в порядке «о чем сначала» и до «о чем потом».

Бланк методики исследования: Ты с ребятами снимаешь фильм. О чем он будет?

- О твоём классе;
- О войне, военных;
- О врачах;
- О себе;
- О дружбе;
- О подвиге;
- О сказочных событиях;
- О счастливой семье;
- О победе добрых над злыми;
- О сильных отрицательных героях;
- О злом волшебнике;

– О чем ты бы никогда не снял фильм? (один вариант)

На уроке можно попросить детей раскрыть, почему состоялся тот или иной выбор, так как выбор некоторых вариантов не может дать однозначного представления о причине, по которой данный ответ был выбран. Объяснения учащихся помогут устранить двусмысленность и упростить анализ полученных результатов.

#### *Анализ и интерпретация результатов*

Интерпретация результатов, полученных в ходе проведения данной методики, происходит путем анализа той ранжировки тем, которую выбрал испытуемый. Например:

1. О дружбе
2. О себе
3. О сказочных событиях
4. Никогда не снял бы фильм о войне.

Данная ранжировка свидетельствует о том, что главной ценностью для подростка является дружба. На втором месте – он сам. То есть, четкая направленность на собственную персону. На третьем месте сказочные события, что говорит либо об интересах к сказочному, выдуманному миру, либо о сильном желании попасть в таковой, о неудовлетворенности реальным миром, своим окружением, за исключением нескольких друзей. Именно поэтому важно уточнить причину выбора именно данных тем у самих учащихся. И, наконец, наименее привлекательна тема войны, что говорит о нежелании видеть военные события, о протесте войне.

Таким образом проверяются все бланки и делается вывод о характере ценностных ориентаций одного ученика и класса в целом.

Варианты ответов могут регулироваться и изменяться самим учителем. Как и предыдущие методики, данную проводят несколько раз в целях коррекции воспитательной работы классного руководителя и изучения динамики изменения ценностных предпочтений и направленности личности подростков.

#### *Оценочные материалы «Итоговая аттестация»*

Пожалуйста, отвечая на вопросы, выберите и отметьте то количество пунктов, которое указано в тексте вопроса, для этого проставьте галочки в поле справа. Там, где не указаны готовые варианты, напишите развернутый ответ:

Вопросы:

- 1) Эмоциональный интеллект – это... (выберите 1 вариант ответа)
  - а. Способность контролировать свои эмоциональные проявления в школе, чтобы они не мешали выполнению рабочих задач.
  - б. Умение ярко выражать свои эмоции и увлекать других людей.
  - с. Способность воспринимать и понимать собственные эмоции, эмоции человека (ученика, коллеги, родителей учеников) и группы (ученического класса), а также управлять ими.
- 2) Какие компоненты являются составляющими эмоционального интеллекта (выберите необходимое количество пунктов)
  - а. Эмоциональная выразительность, экспрессивность поведения

- b. Понимание себя
  - c. Управление собой
  - d. Умение контролировать внешнее проявление своих эмоций (скрывать, не показывать свои эмоции)
  - e. Понимание других (социальная чуткость, эмпатия)
  - f. Воодушевление других людей на достижение амбициозных целей
  - g. Управление эмоциями других и взаимоотношениями
- 3) Отметьте, какая из формулировок является определением эмоций (выберите 1 вариант ответа)
- a. Относительно непродолжительное и неинтенсивное состояние человека, являющееся фоном его жизни
  - b. Устойчивое переживание человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности
  - c. Это психическое состояние, сильная реакция нервной системы на какой-либо стимул:
    - i. возникает произвольно, без участия сознания
    - ii. вызывает позитивный или негативный психологический ответ, который побуждает организм к действию
- 4) Перечислите 5 каналов управления эмоциями.
- 5) Алгоритм осознания своих эмоций включает в себя следующие шаги: (выберите нужное количество пунктов)
- a. Обозначение эмоции точным словом
  - b. Анализ того, что именно в ситуации или в поведении людей вызвало мои эмоции
  - c. Анализ источника эмоций в самом себе
  - d. Понимание мотивов других людей в ситуации, вызвавшей мои эмоции (почему люди так поступают, что ими в действительности движет)
  - e. Принятие ответственности за свое состояние
- 6) Перечислите не менее 4 любых способов влияния на свое негативное эмоциональное состояние.
- 7) Чтобы управлять своими эмоциями нужно: (выберите 1 пункт)
- a. Контролировать их, стараться не проявлять их внешне.
  - b. «Выплескивать» их как они есть в общении с людьми, чтобы не накапливались.
  - c. Осознавать их, проговаривать, анализировать их источник в самом себе.
  - d. Не обращать на них внимания, сами пройдут со временем.

## **2.8. Методические материалы**

**1. Методы обучения:** словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, частично-поисковой, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный.

**2. Методы воспитания:**

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, обучающихся);
- метод упражнений (приучения);
- методы одобрения и осуждения поведения обучающихся;
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы развития самоконтроля и самооценки обучающихся в воспитании;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**3. Формы организации учебного занятия:** беседа, групповые консультации с элементами тренинга, праздник, практическое занятие, презентация, круглый стол, экскурсия.

**4. Педагогические технологии:** групповое обучение, проектная, игровая деятельность, модульное обучение.

**5. Алгоритм учебного занятия**

1. Приветствие и включение;
2. Планирование занятия с участниками;
3. Проведение разминок;
4. Самостоятельная работа участников;
5. Рефлексия упражнений;
6. Завершение.

**6. Дидактические материалы**

- карточки с заданиями,
- методические материалы,
- индивидуальные папки.

## 2.9. Список литературы для педагогов

Список литературы	Местонахождение литературы
1. Абрамова, Г. С. Практикум-хрестоматия по возрастной психологии: хрестоматия / Г. С. Абрамова. — Москва: Прометей, 2018. — 384 с.— Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/100853">https://e.lanbook.com/book/100853</a>
2. Волков, Б. С. Психология подростка: учебное пособие / Б. С. Волков, Н. В. Волкова, Е. А. Орлова. — Москва: Академический Проект, 2020. — 240 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/132571">https://e.lanbook.com/book/132571</a>
3. Крецан, З.В. Система воспитательной работы в образовательных организациях: учебно-методическое пособие / составители З. В. Крецан, И. С. Морозова. — Кемерово: КемГУ, 2022. — 123 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/290570">https://e.lanbook.com/book/290570</a>
4. Кудинова, Ю. В. Методика воспитательной работы : учебно-методическое пособие / Ю. В. Кудинова, Д. А. Ефремов, Н. С. Ефремова. — Воронеж: ВГПУ, 2022. — 112 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/340199">https://e.lanbook.com/book/340199</a>
5. Психология. Эмоционально-волевая сфера и индивидуально-психологические особенности личности: учебно-методическое пособие / составитель З. Н. Лукьянова. — Барнаул: АлтГИК, 2020. — 75 с. — Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/217589">https://e.lanbook.com/book/217589</a>
6. Сергиенко, Е. А. Тест эмоционального интеллекта: учебно-методическое пособие / Е. А. Сергиенко; под редакцией Т. А. Сарыевой. — Москва: Институт психологии РАН, 2019. — 178 с.— Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/249224">https://e.lanbook.com/book/249224</a>
7. Хэссон, Д. Развитие эмоционального интеллекта: Подсказки, советы, техники / Д. Хэссон ; перевод с английского В. Краснянская. — Москва: Альпина Паблишер, 2018. — 127 с.— Текст: электронный	Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/125855">https://e.lanbook.com/book/125855</a>



**Список литературы  
для обучающихся:**

1. Александровский, Ю. А. Познай и преодолей себя: (Наедине со всеми...) / Ю. А. Александровский. – М.: Профиздат, 2002. – 222с.
2. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии: монография / И.Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
3. Вуйчич, Н. Будь сильным. Ты можешь преодолеть насилие (и все, что мешает тебе жить) / Н. Вуйчич; пер. с англ. Т. О. Новиковой. – М.: Эксмо, 2015.- 256 с.- (Проект TRUE STORY. Книги, которые вдохновляют).
4. Гоуман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоуман; пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009. – 478 с.
5. Добротворский, И. Л. Как найти себя и начать жить: цикл из 3 книг / И. Л. Добротворский. - Воронеж: НПО «Модэк», 2004. - 320 с.
6. Ермолов, А. Д. Спокойно - и все получится: Береги нервы, они тебе пригодятся / А. Д. Ермолов. – Санкт Петербург: Невский проспект, 2003. - 192 с.
7. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова.
8. Карнеги, Д. Как перестать беспокоиться и начать жизнь / Д. Карнеги; пер с англ. Е.В. Городничевой, Я.И. Цыбрвского. – Минск: Попурри, 2022.- 416 с.
9. Киктенко, М.В. Развитие личностного потенциала подростков. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко. — М.: Дрофа, 2019. — 55, [1] с.: ил. — (Российский учебник)
10. Ларина, А. Т. «Эмоциональный интеллект» (Журнал «Азимут научных исследований: педагогика и психология» 2016)
11. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю. В. Саенко. - Санкт-Петербург: Речь, 2010. – 222 с.
12. Хухлаева, О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе/ О.В. Хухлаева. – 3-е изд.-Москва: Генезис, 2010. – 167с.

**Мониторинг результативности освоения  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Будь собой»**

№	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Учебно- организационные умения	Средний балл
1					
2					
3					
Итого: Высокий уровень					
Средний уровень					
Низкий уровень					

**Критерии оценки результативности освоения дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Будь собой»**

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Теоретическая подготовка	Знает и может дать определение эмоционального интеллекта и его компонентов на понятном возрастном уровне, знает и принимает свои индивидуальные психологические особенности.	Знает, хотя путается в объяснении эмоционального интеллекта и его компонентов, понимает, но не всегда может объяснить свои индивидуальные психологические особенности.	Путает, не может объяснить определение эмоционального интеллекта и его компонентов. Отсутствие знаний о своих индивидуальных психологических особенностях.
Практическая подготовка	Владеет приёмами адекватного управления эмоциями и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, может назвать и применить способы по саморегуляции поведения, знает приёмы эффективного, конструктивного общения.	При организующей, направляющей помощи может применять приёмы управления эмоциями и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, при дополнительном показе применяет приёмы общения.	Не владеет приёмами адекватного управления эмоциями и стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, не может назвать и применить способы по саморегуляции поведения, не знает приёмы эффективного, конструктивного общения. Требуется напоминать о правилах общения в сообществе.
Учебно- организационные умения	Принимает и выполняет все поставленные задачи на занятие, самостоятельно организует свое пространство для занятий. В командной деятельности решает поставленные задачи направленную на достижение общей цели.	Избирательно выполняет поставленные задачи на занятие, с которыми в силах справиться. Пространство для занятий организует с напоминанием педагога. В командной деятельности выборочно решает поставленные задачи, тем самым мешает достижению общей цели.	Не выполняет или отказывается, дискредитирует поставленные задачи на занятие. Пространство для занятий не организует. В командной деятельности перехватывает роли других участников, тем самым мешает достижению общей цели.