

Красноярское государственное бюджетное образовательное учреждение для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Сосновоборский детский дом»

Программа воспитанника
КГБОУ «Сосновоборский детский дом»:
**«Развитие рефлексивного сознания и навыков волевой
регуляции»**
(5 – 6 класс)

Авторы – составители:
педагог-психолог Дубинцова Г.В.

г. Сосновоборск, 2009 год

Содержание

Актуальность.....	3
Цели и задачи.....	4
Обращение к воспитаннику.....	5
Раздел I. Кто я такой?.....	6
Раздел II. Я и другие.....	13
Раздел III. Я и мой внутренний мир... ..	26
Раздел IV. Я знаю, я могу.....	36
Раздел V. Моё здоровье – основа моей жизни	43
Раздел VI. Строим планы на века	49

Актуальность

Приоритетной целью образования в условиях модернизации и инновации образовательного процесса является формирование субъектной позиции воспитанника.

Воспитательный процесс направлен на развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию. Здесь на первый план выходит такое качество личности, как способность к рефлексии – осознание, рассмотрение, самоанализ; поворот сознания, в результате которого появляется возможность увидеть себя, свое мышление, свое сознание как бы со стороны?

Данная же программа направлена на развитие рефлексивных навыков и волевой регуляции, расширение знаний о себе и других людях, развитие рефлексивных навыков, уверенности в себе, развитие критического мышления. В результате воспитанники смогут повысить свою психологическую культуру, позитивное самоотношение, приобрести способность к рефлексии и самопониманию, научиться отстаивать свое мнение и аргументировать его.

Традиционно *воля* определяется как сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Под *волевой регуляцией* понимают намеренно осуществляемый контроль побуждения к действию, сознательно принятому по необходимости и выполняемому человеком по своему решению.

Субъектность – это формируемая система свойств субъекта, осознаваемая им самим и актуализирующаяся в процессе деятельности.

В качестве свойств, составляющих субъектность воспитанника, выделяются активность личности, включенность воспитанника в различные виды общественных отношений, сознательность, самостоятельность, ответственность и инициативность, самостоятельная продуктивная творческая деятельность, долг, интерес к человеку, ответственность, толерантность, проектирование будущих отношений, совместный выбор способов достижения цели, удовлетворенность, способность к компромиссу, самооценка, самопознание, самоопределение, саморегуляция, саморазвитие, самореализация, самоутверждение.

Психология воли изучает волевые действия, проблему выбора мотивов и целей, волевую регуляцию психических состояний, волевые качества личности.

Главным источником мотивации своей деятельности является ощущение себя активным субъектом учебного процесса, от которого в первую очередь зависит результат.

Важно ощущение – «я управляю своей жизнью».

Еще один важный источник желаний учиться новому – ощущение себя компетентным. Ребенок хочет что-то делать, если верит, что он может это делать.

Обучая детей планировать свою деятельность и отслеживать трудность решаемых ими задач, можно способствовать тому, чтобы они успешно справлялись с ними и ощущали себя по-настоящему компетентными.

Работа с программой производится индивидуально воспитанником, но так же есть задания, для выполнения которых, потребуется помощь воспитателя.

Проблемный метод обучения направлен на то, что бы ребенок смог сам ставить задачи своего изменения и находить пути решения.

Многие тесты, предложенные в программе, отражают уровень развития качеств на данный момент и после проведения целенаправленной работы по изменению и усовершенствованию своей личности их можно провести еще раз, для установления динамики развития.

Цель: развитие личности воспитанника, способной к взаимодействию с окружающим миром, к самоактуализации и саморазвитию

Задачи:

1. Создать условия для формирования у воспитанников знания о своей личности.
2. Познакомить воспитанников с навыками рефлексивного поведения.
3. Использовать проблемный метод обучения для создания условий самоопределения и самоактуализации воспитанника.
4. Создать условия для формирования навыков целеполагания.

Дорогой, друг!

С ранних пор ты знаком со многими героями сказок, так увлекательно следить за приключениями рыцарей и принцесс, фей и королей, волшебников и магов. В сказках отважные герои отправляются в опасные странствия, на пути их ожидают преграды и козни злых колдуний, но смелый и сильный герой всегда выходит победителем из любых опасных ситуаций, находит неожиданные решения, открывает в себе скрытые, до этого неизвестные ему таланты и всегда рядом оказываются люди или звери, или даже магические существа, которые подсказывают, помогают и дают хорошие советы.

Вот так и в жизни было бы хорошо, чтоб кто-то показал, научил, помог найти верное решение, правильное направление и указал заветную дверь к счастью.

Ты можешь сказать, что так бывает только в сказке и все это выдумки. А вот и нет. Мы хотим дать тебе в руки «волшебную палочку», которая поможет исполниться твоим заветным желаниям.

Для достижения своей мечты нужно четко представлять о том, что ты умеешь и знаешь на данный момент, что хочешь получить, наметить шаги, которые потребуются для реализации задуманного, ну и конечно желание сделать первый шаг, а потом еще и еще....

Ты держишь в руках уникальную программу, способную помочь тебе сделать этот первый шаг.

Что ж, вперед! Успехов тебе, дорогой друг!

Для удобства восприятия программа разбита на шесть разделов. Вначале каждого раздела тебе дается возможность определить твой настоящий уровень развития по данному вопросу, что-то определить и узнать о себе новое. В конце раздела помещена таблица, где ты сможешь описать свои впечатления об этом материале. Если ты захочешь узнать еще что-то по данной теме, то запиши свои вопросы и у кого ты можешь найти ответы.

Последний раздел направлен на обобщение пройденного материала. Там у тебя появится возможность применить все новые знания о себе и окружающем мире, и ты сможешь составить план работы над собой, определить шаги и начать работу в выбранном направлении.

Главное, что ты сам определяешь, что тебе в себе нравится, а что подлежит изменению.

Как говорится в одном известном высказывании: *«Дорогу осилит идущий»!*

Вставай на свой путь и отмечай свои достижения.

Раздел I.

Основы самонаблюдения Кто я такой?

Личность каждого человека наделена только ей присущим сочетанием черт и особенностей, образующих ее индивидуальность – сочетание психологических особенностей человека, составляющих его своеобразие, его отличие от других людей.

Для знакомства с собой, со своими индивидуальными качествами предлагаем выполнить следующие задания.

«Я в лучах солнца»

Нарисуй солнышко, внутри напиши свое имя, на каждом лучике подпиши свои хорошие качества.

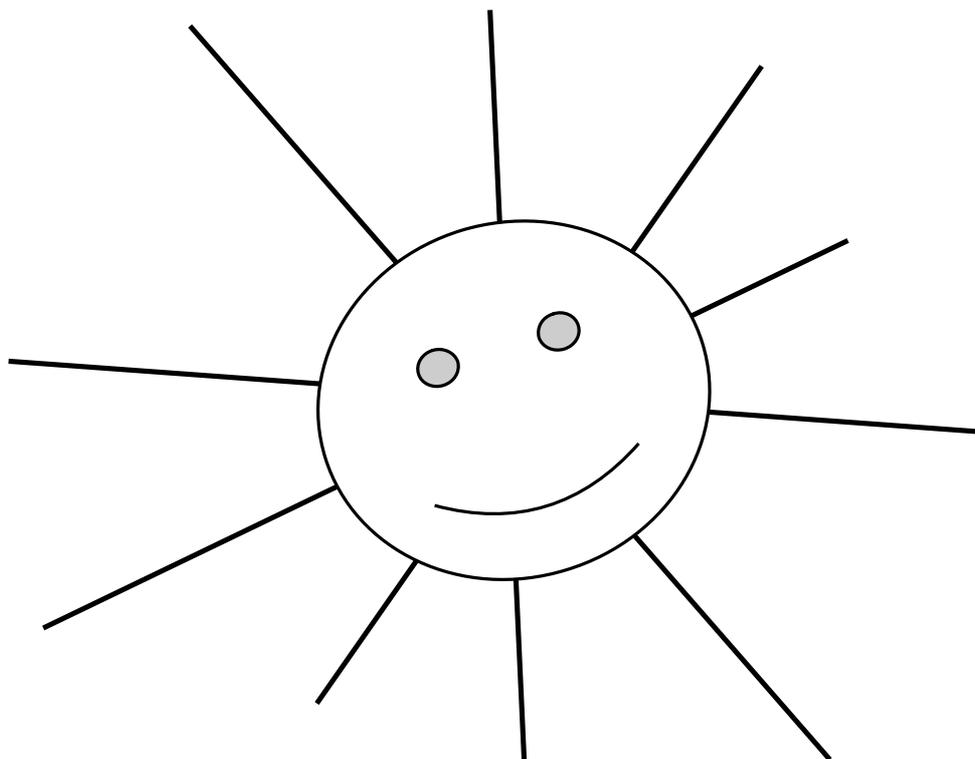


Рис. 1.

«Мой темперамент»

Внимательно прочитай следующие определения четырех основных типов темперамента и выбери тот, который, как ты считаешь, наиболее точно описывает твои особенности.

Сангвиник в качестве основного стремления имеет импульс к наслаждению, соединенный с легкой возбудимостью чувств и с малой продолжительностью. Он увлекается всем, что ему приятно. Склонности его

непостоянны, и на них нельзя слишком полагаться. Доверчивый и легковверный, он любит строить проекты, но скоро их бросает.

Обладает живой мимикой и выразительными движениями. По незначительному поводу он громко хохочет, а несущественный факт может его сильно рассердить. Способен быстро сосредоточиться, дисциплинирован, при желании может сдерживать проявление своих чувств и непроизвольные реакции. Ему присущи быстрые движения, гибкость ума, находчивость, быстрый темп речи, быстрое включение в новую работу. Сангвиник легко сходится с новыми людьми, быстро привыкает к новым требованиям и обстановке. Без усилий переключается с одной работы на другую, а так же переучивается, овладевая новыми навыками, экстраверт.

Холерик, находясь под влиянием страстей, обнаруживает замечательную силу в деятельности, энергию и настойчивость, которые быстро воспламеняются от малейшего препятствия. Сила его чувств: гордость, мстительность, честолюбие – не знают пределов, когда его душа находится под влиянием страсти.

Холерик необуздан, несдержан, нетерпелив, вспыльчив. Он менее пластичен и более инертен, чем сангвиник. Отсюда – большая устойчивость стремлений и интересов, большая настойчивость, возможны затруднения в переключении внимания, он скорее экстраверт.

Флегматиком чувства овладевают медленно. Ему не нужно делать над собой больших усилий, чтобы сохранить хладнокровие. Для него легче, чем для других удержаться от быстрого решения, чтобы прежде его обдумать. Он редко раздражается, мало жалуется, терпеливо переносит свои страдания и мало возмущается страданиями других.

Обычно у него бедная мимика, движения не выразительны и незаметны, так же, как и речь. Он ненаходчив, с трудом переключает внимание и приспособляется к новой обстановке, медленно перестраивает навыки и привычки. При этом энергичен и работоспособен. Как правило, он трудно сходится с новыми людьми, слабо откликается на внешние впечатления, интроверт.

Меланхолик в качестве господствующей склонности имеет склонность к печали. Безделица его оскорбляет, ему кажется, что им пренебрегают. Его желания носят грустный оттенок, страдания кажутся ему невыносимыми и выше всяких утешений.

Мимика и движения его невыразительны, голос тихий, движения бедны. Обычно он не уверен в себе, робок, малейшая трудность заставляет его опускать руки. Ему присуще легко отвлекаемое и неустойчивое внимание, замедленный темп всех психологических процессов. Легко ориентируются в мире нюансов, тонких переходов, но плохо переносят стрессы. Часто имеют выраженные художественные способности. Большинство меланхоликов – интроверты.

Смог выбрать? Тогда на рисунке закрась соответствующий сектор, который тебе близок по темпераменту.



Рис. 2.

Ты встретил новые слова – *интроверт* и *экстраверт*. Они отражают направленность внимания. *Экстраверт* – общительный человек, ему нужны люди, которые готовы его слушать, общаться, веселиться. Направление внимания вовне, в мир. *Интроверт* – человек склонный более к одиночеству, размышлениям, расширению своего внутреннего мира. Внимание направленно внутрь, в себя.

Если хочешь определить, кто ты более экстраверт или интроверт пройди тест.

Тест «Интроверт-экстраверт»

Просмотри утверждения, приведенные ниже. Какой список, по-твоему, подходит тебе больше? Или в основном подходит (не все к тебе относится)? Отвечай так, как есть, а не так, как хотелось бы, чтобы было.

Список А:

- Мне нравится быть в гуще событий.
- Люблю разнообразие, одно и то же надоедает.
- Знаю много людей, считаю их друзьями.
- С удовольствием болтаю с людьми, даже с чужими.
- Действие заряжает меня, с нетерпением хватаюсь за следующее дело.
- Говорю или действую, не испытывая необходимости сначала подумать.
- Я в целом довольно энергичный человек.
- Я склонен больше говорить, чем слушать.

Список Б:

- Предпочитаю расслабляться в одиночестве или в узком кругу близких друзей.
- Друзьями считаю только тех людей, с которыми создались глубокие отношения.
- Нуждаюсь в отдыхе после какой-то внешней деятельности, даже если развлекаюсь.
- Кажусь спокойным, уравновешенным, люблю наблюдать.

Как правило, сначала думаю, а потом уже говорю или действую.

Испытываю пустоту в голове, когда нахожусь в группе людей или под стрессом.

Не люблю чувствовать себя перегруженным работой.

Какой список лучше тебя описывает? Если список А, значит, ты экстраверт. Если Б, то ты интроверт. Ты, возможно, обладаете не всеми характеристиками из списка, но тем не менее один подходит больше, чем другой.

Редко встречаются люди, у которых присутствует полное соответствие характеристик, определяющих темперамент и направленность внимания. Но зная сильные и слабые стороны своего характера, ты можешь развивать в себе лучшее и стараться контролировать отрицательные проявления.

Может ты замечал, что разные люди реагируют на одну и ту же ситуацию по-разному? Так оказывает влияние темперамент.

Внимательно рассмотри картинку.

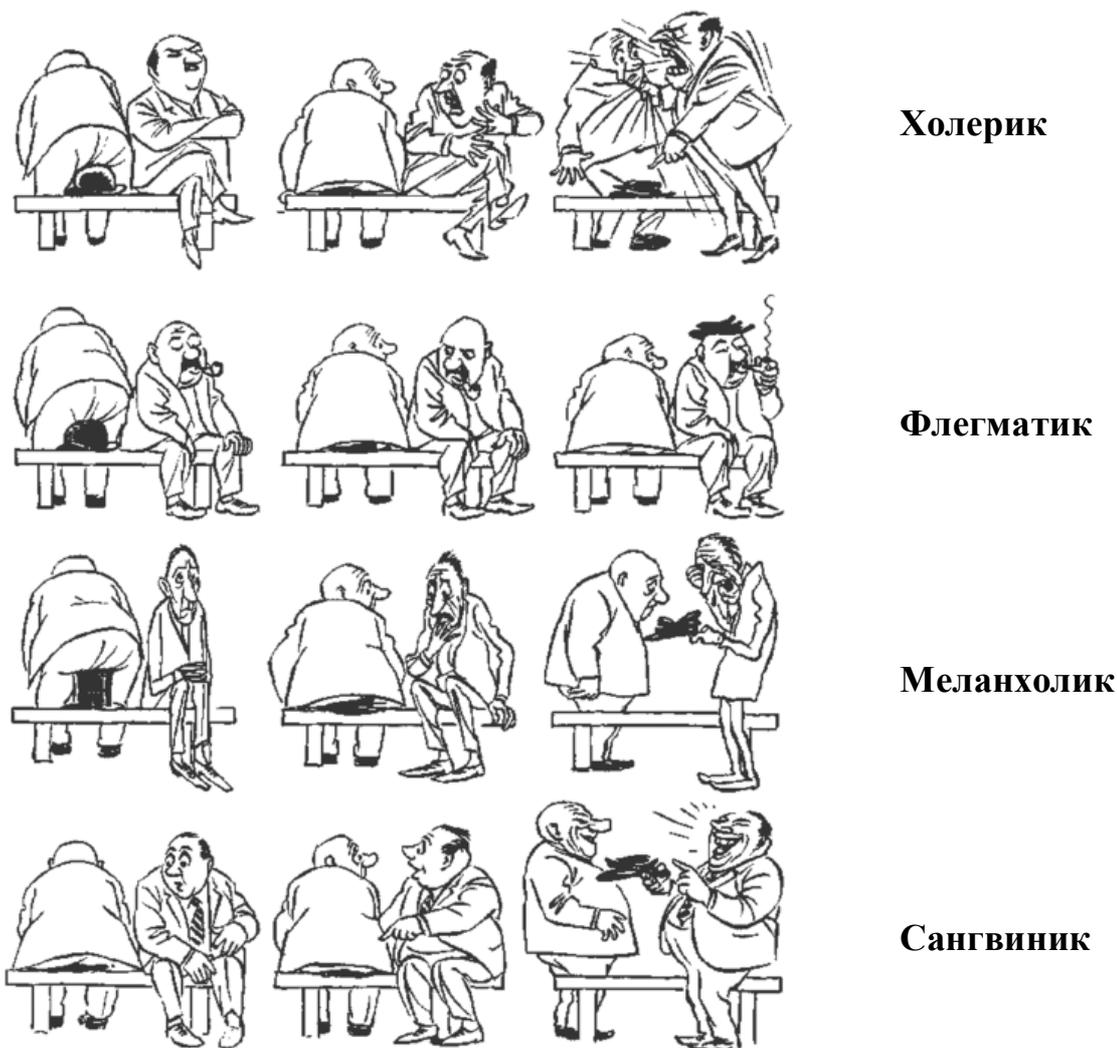


Рис. 3.

Теперь ты знаешь о себе чуть-чуть больше и можешь по иному оценивать свое поведение и результаты твоей деятельности.

И чтобы быть объективным к себе и своим индивидуальным особенностям определи, какая у тебя самооценка (адекватная, завышенная или низкая).

Тест на определение уровня самооценки

Прочитай вопрос и выбери из предложенных вариантов ответов, тот который больше соответствует твоим мыслям и поступкам. Запиши количество баллов за каждый свой ответ, а потом сложи все вместе.

1. Как часто тебя терзают мысли, что тебе не следовало говорить или делать что-то?
 - а) очень часто – 1 балл;
 - б) иногда – 3 балла.
2. Если ты общаешься с блестящим и остроумным человеком, ты:
 - а) постараетесь победить его в остроумии – 5 баллов;
 - б) не будешь ввязываться в соревнование, а отдашь ему должное и выйдешь из разговора – 1 балл.
3. Выбери одно из мнений, наиболее тебе близкое:
 - а) то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда – 5 баллов;
 - б) успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств – 1 балл;
 - в) в сложной ситуации главное – не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить – 3 балла.
4. Тебе показали шарж или пародию на тебя. Ты:
 - а) рассмеешься и обрадуешься тому, что в тебе есть что-то оригинальное – 3 балла;
 - б) тоже попытаешься найти что-то смешное и высмеять его – 4 балла;
 - в) обидишься, но не подашь вида – 1 балл.
5. Ты всегда спешишь, тебе не хватает времени или ты берешься за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?
 - а) да – 1 балл;
 - б) нет – 5 баллов;
 - в) не знаю – 3 балла.
6. Ты выбираешь телефон в подарок другу. Купишь:
 - а) телефон, который нравятся тебе – 5 баллов;
 - б) телефон, которому, как ты думаешь, будет рад друг, хотя тебе лично он не нравится – 3 балла;
 - в) телефон, который рекламировали в недавней телепередаче – 1 балл.
7. Ты любишь представлять себе различные ситуации, в которых ты ведешь себя совершенно иначе, чем в жизни?
 - а) да – 1 балл;
 - б) нет – 5 баллов;
 - в) не знаю – 3 балла.

8. Задевает ли тебя, когда другие ученики в классе добиваются большего успеха, чем ты?

- а) да – 1 балл;
- б) нет – 5 баллов;
- в) иногда – 3 балла.

9. Нравится ли тебе возражать кому-либо?

- а) да – 5 баллов;
- б) нет – 1 балл;
- в) не знаю – 3 балла.

10. Закрой глаза и попытайся представить себе 3 цвета:

- а) голубой – 1 балл;
- б) желтый – 3 балла;
- в) красный – 5 баллов.

Подсчет баллов

50-38 баллов. Ты доволен собой и уверен в себе. У тебя большая потребность доминировать над людьми, подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Тебе безразлично то, что о тебе говорят, но сам ты имеешь склонность критиковать других. Чем больше у тебя баллов, тем больше тебе подходит определение: «Ты любишь себя, но не любишь других». Ты слишком серьезно к себе относишься, не принимаешь никакой критической информации. И даже если результаты теста тебе не понравятся, скорее всего, ты «защитишься» утверждением «все врут календари». А жаль...

37-24 балла. Ты живешь в согласии с собой, знаешь себя и можешь себе доверять. Обладаешь ценным умением находить выход из трудных ситуаций, как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу твоего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой – доволен другими». У тебя нормальная здоровая самооценка, ты умеешь быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23-10 баллов. Очевидно, ты недоволен собой, тебя мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил тебе, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от тебя самодовольства, но ты должен научиться принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Вот первый раздел программы и подошел к концу.

Теперь проведи рефлекссию.

Заполни таблицу, она поможет тебе в составлении плана своей дальнейшей жизни.

	+	-	?
Я это знал (а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал (а)	Я хочу об этом узнать побольше (где, у кого)

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Кто я такой?			
Мой характер (сильные, слабые стороны; что можно исправить)			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
Моя самооценка			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

Раздел II. Я и другие

«Смешные человечки»

Выполни задание вместе с воспитателем.

Рассмотри рисунок, на котором изображены смешные человечки, сидящие на дереве.

Покажи: - где располагаешься ты,

- твои друзья,

- родственники и расскажи почему ты так всех разместил.



Рис. 4.

Анализ результатов:

Чем выше помещает себя ребенок на этом дереве, тем выше его самооценка. Чем выше он размещает остальных, тем лучше к ним относится, и тем большей значимостью они обладают в его глазах.

«Загрузи» вагончики своим отношением к окружающему миру

Представь, что ты веселый паровозик, который радостно поехал в дальний путь. В дороге люди часто делятся своими впечатлениями, переживаниями, тем как они общаются с друзьями. На рисунке ты видишь этот паровозик, запиши и расскажи, как ты относишься к друзьям, школе, семье, родине, природе и о том, что тебе нравится.

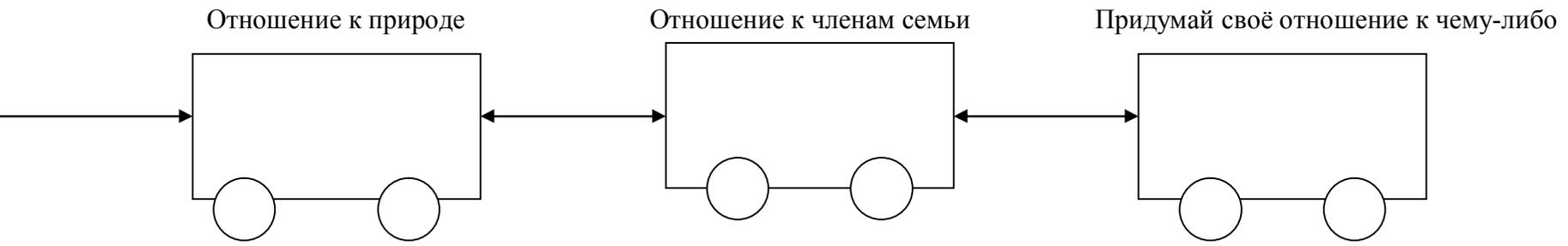
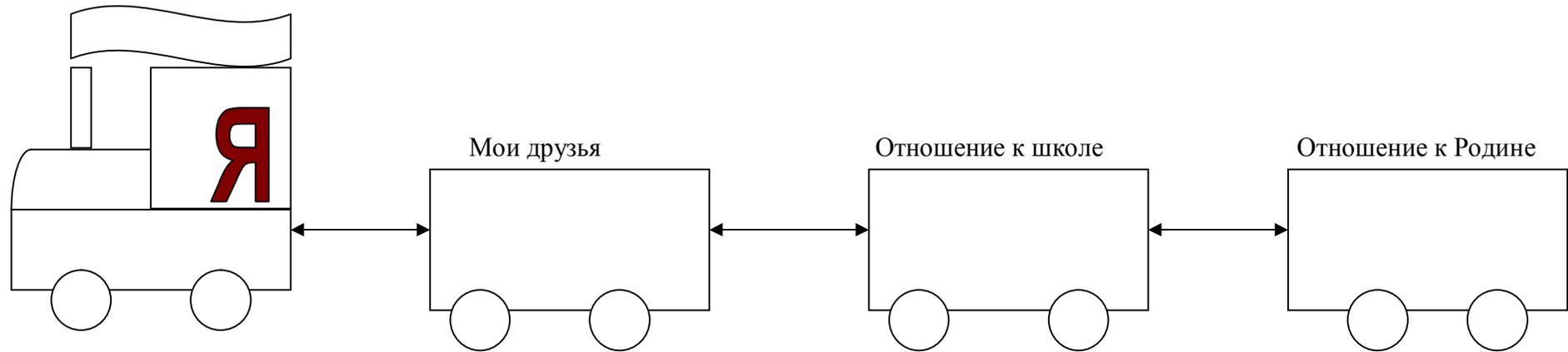


Рис. 5.

«Рисунок социальной сети»

Работа проводится совместно с воспитателем.

Возьми лист бумаги и простой карандаш. Нарисуй, пожалуйста, на листе большой круг и расположи в нем себя, всех значимых для тебя людей, а так же тех, с кем ты постоянно поддерживаешь отношения. Обозначь их кружочками и подпиши рядом с каждым как зовут этого человека. Тех людей, которые знакомы друг с другом, соедини линиями. Расскажи немного о каждом человеке на твоём рисунке.

Все люди живут в окружении близких, родных, друзей, товарищей, одноклассников, соседей и т.п. И очень важно найти свое место в этом мире людей, научиться жить так, чтоб ты был счастлив, люди, которые рядом были довольны, и твоя жизнь приносила пользу. Это очень сложный навык. Для начала предлагаю пройти тест, а после уже можно будет судить, насколько хорошо ты умеешь общаться с людьми.

Тест на ассертивность

Ассертивность – способность не действовать в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом, не позволяя «вить из себя веревки».

Обведи кружочком выбранный тобой ответ для каждого вопроса.

1. Меня раздражают ошибки других людей.
да нет
2. Я могу напомнить другу о долге.
да нет
3. Время от времени я говорю неправду.
да нет
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
да нет
5. Мне случалось ездить «зайцем».
да нет
6. Соперничество лучше сотрудничества.
да нет
7. Я часто мучаю себя по пустякам.
да нет
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
да нет
9. Я люблю всех, кого знаю.
да нет
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
да нет
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть начеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
да нет
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.
да нет
13. Я признаю авторитеты и уважаю их.
да нет
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.
да нет
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
да нет

16. Я никогда не лгу.
да нет
17. Я практичный человек.
да нет
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
да нет
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча».
да нет
20. Друзья имеют на меня большое влияние.
да нет
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе.
да нет
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.
да нет
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие.
да нет
24. Я никогда никому не завидую.
да нет

Обработка результатов

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях: Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23. Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22. Счет В-3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: Вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть ассертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: То, что вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, – не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Ассертивности можно научиться. Как сказал С. Лек: «Тренировка – это все, даже цветная капуста – всего-навсего хорошо вымуштрованная белокочанная».

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над этим.

Каждый человек испытывает потребность в установлении, сохранении и упрочении добрых отношений с людьми. Важно не только постоянно стремиться к людям, но и получать положительные эмоции от общения с ними. Для проверки того, как ты сейчас умеешь общаться с людьми, ответь на следующие вопросы.

Опросник «Мое отношение к людям»

Тебе предлагается несколько десятков суждений, ознакомившись с которыми необходимо выразить степень своего согласия с каждым из этих суждений при помощи следующей шкалы:

- + 3 – полностью согласен,
- + 2 – согласен,
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен,
- 0 – ни да, ни нет,
- 1 – скорее не согласен, чем согласен,
- 2 – не согласен,
- 3 – полностью не согласен.

Меру своего согласия с тем или иным утверждением можно выразить цифрой с соответствующим знаком, проставленной на листе бумаги рядом с номером данного суждения.

Опросник определяет две составляющие процесса общения: стремление к людям и боязнь быть отвергнутыми.

Шкала теста для оценки силы стремления к людям

	1. Я легко схожусь с людьми.
	2. Когда я расстроен, то обычно больше предпочитаю быть среди людей, чем оставаться одному.
	3. Если бы мне пришлось выбирать, то я предпочел бы, чтобы меня считали способным и сообразительным, а не дружелюбным и общительным.
	4. Я нуждаюсь в близких друзьях меньше, чем большинство людей.
	5. Я часто и охотно говорю с людьми о своих переживаниях.
	6. От хорошего фильма или книги я получаю большее удовольствие, чем от хорошей компании.
	7. Мне нравится иметь, как можно больше друзей.
	8. Я скорее предпочел бы провести свой отдых вдали от людей, чем на оживленном курорте.
	9. Я думаю, что большинство людей славу и почет ценят больше, чем дружбу.
	10. Я предпочел бы самостоятельную работу коллективной.
	11. Излишняя откровенность с друзьями может повредить.
	12. Когда я встречаю на улице знакомого, я всегда стараюсь перекинуться с ним парой слов, а не просто пройти мимо, поздоровавшись.
	13. Независимость и свободу от личных привязанностей я предпочитаю прочным дружеским узам.

	14. Я посещаю компании и праздники, что это хороший способ завести друзей.
	15. Если мне нужно принять важное решение, то я скорее посоветуюсь с друзьями, чем стану обдумывать его один.
	16. Я не доверяю слишком открытому проявлению чувств.
	17. У меня много близких друзей.
	18. Когда я нахожусь с незнакомыми людьми, мне совсем не важно, нравлюсь я им или нет.
	19. Индивидуальные игры и развлечения я предпочитаю групповым.
	20. Эмоционально открытые люди привлекают меня больше, чем сосредоточенные и серьезные.
	21. Я скорее предпочту интересную книгу или схожу в кино, чем проведу время на вечеринке.
	22. Путешествуя, я больше люблю общаться с людьми, чем просто наслаждаться видами и посещать достопримечательности одному.
	23. Мне легче решить трудную проблему, когда я обдумываю ее один, чем тогда, когда я ее обсуждаю с друзьями.
	24. Я считаю, что в трудных жизненных ситуациях скорее нужно рассчитывать на свои силы, чем надеяться на помощь друзей.
	25. Даже в обществе друзей трудно полностью отвлечься от забот и срочных дел.
	26. Оказавшись на новом месте, я быстро приобретаю новый круг знакомых.
	27. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем общение с людьми.
	28. Я избегаю слишком близких отношений с людьми, чтобы не потерять личную свободу.
	29. Когда у меня плохое настроение, я скорее стараюсь не показывать окружающим свои чувства, чем пытаться с кем-нибудь поделиться ими.
	30. Я люблю бывать в обществе и всегда рад провести время в хорошей компании.

Шкала теста для оценки боязни быть отвергнутым

	1. Я стесняюсь идти в малознакомое общество.
	2. Если вечеринка мне не нравится, я все равно не уйду первым.
	3. Меня бы очень задело, если бы мой близкий друг стал противоречить мне при посторонних людях.
	4. Я стараюсь меньше общаться с людьми критического склада ума.
	5. Обычно я легко схожусь с незнакомыми людьми.
	6. Я не откажусь пойти в гости из-за того, что там будут люди, которые меня не любят.
	7. Когда два моих друга спорят, я предпочитаю не вмешиваться в их спор, даже если с кем-то из них не согласен.

	8. Если я попрошу кого-то пойти со мной, а он мне откажет, то я не решусь попросить его снова.
	9. Я осторожен в высказывании своего мнения, пока хорошо не узнаю человека.
	10. Если во время разговора я чего-то не понял, то лучше промолчу, чем прерву говорящего и попрошу повторить сказанное.
	11. Я открыто критикую людей и ожидаю от них того же.
	12. Мне трудно говорить людям «нет».
	13. Я все же могу получить удовольствие от праздника, даже если вижу, что одет не по случаю.
	14. Я болезненно воспринимаю критику в свой адрес.
	15. Если я не нравлюсь кому-то, то стараюсь избегать этого человека.
	16. Я не стесняюсь обращаться к людям за помощью.
	17. Я редко противоречу людям из боязни их задеть.
	18. Мне часто кажется, что незнакомые люди смотрят на меня критически.
	19. Всякий раз, когда мне предстоит идти в незнакомое общество, я предпочитаю брать с собой друга.
	20. Я часто говорю то, что думаю, даже если это неприятно собеседнику.
	21. Я легко осваиваюсь в новом коллективе.
	22. Временами у меня возникает чувство, что я никому не нужен.
	23. Я долго переживаю, если посторонний человек нелестно высказался в мой адрес.
	24. Я никогда не чувствую себя одиноким в компании.
	25. Меня очень легко задеть, даже если это не заметно со стороны.
	26. После встречи с новым человеком меня обычно мало волнует, правильно ли я себя вел.
	27. Когда мне необходимо за чем-то обратиться к официальному лицу, я почти всегда жду, что мне откажут.
	28. Когда нужно попросить продавца показать понравившуюся мне вещь, то я чувствую себя неловко.
	29. Если я недоволен тем, как ведет себя мой знакомый, я обычно прямо указываю ему на это.
	30. Если в транспорте я сижу, мне кажется, что люди смотрят на меня с укором.
	31. Оказавшись в незнакомой компании, я скорее включаюсь в беседу, чем остаюсь в стороне.
	32. Я стесняюсь просить, чтобы мне вернули книгу или какую-либо другую вещь, занятую на время у меня.

Оценка результатов

По каждой из представленных выше шкал в отдельности определяется сумма баллов, полученных испытуемым. Для этого пользуются ключом и переводными оценочными шкалами, представленными ниже.

Ключ к шкале «стремление к людям»: +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.

Ключ к шкале «боязнь быть отвергнутым»: +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.

Для определения суммы баллов по каждой шкале, где идет совпадение со значением ключа, ставим «+». Затем переводим «+» в баллы, так как описано ниже, которые, в конечном счете, суммируются:

- 3	- 2	- 1	0	1	2	3
1	2	3	4	5	6	7 (баллы)

Пунктам опросника, помеченным в ключе знаком «-», точно так же приписываются баллы, но в соответствии с другим соотношением:

- 3	- 2	- 1	0	1	2	3
7	6	5	4	3	2	1 (баллы)

Выводы об уровне развития

Для каждого из испытуемых отдельно устанавливаются уровень развития мотива «стремление к людям» и уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым». При этом пользуются следующей суммарной шкалой:

Сумма баллов **от 32 до 80** – низкий уровень развития данного мотива.

Сумма баллов **от 81 до 176** – средний уровень развития мотива.

Сумма баллов **от 177 до 224** – высокий уровень развития мотива.

Возможны следующие типичные сочетания двух обсуждаемых мотивов и способы их интерпретации:

1. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с высоким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Индивид, имеющий такое сочетание обоих мотивов, характеризуется сильно выраженным внутренним конфликтом между стремлением к людям и их избеганием, который возникает каждый раз, когда ему приходится встречаться с незнакомыми людьми.

2. Высокий уровень развития мотива «стремление к людям», сочетаемый с низким уровнем развития мотива «боязнь быть отвергнутым». Такой человек активно ищет контактов и общения с людьми, испытывая от этого в основном только положительные эмоции.

3. Высокий уровень развития мотива «боязнь быть отвергнутым» в совокупности с низким уровнем развития мотива «стремление к людям» Индивид, обладающий таким сочетанием обоих мотивов, напротив, активно избегает контактов с людьми, ищет одиночества.

4. Низкий уровень развития обоих мотивов. Такое сочетание данных мотивационных тенденций характеризует человека, который, живя среди людей, общаясь с ними, не испытывает от этого ни положительных, ни отрицательных эмоций и хорошо себя чувствует как среди людей, так и без них.

При средних значениях мотивационных тенденций «стремление к людям» и «боязнь быть отвергнутым» ничего определенного о возможном поведении человека и его переживаниях, связанных с человеческими отношениями, сказать нельзя.

Знание о том, на сколько, легко ты общаешься с людьми поможет тебе развить недостающие способности и окружить себя хорошими друзьями.

Отношения с друзьями очень важны. А какие они у тебя?

Некоторым людям очень сложно посмотреть на себя со стороны. Многим кажется, что они - "душки", в общении приятны, собеседникам приятно пообщаться. На самом же деле часто бывает, что мы недооцениваем чувства ближнего, грубим и оскорбляем, сами того не замечая.

Тест «Взаимоотношения с собеседником»

Оцени каждое высказывание по 4-балльной шкале, вспомнив при этом конкретные ситуации.

1. Мой собеседник не упрям и смотрит на вещи широко.
2. Он уважает меня.
3. Обсуждая различные точки зрения, мы смотрим на дело по существу. Мелочи нас не волнуют.
4. Мой собеседник понимает, что я стремлюсь к хорошим взаимоотношениям.
5. Он всегда по достоинству оценивает мои высказывания.
6. В ходе беседы он чувствует, когда надо слушать, а когда – говорить.
7. При обсуждении конфликтной ситуации я сдержан.
8. Я чувствую, когда мое сообщение интересно.
9. Мне нравится проводить время в беседах.
10. Когда мы приходим к соглашению, то хорошо знаем, что делать каждому из нас.
11. Если нужно, мой собеседник готов продолжать обсуждение.
12. Я стараюсь идти навстречу его просьбам.
13. Я верю его обещаниям.
14. Мы оба стараемся угодить друг другу.
15. Мой собеседник обычно говорит по существу и без лишних слов.
16. После обсуждения разных точек зрения я чувствую, что это мне полезно.
17. В любой ситуации я избегаю слишком резких выражений.
18. Я искренне стараюсь понять собеседника.
19. Я вполне могу рассчитывать на его искренность.
20. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от обоих.
21. После неприятного разговора мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и обиды не держим.

Подсчитывая баллы, вы получите три результата.

Взаимная поддержка – сумма баллов по строкам № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.

Слаженность в общении – № 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19.

Улаживание конфликта – № 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.

21 балл и выше принимается за норму.

Если недобор по взаимной поддержке, то, значит, вам следует быть повнимательнее к собеседнику. Плохая слаженность в общении – симптом того, что само общение происходило в неблагоприятной обстановке – спешка, отсутствие повода для обсуждения и

т. п. Наконец, если у вас трудности с улаживанием конфликта, то нужно активнее искать пути к взаимопониманию.

Вот ты уже отработал и второй раздел.
Сейчас рефлексия.

	+	-	?
Я это знал (а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал (а)	Я хочу об этом узнать побольше (где, у кого)

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Я и другие			
Мое отношение (друзья, члены семьи, одноклассники, родственники)			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
Мои взаимоотношения с людьми			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Раздел III.

Я и мой внутренний мир

Наши переживания отражают наш внутренний мир. Чтобы осознать свои эмоциональные состояния (радость, печаль, гнев, обиду и т.д.), необходимо научить их распознавать, называть, сравнивать и видеть эти эмоции не только в себе, но и в других людях.



«Тест эмоций»

Прочитай утверждение и если ты согласен с ним, обведи номер кружком.

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
2. Иногда я раздражаюсь настолько, что швыряю какой-нибудь предмет.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной.
7. Я не могу удержаться от спора, если со мной не согласны.
8. Мне не раз приходилось драться.
9. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
10. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием.
11. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.
12. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю.
13. Я думаю, что многие люди не любят меня.
14. Я требую, чтобы люди уважали мои права.
15. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.
16. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу по столу.
17. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.
18. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.
19. Меня легко обидеть.
20. Многие люди мне завидуют.
21. Если я злюсь, я могу выругаться.
22. Если не понимают слов, я применяю силу.
23. Иногда я хватаю первый попавшийся под руку предмет и ломаю его.
24. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.
25. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.
26. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
27. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
28. Если кто-то раздражает меня, я говорю все, что о нем думаю.
29. На удар я отвечаю ударом.
30. В споре я часто повышаю голос.

31. Я раздражаюсь из-за мелочей.
32. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.
33. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.
34. У меня есть враги, которые хотели бы мне навредить.
35. Я могу угрожать, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

Внеси свои ответы в таблицу.

Физическая агрессия (Ф)	1	8	15	22	29
Косвенная агрессия (К)	2	9	16	23	30
Раздражительность (Р)	3	10	17	24	31
Негативизм (Н)	4	11	18	25	32
Обидчивость (О)	5	12	19	26	33
Подозрительность (П)	6	13	20	27	34
Вербальная агрессия (В)	7	14	21	28	35

Подсчитай число обведенных номеров в каждой строчке. Отметь на графике семь точек, соответствующих семи формам проявления агрессии, и соедините их линией.

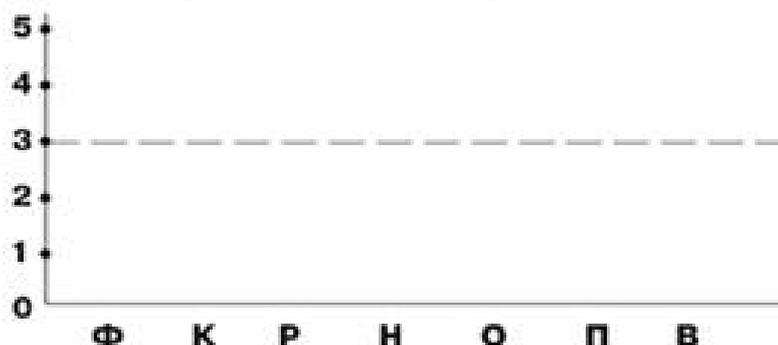


Рис. 6.

Пунктиром обозначен средний уровень проявления этих эмоций, обычный для большинства людей. Люди с повышенным уровнем агрессии провоцируют вокруг себя конфликты. Если твои точки на графике расположены выше средней линии, можно говорить о выраженности следующих форм агрессии.

Физическая агрессия: вы склонны к самому примитивному виду агрессии. Вам свойственно решать вопросы с позиции силы. Возможно, ваш образ жизни и личностные особенности мешают вам искать более эффективные методы взаимодействия. Вы рискуете нарваться на ответную агрессию.

Косвенная агрессия: конечно, лучше ударить по столу, чем по голове партнера. Однако увлекаться этим не стоит. Пожалейте мебель, посуду. Ведь это прямые убытки. Кроме того, так недолго и пораниться.

Раздражение: плохо или даже хорошо скрываемая агрессия не сразу приведет к разрыву отношений с другим человеком, но будет разъедать вас изнутри, как серная кислота, пока не прорвется наружу. Когда прорвется, то смотри: физическая агрессия и косвенная агрессия.

Негативизм: реакция, типичная для подростка, совершающего бессмысленные и даже разрушительные для себя поступки из чувства протеста. Суть ее в поговорке «выбью себе глаз, пусть у тещи будет зять кривой».

Обидчивость: готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унижить. Здорово отравляет жизнь.

Подозрительность: готовность видеть в словах и поступках других скрытый умысел, направленный против вас. В крайних своих проявлениях может быть симптомом нездоровья.

Вербальная агрессия: за словом в карман вы не полезете. А зря. Последствия необдуманного слова могут быть более разрушительны, чем последствия драки. Впрочем, одно другому не мешает.

Если у тебя повышенный уровень агрессии, прежде всего надо об этом знать. Возможно, твоя энергия и пробивные способности помогают тебе достигать своих целей. Но задумайся, какую цену ты платите за свои победы. Агрессивный стиль поведения разрушает отношения между людьми и провоцирует конфликты. Твоя агрессивность – твое личное дело, но тебе необходимо учиться контролировать свои эмоции. Если это трудно, попробуй направить их в мирное русло – спорт, творчество.

Творчество

Пришло время затронуть тему творчества. На фотографии ты можешь видеть, как используя свое воображение можно сделать радостным и ярким любой предмет в своем окружении.



Что же необходимо человеку для того, что бы он был способен творить?

Одной из составляющих творческого процесса является гибкость мышления. Давай посмотрим, как обстоят дела у тебя.

Методика исследования гибкости мышления

Ты видишь бланк с записанными анаграммами (наборами букв). В течение 3 мин. необходимо составить из наборов букв слова, не пропуская и не добавляя ни одной буквы. Слова могут быть только существительными.

Образец бланка

ИВО	ЯОДЛ	АИЦПТ	УАРДБЖ	ОАЕФМРС
ИЛА	РУОТ	УАРГШ	УАККЖР	АИККРПС
АБЛ	ЕНОБ	ООСВЛ	ООАРБД	ОАИДМНЛ
АШР	АУКЛ	ОАЛМС	ААККЗС	ЕЕЪВДДМ
ОЗВ	ИАПЛ	БРЕОР	УАЪБДС	ЕЕДПМТР
УКБ	ААПЛ	ОТМШР	АИСЛПК	ОАЪТДРС
ИРМ	ОРЦБ	ОЕЛСВ	ЕУЗНКЦ	АААЛТПК
ОТМ	ОЕТЛ	ААШЛП	УАПРГП	ОАЕМЛСТ
АСД	ОЕРМ	ОЕСМТ	ОООЛТЗ	ААЪБДЕС
ОБЛ	ОКТС	АИЛДН	БОЕУЛМ	ААОСКБЛ

Обработка результатов

Подсчитай количество верно составленных слов в течение 3 мин.

Количество составленных слов - показатель гибкости мышления.

Уровень гибкости мышления:

Высокий – 26 и более слов.

Средний – 21-25 слов.

Низкий – 11-20 слов.

Посмотри свои результаты и определи для себя, к чему следует стремиться.

Тест Гилфорда (модифицированный)

Данный тест направлен на изучение креативности, творческого мышления.

Работу проводи совместно с воспитателем.

Субтест 1. Использование предметов (варианты употребления)

Перечисли как можно больше необычных способов использования предмета.

Газета используется для чтения. Ты же можешь придумать другие способы ее использования. Что из нее можно сделать? Как ее можно еще использовать?

Время выполнения субтеста – 3 мин. Время засекается после прочтения инструкции.

Оценивание

Результаты выполнения теста оценивались в баллах. Имеются два показателя.

1) *Беглость* (беглость воспроизведения идей) – суммарное число ответов. За каждый ответ дается 1 балл, все баллы суммируются.

$B = n$.

B – беглость,

n – число уместных ответов.

Нужно исключить из числа учитываемых те ответы, которые упоминались в инструкции, – очевидные способы использования газет: читать газету, узнавать новости и т.д.

2) *Гибкость* – число классов (категорий) ответов.

Все ответы можно отнести к различным категориям. Например, ответы типа: «из газеты можно сделать шапку, корабль, игрушку» и т.д. относятся к одной категории – создание поделок и игрушек.

Категории ответов

1. Использование для записей (записать телефон, решать примеры, рисовать).
2. Использование для ремонтных и строительных работ (заклеить окна, наклеить под обои).
3. Использование в качестве подстилки (постелить на грязную скамейку, положить под обувь, постелить на пол при окраске потолка).
4. Использование в качестве обертки (завернуть покупку, обернуть книги, завернуть цветы).
5. Использование для животных (подстилка кошке, хомяку, привязать на нитку бантик из газеты и играть с кошкой).
6. Использование как средства для вытирания (вытереть стол, протирать окна, мыть посуду, в качестве туалетной бумаги).
7. Использование как орудия агрессии (бить мух, наказывать собаку, плевать шариками из газеты).
8. Сдача в макулатуру.
9. Получение информации (смотреть рекламу, давать объявления, делать вырезки, проверить номер лотерейного билета, посмотреть дату, посмотреть программу TV и т.д.).
10. Использование в качестве покрытия (укрыться от дождя, солнца, прикрыть что-то от пыли).
11. Сжигание (для растопки, для разведения костра, сделать факел).
12. Создание поделок, игрушек (сделать корабль, шапку, папье-маше).

Следует приписать каждому ответу номер категории из вышеприведенного списка, затем, если несколько ответов будут относиться к одной и той же категории, то учитывать только первый ответ из этой категории, то есть учитывать каждую категорию только один раз.

Затем следует подсчитать число использованных ребенком категорий. В принципе, число категорий может изменяться от 0 до 12 (если не будет дано ответов, отнесенных к новой категории, которой нет в списке).

За ответы, не подходящие ни к одной из перечисленных категорий, добавляется по 3 балла за каждую новую категорию. Таких ответов может быть несколько. Но прежде чем присваивать новую категорию, следует очень внимательно соотнести ответ с приведенным выше списком.

За одну категорию начисляется 3 балла.

$\Gamma = 3 m$.

Γ – показатель гибкости,

m – число использованных категорий.

Подсчет суммарного показателя по каждому субтесту следует проводить после перевода сырых баллов в стандартные. В данном случае предлагается проводить суммирование баллов по различным факторам.

$$T 1 = B 1 + Г 1 = n + 3 m .$$

T 1 – суммарный показатель первого субтеста,

Субтест 2. Последствия ситуации

Перечислить различные последствия гипотетической ситуации.

Вообрази, что случится, если животные и птицы смогут разговаривать на человеческом языке.

Время выполнения субтеста – 3 минуты.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оценивались в баллах.

1) Беглость (беглость воспроизведения идей) – общее число приведенных последствий.

1 ответ (1 следствие) – 1 балл.

$B = n$.

$$T 2 = n.$$

T 2 – суммарный показатель второго субтеста.

Как и в первом субтесте, следует обратить внимание на исключение неуместных (неадекватных) ответов, а именно: повторяющихся ответов и ответов, не имеющих отношения к поставленной задаче.

Субтест 3. Выражение

Придумай предложения, состоящие из четырех слов, каждое из которых начинается с указанной буквы.

Придумай как можно больше предложений, состоящих из четырех слов. Каждое слово в предложении должно начинаться с указанной буквы. Вот эти буквы: **В, М, С, К**.

Пожалуйста, используй буквы только в таком порядке, не меняй их местами. Привожу пример предложения: «Веселый мальчик смотрит кинофильм».

А теперь придумай как можно больше своих предложений с этими буквами.

Время выполнения субтеста – 5 минут.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оцениваются по двум показателям.

1) Беглость – число придуманных предложений (n).

1 предложение – 1 балл.

$B = n$.

2) Гибкость – число слов, используемых испытуемым. Каждое слово учитывается только один раз, то есть в каждом последующем предложении учитываются только те слова, которые не употреблялись испытуемым ранее или не повторяют слова в примере. Однокоренные слова, относящиеся к разным частям речи, считаются одинаковыми, например: «веселый, весело».

1 слово – 0,1 балла.

$\Gamma = 0,1 m.$

Γ – показатель гибкости,

m – число слов, используемых один раз.

$T_3 = n + 0,1 m.$

T_3 – суммарный показатель третьего субтеста.

Субтест 4. Словесная ассоциация

Привести как можно больше определений для общеупотребительных слов.

Найди как можно больше определений для слова «книга». Например: красивая книга. Какая еще бывает книга?

Время выполнения субтеста – 3 минуты.

Оценивание

Результаты выполнения субтеста оцениваются в баллах по двум показателям.

1) Беглость – суммарное число приведенных определений (n).

Одно определение – 1 балл.

$B = n.$

B – показатель беглости.

2) Гибкость – число категорий ответов.

Одна категория – 3 балла.

$\Gamma = 3 m.$

Γ – показатель гибкости,

m – число категорий ответов.

Категории ответов

1. Время издания (старая, новая, современная, старинная).
2. Действия с книгой любого типа (брошенная, забытая, украденная, переданная).
3. Материал и способ изготовления (картонная, пергаментная, папирусная, рукописная, напечатанная).
4. Назначение, жанр (медицинская, военная, справочная, художественная, фантастическая).
5. Принадлежность (моя, твоя, Петина, библиотечная, общая).
6. Размеры, форма (большая, тяжелая, длинная, тонкая, круглая, квадратная).
7. Распространенность, известность (известная, популярная, знаменитая, редкая).
8. Степень сохранности и чистоты (рваная, целая, грязная, мокрая, потрепанная, пыльная).
9. Ценность (дорогая, дешевая, ценная).
10. Цвет (красная, синяя, фиолетовая).
11. Эмоционально-оценочное восприятие (хорошая, веселая, грустная, страшная, печальная, интересная, умная, полезная).
12. Язык, место издания (английская, иностранная, немецкая, индийская, отечественная).

Все ответы, относящиеся к одной категории, учитываются только один раз. Максимальный балл – $12 \times 3 = 36$ баллов (в случае, если в ответах присутствуют все двенадцать категорий, что на практике встречается исключительно редко, а также отсутствуют ответы, которым присваивается новая категория). Ответам, не подходящим ни к какой категории, присваивается новая категория и, соответственно, добавляется по 3 балла за каждую новую категорию. В этом случае максимальный балл может увеличиться.

$G = 3 m$.

G – показатель гибкости,

m – число категорий.

$T_4 = n + 3 m$.

T_4 – суммарный показатель четвертого субтеста.

Определение креативности и уровня творческого развития довольно сложный процесс и субъективный. Надеюсь, что выполнение заданий позволило тебе взглянуть по новому на многие вещи, а так же положило начало расширению твоего кругозора.

**«Определения яркости и контролируемости представлений»
(опросник Р. Гордона)**

Теперь проверь свои способности к представлению образов, свою фантазию.

1. Можешь ли ты представить машину, стоящую на дороге перед домом?
2. Можешь ли ты увидеть ту же картину в цвете?
3. Можешь ли ты увидеть эту же картину в другом цвете?
4. Представь ту же картину с машиной перевернутой у дома?
5. Представь эту же машину, снова стоящую на четырех колесах на том же месте.
6. Представь ту же машину, мчащуюся по дороге.
7. Представь ту же машину, поднимающуюся на крутую гору.
8. Представь, как эта машина достигла вершины, перевалила через нее и спускается.
9. Представь, как эта машина на полной скорости врезается в дом.
10. Представь себе такую сцену, машина мчится по автостраде, внутри сидит красивая пара.
11. Представь, как эта машина едет по мосту и вдруг падает через край (парапет) моста в реку, пробив ограждение моста.
12. Представь, как эта машина лежит на свалке.

Если ты достаточно четко смог представленные образы, то твое воображение развито хорошо. Это показатель того, что, читая новый материал на занятиях в школе или новую книгу, ты легко представляешь и запоминаешь прочитанное. Не огорчайся если не все прошло гладко. Воображение так же можно развивать. Что тренируем – то и развивается!

Раздел три подошел к концу. Надеюсь, что он был полезен тебе.

Рефлексия.

	+	-	?
Я это знал (а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал (а)	Я хочу об этом узнать побольше (где, у кого)

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Я и мой внутренний мир			
Мои эмоции (какие формы агрессии присутствуют)			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
Творческие способности			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Раздел IV. Я знаю, я могу!

В этом разделе обратимся к теме обучения. Ты многое знаешь, умеешь, но есть еще чему стоит научиться.

Основная твоя деятельность сейчас занята посещением школы и усвоением новых знаний.

Предлагаю оценить уровень твоей школьной мотивации, то насколько важное место занимает школа, одноклассники в твоей жизни.



«Оценка уровня школьной мотивации»

Н. Лускановой

Прочитай и выбери один из ответов на каждый вопрос.

1. Тебе нравится в школе?

не очень

нравится

не нравится

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

чаще хочется остаться дома

бывает по-разному

иду с радостью

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

не знаю

остался бы дома

пошел бы в школу

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

не нравится

бывает по-разному

нравится

5. Ты хотел бы, чтобы тебе не задавали домашних заданий?

хотел бы

не хотел бы

не знаю

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

не знаю

не хотел бы

хотел бы

7. Ты часто рассказываешь о школе в семье?

часто

редко

не рассказываю

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

точно не знаю

хотел бы

не хотел бы

9. У тебя в классе много друзей?

мало

много

нет друзей

10. Тебе нравятся твои одноклассники?

нравятся

не очень

не нравятся

Обработка результатов

Количество баллов, которые можно получить за каждый из трех ответов на вопросы анкеты.

№ вопроса	оценка за 1-й ответ	оценка за 2-й ответ	оценка за 3-й ответ
1	1	3	0
2	0	1	3
3	1	0	3
4	3	1	0
5	0	3	1
6	1	3	0
7	3	1	0
8	1	0	3
9	1	3	0
10	3	1	0

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.

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.

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.

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.

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

Теперь ты знаешь, свое отношение к школе и обучению в целом. Выводы делай сам. Подумай, что стоит изменить для того, чтоб посещение школы и процесс приобретения знаний приносил тебе большую радость?

Начни с того, что заполни таблицу. Укажи школьные предметы по которым у тебя есть отставания, подумай в чем причина такого положения, как ты можешь изменить свои отметки по нему и к кому стоит обратиться за помощью.

№ п/п	Предмет	В чём проблема	Что из этого я могу сделать сам	Кто может мне помочь
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Чтоб процесс улучшения своей успеваемости продвигался быстрее, и ты смог более точно определить «пробелы» знаний, заполни таблицу. В ней указаны составляющие познавательной деятельности. Определи свои индивидуальные особенности развития и направь свое развитие на конкретный критерий, что поспособствует твоему успеху.

Обведи кружком те критерии, которые ты считаешь, относятся непосредственно к тебе.

Память	Внимание	Мышление	Воображение	Восприятие	Волевые усилия	Моя мотивация к учению
<p>1. Я не могу долго держать в памяти выученное мною стихотворение.</p> <p>2. Я долго помню стихи, выученные по школьным программам.</p> <p>3. Я могу пересказать материал, услышанный на уроке через день, неделю, месяц (нужное подчеркнуть).</p> <p>4. Я плохо запоминаю материал, услышанный на уроке.</p> <p>5. Мне достаточно один раз прочитать</p>	<p>1. Я не могу долго выполнять монотонную работу (вышивать, вязать, собирать пазлы), так как быстро устаю и теряю интерес к деятельности.</p> <p>2. Я могу одновременно смотреть телевизор и слушать то, что говорит собеседник.</p> <p>3. Я могу долго заниматься одним и тем же делом.</p> <p>4. Я могу, не доделав одно дело, переключиться на другое (не</p>	<p>1. Мне легко даётся решение задач на движение, проценты, работу.</p> <p>2. Мне очень трудно решать задачи по математике, физике, химии.</p> <p>3. Я люблю играть в шахматы, шашки, логические компьютерные игры.</p> <p>4. Я умею использовать полученные знания на уроках в своей жизни (могу определить стороны света в лесу, время по</p>	<p>1. Я люблю писать сочинения.</p> <p>2. Я не люблю писать сочинения.</p> <p>3. У меня за сочинения оценка не выше «3».</p> <p>4. Я умею сочинять различные истории.</p> <p>5. У меня есть заветная мечта.</p> <p>6. Я люблю придумывать сюжеты, необычные образы и всё это рисовать в красках.</p> <p>7. Я не умею и не люблю рисовать.</p> <p>8. Я не люблю и не умею</p>	<p>1. Я лучше воспринимаю информацию на слух (например: легко могу напеть услышанную мелодию и воспроизвести услышанную ранее информацию.</p> <p>2. Я могу плакать от увиденного фильма, прочитанной книги.</p> <p>3. Я легко могу воспроизвести прочитанную книгу, пересказать увиденный фильм.</p> <p>4. Когда я рассказываю собеседнику о</p>	<p>1. Я осознаю то, что хочу.</p> <p>2. Я верно оцениваю свои возможности для достижения цели.</p> <p>3. Я осознаю возможные препятствия.</p> <p>4. Я стремлюсь доводить начатое дело до конца.</p> <p>5. Я умею продолжать деятельность при нежелании, нехотении.</p> <p>6. Я умею проявлять упорство при столкновении с трудностями.</p> <p>7. Я способен тормозить свои</p>	<p>1. Понимаю, что ученик должен хорошо учиться.</p> <p>2. Понимаю свою ответственность за учение перед классом.</p> <p>3. Хочу окончить школу и учиться дальше.</p> <p>4. Понимаю, что занятия мне нужны для будущего.</p> <p>5. Хочу получать хорошие отметки.</p> <p>6. Люблю узнавать новое.</p> <p>7. Люблю выполнять сложные задания и преодолевать трудности.</p>

<p>параграф учебника и пересказать его, чтобы запомнить.</p> <p>6. Мне нужно несколько раз прочитать параграф учебника и пересказать, чтобы запомнить его.</p> <p>7. Мне нужно записывать на листке то, что говорит учитель на уроке.</p> <p>8. Я лучше запоминаю информацию, когда ощущаю её руками.</p> <p>9. Я хорошо запоминаю информацию, когда она эмоционально окрашена (например: живо, эмоционально рассказанный урок)</p>	<p>доделав задание по математике, начать выполнять задание по русскому языку).</p>	<p>солнцу и т.д.).</p> <p>5. Я могу решить задачу нестандартным способом (имею свой вариант решения).</p> <p>6. Мне нравится размышлять – как сделать мир лучше.</p> <p>7. Я могу решать задачи только стандартным способом (решение задач по алгоритму, заданному учителем).</p>	<p>фантазировать.</p>	<p>чём-либо, то в своей речи часто использую глаголы: услышал, увидел, почувствовал, рассказываю собеседнику о своих чувствах, эмоциях, впечатлениях.</p>	<p>соблазны, прихоти.</p> <p>8. Я умею владеть своими эмоциями.</p> <p>9. Я умею контролировать своё поведение.</p> <p>10. Я выполняю задания без напоминаний.</p> <p>11. Я могу сам найти себе занятие и организовать свою деятельность.</p> <p>12. Я способен не поддаваться дурным влияниям.</p>	
---	--	---	-----------------------	---	---	--

Вот и четвертый раздел ты весь отработал.
Рефлексия.

	+	-	?
Я это знал (а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал (а)	Я хочу об этом узнать побольше (где, у кого)

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Я зная, я могу!			
Моя мотивация на обучение			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
Мои познавательные способности			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		

Раздел V. Моё здоровье – основа моей жизни



*Главное для нашего здоровья – это то,
чтобы в числе его врагов не оказались
мы сами.*

Тойшибеков Бауржан

Здоровье – это понятие включает в себя ряд направлений: физическое состояние, психическое здоровье, социальное здоровье, духовное здоровье, интеллектуальное здоровье, наличие вредных привычек, твоё отношение к своей жизни.

Физическое здоровье

Каждый человек хоть раз в жизни болел. В зависимости от уровня своей физической формы, от того насколько внимательно человек относится к своему телу физическое здоровье у каждого из нас разное.

На состояние нашего физического здоровья влияет: что мы едим, много или мало, какой у нас вес, какими физическими нагрузками занимаемся, делаем зарядку, закаливаемся, лечим ли мы свои болезни, имеем ли вредные привычки.

Правильное питание и здоровая пища, а также регулярные физические упражнения в подростковом возрасте являются основой для хорошего здоровья в зрелом возрасте.

Психическое здоровье

Это наше эмоциональное состояние. Депрессии, страхи, расстройства, стрессы – эти причины могут подорвать даже хорошее физическое здоровье, если копить весь негатив в себе. Для поддержания своего психического здоровья необходимо научиться управлять своим гневом, расслабляться и получать достаточное количество позитивных эмоций. Так же помогают занятия с психологом индивидуально и группой.

Социальное здоровье

Отражает способность взаимодействовать с другими людьми. Оно связано с окружающей жизненной средой, отношения в школе, дома, в семье.

Духовное здоровье

Наша способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремление к ним, оптимизм.

Интеллектуальное здоровье

Развитие созидательной активности, способность к анализу, творчеству.

Вредные привычки

К ним относятся употребление табака, алкоголя и наркотических средств. Данные пристрастия ведут к тому, что замедляется рост, интеллектуальное развитие, наблюдаются расстройства психики и появляются различные болезни.

Необдуманное отношение к своей жизни

Существуют простые правила, соблюдение которых просто жизненно необходимо. Это, например, правила поведения на дороге, правила техники безопасности, занятия рискованными видами спорта без наставника и т.п.

Беспечное отношение к своей жизни – недопустимо.

Все знают, что здоровье надо беречь или поддерживать, но как это сделать знает не каждый.

Сейчас разберем некоторые из описанных выше составляющих здорового образа жизни.

Разбери ситуации

Прочитай предложенные ситуации и напиши свой ответ.

1. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением закурить. Я отказался. Тогда он начал высмеивать меня, говоря при этом, что я ещё мал, не дорос. Мне было очень обидно ещё и потому, что там стояли знакомые, авторитетные ребята.

Что ты будешь делать в такой ситуации? Запиши ответ.

2. Я первый раз собрался на дискотеку и поэтому чувствую неловкость и смущение. В этот раз друзья предлагают мне самый «сильный» рецепт от нерешительности – выпить 100 граммов для храбрости. Я не знаю, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов.

Как ты поступишь в подобной ситуации?

3. Я приехал на лето к своим родственникам на отдых. Однажды меня взяли на рыбалку с ночёвкой. Вечером мой дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другими по рюмке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул мне. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я, твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее было».

Что бы ты сказал в ответ?

4. Я новичок в этой школе. Чувствую себя одиноким, ещё не нашел новых друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса – Костю и Сашу. Они предложили пойти к Саше и выпить вина, убеждают меня, что туда ещё придут классные ребята, и мы хорошо проведем время.

Как ты поступишь в этом случае?

Ниже представлены таблицы, заполни их, выскажи свое отношение.

Мой выбор – не курить	
аргументы «за»	аргументы «против»

Мой выбор – не употреблять алкоголь	
аргументы «за»	аргументы «против»

Мой выбор – заниматься физкультурой и спортом	
аргументы «за»	аргументы «против»

Закаливание

Закрась сегмент с цифрами на пирамидах соответствующий твоим действиям при закаливании на начало года и коней года.

1. Обливание ног холодной водой в помещении.
2. Обливание холодной водой всего тела в помещении.

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Моё здоровье – основа моей жизни			
Вредные привычки			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
Физическое здоровье			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		

Раздел VI.

Строим планы на века

Целеполагание

Наиболее важными волевыми свойствами являются - целеустремленность, настойчивость, решительность, инициативность, смелость и др.

Целеустремленность понимается, как способность человека подчинять свои действия поставленным целям. Она проявляется в умении быть устойчивым к возможным препятствиям, стрессам, неожиданным поворотам событий при ориентации на определенную цель.

Настойчивость - способность мобилизоваться для преодоления трудностей, умение быть сильным, а также разумным и творческим в сложных жизненных ситуациях.

Решительность - умение принимать и претворять в жизнь своевременные, обоснованные и твердые решения.

Инициативность - способность к принятию самостоятельных решений и их реализации в деятельности, спонтанное выражение побуждений, желаний и мотивов человека.



Мечта или цель

Так чем же цель отличается от мечты?

Мечта – это наши желания, стремления, то о чем мы думаем и хотим иметь или получить. А цель?

Цель – это мечта, которая имеет четкий план по ее реализации.

Исполнение наших желаний напрямую зависит от того, насколько правильно мы поставили цель.

Вот некоторые правила целеполагания:

Цель необходимо записать на бумаге.

Правило первое: цель должна быть сформулирована позитивно.

Пиши о том, чего хочется, что должно присутствовать в твоей жизни, а не наоборот.

Правило второе: цель должна быть конкретной.

Опиши свою цель максимально подробно, представь, какие эмоции ты будешь испытывать, получив желаемое, и обязательно представь себя в этом образе. Здесь же необходимо определить для себя критерии, по которым ты сможете понять, что цель достигнута.

Правило третье: цель должна касаться тебя, а не кого-то другого.

Вот если ты захочешь, что бы тебе учитель ставил только «5», это не получится, а если ты захочешь знать материал и отвечать на «4» и «5», вот это получится.

Правило четвертое: цель должна быть экологична.

Цель не должна вступать в конфликт с внутренним состоянием. Вот если ты хочешь стать чемпионом в каком-то виде спорта, а сам даже не делаешь зарядку, то сам оцени шансы на успех.

Правило пятое: ты должен верить в достижимость своей цели.

Люди, имеющие перед собой четкие цели, как правило, успешны.



5 шагов, которые помогут тебе достигнуть желаемого

1 шаг. Установи сроки

Запиши свою цель, укажи четкие сроки ее исполнения, и какие шаги намерен предпринимать. Если цель глобальная (стать чемпионом мира), то разбей ее на более мелкие этапы, так же с указанием сроков, которые можно отследить. Ты должен регулярно убеждаться, что двигаешься в правильном направлении.

2 шаг. Используй календарь

Используй календарь, что бы отслеживать свои успехи. Задай, чего ты должен достигнуть за месяц, полгода, год. Хорошая организация поможет тебе быстрее достичь желаемого.

3 шаг. Сфокусируйтесь

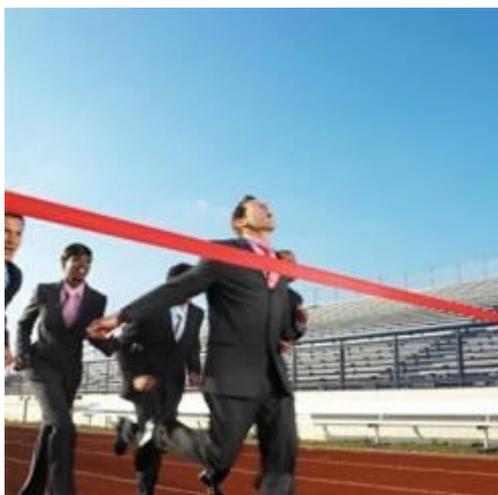
Сосредоточься на одной цели, и лишь добившись ее, можешь приступить к следующей. Тяжело петь и есть одновременно.

4 шаг. Выдели время

Каждый день ты должен выделять определенное количество времени на то, чтобы работать над своими проектами. Со временем это войдет в привычку.

5 шаг. Не сдавайся

Самое худшее, что ты можете сделать - это разочароваться в своих мечтах. Старайся устанавливать перед собой достижимые цели, не сдавайся, пока не добьешься результатов. Работа над целью вплоть до ее достижения принесет тебе чувство гордости и удовлетворения.



Начни прямо сейчас и составь свой примерный план по развития и самосовершенствованию. Начинать надо с глобальной цели, требующей долгого времени на реализацию, и разбивать ее на более мелкие шаги и более короткие сроки реализации.

Мой план развития

Я хочу через год	Это я могу сделать сам(а)	Мне в этом может помочь
Я хочу через год		
1. Обучение		
2. Социальная сфера		
3. Совершенствование личности		
Я хочу через 6 месяцев		
1.		

2.		
3.		
Я хочу через месяц		
1.		
2.		
3.		

Вот и последний, шестой раздел подошел к завершению.
Заполни таблицу.

	+	-	?
Я это знал (а)	Это для меня абсолютно новое	Это противоречит тому, что я знал (а)	Я хочу об этом узнать побольше (где, у кого)

№ п/п	Мои проблемы	Я сам решаю свои проблемы	Мне нужна помощь. Кто может помочь?
Строим планы на века			
Целеполагание (составление плана)			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
Достижение результата			
	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		

Если ты занимался по этой программе, выполнял задания, что-то изменял в себе. Напиши, как ты считаешь, была ли полезна тебе программа, что бы ты хотел еще узнать или может изменить в ней?

Так же укажи динамику своего развития: что ты смог изменить в себе, с какого раза, кто тебе помогал?

Желаю успехов в продвижении к своей мечте!