

Министерство образования Иркутской области
Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТО
Протокол педагогического совета
№ 5 от « 08 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ЦППМиСП
В.Н. Михайлова
« 08 » 05 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Учусь управлять собой»**

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 14-16 лет (8 класс)
Срок реализации: 8 месяцев
Объем часов: 16

Автор-составитель:
Бритулина Е.Г.,
педагог-психолог отдела
психолого-педагогической
помощи

Иркутск, 2024

Оглавление

Раздел 1. Основные характеристики программы

- 1.1. Пояснительная записка 3-4 стр.
- 1.2. Цель и задачи программы 4 стр.
- 1.3. Методы, используемые при реализации программы..... 5 стр.
- 1.4. Содержание программы5-8 стр.
- 1.5. Планируемые результаты 8-9 стр.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации программы

- 2.1 Календарный учебный график9-10 стр.
- 2.3. Условия реализации программы 10 стр.
- 2.4. Оценочные и методические материалы 10-11 стр.
- 2.5. Список литературы11 стр.
- Приложение 12-16 стр.

Раздел 1. Основные характеристики программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учуся управлять собой» имеет социально-педагогическую направленность и ориентирована на обучение и воспитание личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями специальной (коррекционной) школы.

Программа направлена на развитие социальной компетентности, развитие навыков самоконтроля и саморегуляции обучающихся.

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 –р);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы

Нарушение процессов осознанной саморегуляции является основной особенностью обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Развитие процессов саморегуляции деятельности и поведения, умение владеть собой и организовывать собственную деятельность является необходимым условием успешной социальной адаптации обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Основная линия развития в период обучения в 8 классе – начало осознания ребятами своей новой, взрослой Я - концепции. В этот период подростки задумываются о себе, своих способностях, способах взаимодействия с окружающими. Поэтому важно, чтобы подростки имели возможность говорить о

своих чувствах, анализировать их, размышлять о них в безопасной для себя обстановке.

Адресность программы

Данная программа предназначена для работы с детьми подросткового возраста (обучающимися 8 классов). Программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития подростков, обучающихся с интеллектуальными нарушениями, уровня их знаний и умений.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Формы и режим обучения

Форма обучения – очная. Занятия проводятся в групповой форме, 2 раза в месяц, с октября по май, продолжительностью 1 академический час, во внеурочное время. Продолжительность занятий - 40 минут.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения. Учебное содержание программы рассчитано на 16 часов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для успешной социально-психологической адаптации обучающихся. Основной целью работы является развитие навыков саморегуляции у обучающихся, воспитание у обучающихся навыков поведения в обществе, умение контролировать собственные эмоциональные проявления, адекватно реагировать на поведенческие особенности окружающих.

Задачи программы

- Предметные – обучать приемам и методам саморегуляции;
- Метапредметные – развивать у обучающихся потребность к использованию конструктивных способов реагирования в различных жизненных ситуациях;
- Личностные – способствовать формированию стрессоустойчивости, развитию коммуникативных навыков.

Программа направлена на решение следующих задач:

- развитие позитивного отношения к своему «Я», формирование адекватной самооценки;
- повышение представлений обучающегося о ценности самого себя и других людей, развитие эмпатии;
- воспитание умения адекватно реагировать в различных жизненных ситуациях;
- обучение конструктивным способам управления эмоциональным состоянием;

- формирование способности анализировать и адекватно оценивать свое состояние.

1.3. Методы, используемые при реализации программы

В работе с подростками наиболее эффективной является групповая форма работы. Для решения поставленных задач в программе используются методы психолого-педагогического воздействия и техники:

- элементы сказкотерапии;
- психогимнастика;
- игровые методы;
- арт-терапия;
- моделирование и анализ проблемных ситуаций;
- проективные методы вербального и рисуночного типа;
- ролевая игра.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1 «Я и мир вокруг меня»					
1.1	Вводное занятие. Знакомство. (Входная диагностика)	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
1.2	Я и мир вокруг меня	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
1.3	Мои сильные стороны	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
1.4	Мои ценности	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
1.5	Я уверен в себе	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
Раздел 2 «Мир чувств и эмоций»					
2.1	В мире чувств	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
2.2	Что такое эмоции и для чего они нужны	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
2.3	Злость и агрессия (Промежуточная диагностика)	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
2.4	Обида. Как простить обиду.	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
2.5	Наши страхи. Как победить страх.	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
Раздел 3 «Учусь преодолевать себя»					
3.1	Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
3.2	Что значит управлять собой?	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое

					наблюдение / Обратная связь
3.3	Самоконтроль и приемы саморегуляции	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
3.4	Я справлюсь. Я смогу!	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
3.5	Настроение (Выходная диагностика)	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
3.6	Живу, дышу, двигаюсь. Завершение.	1	0,5	0,5	Психолого-педагогическое наблюдение / Обратная связь
	ИТОГО	16	8	8	

1.4.2. Рабочая программа Структура и содержание программы

Каждое занятие состоит из трех основных этапов:

1. Вводная часть (разминка).

Цель: создание положительного эмоционального настроения и интереса обучающихся к занятию. Включает в себя ритуал приветствия. Вводная часть включает в себя вопросы о состоянии участников и разминочные упражнения. На первом занятии с подростками обсуждаются и закрепляются правила работы в группе на занятиях по данной программе.

2. Основная часть.

Цель: соответствует теме занятия. Включает информацию по теме занятия, упражнения, игры. Все упражнения обсуждаются и анализируются. Заключение.

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения, подведения итогов. Заключительная часть, завершение занятия – это рефлексия, отреагирование накопившихся чувств, подведение итогов занятия.

Раздел 1 «Я и мир вокруг меня»

1. Вводное занятие. Знакомство. (Входная диагностика)

Знакомство с участниками. Обсуждение и принятие правил занятия. Упражнения «Имя – качества или представь себя», упражнение «Повтори за мной», упражнение «Откровенно говоря..»,

Входная диагностика: «Шкала личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), исследование самооценки по методике «Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан.

2. Я и мир вокруг меня

Беседа-дискуссия «Кто Я, какой Я? Что я знаю о себе? Мой мир и мир вокруг меня?». Упражнение «Моя вселенная», упражнение «Вверх по радуге», упражнение «Я в лучах солнца».

3. Мои сильные стороны

Рассмотрение понятий «Самооценка», «Сильные стороны человека или качества личности», упражнение «Что я знаю о себе», упражнение «Комплимент», упражнение «Мои сильные стороны», упражнение «Карта моей души».

4. Мои ценности

Понятие «Ценности. Определение основных жизненных ценностей человека: здоровье, семья, дружба, общение, работа, учёба. Упражнение «аукцион ценностей».

5. Я уверен в себе

Что такое «уверенность» и «уверенное поведение». Внешние признаки уверенного человека. Определение внутренних и внешних уверенности. Упражнение «Два портрета», упражнение «Похвала себе», упражнение «Откровенно говоря», упражнение «Молодец», упражнение «Круг уверенности».

Раздел 2 «Мир чувств и эмоций»

6. В мире чувств

Что такое чувства, зачем они нужны человеку, какие чувства могут испытывать люди в разных ситуациях: приятные (радость, счастье, удовольствие) и не самые приятные (ярость, тоска). Техники выражения чувств посредством «Я – высказывания»: «Я радуюсь»; «Я злюсь»; «Я чувствую обиду»; «Я волнуюсь».

7. Что такое эмоции и для чего они нужны

Беседа – дискуссия «что такое Эмоции». Упражнение «Отгадай эмоцию», игра «Изобрази эмоцию», медитация «Страна чувств и эмоций».

8. Злость и агрессия (Промежуточная диагностика)

Дискуссия на тему «агрессия». Упражнение «Ладони», Мозговой штурм «Как управлять гневом, раздражением, злостью». Упражнение «Мой гнев», упражнение «Лист агрессии», упражнение «Мусорное ведро». Промежуточная диагностика: методика «САН (Самочувствие. Активность. Настроение)», проективная методика «Дерево с человечками (Д. Лампен), методика «Кактус».

9. Обида. Как простить обиду.

Рассмотрение понятия «Обида». Упражнение «Придумай ситуацию..», творческое задание «Рисуем обиду». Беседа – дискуссия «Как справиться с обидой», упражнение «А кроме того..», тренировка «Я –высказываний».

10. Наши страхи. Как победить страх.

Знакомство с понятием «Страх». Упражнение «Сундучок со страхами», упражнение «Нарисуй свой страх». Техники преодоления страха. Упражнение «Похвалилки».

Раздел 3 «Учусь преодолевать себя»

11. Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.

Понятие «Конфликт», основные виды конфликта. Упражнение «Хорошо-плохо». Поведение в конфликтной ситуации. Способы выхода из конфликтной ситуации.

12. Что значит управлять собой?

Дискуссия «Как это управлять собой?». Рассмотрение понятий «Решительность», «Самостоятельность», «Смелость», «Целеустремленность». Упражнение «Негативные чувства», игра «Сокровища жизненных сил».

13. Самоконтроль и приемы саморегуляции.

Понятие «самоконтроль», и зачем он необходим человеку. Способы регуляции своего состояния. Упражнение «Четыре стихии», техники: «Правильное дыхание», «Успокаивающее дыхание», «Зевок», «Очистительное дыхание», упражнение «Лимон».

14. Я справлюсь. Я смогу!

Упражнение «Перспектива», упражнение «Даже если ... - в любом случае..», упражнение «Я горжусь собой, потому что.. », упражнение «Победи своего дракона!».

15. Настроение (Выходная диагностика).

Что такое настроение. Каким бывает наше настроение. Причины плохого настроения. Упражнение «Как влияет настроение на...», техники улучшения настроения, упражнение «Радуга настроения».

Выходная диагностика: «Шкала личностной и ситуативной тревожности» (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин), исследование самооценки по методике «Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, методика «Самооценка психических состояний» (Г.Айзенк), проективная методика цветовой тест Люшера.

16. Живу, дышу, двигаюсь. Завершение.

Информирование участников о завершении занятий, дискуссия на тему «Мои впечатления», упражнение – активатор «Доброе животное». Упражнение «Зеркало», упражнение «Воздушный шарик», упражнение «Чемодан в дорогу», упражнение «Аплодисменты по кругу».

1.5. Планируемые результаты

Результатами освоения программы являются:

- гармонизация психоэмоционального состояния;
- формирование позитивного отношения к своему «Я», адекватной самооценки, повышение уверенности в себе;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими;
- формирование навыков саморегуляции и самоконтроля;
- формирование и развитие коммуникативных умений: умение взаимодействовать в коллективе, работать в парах, группе, уважать мнение других, развитие способности к эмпатии.

Система организации контроля за реализацией программы

Контроль за реализацией программы предполагает отслеживание показателей развития обучающихся с помощью:

- наблюдения;
- анкетирования;
- диагностики;
- рефлексии.

При этом оценка эффективности программы проводится на протяжении всего её осуществления.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 уч. год

№	Месяц, неделя/ число	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/ тема занятия	Форма контроля
Раздел 1 «Я и мир вокруг меня»					
1.1	Октябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Вводное занятие. Знакомство. (Входная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
1.2	Октябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Я и мир вокруг меня	Наблюдение Обратная связь
1.3	Ноябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Мои сильные стороны	Наблюдение Обратная связь
1.4	Ноябрь	Занятие с элементами тренинга	1	Мои ценности	Наблюдение Обратная связь
1.5	Декабрь	Занятие с элементами тренинга	1	Я уверен в себе	Наблюдение Обратная связь
Раздел 2 «Мир чувств и эмоций»					
2.1	Декабрь	Занятие с элементами тренинга	1	В мире чувств	Наблюдение Обратная связь
2.2	Январь	Занятие с элементами тренинга	1	Что такое эмоции и для чего они нужны	Наблюдение Обратная связь
2.3	Январь	Занятие с элементами тренинга	1	Злость и агрессия (Промежуточная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
2.4	Февраль	Занятие с элементами тренинга	1	Обида. Как простить обиду.	Наблюдение Обратная связь
2.5	Февраль	Занятие с элементами тренинга	1	Наши страхи. Как победить страх.	Наблюдение Обратная связь
Раздел 3 «Учусь преодолевать себя»					
3.1	Март	Занятие с элементами тренинга	1	Конфликты. Способы преодоления конфликтных ситуаций.	Наблюдение Обратная связь
3.2	Март	Занятие с элементами тренинга	1	Что значит управлять собой?	Наблюдение Обратная связь
3.3	Апрель	Занятие с элементами тренинга	1	Самоконтроль и приемы саморегуляции	Наблюдение Обратная связь

3.4	Апрель	Занятие с элементами тренинга	1	Я справлюсь. Я смогу!	Наблюдение Обратная связь
3.5	Май	Занятие с элементами тренинга	1	Настроение (Выходная диагностика)	Наблюдение Обратная связь
3.6	Май	Занятие с элементами тренинга	1	Живу, дышу, двигаюсь. Завершение.	Наблюдение Обратная связь
ИТОГО			16		

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных занятий	Количество учебных часов	Режим занятий
2024-2025	01.10.2024.	31.05.2025.	16	16	16	2 раза в месяц

2.2. Условия реализации программы

Показания для участия в программе является желание самого подростка. Обязательное условие – наличие согласия родителя (законного представителя) на проведение психологической диагностики и коррекционно-развивающих занятий.

Программа реализуется в групповой форме. Продолжительность программы составляет 16 часов. Программа состоит из трех разделов, продолжительностью каждый 5, 5 и 6 часов.

В течение месяца может быть проведено 2 занятия.

К методическим материалам, необходимым для реализации программы относятся психодиагностические методики.

Материально-техническая оснащенность учреждения для реализации данной программы заключается в наличии легко проветриваемого, светлого помещения, стульев по количеству участников, столов (парт) для самостоятельной работы обучающихся.

Психологический инструментарий – бланки методик. Канцелярские принадлежности: бумага формата А3, А4; простые и цветные карандаши, мягкая игрушка-мячик, наборы карточек для обучающихся с картинками, и описаниями заданий, ножницы, доска для рисования, мел.

2.3. Оценочные и методические материалы

Система оценки достижения планируемых результатов включает в себя промежуточную и итоговую оценку.

Итоговая оценка достижения планируемых результатов включает в себя диагностику эмоционального состояния с помощью диагностических методик.

Оценить эффективность программы и динамику психологических изменений участников помогает первичная скрининговая диагностика, которая проводится на первом ознакомительном занятии.

Эффективность работы группы оценивается по следующим критериям:

- Обратная связь участников в конце каждого занятия. Участникам задаются вопросы на определение их эмоционального состояния и рефлексии.

- Анкета обратной связи по завершению программы, которая помогает специалисту проанализировать эффективность изменений у обучающихся. Анкета может включать в себя вопросы о самочувствии на занятиях, о том, что понравилось на занятиях, что нового для себя узнали подростки, что было для них полезными интересным.
- Результаты итоговой диагностики психоэмоционального состояния. Наличие адекватной (среднего уровня) самооценки, среднего уровня тревожности и агрессии, положительного эмоционального самочувствия.

2.4. Список литературы

1. Битянова М.Р., Вачков И.В.. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб, 2009.
2. Бурлакова Л.А. Эмоции – все ОК! Правила коммуникации и бережное отношение к своим потребностям. – Москва: Издательство АСТ, 2024. – 304 с.
3. Зарецкий Ю.В., Тихомирова А.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие – М.: Российский учебник, 2020.- 71 с.
4. Копытин А.И. Арт-терапия детей и подростков. М., 2007. – 197 с.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. - СПб.: Издательство «Речь», 2006. - 336 с.
6. Прихожан А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. - М.: ТЦ «Сфера», 2000. -192 с.
7. Смирнова Е.Е. «Познаю себя и учусь управлять собой», СПб., 2007. – 216 с.
8. Стишенок И.В. Тренинг уверенности в себе: развитие и реализация новых возможностей. – Санкт – Петербург; Москва: Речь, 2023. - 240 с.
9. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4-х томах. - М.: Генезис, 1998-2000.- 160 с.
- 10.Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. М., 2000.
- 11.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005.

Приложение

Бланк опросника Спилбергера-Ханина

ФИ _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция №1

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений, которые характеризуют состояние вашего самочувствия в данный момент, и выберите наиболее подходящий вариант ответа.

Не думайте слишком долго, отвечайте так, как вам подумалось в первый момент. Правильных или неправильных ответов не существует.

	Состояние в данный момент	Нет, это не так	Почти что так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция №2. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно.

	Как вы себя чувствуете обычно	Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6.	Обычно Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4

9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Обычно Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я — уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Бланк ответов методики Дембо-Рубинштейна

ФИ _____ Класс _____ Дата _____

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”.

The image shows seven vertical lines, each representing a scale for a different quality. Each line has a short horizontal tick mark at the bottom, indicating the current level of development. Each line also has a small 'x' mark near the top, indicating the level of development that would satisfy the person or make them proud of themselves.

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

Бланк опросника Айзенка

ФИ _____ Класс _____ Дата _____

Инструкция: Прочитайте утверждения – описание состояний. Если вам это состояние часто присуще, ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

I

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

II

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в 1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

III

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

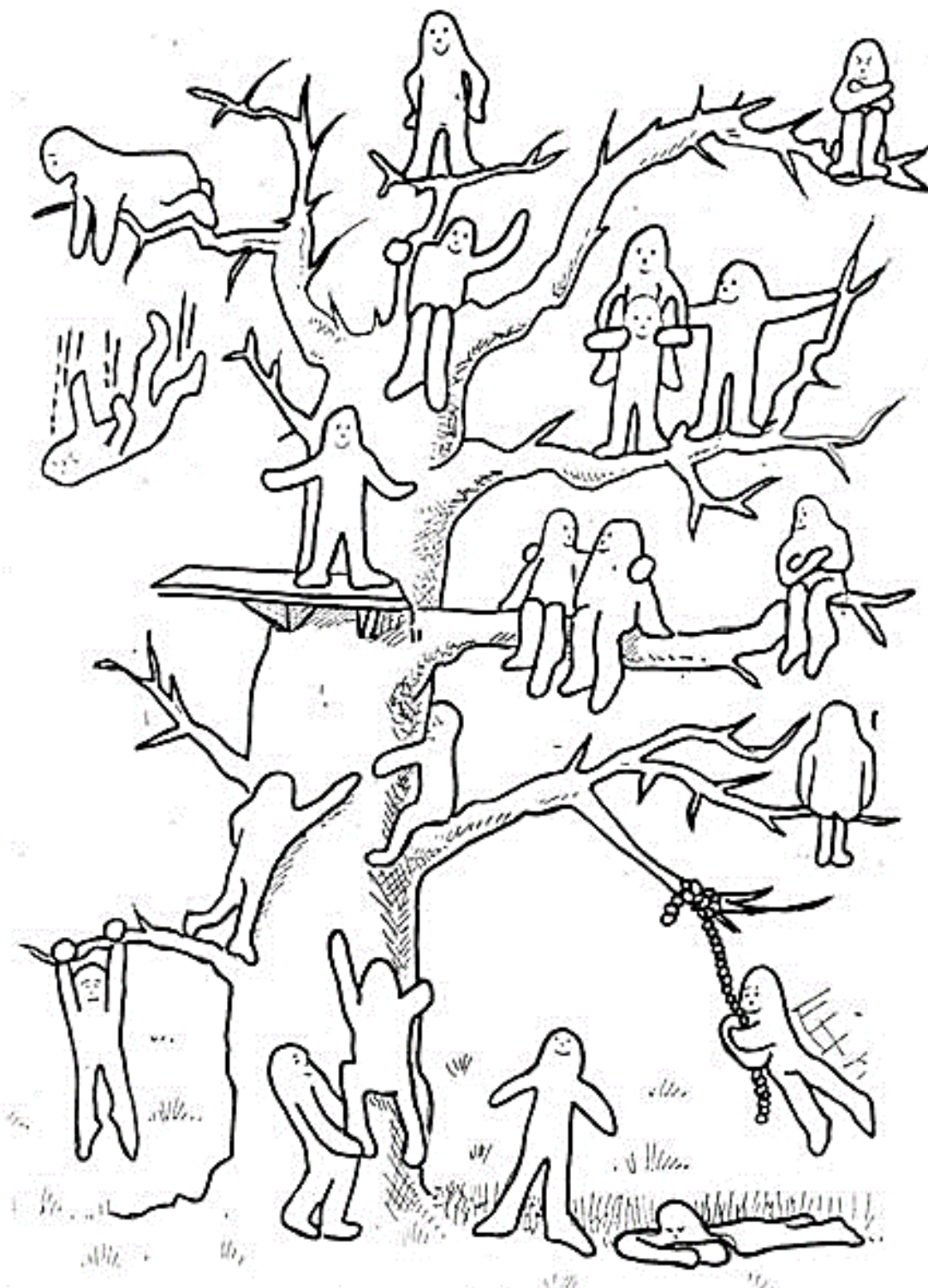
IV

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

- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Проективная методика «Дерево» Д. Лампен

Ф.И. _____ Возраст _____
Класс _____ Дата _____



Бланк к методике САН

Ф.И.О _____ Пол _____ Возраст _____

Дата _____ Время _____

Инструкция: Вам предлагается описать свое состояние, которое Вы испытываете в НАСТОЯЩИЙ момент, с помощью таблицы, состоящей из 30 полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние и отметить цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики

1. Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	3 2 1 0 1 2 3	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	3 2 1 0 1 2 3	Активный
4. Малоподвижный	3 2 1 0 1 2 3	Подвижный
5. Веселый	3 2 1 0 1 2 3	Грустный
6. Хорошее настроение	3 2 1 0 1 2 3	Плохое настроение
7. Работоспособный	3 2 1 0 1 2 3	Разбитый
8. Полный сил	3 2 1 0 1 2 3	Обессиленный
9. Медлительный	3 2 1 0 1 2 3	Быстрый
10. Бездеятельный	3 2 1 0 1 2 3	Деятельный
11. Счастливый	3 2 1 0 1 2 3	Несчастный
12. Жизнерадостный	3 2 1 0 1 2 3	Мрачный
13. Напряженный	3 2 1 0 1 2 3	Расслабленный
14. Здоровый	3 2 1 0 1 2 3	Больной
15. Безучастный	3 2 1 0 1 2 3	Увлеченный
16. Равнодушный	3 2 1 0 1 2 3	Взволнованный
17. Восторженный	3 2 1 0 1 2 3	Унылый
18. Радостный	3 2 1 0 1 2 3	Печальный
19. Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
20. Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
21. Сонливый	3 2 1 0 1 2 3	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	3 2 1 0 1 2 3	Желание работать
23. Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
24. Оптимистичный	3 2 1 0 1 2 3	Пессимистичный
25. Выносливый	3 2 1 0 1 2 3	Утомляемый
26. Бодрый	3 2 1 0 1 2 3	Вялый
27. Соображать трудно	3 2 1 0 1 2 3	Соображать легко
28. Рассеянный	3 2 1 0 1 2 3	Внимательный
29. Полный надежд	3 2 1 0 1 2 3	Разочарованный
30. Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный

