

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 24 ИМ.В.И.ПОНОМАРЕНКО»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
413117. Саратовская область, г. Энгельс, ул. Транспортная, д.30,
тел. (8453) 56-12-37, e-mail: schoolengl24@mail.ru

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №1 от 30.08.22 г.



Утверждаю:
Директор МСОУ «СОШ № 24
им. В. И. Пономаренко» ЭМР
/И.В.Лазарева/
приказ от 30.08.22 г. № 177

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«ТЫ и Я»

Направленность: социально-гуманитарная.
Срок реализации программы: 9 месяцев.
Объем программы: 72 часа.
Возраст обучающихся: 15-16 лет.

Буканова Оксана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Энгельс 2022 год

I.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ты и Я» имеет социально - гуманитарную направленность. Разработана в соответствии с «Положением о разработке и условиях реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального общеобразовательного учреждения "Средняя общеобразовательная школа № 24" Энгельсского муниципального района Саратовской области (протокол заседания педагогического совета МОУ «СОШ № 24» № 11 от 24.04.2020г., приказ № 100 от 24.04.2020г.).

Изучение основ психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом – все это относится к необходимым компонентам личности. Изучение основ психологии также может способствовать раскрытию и развитию способностей, овладению навыками самоанализа; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному повседневному и деловому общению; обучению приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях; умению творчески преодолевать конфликты.

Актуальность программы обусловлена тем, что современная действительность предъявляет к личности подростка, юноши сложнейшие требования и способствует увеличению психологических нагрузок. Подростковый возраст - это пора личностного взросления, жизненного самоопределения, поиска себя в этой жизни. А возникающие конфликтные, стрессовые ситуации могут вызывать состояния стресса и превышать адаптационные возможности индивида. Состояние более или менее длительной дезадаптации личности, в зависимости от силы воздействующего фактора и индивидуальных особенностей субъекта, при недостаточном развитии механизмов психологической устойчивости личности может привести к нарушению психического здоровья, дезорганизации поведения.

Процедура прохождения Единого государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций подростков. Кроме этого перед учащимися 9 класса остро встает проблема профессионального самоопределения.

Поэтому в помощь обучающимся была создана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая **программа «Ты и Я»**, которая способствует развитию важнейшей психологической предпосылки благополучного взросления – развитию адекватного поведения. Важность и актуальность работы с подростками, в наше время несомненна, создание же подростковых коллективов, где дети могут реализовать свой социальный потенциал и полученный опыт, становится кричащей необходимостью, ибо является первоочередным в становлении.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели.

Адрес программы для обучающихся в возрасте 15 - 16 лет

Возрастные особенности

Возраст детей 15-16 лет называется старшим подростковым возрастом. Дети в этом возрасте уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У подростков есть свое мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение. Все большее место в их жизни занимает учеба, репетиторы и мысли о поступлении.

В этот период происходит формирование навыков логического мышления, а затем и теоретического мышления, развивается логическая память. Активно развиваются творческие способности подростка, и формируется индивидуальный стиль деятельности. В этот период формируется мировоззрение личности, ее представление о смысле жизни и собственном предназначении.

Выполняя творческие задания на занятиях, при том, что задания несут четкие требования к их исполнению, подросток получает уникальную возможность самореализоваться, избавиться от многих подростковых комплексов, обрести уверенность в себе и четче определиться со своей будущей профессией.

Сроки реализации программ: 9 месяцев.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения: очная

Режим работы: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе: 12 -15 человек

Принцип работы в группе: свободный

Цель программы: формирование умений эффективного поведения в конфликтных ситуациях, развитие эмоционально - волевой сферы у обучающихся.

В соответствии с поставленной целью формируются и **задачи:**

обучающие:

- обучить современным адаптивным стратегиям поведения, которые помогут самореализоваться;
- познакомить с моделями поведения людей, психическими установками, корректирующими психоэмоциональное состояние;
- научить лучше, понимать себя и других людей и справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- научить молодых людей принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей.
- познакомить с диагностическими методиками по изучению личностных особенностей, необходимых для учета при профессиональном самоопределении.

развивающие:

- развивать у подростков умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических ситуациях;
- развивать самостоятельность мышления и умения и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

воспитательные:

- формировать мотивацию к творческому труду, работе на конечный результат.
- воспитывать личностные качества: критичность, способность к самооценки, обеспечивающие дальнейшее успешное профессиональное самоопределение учащихся;

Предполагаемые результаты:**предметные:**

- знание современных адаптивных стратегий поведения, которые помогут самореализоваться;
- знание модели поведения людей, психические установки, корректирующие психоэмоциональное состояние;
- умение лучше, понимать себя и других людей и справляться с психологическими трудностями при подготовке и сдаче экзаменов;
- умение принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей.
- знание диагностические методики по изучению личностных особенностей, необходимых для учета при профессиональном самоопределении.

метапредметные:

- умения и навыки психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыки владения собой в критических ситуациях;
- умения и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов самостоятельно мыслить;

личностные:

- сформированность мотивации к творческому труду, работе на конечный результат,
- демонстрировать личностные качества: критичность, способность к самооценки, обеспечивающие дальнейшее успешное профессиональное самоопределение учащихся;

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практик а	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Анкетирование, анализ
2.	Личностное развитие	18	8	10	психодиагностика личностных особенностей, рефлексия
3.	Социальное развитие	38	18	20	анализ деятельности, диагностика
4.	Профессиональное развитие	14	7	7	анализ деятельности, диагностика
Итого:		72 ч.	34	38	

Содержание программы

№ п/п	Тема и цели занятия	Ход занятия и используемые упражнения и техники
Вводное занятие – 2 часа		
1.	Установление контакта, принятие правил работы, анкетирование.	<p><i>Теория:</i> Знакомство. Вводное слово ведущего с целью информирования участников группы о целях и форме проведения занятий.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнение «Представление имени». Каждый называет свое имя и называет одно из своих качеств.</p> <p>Упражнение "Поиск общего" Конечная цель - объединение всей группы и поиск общего среди всех участников.</p> <p>Анкетирование. Заполнение анкеты "обратной связи".</p> <p>Упражнение "Пожелание участникам группы." Каждый по кругу говорит пожелание другим.</p>
Личностное развитие – 18 часов		
2	Самопознание.	<p><i>Теория:</i> Знакомство с понятием "Я-Концепция". Диагностика самооценки. Методика "Самооценка"</p> <p><i>Практика:</i> Сплочение группы. Создание условий для доверительного общения. Повышение уверенности в себе.</p> <p>Игра «Коллективный счет» - для развития эмпатических способностей, внимания к окружающим. Обсуждение понятия "Личность", "Я-Концепция"</p> <p>Упражнение "Никто не знает, что я..." Игра «Подарок».</p>
3	Психодиагностическое занятие.	<p><i>Теория:</i> Психодиагностика личностных особенностей. (диагностика характерологических особенностей, темперамента). Обсуждение.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнение "Пожелание участникам группы." Игра «Типы темперамента» Игра "Назовите участника".</p>
4	Характер и эмоции.	<p><i>Теория:</i> Формирование чувства эмпатии, представлений о взаимосвязи эмоций и характера, развитие чувственного восприятия, умения с уважением и пониманием относиться к эмоциональным проявлениям других людей.</p> <p>Обучение управлению своими чувствами.</p> <p><i>Практика:</i> Упражнение «Мои чувства». Упражнение «Список черт характера». Упражнение способствует самопознанию и самоанализу участников. Упражнение «Гимнастика».</p>
5	Самоанализ. "Кто я?" "Какой я?".	<p><i>Практика:</i> Игра "Желание".</p> <p>Упражнение «Горячий стул».</p> <p>Упражнение «Пожелания»</p>
6	Я глазами других.	<p><i>Теория:</i> Зачем нам нужно знать о качествах других людей?</p> <p><i>Практика:</i> Упражнение «Какой он?». Упражнение "Пять добрых слов". Упражнение «Хорошо или плохо» Игра «Подарок».</p>

Социальное развитие – 38 часов.		
7	Общение в жизни человека.	<p><i>Теория:</i> Знакомство с понятием "общение". Анкетирование. Развитие навыков межличностного общения. Психогимнастическое упражнение "Заяц-Заяц".</p> <p>Что такое общение? Какое бывает общение? (вербальное/невербальное). Какую роль оно играет в жизни человека?</p> <p><i>Практика:</i> Анкетирование: "Общительный ли ты человек? Обсуждение. Психогимнастическое упражнение "Переманивание". Упражнение «Пожелания»</p>
8	Учимся слушать и понимать друга.	<p><i>Теория:</i> Развитие навыков межличностного общения. Развитие навыков приема и передачи информации, выявление группы факторов, влияющих на успешность приема и передачи информации, развитие навыков активного слушания.</p> <p><i>Практика:</i> Самопроверка навыков слушания. Обсуждение полученных результатов. Упражнение "Прояснение". Упражнение "Испорченный телефон".</p> <p>Обсуждение навыков активного слушания.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование 2. Подтверждение 3. Разрядка Упражнение «Пожелания»
9	Барьеры общения.	<p><i>Теория:</i> Дать обучающимся представления о вербальных барьерах общения. Обучение альтернативным вариантам поведения. Выявление причин неконструктивного общения.</p> <p><i>Практика:</i> Игра "Коллективный счет" Упражнение «Определение границ». Тест-игра «С тобой приятно общаться». Игра «Подарок».</p>
10	Уверенность в себе.	<p><i>Теория:</i> Развитие навыков межличностного общения. Повышение уровня самосознания. Работа с внутренними установками на позитивное утверждение.</p> <p><i>Практика:</i> Диагностика уверенности в себе. Упражнение "Без маски". Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?» Обсуждение результатов.</p>
11	Что такое конфликт?	<p><i>Теория:</i> Информация о понятии конфликт. Понятие о конфликте. Развитие представлений о сущности конфликтов.</p> <p>Виды конфликтов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Открытые 2. Скрытый 3. Мотивационный 4. Коммуникационный. 5. Целевой конфликт 6. Статусный <p><i>Практика:</i> Диагностика «Самооценка конфликтности» обсуждение. Психогимнастическое упражнение "Толкачи" Упражнение «Эксперимент». Обсуждение</p>

12	Стиль принятия решения в конфликте.	<i>Теория:</i> Показать возможность разрешения большинства разногласий при стремлении находить конструктивные способы их преодоления; <i>Практика:</i> Анкетирование. Разработка памятки «Как выйти из конфликтной ситуации. Практическое упражнение «Учимся разрешать конфликты». Памятка «Как выйти из конфликтной ситуации» (попробовать разработать самим) предложения и обсуждения.
13	Что такое «конфликтовать конструктивно?»	<i>Теория:</i> Стратегии решения повседневных конфликтов. <i>Практика:</i> Ролевая игра "Сглаживание конфликтов"- отработка умений и навыков сглаживания конфликтов. Работа по осознанию чувств в конфликте (работа со списком эмоций)
14	Стресс.	<i>Теория:</i> Формирование представления о стрессе. и его влиянии на здоровье человека. Актуализация способов поведения в стрессовых ситуациях. Что такое стресс? Признаки стресса: тревога, страх, напряжение, неуверенность, подавленность, паника, беспокойство, учащение пульса, потливость, мышечная скованность, дрожь и т.д. Эмоции, возникающие в стрессовых ситуациях. Какие могут быть эмоции в стрессовой ситуации. <i>Практика:</i> Обучающимся предлагается поделиться своими способами преодоления стресса. Рефлексия: Что надо (можно) сделать, чтобы преодолеть стресс.
15	Экзаменационный стресс.	<i>Теория:</i> психологическая подготовка обучающихся к сдаче ГИА (ОГЭ). Обучение методам релаксации, повышение сопротивляемости стрессу. Средства борьбы со стрессом. Аутогенная релаксация - учимся расслабляться, чувствовать свое тело. <i>Практика:</i> Диагностика стрессового состояния. Упражнение "Похвальное слово самому себе" Упражнение "Ассоциации". Опросник "Насколько я предрасположен к стрессу" Обсуждение результатов. Упражнение "Противострессовое дыхание". Упражнение "Убежище". Игра «Мешочек с пожеланиями».
16	"Ловушки времени"	<i>Теория:</i> Как планировать время. <i>Практика:</i> Упражнение "Анализ дня"
17	Уверенность на экзамене.	<i>Теория:</i> повышение уверенности в себе, актуализировать внутренние ресурсы. <i>Практика:</i> Упражнение "Я люблю...я хочу... я могу... Упражнение "Экзамен" Упражнение "Мои ресурсы" Разработка памятки "Как подготовиться к экзамену".
Профессиональное развитие – 14 часов		
18	Личность учащегося и профессиональное самоопределение.	<i>Теория:</i> определение профессиональных намерений учащихся. Познакомить, учащихся с типами профессии, дать понятие «профессия», «специальность». Вводная беседа о профессиях. Формула выбора профессии.

		<i>Практика:</i> Игра "Профессия на букву". Исследование по методике "За двумя зайцами" Обсуждение результатов диагностики.
10	Диагностическое занятие, опросник ДДО	<i>Теория:</i> определение профессиональных предпочтений учащихся. <i>Практика:</i> Опросник ДДО. Интерпретация полученных результатов и обсуждение.
21	Интересы и склонности в выборе профессии	<i>Теория:</i> Формирование адекватного представления учащихся о своём профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания о мире профессий. <i>Практика:</i> Игра «Поле чудес». Диагностика по методике «Профиль» (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока). Обсуждение результатов.
22	Пути получения профессии. Профессия и здоровье	<i>Теория:</i> Осознание выбора профессионального пути. Показать учащимся необходимость учета фактора здоровья при выборе профессии, познакомить с основными медицинскими противопоказаниями к группам профессий. <i>Практика:</i> Упражнение "Поменяйтесь местами те, кто.." Упражнение "Профессия и учебное заведение" Упражнение "Возможные пути обучения" Упражнение "Формула" Методика «Мое здоровье» Обсуждение результатов с детьми. Мозговой штурм.
23	Ошибки в выборе профессии	<i>Теория:</i> дать практические рекомендации о правильном выборе профессии, об ошибках в выборе профессии; <i>Практика:</i> Обсуждение: "Какие ошибки могут быть при выборе профессии?" Игровое упражнение «Самая-самая»
24	«Чемодан в дорогу».	<i>Теория:</i> Диагностика эмоционального состояния обучающихся. <i>Практика:</i> Заполнение анкеты "Обратной связи". Игры "Пожелания", «Чемодан в дорогу», Звездная карта моей жизни (личная программа самоутверждения). Релаксация «Дом моей души». Игра «Стратегия жизни. Моя звездная карта»
25	Итоговое занятие. Подведение итогов. Получение обратной связи.	<i>Теория:</i> Понятия мотивация, целеполагание, планирование, успех. Карьера. <i>Практика:</i> Тест «Мотивация достижения». Дискуссия «Условия успешной карьеры». Упражнение «Карьера великих». Упражнение «Я через 10 лет». Ситуация-проба «Выбор». Обсуждение проведенной работы. Подведение итогов.

II. Комплекс организационно - педагогических условий.

Методическое обеспечение программы

Для организации и осуществления учебных действий по данной образовательной программе используются разнообразные формы, методы, технологии, выбор которых определяется целями и задачами каждого конкретного занятия и его содержанием.

Форма обучения	очная
Формы организации образовательного процесса	парная, групповая, фронтальная
Форма проведения учебного занятия	тренинг, игра, наблюдение
Форма подведения итогов, контроля	диагностика, наблюдение
Педагогические технологии	игровые технологии, технология сотрудничества, коммуникативные технологии, здоровьесберегающие технологии
Методы обучения	словесный, наглядный, практический
Средства обучения	визуальные, аудиовизуальные.

Методы, используемые на занятиях.

Мастер-классы с элементами тренинга, соответствующие темам занятия; ситуационно - ролевые и развивающие игры и упражнения; метафора (метод аналогии), психогимнастика, самораскрытие, анализ ситуации (моделирование проблемной ситуации), диспуты, круглые столы; - мозговой штурм, рефлексия. Диагностика (эмоционально-личностные особенности, профориентирование). Индивидуальные консультации (по запросу учащихся, по результатам диагностики) информирование, диагностика.

Условия реализации программы.

Для реализации дополнительной программы «Ты и Я» имеются:

- кабинет, оснащенный столами и стульями,
- шкаф для хранения методической литературы дидактического материала,
- шкаф для хранения материалов и инструментов,
- интерактивная доска для демонстрации обучающих материалов,

Формы аттестации планируемых результатов программы (предметных, метапредметных, личностных)

Предметные результаты: опрос, наблюдение, игра, конкурс.

Метапредметные результаты: психологическое наблюдение, диагностика, игра

Личностные результаты: наблюдение

Оценочные материалы

Предметные результаты:

Критерии оценки результатов текущей и итоговой аттестации.

- 1) Критерии оценки теоретической подготовки обучающихся: - соответствие теоретических знаний программным требованиям.
- 2) Критерии оценки практической подготовки обучающихся: - соответствие уровня практических умений и навыков программным требованиям; - качество выполнения практических заданий.

Уровни освоения обучающимися учебного материала программы:

- высокий уровень – обучающийся хорошо знает теоретический материал программы, владеет терминологией, умеет самостоятельно применять на практике полученные знания и умения, максимально проявляя творчество и фантазию;
- средний – обучающийся в целом знает теоретический материал, умеет применять на практике полученные знания и умения, стараясь проявлять творчество и фантазию, изредка прибегая к помощи педагога;
- низкий уровень - обучающийся обладает минимальным объемом знаний и умений, не способен выполнять задания без помощи педагога.

Метапредметные результаты

Критерии выявления уровня развития компетенции:

Креативное мышление:

- Высокий уровень: обучающийся активно предлагает идеи, ценит и развивает оригинальные идеи других, находит оригинальные решения, умеет применять базовые умения в нестандартной ситуации.
- Средний уровень: обучающийся иногда предлагает собственные идеи и развивает идеи других, старается находить решения и применять базовые умения на практике.
- Низкий уровень: обучающийся крайне редко предлагает собственные идеи, не развивает оригинальные идеи других, предпочитает работать по образцу и с помощью педагога.

Коммуникативность:

- Высокий уровень: обучающийся способен грамотно выражать свои мысли, чувства, задает вопросы и отвечает на вопросы других, разъясняет свои идеи, умеет разрешать конфликтные ситуации, предлагая компромиссные решения, умеет слушать и слышать, договариваться с другими членами коллектива, убеждать, аргументировать свою позицию и принимать чужую.
- Средний уровень: обучающийся способен выражать свои мысли, чувства, иногда задает вопросы и отвечает на вопросы других, пытается разъяснить свои идеи, договариваться с другими членами коллектива.
- Низкий уровень: обучающийся испытывает трудности в выражении своих мыслей, чувств, практически не задает вопросов и избегает отвечать на вопросы других, не стремится разъяснять свои идеи, разрешать конфликтные ситуации, договариваться с другими членами коллектива.

Личностные результаты:

- Высокий уровень: обучающийся имеет высокую мотивацию к занятиям творческими видами деятельности, всегда завершает начатую работу, старается довести ее до совершенства.
- Средний уровень: обучающийся имеет достаточно высокую мотивацию к занятиям творческими видами деятельности, старается завершить начатую работу.
- Низкий уровень: обучающийся не имеет мотивации к занятиям творческими видами деятельности, завершает начатую работу только по требованию и с помощью педагога.

Список литературы:

Для педагога:

1. Тренинг развития жизненных целей. Под редакцией Е.Г. Трошихиной. - СПб., «Речь», 2002.
2. Т.Г. Григорьева "Основы конструктивного общения".-Новосибирск: Изд-во Новосиб.ун-та, 1999г.
3. Романова Е. 99 популярных профессий. Психологический анализ и профессиограммы. С.-Пб., 2003.
4. Грецов А.Г., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов. С.-Пб., 2008.
5. Грецов А.Г. "Выбираем профессию. Советы практического психолога" - Издательство: «Питер» 2006 г.
6. Чибисова М. Готовим к ЕГЭ: стратегии работы с детьми групп риска//Школьный психолог, 2004. №13,14,15.
7. Чернышова Ю. Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье//<http://psy.1september.ru>
8. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. - СПб., 1996.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. –СПб., 2004.- 248с.
10. Справочник педагога-психолога (школа) №№ 3 (2011), 1 (2013), 2,4,5,11 (2014).
11. Л. Ф. Анн Психологический тренинг с подростками. Спб. 2004.
- 12.Шнейдер Л. Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога. Курс лекций
- 13.Шнейдер Л. Б. Психология семейных отношений. ЭКСМО пресс 2000.
14. Селевко Г. К. Найди свой путь. М, народное образование 2006.
- 15.Вульфов Б. З., Синягин Ю. В. Интересы и потребности современных детей и подростков. Спб, КАРО 2007.
16. Сакович Н. А. Игры в тигры. Сборник игр с агрессивными детьми и подростками. Спб Речь 2007.
- 17.Понаморенко Л. П., Белоусова Р. В. Психология для старшеклассников. В двух частях. М, Владос 2002.
18. Богатырева Т. Л. Практическому психологу: цикл занятий с подростками. М 2006.
19. Гнездилов А. В. Авторская сказкотерапия. Дым старинного камина. Спб Речь 2003.

Для обучающихся:

Фатхутдинов Раис Ахметович, Анализ психологического портрета личности. СПб.

Интернет ресурсы:

1. <http://psy.1september.ru>
2. <http://metodkabi.net.ru>(методический кабинет профориентации)
- 3.Тест - психологический портрет по ключевым словам. Интернет ресурсы: www.TestMix.ru/t_v_slova.htm

Календарный учебный график

№ n/n	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Знакомство. Определение целей и задач занятий. Принятие правил.	2	вводная беседа, опрос, информирование, самораскрытие, групповая дискуссия тренинговые упражнения	опрос и обсуждение по теме
Личностное развитие. (9 часов)					
2		Самопознание.	2	информирование, беседа, опрос и обсуждение по теме, показ презентации	опрос и обсуждение по теме
3		Психодиагностическое занятие	2	беседа, рассказ, самораскрытие, тренинговые упражнения	психологическая диагностика и обсуждение по теме
4		Психодиагностическое занятие.	2	практическое занятие, самораскрытие, тренинговые упражнения	обсуждение результатов
5		Характер и эмоции.	2	информирование, дискуссии, практическое занятие	опрос и обсуждение по теме
6		Её величество Личность!	2	«позиционно-ролевое обучение».	рефлексия
7		Самоанализ.	2	дискуссии, самораскрытие, тренинговые упражнения	психологическое консультирование
8		Я – личность	2	практическое занятие, диагностика, переоценка, элементы сказкотерапии (анализ сказок)	опрос и обсуждение по теме
9		Я глазами других.	2	«дебаты», проведение игр в группе	психологическое консультирование
Социальное развитие (19)					
10		Общение в жизни человека.	2	групповая дискуссия, информирование, демонстрация видеороликов, мозговой штурм	опрос и обсуждение по теме
11		Учимся слушать и понимать друг- друга.	2	самопроверка навыков слушания, тренинговые упражнения, информирование	обсуждение по теме

12		Что мешает открытому общению?	2	«дискуссия по методу аквариума», ролевые игры	обсуждение полученных результатов
13		Барьеры общения.	2	беседа, рассказ, демонстрация видеороликов, тренинговые упражнения	опрос и обсуждение по теме
14		«Я люблю тебя, жизнь!»	2	информирование, тест-игра, ролевые игры, притчи	опрос и обсуждение по теме
15		Уверенность в себе.	2	Тренинговые упражнения, элементы сказкотерапии (анализ сказок), тест, опрос и обсуждение по теме	опрос и обсуждение по теме
16		Обретение уверенности в собственных силах	2	обсуждение по теме, переоценка, самораскрытие	обсуждение по теме
17		Мои сильные стороны	2	дискуссия, информирование, демонстрация видеороликов	обсуждение по теме
18		Что такое – конфликт?	2	тренинговые упражнения, ролевые игры, метафора (метод аналогии)	обсуждение по теме
19		Стиль принятия решения в конфликте.	2	информирование, диагностика, анализ ситуации (моделирование проблемной ситуации)	обсуждение по теме
20		Что такое «конфликтовать конструктивно?»	2	метафора (метод аналогии), мозговой штурм	опрос и обсуждение по теме
21		Личная эффективность. Приемы планирования.	2	информирование, презентация, игровые методы, медиация	обсуждение по теме
22		Стресс.	2	групповая дискуссия, переоценка, информирование, диагностика	опрос и обсуждение по теме
23		Экзаменационный стресс	2	информирование, мозговой штурм	обсуждение по теме
24		"Ловушки времени"	2	самораскрытие, метафора, психогимнастика и игровые методы	опрос и обсуждение по теме
25		Уверенность на экзамене	2	психогимнастика и игровые методы, самораскрытие	обсуждение по теме

26		Аутотренинг как способ повышения личной эффективности	2	информирование, игровые методы, анализ ситуации, аутотренинг, рефлексия	обсуждение по теме
27		«Поддержка»	2	информирование, диагностика, метафора (метод аналогии), презентация, медитация групповая дискуссия	опрос и обсуждение по теме
28		«Ресурсы - продолжение»	2	презентация, мозговой штурм, рефлексия	опрос и обсуждение по теме
Профессиональное развитие (6)					
29		Личность учащегося и профессиональное самоопределение. Видеопрезентация о профессии.	2	информирование, диагностика видеопрезентация, переоценка, ситуации (моделирование проблемной ситуации)	опрос и обсуждение по теме
30		Диагностическое занятие. Опросник ДДО.	2	диагностика, самораскрытие	опрос и обсуждение по теме
31		Интересы и склонности в выборе профессии.	2	информирование, диагностика, анализ ситуации (моделирование проблемной ситуации), метафора	опрос и обсуждение по теме
32		Пути получения профессии. Профессия и здоровье	2	информирование, игровые методы, групповая дискуссия, рефлексия	обсуждение по теме
33		Ошибки в выборе профессии.	2	информирование, игровые методы, групповая дискуссия	обсуждение по теме
34		«Чемодан в дорогу»	2	диагностика, самораскрытие, релаксация, игровые методы групповая дискуссия	обсуждение по теме
35		Итоговое занятие. Подведение итогов. Получение обратной связи	2	диагностика, метафора (метод аналогии), элементы сказкотерапии, рефлексия	опрос и обсуждение по теме

1. Анкета обратной связи

Бланк анкеты

Имя, Фамилия _____ кл. _____

Качества	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Знание своего характера										
До начала занятий										
После занятий										
2. Умение поддержать другого человека										
До начала занятий										
После занятий										
3. Общительность										
До начала занятий										
После занятий										
4. Умение слушать других людей										
До начала занятий										
После занятий										
5. Способность принимать ответственность за свои поступки										
До начала занятий										
После занятий										
6. Умение разрешать конфликтную ситуацию										
До начала занятий										
После занятий										
7. Умение управлять своим поведением, состоянием										
До начала занятий										
После занятий										
8. Позитивное восприятие своего будущего										
До начала занятий										
После занятий										
Заверши предложения										
Участие в работе группы помогло мне развить в себе такие умения и качества, как..										
На занятиях я понял(а), что самое важное, ценное в моей жизни - это...										
Самым полезным для меня на занятиях было...										
Во время занятий я впервые задумался о....										

Тест для подростков «Насколько ты уверен в себе?»**1. Ты узнал, что твой приятель говорит о тебе плохо. Ты:**

- А. Поищешь удобный случай выяснить с ним отношения;
- Б. Перестанешь с ним общаться и будешь избегать встреч.

2. Когда тыходишь в автобус или трамвай, тебя грубо толкают. Ты:

- А. Громко протестуешь;
- Б. Молча пытаешься пробраться вперед;
- Е. Ждешь, когда войдут все, и тогда, если получится,ходишь сам.

3. Твой одноклассник отстаивает противоположную твоей точку зрения. Ты:

- Б. Не высказываешь свою точку зрения, так как все равно не сможешь его переубедить;
- Д. Отстаиваешь свою точку зрения, пытаешься доказать свою правоту.

4. Ты опоздал на школьный вечер. Все места уже заняты, кроме одного в первом ряду. Ты:

- Б. Стоишь у двери и ругаешь себя за опоздание;
- Д. Без колебаний направляешься в первый ряд;
- Е. Долго решаешь, идти или не идти тебе в первый ряд, но потом все-таки проходишь на свободное место.

5. Согласен ли ты с тем, что твои одноклассники часто используют тебя в своих интересах?

- Д. да;
- Е. Нет.

6. Трудно ли тебе вступать в разговор с незнакомыми людьми?

- Д. да;
- Е. Нет.

7. Ты купил вещь, бракованную вещь. Легко ли тебе вернуть покупку?

- Б. Нет;
- В. да.

8. Можешь ли ты сказать, что твои одноклассники более уверены в себе, чем ты?

- Д. Нет;
- Е. да.

9. Твои друзья требуют от тебя услуги, которая чревата неприятностями.**Легко ли тебе отказаться от ее исполнения?**

- Б. Нет;
- В. да.

10. у тебя есть возможность поговорить с известным человеком. Ты:

- Д. Используешь эту Возможность;
- Е. Не используешь.

11. Учитель поручает тебе позвонить в учреждение и договориться для класса о встрече. Ты:

- Б. Под любым предлогом отказываешься;
- В. Звонишь без колебаний;
- Е. Собираешься с духом и звонишь.

12. Тебе поставили Незаслуженно низкую оценку. Ты:

- Б. Молча переживаешь;
- Г. Споришь с учителем по поводу этой оценки.

13. Ты не понимаешь объяснений учителя. Ты:

- Б. Не будешь задавать вопросов учителю;
- В. Спокойно попросишь объяснить еще раз;
- Г. Улучишь удобный момент и задашь вопрос после уроков.

14. Ты пришел в кинотеатр. Люди, сидящие возле тебя, громко разговаривают.

Ты:

Б. Терпишь шум, а потом ругаешься с ними;

В. Просишь их перестать разговаривать

Е. Молча терпишь.

15. Ты стоишь в очереди. Кто-то пытается пролезть перед тобой. Ты:

Б. Глотаешь обиду и молчишь; Д. даешь отпор.

16. Легко ли тебе вступить в разговор с представителем противоположного пола, который очень нравится?

Б. Очень трудно;

В. Легко;

Г. Очень трудно начать, потом легче.

17. Ты идешь на рынок. Легко ли тебе торговаться?

А. да;

Б. Нет.

18. Волнуешься ли ты, когда тебе нужно выступить перед классом?

Б. да; Д. Нет.

19. Тебя хвалят перед классом. Ты:

Б. Не знаешь, что сказать в ответ;

Д. Благодарить за похвалу;

Е. Спокойно воспринимаешь благодарность.

20. При хорошем знании предмета ты хотел бы сдавать письменный или устный экзамен?

А. Устный;

Б. Письменный;

В. Мне все равно, какой экзамен сдавать.

Результаты теста

А — 3 балла, Б — 0 баллов, В — 5 баллов, Г — 2 балла, Д — 4 балла. Е — 1 балл.

Подсчитайте общую сумму.

12 баллов — сильная неуверенность в себе.

12 — 32 балла низкая уверенность в себе.

33 — 60 баллов — средний уровень уверенности в себе.

61 — 72 балла — высокая уверенность в себе.

Более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

Опросник "УМЕЕМ ЛИ МЫ СЛУШАТЬ"

Инструкция

Отметьте крестиками номера тех утверждений, в которых описаны ситуации, вызывающие у вас неудовлетворение, досаду или раздражение при беседе с любым человеком.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время беседы, и я не уверен, слушают ли меня.
4. Разговор с таким партнером, который не смотрит в лицо во время беседы, часто вызывает чувство пустой траты времени, так как создается впечатление, что он не слушает меня.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня своими вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказывал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник постоянно пытается отвергнуть меня.
10. Собеседник «передергивает» смысл моих слов и вкладывает в них иное содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник переспрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонними делами: играет ручкой, протирает стекла очков и т. п., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, собеседник вставляет различные истории, шуточки и анекдоты.
22. Собеседник часто смотрит на часы во время разговора.
23. Когда я обращаюсь к нему при встрече, он бросает все дела и смотрит внимательно на меня.
24. Собеседник ведет себя так, словно я мешаю ему делать что-то очень важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

Подсчитайте долю отмеченных ситуаций в процентах от общего числа.

Если она колеблется в пределах от 70 до 100 % (18 и более утверждений) – вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

Если она колеблется в пределах 40–70 % (10–17 утверждений) – вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям собеседника, и вам еще не хватает некоторых достоинств хорошего слушателя: избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

Если отмеченные ситуации колеблются в пределах 10–40 % (4–17 утверждений) – вас можно считать хорошим собеседником, но иногда вы отказываете партнеру в полном понимании. Постарайтесь вежливо его высказывания повторить, дайте ему раскрыть свою мысль полностью, приспособляйте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с вами будет еще приятнее.

Если вы набрали 0–10 % (до трех высказываний) – вы отличный собеседник. Вы умеете слушать. Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Методика: "За двумя зайцами"(Е.И. Головаха)

Инструкция. Прочитайте суждения о профессиях и выберите два из них, наиболее соответствующие вашим взглядам.

1. В наибольшей степени реализовать свои физические возможности, проявить силу, ловкость, волевые качества.	5. Работать в хороших условиях, в таких, чтобы работа не была утомительной, не вызывала отрицательных эмоций.
2. Достичь высокого общественного положения, известности, славы, получить признание окружающих.	
3. Получать высокий заработок, обеспечивающий хорошие материальные условия.	6. Сохранить достаточно энергии и времени для увлечений, общения с друзьями и близкими.
4. Проявлять творческую инициативу, полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.	

Если выбранные вами суждения находятся в левой части таблицы (профессиональная мотивация), значит, в данный момент для вас актуальна профессиональная самореализация (выбор профессии и путей ее получения, профессиональный рост и карьера).

Если выбранные суждения находятся в правой части таблицы (внепрофессиональная мотивация), значит, сейчас для вас важнее вопросы, не связанные с профессиональной самореализацией (семья, здоровье, личностный рост, который не всегда связан с профессиональным).

Если выбранные суждения оказались в разных частях таблицы, значит, ваша мотивация носит противоречивый характер. Решите, что для вас в сейчас важнее - профессиональное самоопределение или другие вопросы.

Соответствуют ли полученные результаты вашим представлениям о себе?

Если цели определены - подумайте о средствах их достижения. Это, прежде всего, внутренние ресурсы: профессиональные интересы и склонности, способности, профессионально важные качества, образование, опыт.

К внешним средствам можно отнести деньги, связи, случай, ситуацию на рынке труда, состояние экономики, наличие друзей и единомышленников и т.д. Внешние ресурсы могут быть хорошим дополнением к ресурсам внутренним. Но не больше!

Тест определения своего психологического типа

Ф.И. _____

дата _____

Экстраверт	Интроверт
говорить	слушать
ориентирован во внешний мир	ориентирован внутрь себя
высказываться вслух	переживать в себе
общительность	сосредоточенность
разговорчивый	замкнутый
оживленный	спокойный
широта	глубина
шумный	тихий
расходование энергии	сохранение энергии
Сенсорный	Интуитивный
работа	вдохновение
настоящее	будущее
стабильность	новые возможности
конкретный	абстрактный
практик	фантазер
буквальный	фигуральный фигуральный
фактический	теоретический
применение на практике	поиск скрытого смысла
реалист	идеалист
Мыслительный (логик)	Чувствующий (этик)
мысли	чувства
логичный	сентиментальный
анализировать	сопереживать
объективный	субъективный
справедливый	гуманный
четкость	гармония
склонный к критике	доброжелательный
твердый	мягкосердечный
голова	сердце
Решающий (рац.)	Воспринимающий (иррац.)
дисциплина	раскрепощенность
план	импровизация
организованный	импульсивный
решать	подождать
структура	течение
расписание	свобода действий
определенный	ориентировочный
управлять	адаптироваться
заканчивать	начинать

Типы темпераментов:

1. **Сангвиник** – это обладатель сильного типа нервной системы (то есть нервные процессы у такой личности обладают силой и продолжительностью), уравновешенность, подвижность (возбуждение легко сменяется торможением и наоборот);
2. **Холерик** – это обладатель неуравновешенного типа нервной системы (с преобладанием возбуждения над торможением);
3. **Флегматик** – с сильным, уравновешенным, но инертным, неподвижным типом нервной системы;
4. **Меланхолик** – обладает слабым неуравновешенным типом нервной системы.

Чтобы определить свой психологический тип необходимо ответить на четыре главных вопросов, или иными словами нужно определить, кто вы:

- *экстраверт* или *интроверт*
- *сенсорный* или *интуитивный*
- *логик* или *этик*
- *рациональный* или *иррациональный*.

Опросник ДДО (Е.А. Климов)

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

Тестовое задание:

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15б. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах

и т.п.	
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

Ключ к тесту:

Типы профессий	Номера вопросов							
	1а	3б	6а	10а	11а	13б	16а	20а
Человек-природа	1б	4а	7б	9а	11б	14а	17б	19а
Человек-техника	2а	4б	6б	8а	12а	14б	16б	18а
Человек-человек	2б	5а	9б	10б	12б	15а	19б	20б
Человек-знаковая система	3а	5б	7а	8б	13а	15б	17а	18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

Интерпретация результатов теста:

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- «человек–природа» – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- «человек–техника» – все технические профессии;
- «человек–человек» – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- «человек–знак» – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- «человек–художественный образ» – все творческие специальности.

Методика «Профиль» (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной)

Инструкция Данные вопросы касаются вашего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли вам делать то, о чем говорится в опроснике? Если да, то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставьте плюс, если не нравится – минус.

Опросник

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.
3. Выяснять устройство электроприборов.
4. Читать научно-популярные технические журналы.
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.
16. Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.
21. Проводить опыты по физике.
22. Ухаживать за животными растениями.
23. Читать статьи об электронике и радиотехнике.
24. Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.
25. Коллекционировать камни, минералы.
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.
30. Участвовать в военных играх, походах.
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.
32. Замечать и объяснять природные явления.
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.
38. Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.
40. Заниматься физической культурой и спортом.
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.
45. «Читать» географические и геологические карты.
46. Участвовать в спектаклях, концертах.

47. Изучать политику и экономику других стран.
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.

Обработка результатов и интерпретация

Сфера интересов	№ Вопросов				
Физика и математика	1	11	21	31	41
Химия и биология	2	12	22	32	42
Радиотехника и электроника	3	13	23	33	43
Механика и конструирование	4	14	24	34	44
География и геология	5	15	25	35	45
Литература и искусство	6	16	26	36	46
История и политика	7	17	27	37	47
Педагогика и медицина	8	18	28	38	48
Предпринимательство и домоводство	9	19	29	39	49
Спорт и военное дело	10	20	30	40	50

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям.

Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества.

Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены.

После обработки результатов перед психологом стоит задача их анализа и обобщения. «Профиль» выявляет группу учащихся с выраженными интересами к одному или нескольким профилям обучения.

Методика "Мое здоровье"

Прочитайте утверждения и подумайте, насколько они похожи на ваши собственные ощущения.

1. Утром мне трудно вставать вовремя, я не чувствую себя бодрым.
2. Мне трудно сосредоточиться, когда я принимаюсь за работу.
3. Когда меня что-то расстроило, или когда я чего-то боюсь, то в животе возникает неприятное чувство.
4. Утром я ограничиваюсь лишь чашкой чая или кофе.
5. Я часто мерзну.
6. Когда приходится долго стоять, мне хочется облокотиться на что-нибудь.
7. При резком наклоне у меня кружится голова или темнеет в глазах.
8. Мне становится не по себе, если я нахожусь на большой высоте или в закрытом помещении.
9. У меня часто бывают головные боли.
10. Когда мне надо сосредоточиться, то я могу покачивать ногой, грызть ногти, что-то рисовать и т. п.
11. Обычно я пользуюсь лифтом, потому что мне трудно подниматься по лестнице.
12. При публичном выступлении у меня учащается сердцебиение, перехватывает горло, потеют руки.
13. При неподвижном сидении на одном месте меня одолевает сон.
14. Я знаю, что такое «покраснеть до корней волос».
15. Некоторые события вызывали у меня тошноту или отсутствие аппетита.

Обработка и интерпретация результатов

Чем больше «нет», тем меньше у вас поводов для беспокойства о своем здоровье. Больше половины положительных ответов — сигнал неблагополучия. Обратите внимание на свой образ жизни, режим труда и отдыха.

Если больше чем в десяти утверждениях говорится о знакомых вам ощущениях, уделите внимание своему самочувствию. Если вы намерены выбрать работу, связанную с хроническими нервно-эмоциональными и физическими нагрузками, проконсультируйтесь с врачом.

Методика «За, Против»

Негативное (ограничивающее) убеждение	Позитивное переформулирование

Методика «Незаконченные предложения»

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях своих родителей о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня есть свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду в кино...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу справиться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Откровенно говоря, я уже очень устал от...

Откровенно говоря, я постоянно думаю...

Откровенно говоря, мне совсем не хочется...

Откровенно говоря, когда учителя говорит о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, выходя из школы...

Откровенно говоря, когда я представляю, что будет после сдачи ЕГЭ...

Откровенно говоря, как только я открываю учебник...

Откровенно говоря, я абсолютно уверен, что...

Откровенно говоря, я совсем не уверен, что...

Откровенно говоря, у меня есть большие сомнения...

Откровенно говоря, когда я думаю о школе...

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена»

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

• Итак, позади период подготовки. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

• **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

• **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

• **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

• **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

• **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

• **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие задания по «первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

• **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

• **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

• **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

• **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

• **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Перечень притч и историй:

- «История о вороне и павлине»
- «История о плацебо»
- «Строительство Вавилонской башни»
- «О двух лягушках в кувшине»
- «О страхе»
- «О правде»
- «Лекарь знает все!»
- «Мудрый судья»
- «Игра в прятки»
- «Цена быстрой лошади»
- «Небольшая разница»
- «На всех не угодишь»
- «Следы на песке»
- «Счастье»
- «Глаза и горы»
- «Доказательства для кролика»
- «Особенности восприятия»
- «Кошка и кролик»
- «Особенности восприятия»
- «Разбитая чаша»
- «Лабиринты жизни»
- «Зеркало»

Психотерапевтические сказки А. В. Гнездилова:

- «Окно»
- «Черная белочка»
- «Гремучая змейка»
- «Ивовая аллея»

Психотерапевтические сказки И. В. Вачкова:

- «Сказка о волшебных зеркалах»
- «Сказка о деревьях характерах»
- «Сказка о речке Речь»

Методика «Поддержка»

Эмоциональная поддержка

Цель: помочь человеку успокоиться

- принять чувства и эмоции другого
- дать понять, что вам ясны эти чувства
- быть рядом, «ты не один»
- разделять переживания

Интеллектуальная поддержка

Цель: качественно проанализировать ситуацию, чтобы впоследствии или сразу найти ее решение, и лучше не одно

- интеллектуальное осмысление произошедшего
- упор на реальные факты и причинно-следственные связи
- поиск разных вариантов решения
- демонстрация полной уверенности, что решение будет найдено

Поддержка действием

Цель: предпринять конкретные шаги для непосредственного разрешения ситуации

- уместна в ситуации, когда необходимо принимать экстренные меры, в случае угрозы жизни или здоровью, эмоциональному состоянию
- поддерживающий должен быть решителен, собран, уверен в себе
- предполагает решение проблемы прямо сейчас, советы на основе собственного опыта
- предложение собственной или совместной помощи