



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Соборная пл., 4, г. Белгород, 308005  
тел. (4722) 32-40-34, факс (4722) 32-57-73  
e-mail: beluno@belregion.ru  
<http://образование31.рф>

16.12.2020 г. № 9-09/14/6408  
На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Руководителям органов,  
осуществляющих управление в  
сфере образования муниципальных  
районов и городских округов**

**Руководителям подведомственных  
общеобразовательных организаций**

**О направлении информации**

В целях принятия мер по осуществлению психолого-педагогического сопровождения способных и талантливых детей и молодежи департамент образования Белгородской области направляет Программу психолого-педагогического сопровождения обучающихся при подготовке к олимпиадным испытаниям.

Просим довести данную информацию до сведения всех заинтересованных лиц.

Приложение: в 1 экз. на 53 л.

**Первый заместитель начальника  
департамента – начальник управления  
образовательной политики департамента  
образования Белгородской области**

**Н.М. Рухленко**

Приложение  
к письму департамента образования  
Белгородской области

от « 16 » 12 2020г. 4-09/14/6401



Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения

**Программа психолого-педагогического сопровождения  
обучающихся при подготовке к олимпиадным испытаниям**

**«Я ГОТОВ!»**

**Авторы составители:**

Викторова Екатерина Александровна  
директор ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Лобынцева Ксения Георгиевна  
старший методист отдела диагностики, консультирования и  
коррекционно-развивающей работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Золотухина Ольга Сергеевна  
педагог-психолог отдела диагностики, консультирования и  
коррекционно-развивающей работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Капустина Любовь Петровна  
педагог-психолог отдела диагностики, консультирования и  
коррекционно-развивающей работы ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2019

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	
Актуальность программы	3
Цель и задачи программы	4
Научные, методологические и методические основания программы	4
Структура и продолжительность программы	5
Типовая структура занятия	7
Методы, используемые при реализации программы	8
Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	8
Обеспечение гарантий прав участников	9
Основные права и обязанности участников программы	9
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	9
Ожидаемые результаты реализации программы	10
Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы	10
<b>Учебно-тематическое планирование программы</b>	<b>12</b>
<b>Содержание развивающего блока программы (конспекты занятий)</b>	<b>14</b>
<b>Список литературы</b>	<b>32</b>
<b>Приложение 1.</b>	<b>33</b>
<b>Приложение 2</b>	<b>49</b>
<b>Приложение 3</b>	<b>53</b>

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы*

В условиях реформирования российского общества основной источник экономического прогресса смещается в область новых разработок и технологий, когда ощутимо возрастает значимость интеллектуального и творческого потенциала, работа с одаренными детьми и талантливой молодежью выходит на приоритетные позиции современного образования. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 17.11.2008 № 1662-р, среди задач модернизации институтов системы образования как инструментов социального развития определила «...создание системы выявления и поддержки одаренных детей и талантливой молодежи...». Национальная образовательная стратегия-инициатива «Наша новая школа» указывает на необходимость развития механизмов выявления, сопровождения и поддержки одаренных детей. Образовательные учреждения являются ведущим уровнем поддержки и сопровождения одарённых детей, а форма олимпиадных и интеллектуальных конкурсных испытаний – одной из наиболее эффективных и положительно зарекомендовавших себя вариантов выявления и развития обучающихся с повышенными академическими способностями.

Психологическое сопровождение обучающихся, участвующих в олимпиадных, интеллектуальных конкурсных испытаниях, обусловлено самой сущностью имеющейся в ходе реализации данных мероприятий ситуации соревнования.

Стрессовые условия в ходе олимпиадных испытания определяются рядом факторов: незнакомая, непривычная обстановка, отсутствие знакомых сверстников и взрослых, всегда новые критерии оценивания и состав жюри, ограниченный временной регламент при решении олимпиадных заданий, ощущение повышенных моральных обязательств, ответственности по отношению к готовившим ребёнка педагогам, родителям, образовательному учреждению. Также влияние стрессовых факторов может усугубляться повышенной тревожностью ребёнка, обусловленной неуверенностью в своих способностях, боязнью не справиться с заданиями. Всё это может приводить к дезорганизации интеллектуальной деятельности, снижению уровня работоспособности, мотивационной готовности, и, в конечном итоге, препятствовать максимальному проявлению ребёнком своих способностей, интеллектуального потенциала.

В связи с этим ведущими характеристиками, обеспечивающими эффективность стабильного функционирования участника в интеллектуальных конкурсных испытаниях, являются:

- развитые коммуникативные способности, высокий уровень социального и эмоционального интеллекта, умение работать в команде;
- сформированность навыков эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость, уверенность в себе и своих способностях, устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- нестандартность, оригинальность, организованность мышления, креативность.

Психологическая природа и сущность вышеописанных стрессовых факторов и характеристик, обеспечивающих их нивелирование, обуславливает оправданность и необходимость психолого-педагогического сопровождения участников олимпиад и определяет основные цели и задачи программы такого сопровождения.

**Цель программы:** развитие у обучающихся психологических качеств, необходимых для успешного решения задач в ситуации повышенных интеллектуальных, физических и эмоциональных нагрузок, максимальное раскрытие способностей детей и использование ими всех личностных ресурсов для получения высоких результатов на олимпиадных испытаниях.

Программа «Я готов!» должна позволить обучающимся в сложный период подготовки и участия в олимпиадных испытаниях, максимально реализовать те компетенции, которые они приобрели в процессе обучения в школе. Этому будут способствовать навыки нивелирования разрушительного воздействия стресса, полученные в результате прохождения программы.

#### **Задачи программы:**

- 1) способствовать выявлению и осознанию потенциальными участниками олимпиадных испытаний своих творческих и индивидуальных особенностей, способностей и возможностей, определяющих их эффективность в конкурсных мероприятиях;
- 2) развивать интеллектуально-творческие способности детей, креативность;
- 3) обучить навыкам самоконтроля, саморегуляции своего состояния, снижения тревожности;
- 4) способствовать развитию навыков сотрудничества, взаимной эмпатии, социального интеллекта, коммуникативных способностей.

#### ***Научные, методологические и методические основания программы***

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных зарубежных психологов в области одаренности - Дж. Гилфорда, П. Торренса, Ф. Баррона, К. Тейлора. Дж. Кэррола, Б. Блума, Ж. Брюно, А. Маслоу, Дж. Рензулли. Отечественные разработки в этой области представлены трудами отечественных специалистов-психологов - Матюшкина

А.М., Богоявленской Д. Б., Шадрикова В. Д., Шумакова Н.Б., А. И. Савенкова, Юркевич В.С. и др.

Программа «Я готов!» базируется на понятийном аппарате, содержании и основных положениях теории способностей, в том числе и интеллектуальны, разработанных в трудах корифеев отечественной психологии, таких как Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, Б. М. Теплов, Н.С. Лейтес и другие. Согласно подходам Б.Г. Ананьева, М.Д. Дворяшиной, Е.И. Степановой интеллект рассматривается как единство познавательных функций разного уровня (психомоторики, внимания, памяти и мышления).

Программа психолого-педагогического сопровождения участников интеллектуальных олимпиад «Я готов!» основывается на следующих принципах:

- ✓ Принцип веры в уникальность и творческий потенциал каждого человека: каждый человек может многое, главное найти ключ к его внутренним ресурсам;
- ✓ Принцип свободы выбора: в любом обучающем или развивающем действии, где только можно предоставлять учащимся свободу выбора, с одним важным условием - право выбора всегда уравнивается осознанной ответственностью за свой выбор;
- ✓ Принцип деятельности: освоение психологических знаний, умений и навыков преимущественно в форме деятельности;
- ✓ Принцип идеальности: максимально использовать возможности, знания, интересы обучающихся с целью повышения результативности и уменьшения затрат в процессе занятий;
- ✓ Принцип исследовательской творческой позиции: осознание участниками занятий своих личностных ресурсов и особенностей через конструирование ситуаций, которые тренируют новые способы поведения.

При отборе содержания программы и его организации осуществлялась опора на следующие принципы:

- ✓ принцип научности;
- ✓ принцип системности;
- ✓ принцип последовательности;
- ✓ принцип единства диагностики и коррекции;
- ✓ принцип взаимосвязи, единства сознания, психического и деятельности, поведения;
- ✓ принцип личностного подхода;
- ✓ принцип «ближайшей зоны развития».

### **Структура и продолжительность программы**

Психологическая помощь обучающимся при подготовке к олимпиадным испытаниям может осуществляться в индивидуальной и групповой форме.

Программа рассчитана на работу с подростками в возрасте от 10 до 16 лет. Количество участников в группе от 6 до 15 человек.

Программа «Я готов!» осуществляется посредством трех последовательно сменяющихся друг друга этапов:

1. Психологическое обследование (первичная психодиагностика);
2. Развивающий этап (цикл из 6 занятий);
3. Повторное психологическое обследование (заключительная психодиагностика).

Этап первичной психодиагностики представлен набором стандартизированных психологических методик (Приложение 1), направленных на изучение творческо-интеллектуальных способностей обучающихся, которые будут участвовать в олимпиадных испытаниях, особенностей их эмоционально-волевой и социально коммуникативной сферы: «Краткий ориентировочный, отборочный тест» (КОТ) (В.Н. Бузин, адаптация теста Э.Ф. Вандерлика); «Опросник исследования коммуникативных и организаторских способностей» (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) (КОС-1); методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»; «Диагностика эмоционального интеллекта» (Н. Холл); опросник «Самочувствие, активность, настроение» (САН); методика «Шкала тревожности» (Кондаш). Предположительно, результатом реализации данного этапа станет не только понимание участниками программы своих сильных и слабых сторон, но и умение на основе этого понимания правильно выстроить индивидуальную стратегию работы с олимпиадными заданиями, компенсируя недостатки, которые препятствуют их эффективному функционированию в конкурсных мероприятиях.

Второй этап – развивающий, состоит в непосредственной психологической **подготовке участников к олимпиадным испытаниям**. Он состоит из 6 занятий каждое продолжительностью 1-1,5 часа. Данный временной регламент определён тем, что дети с академической одарённостью максимально вовлечены в дополнительные виды деятельности, связанные с реализацией их творческих и интеллектуальных способностей, поэтому занятость таких обучающихся не позволяет осуществлять психологическую развивающую работу в форме полноценных тренинговых циклов. Целесообразно проводить занятия в период с сентября по ноябрь до наступления сроков проведения олимпиад в образовательных организациях.

Данный этап составляет основу программы психологического сопровождения и в ходе него реализуются групповые занятия с элементами тренинга, направленные на развитие у обучающихся психологических компонентов, обеспечивающих успешность прохождения интеллектуальных испытаний.

В структуре развития интеллектуально-продуктивного компонента происходит направленная оптимизация показателей конвергентного и дивергентного мышления, поскольку олимпиадные задания предполагают не просто повышенный уровень сложности материала, но и работа с их содержанием требует гибкости, неординарности мышления. Знакомство со способами организации, структурирования материала, развитие навыков логического оперирования данными также являются важнейшими составляющими программы, так как интеллектуальные соревнования предъявляют повышенные требования к умению работать с информацией.

В структуре работы с социально-коммуникативным компонентом осуществляется развитие способностей к командному взаимодействию, которое представляется важным, несмотря на индивидуальный характер большинства олимпиадных испытаний, особенно на этапе подготовки, а также в неформальном общении участников интеллектуальных соревнований. К отработываемым характеристикам социально-коммуникативного компонента также относятся лидерские, коммуникативные, организаторские способности. Тренинговые технологии, игровые приёмы позволяют участникам не только овладеть теоретическим аспектом коммуникативной культуры, но и приобрести ценные практические навыки межличностного взаимодействия.

Важнейшей составляющей психологического сопровождения детей с академической одарённостью является работа по развитию эмоционально-волевого компонента. В данном направлении целесообразно обучать участников занятий приёмам эмоциональной саморегуляции, снижения тревожности, страха, управлению волевыми механизмами контроля психофизического состояния, овладение которыми возможно посредством использования методов арт-терапии, техник визуализации, техник мышечной релаксации и др.

### ***Типовая структура занятия***

Каждое занятие включает в себя следующие структурные компоненты:

- ✓ Организационный момент, начало работы в группе (ритуал приветствия, разминочные упражнения);
- ✓ Основная часть (краткая теоретическая часть в форме мини-лекции, дискуссии; упражнения, игры, входящие в каждый из 3-х блоков - интеллектуально-творческий, эмоционально-волевой, социально-коммуникативный);
- ✓ Завершение работы - ритуал прощания, рефлексия занятия, обратная связь.

### ***Методы, используемые при реализации программы***

Программа психолого-педагогического сопровождения построена на использовании тренинговых (интерактивных) методов. Одной из основных форм является групповая работа. Такой способ организации занятий дает возможность каждому участнику поделиться выразить свою точку зрения, эффективно использовать и развить собственные коммуникативные умения обучающихся.

В качестве базовых методов применяются групповая дискуссия, ролевые игры, групповая работа с иллюстративным материалом, методы тестирования, анкетирования. Групповая дискуссия – это совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, позволяющее прояснить или изменить мнения, позиции и установки участников группы.

В программе используется такая разновидность дискуссии как метод «мозгового штурма», который представляет собой способ быстрой генерации и качественного отбора идей.

В качестве основных методов тренингового воздействия на занятиях активно применяются игра, арт-терапия, психогимнастические упражнения, которые способствуют обеспечению положительной психологической атмосферы, активизируют содержательный анализ проблемных вопросов по тематике занятий программы сопровождения. Для стабилизации психоэмоционального состояния участников и создания благоприятного психологического климата в тренинговой группе используются методы релаксации.

Обязательным компонентом всех занятий программы выступает прием обратной связи, рефлексии, который заключается в высказывании каждым участником группы своих чувств, мыслей, транслировании полученного опыта после завершения упражнения, блока занятия и программы в целом. Обратная связь позволяет не только узнать мнение обучающихся о содержании и проблеме занятия, но и способствует тому, чтобы в процессе тренинга участники обучались слушать и слышать мнение окружающих, понимать и принимать точку зрения партнёров по взаимодействию.

#### ***Обоснование критериев ограничения и противопоказания на участие в освоении программы***

Включение для участия в программе противопоказанно для детей, имеющих нервно-психические заболевания, любые хронические заболевания в стадии обострения, и, фобии, психозы, выраженные невротические расстройства, склонность к гипертоническим кризам. Также к участию в программе не допускаются дети с инфекционными заболеваниями, эпилептическими и судорожные явлениями, подростки с проявлениями острых психических состояний (аффект, кризисное, острое переживание травматического события и т.д.).

Нежелательно включение в группу обучающихся с повышенным негативизмом, агрессивностью, так как выражаемые такими участниками агрессивные реакции и протестные тенденции не позволят создать атмосферу безопасности, благоприятного климата на занятиях и будут нивелировать положительный эффект от групповой работы.

### ***Обеспечение гарантий прав участников***

Одним из условий прохождения программы является добровольность. И отсутствие принуждения к участию в занятиях.

Также гарантией прав участников является осуществляемый в ходе занятий личностно-ориентированный подход в психологическом сопровождении, учет возрастных и индивидуальных особенностей участников, атмосфера сотрудничества, доброжелательности и взаимопомощи, эмоциональная насыщенность занятий.

### ***Основные права и обязанности участников программы***

В обязанности ведущего программы входит проведение занятий в соответствии с расписанием, ознакомление участников перед началом занятий с этим расписанием; соблюдение этических норм психолога, обеспечение участников программы необходимым раздаточным материалом, средствами для проведения занятий. Участники группы обязаны посещать занятия, имеют право выражать свое мнение о занятии и пожелания относительно содержания будущих занятий.

Родители (законные представители несовершеннолетних) обеспечивают присутствие участников, информируют о причине отсутствия, имеют право получать информацию о результатах реализации программы.

### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

#### **1. Требования к специалистам, реализующим программу:**

Ведущий программы должен иметь высшее психологическое образование, навыки групповой работы, опыт личного участия в тренингах, навык работы с одарёнными детьми. Специалисту необходимо владеть основными технологиями и методиками (тренинги, деловые игры, "мозговой штурм", интерактивный подход), умением мотивировать обучающихся на деятельность, уметь создавать ситуации успеха, формировать обратную связь, создавать комфортную атмосферу на занятии.

Ведущий программы также обязан соблюдать права участников, основанных на принципах "здесь и сейчас", взаимоуважения и конфиденциальности.

#### **2. Требования к материально-технической оснащённости:**

Помещение: отдельный кабинет, с возможностью расстановки стульев для работы в парах, полукругом, в кругу и/или наличие «сцены» (достаточного свободного пространства для проведения двигательных упражнений,

презентаций результатов работы в команде, самопрезентации). Оборудование: магнитно-маркерная доска, мультимедийное оборудование, магнитофон.

Для занятий необходимы: листы А4, цветные карандаши, ручки, раздаточный материал, бланки с диагностическим материалом на каждого участника.

3. Требования к информационной обеспеченности учреждения: доступ в интернет, электронный или библиотечный ресурс.

#### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

По итогам проведения программы «Я готов!» у обучающихся, участвовавших в занятиях должны произойти следующие изменения:

- сформируется уверенность в своих силах, открытость внешнему миру, положительное отношение к себе и к другим, снизится уровень ситуативной тревожности в ситуациях проверки знаний, обучающиеся научатся регулировать собственное психофизическое состояние, овладеют приёмами и способами мобилизации и регуляции эмоциональных и интеллектуальных ресурсов;

- дети, участвовавшие в программе, смогут активно и эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместной деятельности на основе сформированных навыков командного взаимодействия, умения учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам друг друга, чувства общности, коммуникативных компетенций;

- повысится способность к продуцированию новых, нестандартных оригинальных идей, формулированию креативных способов их реализации, повысится эффективность и скорость осуществления мыслительных операций, организованность мышления;

#### ***Система организации внешнего и внутреннего контроля за реализацией программы***

Система организации внешнего контроля за реализацией программы осуществляется посредством учета посещаемости участниками занятий (ведение журнала посещаемости, заполнение журнала учета видов деятельности педагога-психолога учреждения, составление расписания занятий). Контроль за посещаемостью осуществляет специалист, реализующий программу.

Система оценки достижения планируемого результата включает в себя первичную психологическую диагностику и заключительную психологическую диагностику. Методики, используемые при первичном и повторном диагностическом обследовании представлены в Приложении 1.

Промежуточная оценка осуществляется при помощи наблюдения ведущего тренинга за изменениями в поведении, словах, способах разрешения

трудностей каждого подростка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Также промежуточная и итоговая оценка результативности производится в форме рефлексии прошедшего занятия, блока и тренинга в целом:

- ✓ Что понравилось\ не понравилось на занятии (тренинге), что было хорошо/плохо?
- ✓ Что было интересным, новым для вас? Что узнал, чему научился во время занятия (тренинга)?

Данный формат обратной связи позволяет ведущему актуализировать как интеллектуальный, так и эмоциональный компонент оценки участниками содержания программы, динамики своих личностных, когнитивных изменений.

**Учебно-тематическое планирование  
программы «Я готов!»**

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Практических	Теоретических	
I.	Первичная диагностика	1,5	1,5	0	Анкеты, опросники, заключения
II.	Развивающий блок	9	7,5	1,5	Рефлексия, наблюдение, листы явки
1.	<i>Блок 1. Социально-коммуникативный компонент</i>	3	2,5	0,5	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
1.1	Занятие 1. «Эффективное общение»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
1.1.1	Приветствие «Кто Я? Какой Я?»				
1.1.2	Упражнение - разминка «Шустрый мяч»				
1.1.3	Теоретическая часть «Вербальное и невербальное общение»				
1.1.4	Упражнение на развитие навыков невербального общения «Фигуры»				
1.1.5	Упражнение «Аукцион скульптур»				
1.1.6	Упражнение «Иван Петрович»				
1.1.7	Упражнение «Ладочка»				
1.1.8	Упражнение «Подарки»				
1.1.9	Завершение работы				
1.2	Занятие 2. «Общаемся без конфликтов!»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
1.2.1	Приветствие «Привет сообща»				
1.2.2	Упражнение - разминка «Разожми кулак»				
1.2.3	Теоретическая часть «Способы поведения в конфликте»				
1.2.4	Упражнение-ассоциация «Если бы конфликт был животным...?»				
1.2.5	Упражнение «Связь»				
1.2.6	Упражнение «Да - нет»				
1.2.7	Упражнение «Договоритесь»				
1.2.8	Завершение работы				
2.	<i>Блок 2. Эмоционально-волевой компонент</i>	3	2,5	0,5	<i>Рефлексия, наблюдение</i>
2.1	Занятие 3. «Я и мои эмоции»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
2.1.1	Приветствие-разминка «Живые руки»				
2.1.2	Теоретическая часть «Я и мои эмоции»				
2.1.3	Упражнение «Нарисуй за минуту»				
2.1.4	Упражнение «Психологическая скульптура»				
2.1.5	Упражнение «Маски эмоций»				
2.1.6	Упражнение «Фантом»				
2.1.7	Завершение работы				
2.2	Занятие 4. «Учимся расслабляться»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
2.2.1	Приветствие-разминка «Передай эмоцию»				

2.2.2	Теоретическая часть «Зачем нужно расслабляться?»				
2.2.3	Упражнение «Мышечная релаксация»				
2.2.4	Упражнение «Воздушный шарик»				
2.2.5	Упражнение «Дорисуй эмоцию»				
2.2.6	Упражнение «Цветное дыхание»				
2.2.7	Завершение работы				
3.	<b>Блок 3. Интеллектуально-творческий компонент</b>	3	2,5	0,5	<b>Рефлексия, наблюдение</b>
3.1	Занятие 5. «Интеллектуальный потенциал»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
3.1.1	Приветствие «Международная олимпиада»				
3.1.2	Теоретическая часть «Интеллект и умственные способности»				
3.1.3	Упражнение «Каляки-маляки»				
3.1.4	Упражнение «Что в имени тебе моём?»				
3.1.5	Упражнение «Улови смысл»»				
3.1.6	Упражнение «Лишнее число»				
3.1.7	Упражнение «Причинно-следственные связи»				
3.1.8	Завершение работы				
3.2	Занятие 6. «Креатив – интеллекта прорыв!»	1,5 ч.	1ч. 15 мин.	15 минут	Рефлексия, наблюдение
3.2.1	Приветствие-разминка «Привет – пока!»				
3.2.2	Теоретическая часть «Креативность – это...»				
3.2.3	Упражнение «Что? Как?»				
3.2.4	Упражнение «Составление предложений»				
3.2.5	Упражнение «Игра в ассоциации»				
3.2.6	Упражнение «Суперархитектор»				
3.2.7	Упражнение «Тест на креативность»				
3.2.8	Завершение работы				
III.	<b>Итоговая диагностика</b>	1,5	1,5	0	<b>Анкеты, опросники, заключения</b>
<b>Итого</b>		<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>1,5</b>	

# СОДЕРЖАНИЕ РАЗВИВАЮЩЕГО БЛОКА ПРОГРАММЫ

## *Блок 1. Социально-коммуникативный компонент*

### ЗАНЯТИЕ 1.

#### «Эффективное общение»

**Цель:** знакомство и сплочение участников группы, создание благоприятного социально-психологического климата в группе, усвоение навыков эффективного взаимодействия, повышение самооценки участников.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт (ватман, доска), метафорические карты «Тотемное животное», мяч, листы формата А4, карандаши грифельные, фломастеры, листы с заданием для рисования.

#### Ход занятия:

##### 1. Приветствие «Кто Я? Какой Я?»

Упражнение проводится с использованием метафорических карт (тотемные животные, абстрактные картинки). Каждому нужно будет выбрать две карты, чтобы они каким-то образом отражали личностные и характерологические особенности, могли рассказать об интересах, увлечениях. Дети делают выбор, затем по очереди объясняют почему выбрали именно эти картинки.

##### 2. Упражнение - разминка «Шустрый мяч»

Игра проводится с использованием мяча. Дети становятся в круг. У кого в руках окажется мяч, тот должен назвать любой цвет и бросить мяч другому члену команды. Тот, кто его поймает, в свою очередь, должен будет назвать три предмета этого цвета. Далее уже он должен назвать цвет и бросить мяч следующему человеку. И так далее.

##### 3. Теоретическая часть «Вербальное и невербальное общение»

Ведущий: Для того чтобы установился хороший контакт, важно расположить собеседника к себе, вызвать его доверие, интерес к себе. Для этого у нас есть невербальные и вербальные средства.

Дискуссия-«мозговой штурм»:

1. Какие вы можете назвать невербальные способы общения? (варианты детей).
2. А какие вербальные? (варианты детей).

Предложенные ответы заполняются участниками на флип-чарте, также далее дополняются ведущим.

Вы правы! Невербальные - поза, улыбка, контакт глаз, организация пространства общения (дистанция). Вербальные — комплименты, «ритуальные» фразы (какая хорошая погода...), открытые вопросы, дающие возможность собеседнику ответить более полно.

Невербальное общение, более известное как язык поз и жестов, включает в себя все формы самовыражения человека, которые не опираются на слова. Психологи считают, что чтение невербальных сигналов является важнейшим условием эффективного общения. Почему же невербальные сигналы так важны в общении?

- около 70% информации человек воспринимает именно по зрительному каналу; (визуальному)
- невербальные сигналы позволяют понять истинные чувства и мысли собеседника;
- наше отношение к собеседнику нередко формируется под влиянием первого впечатления, а оно, в свою очередь, является результатом воздействия невербальных факторов – походки, выражения лица, взгляда, манеры держаться, стиля одежды и т.д.

5 подсистем невербального общения:

1. Пространственная подсистема (межличностное пространство).
2. Взгляд.
3. Оптико-кинетическая подсистема, которая включает в себя: внешний вид собеседника, мимика (выражение лица), пантомимика (позы и жесты).
4. Паралингвистическая или околоречевая подсистема, включающая: вокальные качества голоса, его диапазон, тональность, тембр.
5. Экстралингвистическая или внеречевая подсистема, к которой относятся: темп речи, паузы, смех и т.д.

В результате наших двух занятий вы должны постараться овладеть навыками установления контакта и эффективного общения, научиться слушать себя и других, но и усвоить, что только благодаря тому, что мы умеем видеть в другом человеке равного себе, мы и существуем как общество.

#### **4. Упражнение на развитие навыков невербального общения «Фигуры»**

Ведущий: Вам необходимо поделиться на пары. Каждая пара получает литок с заданием, что необходимо изобразить на листе. По очереди в парах один участник объясняет, что нужно рисовать, другой получает информацию, уточняет и рисует. Важно объяснять, что нарисовать невербальными способами, не используя речь.

Обсуждение: Что было легче - объяснять или рисовать? Какие трудности возникали, как справлялись?

#### **5. Упражнение «Аукцион скульптур»**

6.

Ведущий: Вам необходимо поменяться в парах. Один из партнеров выполняет роль «скульптора», другой — «материала». Скульптор «лепит» скульптуру молча, используя только руки. Скульптура запоминает окончательный вариант работы, чтобы потом продемонстрировать ее. Затем «скульптуры» должны выйти в круги и пообщаться между собой, замерев в том положении, в которое их «изваяли». Затем вам необходимо поменяться ролями.

Обсуждение: «Податлив» ли был «материал»? Всегда ли наше тело нас слушается? Не возникает ли ощущение, что тело живет самостоятельно? Как было общаться, когда вы были в позиции «скульптуры»?

### **7. Упражнение «Иван Петрович»**

Ведущий: Сейчас я вам по кругу буду рассказывать какую-то информацию, а затем вы должны ее пересказывать следующему участнику все то, что запомнили. Задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда информация дойдет до последнего участника, он должен будет рассказать, что же он услышал. Затем я снова прочитаю рассказ, который был повествован первому участнику.

*Текст: «Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»*

Обсуждение:

- Почему информацию искажается?
- В чем есть риск искаженной информации?
- Как этого можно было избежать?

Ведущий: Существует еще один важный компонент общения – это самооценка самого собеседника. Если человек положительно к себе относится и адекватно оценивает свои возможности, люди также с позитивом относятся и к нему. Как можно поднять самооценку другу? Прежде всего, это положительные отзывы и комплименты о человеке.

### **7. Упражнение «Ладонка»**

Ведущий: На листке бумаги каждый участник обводит ладошку и внутри

контура пишет качество, которое нравится в самом себе. Листики передаются по кругу, а остальные участники дописывают те качества, которые нравятся в хозяине ладошки. Листики необходимо подписать. Обязательно нужно писать только положительные качества.

### **8. Упражнение «Подарки»**

Ведущий: У вас есть возможность подарить или пожелать своему соседу справа все что хотите, нет никаких ограничений, подумайте минутку и подарите свой подарок или пожелание соседу справа, по очереди по кругу. Но сделать подарок необходимо невербальными способами.

### **9. Завершение работы**

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

## **ЗАНЯТИЕ 2.** **«Общаемся без конфликтов!»**

**Цель:** ознакомление подростков с приемами конструктивного, бесконфликтного общения, формирование основ толерантного поведения.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт (ватман, доска), листы формата А4, пары ручек, связанные между собой.

### **Ход занятия:**

#### **1. Приветствие «Привет сообща»**

Ведущий: Сегодня вам предстоит придумать смешное приветствие, что должно стать своего рода отличием нашей группы. Сначала выберите себе партнера. Вам предоставляется три минуты, чтобы изобрести, как можно более необычный способ рукопожатия. Это приветствие должно быть достаточно простым, чтобы все легко могли его запомнить, но при этом достаточно смешным, чтобы нам было весело пожимать друг другу руки именно таким способом. Теперь пусть каждая пара покажет придуманное ею приветствие.

#### **2. Упражнение - разминка «Разожми кулак»**

Участники разбиваются на пары: один сжимает кулак, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту. Потом партнеры меняются ролями, и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны варианты: силой, просьбой, легкими поглаживаниями.

Ведущий: Как раз в тему упражнению хотелось бы рассказать одну притчу.

*«Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: "Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее". Стал ветер дуть, он очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами, он сам и снял плащ».*

Обсуждение:

- Всегда ли можно добиться своего силой?
- Как это можно сделать по-другому?

#### **3. Теоретическая часть «Способы поведения в конфликте»**

Ведущий: В ходе предшествовавшей игры и услышанной вами притчи вы наглядно понимаете, каким образом может разворачиваться конфликт и что его можно разрешить по-разному. Конфликты могут быть между двумя и более лицами, также могут быть конструктивными и деструктивными. В конструктивных конфликтах возникают новые связи, взаимодействия, в деструктивных — напротив, отношения разрушаются.

Конфликтные ситуации вызывают у людей определенные негативные чувства. Для того чтобы конфликты не приносили негативных последствий, их нужно уметь разрешать».

Дискуссия-«мозговой штурм»: Какие вы знаете способы поведения в конфликте?

Ведущий записывает на флип-чарте, подростки предлагают собственную иллюстрацию конфликта и далее ведущий раскрывает данную стратегию более подробно.

Уход: уклонение от конфликта, стремление выйти из конфликтной ситуации, не разрешая ее. Испытываемые при этом чувства: затаенный гнев, депрессия. Обидчика игнорируют, отпускают ехидные замечания за спиной, отказываются от дальнейших отношений.

Приспособление: изменение своей позиции, сглаживание противоречий, отказ от своих интересов. При этом человек подавляет свои негативные эмоции, делает вид, что все в порядке, что ничего не произошло, ругает себя за свою раздражительность, вынашивает план мести.

Конкуренция (силовое решение, борьба): соперничество, открытая борьба за свои интересы, отстаивание своей позиции, стремление доказать, что другой не прав, попытки перекричать его, применить физическое насилие, требование беспрекословного подчинения, попытки перехитрить, призвать на помощь союзников, шантаж разрывом отношений.

Компромисс: урегулирование разногласий через взаимные уступки. Поддерживаются дружеские отношения, предмет спора делится поровну.

Сотрудничество (поиск нового решения): в выходе из конфликта все стороны удовлетворяются полностью через нахождение замен предмета спора на равнозначные или на более ценные.

#### **4. Упражнение-ассоциация «Если бы конфликт был животным...?»**

А если бы конфликт был животным, что за животное это было бы? (варианты ответов). Неужели все так страшно? Я не зря спрашиваю у вас с каким животным у вас ассоциируется слово «конфликт». По вашим словам, это нечто страшное, ужасное и предоставляющее опасность. Почему? В чем минусы конфликта:

- портит настроение;
- уводит в сторону от решения более важных проблем и дел;
- снижает самооценку и вызывает стресс;
- вызывает безответственное, заслуживающее сожаления поведение.

Но...не все так плохо. Существуют также плюсы конфликта:

- раскрывает важную проблему;
- вовлекает людей в решение проблемы;
- дает выход скопившимся негативным эмоциям;
- помогает совершенствоваться и использовать полученные знания и опыт.

Но для того чтобы конфликт нес в себе конструктивные нотки, человек должен грамотно и умело отстаивать это сопротивление, без ущерба и угрозы для другого человека.

#### **5. Упражнение «Связь»**

Ведущий: Так как мы теперь знаем, что из себя представляет каждая стратегия, проведем игру. Работа происходит в парах. Вы получите ручки, которые между собой связаны короткой нитью. Перед вами будет лист А4, на котором нужно в течении 1 минуты изобразить единый рисунок (слона).

Обсуждение:

- Комфортно ли вы себя чувствовали, работая в парах?
- Ощущалось ли давление со стороны партнера?
- Испытывали ли вы желание взять руководство в свои руки?
- Какие стратегии были предприняты в паре?
- Какая стратегия была наиболее эффективна для достижения поставленной цели?

### **6. Упражнение «Да - нет»**

Ведущий: Сейчас мы потренируемся, не вступая в конфликт, отстаивать свое мнение невербальными способами.

Участники разбиваются на пары, один произносит слово «да», другой — «нет», голос должен постепенно повышаться. При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача — убедить партнера.

Обсуждение:

- Удалось ли переубедить партнера, не крича при этом и не изменяя позы?
- Какая была поза, помогла ли она? Как ее воспринимал ваш партнер?
- Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами?
- Как на ваш взгляд, выглядит уверенный человек?
- В чем это проявляется?
- Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения?

### **7. Упражнение «Договоритесь»**

Ведущий: Проигрывая вымышленную ситуацию, необходимо договориться, используя при этом все полученные знания по теме занятия.

Ситуация: общей группе предлагается на выбор поездка в Москву или в Санкт-Петербург. Обе группы должны договориться о том, куда они все вместе поедут. Принятое решение должно устроить всех.

Обсуждение:

- Какие стратегии вы выбирали?
- Какие встречались барьеры?
- Что получилось, не получилось?

### **8. Завершение работы**

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

*Блок 2. Эмоционально-волевой компонент*

**ЗАНЯТИЕ 3.**

## «Я и мои эмоции»

**Цель:** развитие способности понимать, различать и быть чувствительным к собственным эмоциям и эмоциям других людей.

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши грифельные, листы бумаги со схематичным изображением человеческого тела, флип-чарт (ватман, доска).

### Ход занятия:

#### 1. Приветствие-разминка «Живые руки»

Ведущий: Сегодня мы будем говорить об эмоциях: своих собственных и эмоциях людей, которые нас окружают. Сейчас мы с вами выполним разминку. Для этого вам необходимо разбиться на пары. Итак, задача первого участника - передать с помощью рук другому какую-либо эмоцию. Обратите внимание, что проговаривать эмоцию нельзя. Задача второго участника - попытаться отгадать, какая это эмоция. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

Ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

#### 2. Теоретическая часть «Я и мои эмоции»

Ведущий: Очень часто, когда человек испытывает какие-либо трудности, ему тяжело описать словами, что он испытывает. Причина этого кроется в том, что чувства не только частично совпадают и смешиваются, а также существуют сотни эмоций, у каждой из них несколько уровней интенсивности, так что достижение эмоциональной осознанности превращается в нелегкую задачу. Тем не менее, чем лучше вы будете разбираться в том, что формирует ваше настроение и состояние, тем шире станут ваши возможности управлять своим поведением. Благодаря этому вы добьетесь большей эффективности, продуктивности и уверенности в себе. И как только вы придете к осознанию своих эмоций и поведения, начнете намного лучше понимать, что движет поступками людей вокруг вас. Обладая этими знаниями, вы сможете улучшить свои отношения с окружающими.

Сейчас каждый из вас получит перечень эмоций (Приложение 2), который поможет вам ответить на следующие вопросы:

Какие чувства я испытываю большую часть времени?

Понимаю ли я, чем вызвано то или иное чувство?

Подавляю ли я те чувства, которые в нашем обществе считаются негативными (гнев, зависть, разочарование и пр.)? Почему?

Знаю ли я, как правильно, неdestructивным способом выразить свои чувства? Как именно?

Ведущий отмечает участников, сомневающихся в своих ответах или отвечающих «не знаю», задает уточняющие вопросы и подводит итог: эмоциональная компетентность играет ключевую роль в улучшении уровня жизни.

#### 3. Упражнение «Нарисуй за минуту»

Ведущий: За одну минуту вам будет необходимо нарисовать свое настроение. Обратите внимание, что вам не нужно рисовать ничего конкретного, а только линии, формы, различные цвета. Затем вам нужно будет передать свой рисунок соседу справа. Рассмотрите внимательно полученный рисунок и попробуйте угадать, какое настроение на нем изображено. Ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

#### **4. Упражнение «Психологическая скульптура»**

Ведущий: Для того чтобы развить способность понимать свои чувства, давайте подумаем, на что в первую очередь мы обращаем внимание? Правильно, на внешние проявления эмоций. Сейчас я предлагаю вам в статике и в динамике изобразить разные эмоции, например, радость, испуг, тоску, восторг и т.д.

Ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

#### **5. Упражнение «Маски эмоций»**

Ведущий: Итак, мы научились определять свои эмоции. Теперь наша задача развить способность понимать, различать и быть чувствительным к эмоциям других людей. Для этого нам понадобятся маски эмоций.

Из плотной бумаги вырезаются заготовки для масок – овал лица (Приложение 2). Участники разрисовывают маски так, чтобы получилось задуманная ими эмоция. Когда маски готовы, ведущий предлагает участникам походить в них, озвучить, повзаимодействовать с другими масками.

Ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

#### **6. Упражнение «Фантом»**

Ведущий раздает каждому участнику листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела (Приложение 2), и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов.

Ведущий: У каждого из вас есть листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела. Ваша задача заштриховать участки тела на рисунке следующим образом: черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость.

Ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

#### **7. Завершение работы**

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

## **ЗАНЯТИЕ 4. «Учимся расслабляться»**

**Цель:** обучение навыкам контроля и регуляции собственного эмоционального состояния.

**Материалы и оборудование:** листы формата А4, карандаши грифельные, листы бумаги со схематичным изображением человеческого тела, флип-чарт (ватман, доска).

### **1. Приветствие-разминка «Передай эмоцию»**

Ведущий: Сегодня мы продолжаем говорить об эмоциях. Для того чтобы проверить, как хорошо вы усвоили материал прошлого занятия, выполним разминку. Попрошу вас встать в круг.

Ведущий пантомимическими методами, без слов, передает по часовой стрелке какую-либо эмоцию участнику, находящемуся слева. Тот – следующему участнику. И так до конца круга. Последний участник в круге сообщает, что за эмоцию он получил.

Упражнение можно повторить с разными эмоциями 3-4 раза. После этого ведущий предлагает участникам дать обратную связь.

### **2. Теоретическая часть «Зачем нужно расслабляться?»**

Ведущий: Давайте поговорим о том, как часто в своей жизни мы встречаемся со стрессом? (Ответы участников фиксируются на флип-чарте)

Человек, который умеет правильно расслабляться, способен легко восстановить свои умственные и физические силы, а также сосредоточить их в одном направлении при необходимости.

Давно известна эффективность приемов релаксации в борьбе со стрессами и хронической тревожностью.

Одной из самых эффективных является техника, которая основана на связи между тревогой и ее физическими проявлениями (мышечным напряжением). Мышечное напряжение – естественная реакция организма на стресс, подготавливающая организм к бегству или нападению. Поэтому состояние тревоги часто сопровождается ощущением мышечного напряжения.

Выполнение этой техники не занимает много времени. Тем не менее, регулярные тренировки помогут уменьшить уровень тревоги, научиться в случае необходимости быстро оптимизировать свое эмоциональное состояние при приближении паники. Давайте попробуем научиться этой технике?

### **3. Упражнение «Мышечная релаксация»**

Ведущий объясняет алгоритм выполнения:

1. Во время этого упражнения нужно попеременно напрягать и расслаблять мышцы. В ходе упражнения Вы будете постепенно увеличивать силу напряжения мышц, затем резко расслабляя их. Наиболее легко научиться выполнять это упражнение с мышцами рук.

2. Сядьте прямо – так, чтобы спина касалась стула, ноги стояли на полу, а руки лежали на коленях.

3. Можно выполнять это упражнение с закрытыми глазами - это поможет Вам лучше расслабиться. Если с закрытыми глазами Вы чувствуете себя некомфортно, делайте упражнение с открытыми глазами.

4. Начните с мышц кисти. Медленно считая до 5, с каждым счетом увеличивайте напряжение в мышцах кисти.

5. На счет 5 резко расслабьте мышцы кисти. Вы почувствуете, как расслаблены кисти рук. Сравните это с ощущением напряжения в мышцах.

6. Теперь повторите это упражнение, напрягая не только мышцы кисти, но и мышцы предплечья.

7. Затем подключите мышцы плеча, затем мышцы предплечья, далее мышцы плеча. В конце упражнения Вы будете напрягать все мышцы рук и мышцы спины.

Когда Вы научитесь делать это упражнение с мышцами рук, Вы можете научиться прорабатывать и другие мышцы – мышцы ног, живота. При этом следите за тем, чтобы сидеть прямо.

В последнюю очередь учитесь делать это упражнение с мышцами шеи и лица.

Чтобы увеличить степень расслабления, Вы можете представить, что делаете его в каком-либо месте, где Вы чувствуете себя расслабленно – на природе или в каком-то месте из своего детства.

Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение.

#### **4. Упражнение «Воздушный шарик»**

Ведущий: Мы научились расслаблять мышцы, а сейчас будем учиться расслабленному дыханию (диафрагмальному). Попробуйте вспомнить, что происходит с нашим дыханием, когда мы волнуемся? Правильно, оно становится учащенным, поверхностным, так называемым дыханием стресса. Научиться диафрагальному дыханию несложно: представьте, что у вас в животе воздушный шарик. Сейчас на вдох мы будем его надувать, а на выдох – сдувать.

Вы также можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение.

#### **5. Упражнение «Дорисуй эмоцию»**

Ведущий: Еще один эффективный способ преодоления негативных эмоций – это рисование. У вас есть лист А4 и карандаши. Вспомните, что вы чувствуете, когда у вас плохое настроение. Вспомнили? А теперь вам нужно изобразить свои чувства в виде абстрактного рисунка. Это могут быть кляксы, пятна, черточки и т.д.

Далее вам нужно дорисовать рисунок таким образом, чтобы он стал вам приятнее.

Есть те, чье состояние не стало лучше? Вам предлагается смять лист и выбросить в мусорное ведро, при этом представляя, что вы выбрасываете весь негатив, который в вас накопился.

Вы можете выполнять это упражнение каждый раз, когда чувствуете напряжение.

#### **6. Упражнение «Цветное дыхание»**

Ведущий: Кроме того, что мы с вами уже изучили, в борьбе со стрессом нам может помочь наше воображение. Слышали ли вы когда-нибудь о визуализации? Сейчас мы с вами выполним простое упражнение, которое поможет вам справляться со стрессом в будущем. Попрошу вас встать в круг.

Ведущий задает участникам вопрос: «С каким цветом у вас ассоциируется спокойствие?» Если группа не очень большая, важно чтобы высказались все. Ведущий обращает внимание группы на то, что спокойствие может ассоциироваться с самыми разными цветами и оттенками.

После этого ведущий предлагает принять расслабленную позу и сконцентрироваться на дыхании. Когда дыхание стало спокойным и ровным, ведущий дает участникам следующую инструкцию:

«Представьте, что с каждым вдохом в вас вливается энергия спокойствия, окрашенная в тот цвет, с которым у вас это состояние ассоциировалось».

Такое дыхание продолжается в течение 1-2 минут.

Далее ведущий повторяет процедуру, спрашивая у группы о цвете, с которым ассоциируются беспокойство, тревога. Теперь участникам группы предлагается представить, как после «цветного» вдоха следует выдох, окрашенный в цвет беспокойства и тревоги.

### **7. Завершение работы**

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

## ***Блок 3. Интеллектуально-творческий компонент***

### **ЗАНЯТИЕ 5.**

#### **«Интеллектуальный потенциал»**

**Цель:** повышение интеллектуального потенциала участников группы посредством развития познавательных процессов, логических способностей, снятия психологической инерции.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт (ватман, доска), листы формата А4, карандаши грифельные, фломастеры, задания с фразами-именами, таблица с числами, чистые листки для записи, коробка.

#### **Ход занятия:**

### **8. Приветствие «Международная олимпиада»**

Ведущий: Сегодня предлагаю вам представить себя участником международной олимпиады, на которую приехали представители самых разных уголков планеты. У всех людей принято при встрече здороваться, но при этом ритуалы приветствия у всех разные:

- объятие и трехкратное целование поочередно в обе щеки (Россия);
- легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония);
- рукопожатие и поцелуй в обе щеки (Франция);
- легкий поклон, со скрещенными на груди руками (Китай);

- легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия);
- поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера (Испания);
- простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия);
- мягкое рукопожатие обеими руками, касание только пальчиками (Малайзия);
- потереться друг об друга носами (Эскимосская традиция).

Ведущий предлагает участникам придумать свои необычные варианты приветствия и продемонстрировать их в кругу.

## **9. Теоретическая часть «Интеллект и умственные способности»**

Ведущий: Сегодня мы поговорим о тренировке интеллекта и умственных способностей. Но для начала разберёмся, что имеется в виду под этими понятиями.

По определению английского писателя Дугласа Адамса – «Интеллект — это способность смотреть на вещи с разных точек зрения и при этом окончательно не потерять связи с реальностью». А какое определение интеллекта дали бы вы?

Дискуссия-«мозговой штурм»:

1. Что такое интеллект, что такое умственные способности?
2. Может ли человек развивать свой интеллект?
3. Что для этого необходимо?

Выводы участников фиксируются на флип-чарте, ведущий даёт пояснения и комментарии по предложенным тезисам.

Примерные выводы участников:

Умственные способности человека – это психологические качества, определяющие:

- 1) скорость восприятия, усваивания новой информации и навыков;
- 2) умение адаптироваться к разным ситуациям;
- 3) использовать имеющиеся знания (навыки) на практике.

Они включают в себя практически все познавательные процессы: ощущение, память, внимание, мышление, восприятие, воображение. Интеллект, умственные способности можно развивать и тренировать.

Ведущий: Действительно интеллект нуждается в постоянной тренировке. И сделать это можно в виде игр и творческих заданий. Готовы ли вы заняться тренировкой своего интеллекта?

## **10. Упражнение на развитие восприятия «Каляки-маляки».**

Участникам предлагается, разбившись на пары, в течение 1 минуты на листе бумаги неотрывно водя ручкой рисовать произвольные линии. По истечении минуты напарники меняются листами. Каждый в сплетениях линий пытается узнать какие-либо фигуры или предметы. Контуры узнаваемого предмета или существа обводятся контрастным фломастером так, чтобы видно было, что это. Можно для усиления сходства добавлять фигуре мелкие элементы и детали. Желательно, чтобы выделяемые предметы были реальными, а не воображаемыми. Листы участники демонстрируют друг другу, ведущий обращает их внимание на то, как работает избирательность восприятия.

### 11. Упражнение на развитие внимания «Что в имени тебе моём?»

Участникам предлагается отыскать во фразах спрятанные имена (пример: «Принесите кофе дяде» — Федя). Обращается внимание обучающихся, что имён во фразе может быть несколько.

- Невкусный этот омар и яблоки тоже. Няня, дай свежие – в апельсиновом желе!
- Не мешает и майский свет, а плохо мне от ночи ранней.
- Принеси горький перец с летнего рынка, пожалуйста!
- Ковал я железо ярким днем.
- Я акварельными красками рисую радугу.
- Прошу разрешить поставить на этом окне две рамы.
- Что было раньше на месте панорамы?
- Где лежат бигуди мамы?
- Зашёл баран на поле гороха и остановился.
- Видны были лишь забор и стена, за которыми шагали дамы.
- Кто варит арбузы с моими раками?!

### 12. Упражнение на развитие памяти «Улови смысл»

Ведущий медленно зачитывает участникам 10 пар слов, между которыми имеется смысловая связь. Затем через небольшой интервал времени зачитываются лишь первые слова из каждой пары. Участники группы должны припомнить и назвать вторые слова, а затем записать те пары слов, которые запомнили.

Смысловые пары: ШУМ - ВОДА, МОСТ - РЕКА, ЛЕС - МЕДВЕДЬ, ДИЧЬ - ВЫСТРЕЛ, ЧАС - ВРЕМЯ, СТОЛ - ОБЕД, РУБЛЬ - КОПЕЙКА, ДУБ - ЖЕЛУДЬ, РОЙ - ПЧЕЛА, ГВОЗДЬ - ДОСКА.

По окончании упражнения ведущий обращает внимание обучающихся на то, что норма для смыслового запоминания составляет 6 правильно воспроизведённых пар из 10.

### 13. Упражнение на развитие мыслительных операций сравнение, анализ, синтез «Лишнее число»

Участникам предъявляется список из 21 числа, выписанных на ватмане (флип-чарте). Их задача - найти лишнее число и обосновать, почему оно является таковым.

Числа для предъявления:

6159	4782	2629
7068	2667	1893
7816	9541	5871
9082	5466	1747
0784	3709	8227

1749	7932	2638
0667	2944	5088

Ведущий в ходе обсуждения поощряет разные точки зрения, если они обоснованы. Варианты «лишних чисел»: 3709, потому что это единственное число, начинающееся на тройку; 1893, потому что только оно заканчивается на тройку. Самое сложное в этом задании - найти число 7816. Только в нем суммы цифр образуют 22. В остальных случаях - 19 или 21.

#### **14. Упражнение на развитие логического мышления, аналитических способностей "Причинно-следственные связи"**

Ведущий: Одной из существенных областей применения нашего интеллекта является выявление и анализ причинно-следственных связей в окружающем нас мире. Можно даже сказать, что это потребность нашего интеллекта - выявлять и анализировать причинно-следственные связи. Даже если какой-то человек плохо учился в школе, ненавидел такие предметы как физика и химия, а после окончания школы совсем забросил учёбу и в руках не держал книгу, всё равно развивает свой интеллект постоянно устанавливая в повседневной жизни причинно-следственные связи:

- ✓ Оклеишь стены светлыми обоями - в комнате станет светлее,
- ✓ Сядешь за руль пьяным - лишат водительских прав,
- ✓ Будешь неправильно ставить ударение в словах - окружающие будут смеяться,
- ✓ Смешаешь уксус с содой - услышишь шипение;
- ✓ Подлижешься к начальству - можешь получить повышение и т.д.

Эти причинно-следственные связи могут быть верными, а могут быть ложными или основанными на недоказуемых вещах:

- Чёрная кошка перебежит дорогу - быть несчастьем,
- Если зима холодная, то лето жарким будет,
- Если под окном стоит машина соседа, значит он не на работе,

Участникам предлагается на небольших листках бумаги написать несколько десятков разного рода явлений, которые могут быть объективными ("Смешаешь уксус с содой", "Под окном стоит машина соседа"), объективными, но не имеющими к участникам прямого отношения ("Начнётся война на Ближнем востоке", "Повысят налоги в США", "Президент Франции чихнёт"), или субъективными ("Я расстроюсь", "Я забуду что-то важное", "Мне будет приятно на душе").

Карточки складываются в коробку и достаются оттуда парами каждым участником, который должен определить:

1. Что из них может быть следствием, а что причиной?
2. Почему? В чём механизм этой причинно-следственной связи?
3. Какова вероятность существования этой причинно-следственной связи ("0,1 процента", "10 процентов", "100 процентов")?
4. Действует ли эта связь сейчас? Может ли она иметь место в будущем?

Если попадает пара совершенно не связанных явлений, например, "Карнавал в Рио-де-Жанейро" и "У меня сломается зуб", то ведущий просит подключить участников свою фантазию.

## **15. Завершение работы**

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

## **ЗАНЯТИЕ 6.**

### **«Креатив – интеллекта прорыв!»**

**Цель:** повышение творческого потенциала участников группы посредством развития креативности и её качеств таких как беглость, оригинальности и гибкости мышления, воображения.

**Материалы и оборудование:** флип-чарт (ватман, доска), листы формата А3, А4, презентация с изображением необычных предметов, карандаши грифельные, карандаши цветные, фломастеры, задания с крестиками, задания с 10 существительными.

#### **Ход занятия:**

##### **1. Приветствие-разминка «Привет – пока!»**

Ведущий называет первое слово «Привет!», следующий участник круга называет свою ассоциацию с этим словом, далее предлагается другому участнику ассоциация со словом второго участника и т. д. Слово последнего участника ведущий ассоциативно соединяет со словом «Пока!» и получается словосочетание из первого слова и последнего. Участники обсуждают наиболее интересные варианты ассоциаций. Ведущий обращает внимание на то, как участникам удавалось в ходе упражнения преодолевать психологическую инерцию на слова, расширять границы ассоциативного ряда.

##### **2. Теоретическая часть «Креативность – это...»**

Ведущий: Сегодня мы поговорим о креативности. Креативность – это творческие способности личности, позволяющие создавать и воплощать в жизнь принципиально новые идеи.

Стив Джобс говорил, что: «Креативность – это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто заметили. Это становится им понятно со временем. Они смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое. Это происходит потому, что они пережили и увидели больше, чем другие, или потому, что они больше об этом размышляют». Подтверждение его слов мы увидели в упражнении-разминке.

Американский психолог, занимавшийся психологией творчества, Пол Торренс определял её следующим образом: «Креативность – это значит копать глубже, смотреть лучше, исправлять ошибки, беседовать с кошкой, нырять в глубину, проходить сквозь стены, зажигать солнце, строить замок на песке, приветствовать будущее».

Творческая составляющая присутствует в каждом человеке от рождения. Вспомните как раскованы маленькие дети в игре, танцах, рисовании и другой деятельности. Однако с возрастом большинство людей теряет свободу творчества под влиянием воспитания и социального окружения.

Ведущий предлагает участникам вспомнить наиболее яркие креативные идеи, изобретения, новшества и их создателей, в качестве примеров влияния креативных людей на жизнь общества и прогресс в целом.

Прямо сейчас мы попрактикуемся в упражнениях, которые помогут сделать ум более острым и гибким, развить вашу креативность и способствовать дальнейшему совершенствованию творческого мышления.

### **3. Упражнение «Что? Как?»**

Участникам демонстрируются необычные предметы, назначение которых не вполне понятно (варианты фотографий, которые можно организовать в презентацию, предложены в Приложении 3). Каждый из участников по порядку должен быстро ответить на два вопроса:

1) Что это? 2) Как это можно использовать?

По окончании упражнения можно выделить самые оригинальные идеи участников.

### **4. Упражнение «Составление предложений»**

Участникам предлагается написать сверху листа четыре буквы Н Г О К и составить из них как можно больше предложений, причем в каждом из написанных предложений первое слово должно начинаться на букву Н, второе – на букву Г, третье – на О, четвертое – на К. Например, «Николай говорит очень красиво». Время выполнения ограничивается 4 минутам, по истечении времени участники оглашают свои варианты. Ведущий совместно с детьми выделяет самые интересные сочетания и определяет кто из участников составил больше всех предложений.

### **5. Упражнение «Игра в ассоциации»**

Ведущий предлагает участникам посмотреть вокруг себя и, выделив любой предмет из окружающей обстановки, написать его название в верхней части листа. К выбранному слову ведущий предлагает участникам написать 5 прилагательных, которые наиболее подходят к выбранному вами предмету.

Например: шкаф...

#### ***Подходящие***

- *деревянный;*
- *функциональный;*
- *большой;*
- *вместительный;*
- *белый.*

После этого задание усложняется и нужно придумать 5 прилагательных, которые к выбранному вами предмету абсолютно не подходят. Для этого участникам нужно обратиться к своим ощущениям и восприятию окружающего мира, поразмышлять и отыскать нужные определения.

#### ***Неподходящие***

- *мягкий;*
- *зимний;*
- *жареный;*
- *математический;*
- *сморщенный.*

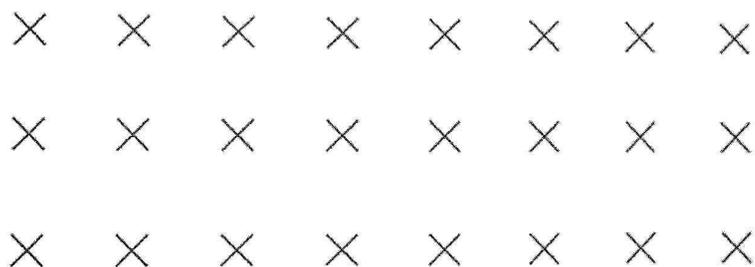
При обсуждении упражнения ребята пробуют выделить способы и приёмы, которые помогают в нахождении неподходящих прилагательных, выдвигают свои предположения, чем полезны такие определения, как их можно использовать и где.

### **6. Упражнение «Суперархитектор»**

Ведущий предлагает участникам разбиться на пары и, примерив на себя роль архитектора, спроектировать загородный дом для необычного заказчика. Каждой паре выдаётся список из 10 существительных, например: лимон, урна, лужайка, вода, карандаш - все, что приходит в голову. Эти 10 слов – 10 обязательных условий заказчика, для которого проектируется дом. Эти условия «суперархитекторам» нужно воплотить в своём проекте. Варианты реализации условий: «лимон» – окрасить стены загородного дома в ярко-жёлтый цвет, «урна» - такая форма почтового ящик устанавливается перед домом; «вода» – во дворе организуется прудик или небольшой фонтан, «карандаш» – такой рисунок возможен на шторах или обоях сына-школьника заказчика и т.д. Проект нужно отразить на листе формата А3 или ватмане. Участники представляют свои проекты, группа обсуждает насколько удачно обыгрывается то или иное существительное.

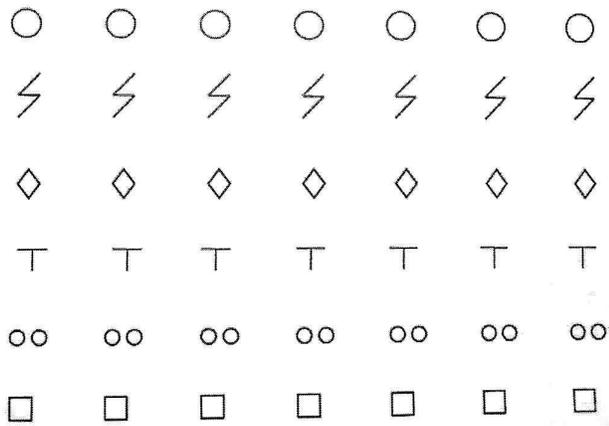
### **7. Упражнение «Тест на креативность»**

Участникам раздаются листы формата А4 с нарисованными крестиками: 6 в высоту и 9 в длину.



Задача ребят превратить крестики в картинки и небольшие зарисовки, где эти крестики будут одним из элементов. Время выполнения ограничивается 5 минутами, по окончании выполнения участники представляют свои рисунки, группа обсуждает, какие из них получились наиболее удачными, оригинальными, интересными.

Вместо крестиков можно предложить другие варианты исходных элементов:



### 8. Завершение работы

Прощание, подведение итогов, рефлексия (две оценки: эмоциональная (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему) и интеллектуальная (что понял, что осознал, что было новым)).

## Список литературы

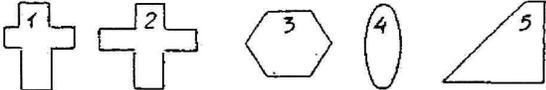
1. Богоявленская Д.Б Психология творчества. М., 2010.
2. Воровщиков, С.Г. Внутрискольная система развития учебно-познавательной компетентности учащихся [Текст]/ С.Г. Воровщиков. – М.: УЦ «Перспектива», 2011.
3. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. – СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., - 44 с.
4. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности.: Питер; СПб.; 2009.
5. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль.: Академия развития, 2011 - 344 с.
6. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М., 2003.
7. Матюгин, И.Ю. Школа Эйдетики. Запоминание цифр, исторических дат [Текст]: в 2 томах / И. Ю. Матюгин, Е.И. Чабакерия. – М.: Эйдос, 2004.
8. Посысов О.Н. Детская субкультура как пространство формирования и регулирования поведения. – Ярославль, 2003.
9. Рейнольдс М. Коучинг: эмоциональная компетентность / Пер. с англ. Центра поддержки корпоративного управления и бизнеса – Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2003, 112 с.
10. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - М., 2002.
11. Семенович А.В. В лабиринтах развивающегося мозга. - М.: Генезис, 2009.
12. Тейлор К. Психологические тесты и упражнения для детей. – М., 2003.
13. Туник Е.Е. Психодиагностика творческого мышления. Креативные тесты. - СПб., 2002.
14. Ускова Г.А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников. – М., 2004.
15. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М., 2005.
16. Холодная М.А. Психология интеллекта. М., 2010.

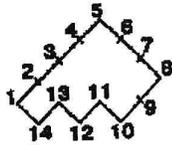
### *Интернет-источники:*

1. <https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2015/04/02/tsikl-zanyatij-po-psihologicheskomu-soprovozhdeniyu>
2. <http://donskih.ru/2015/10/razvivaem-kreativnost-5-uprazhnenij/>

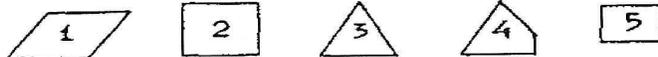


Soderquist P.E. Soderquist B.E.

9. "Ясный" является противоположным по смыслу слову:  
1 – очевидный, 2 – явный, 3 – недвусмысленный, 4 – отчетливый, 5 – тусклый.
10. Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 \$, а продал их за 5500 \$ заработав при этом 50 \$ за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?
11. Слова "стук" и "сток" имеют:  
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.
12. Три лимона стоят 45 р. Сколько стоит 1,5 дюжины?
13. Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?  
5296                    5296  
66986                  69686  
834426   834426  
7354256 7354256  
61197172              61197172  
83238224              83238234
14. "Близкий" является противоположным слову:  
1 – дружеский, 2 – приятельский, 3 – чужой, 4 – родной, 5 – иной.
15. Какое число является наименьшим?  
6    0,7    9    36    0,31    5
16. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.  
*есть                  соль                  любовь                  жизни*
17. Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?
- 
18. Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?
19. "Восходить" и "возродить" имеют:  
1 – сходное значение, 2 – противоположное, 3 – ни сходное, ни противоположное.
20. Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н.  
*мхом                  обороты                  камень                  набирает                  заросший.*
21. Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:  
1. Держать нос по ветру.  
2. Пустой мешок не стоит.  
3. Трое докторов не лучше одного.  
4. Не все то золото, что блестит.  
5. У семи нянек дитя без глаза.
22. Какое число должно стоять вместо знака «?»:  
73   66   59   52   45   38   ?
23. Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:  
1 – июне, 2 – марте, 3 – мае, 4 – ноябре.
24. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:  
1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.  
*Все передовые люди — члены партии.  
Все передовые люди занимают крупные посты.  
Некоторые члены партии занимают крупные посты.*
25. Поезд проходит 75 см за 1/4 с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?
26. Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:  
1 – верно, 2 – неверно, 3 – неопределенно.  
*Боре столько же лет, сколько Маше. Маша моложе Жени. Боря моложе Жени.*
27. Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 \$.  
Сколько килограмм фарша можно купить за 80 центов?
28. *Расстлать* и *растянуть*. Эти слова:  
1 – схожи по смыслу, 2 – противоположны, 3 – ни схожи, ни противоположны.
29. Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:



30. Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:  
 1 — верно, 2 — неверно, 3 — неопределенно.  
*Саша поздоровался с Машей.*  
*Маша поздоровалась с Дашей.*  
*Саша не поздоровался с Дашей.*
31. Автомобиль "Х" стоимостью 2400 \$ был уценен во время сезонной распродажи на  $33\frac{1}{3}\%$ . Сколько стоил автомобиль во время распродажи?
32. Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:
- 
33. На платье требуется  $2\frac{1}{3}$  м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?
34. Значения следующих двух предложений:  
 1 — сходны, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.  
*Трое докторов не лучше одного.*  
*Чем больше докторов, тем больше болезней.*
35. Увеличивать и расширять. Эти слова:  
 1 — сходны, — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.
36. Смысл двух английских пословиц:  
 1 — схож, 2 — противоположен, 2 — ни схож, ни противоположен.  
*Швартоваться лучше двумя якорями.*  
*Не клади все яйца в одну корзину.*
37. Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 \$. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в  $\frac{1}{3}$  закупочной цены?
38. Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению: 1 — схожи, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.
39. Если бы полкило картошки стоило 0,0125 \$, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 центов?
40. Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:  
 $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{6}$ .
41. Отражаемый и воображаемый. Эти слова являются:  
 1 — сходными, 2 — противоположными, 3 — ни сходными, ни противоположными.
42. Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?
43. Следующие две фразы по значению: 1 — сходны, 2 — противоположны, 3 — ни сходны, ни противоположны.  
*Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.*  
*Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое — сложностью.*
44. Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить все сто раз?
45. Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:  
 $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{6}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{9}$   $\frac{1}{12}$   $\frac{1}{14}$
46. Три партнера по АО 'XXX' решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 \$, К. — 3500 \$, П. — 2000 \$. Если прибыль составит 2400 \$, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?
47. Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:  
 1. Куй железо, пока горячо.  
 2. Один в поле не воин.  
 3. Лес рубят, щепки летят.  
 4. Не все то золото, что блестит.  
 5. Не по виду суди, а по делам гляди?
48. Значение следующих фраз: 1 — сходно, 2 — противоположно, 3 — ни сходно, ни противоположно.  
*Лес рубят щепки летят.*  
*Большое дело не бывает без потерь.*
49. Какая из этих фигур наиболее отлична от других?



50. В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большого размера на странице умещается 900 слов, меньшего — 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

**Ключ (ответы) к тесту КОТ**

Интегральный показатель общих умственных способностей (Ип) подсчитывают по количеству правильно решенных задач (1 балл за каждый правильный ответ).

**Ключ к тесту КОТ**

№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ	№	ответ
1	3	11	3	21	3 и 5	31	1600	41	3
2	3	12	270	22	31	32	1,2,4	42	14
3	2 или 4	13	4	23	2	33	18	43	1
4	Да	14	3	24	1	34	3	44	800
5	4	15	0,31	25	15м.	35	1	45	1/10
6	2	16	НИ	26	1	36	1	46	280
7	4	17	4	27	1	37	0,48за дюж.	47	4 и 5
8	1	18	4	28	1	38	1	48	1
9	5	19	3	29	2-13	39	20	49	3
10	40	20	Н	30	3	40	1/8	50	17

**Бланк для ответов**

Фамилия, имя		класс		дата	
№	ответ	№	ответ	№	ответ
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

**Обработка результатов и интерпретация теста КОТ**

Чем выше вы получили оценку по этому тесту, тем выше на сегодняшний день уровень вашего интеллектуального развития, тем лучше ваши способности к дальнейшему обучению и познавательной деятельности.

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

**Уровень общих умственных способностей**

I	Высокий
III	Средний
V	Низкий

**Величина интегрального показателя (Ип)**

25 и больше
17-24
16 и меньше

Низкий результат может быть недостаточно надежным вследствие возможных ошибок в соблюдении условий тестирования и понимании инструкции. Поэтому невысокий результат тестирования по данной методике ни в коей мере не может быть признаком психологической профессиональной непригодности к какой бы то ни было специальности. Только тестирование с помощью других методов, может дать и достоверную информацию о психологических противопоказаниях к тем или иным профессиям.

Общее умственное развитие определяется не только через сумму полученных баллов за количество правильно решенных задач. Качественный анализ выполнения теста проводится по следующим параметрам:

- какие задачи решены наиболее успешно (вербальные, математические, пространственные);

- каковы характеристики мышления (обобщение, гибкость, инертность и т.д.).

Так задания 10,13 требуют развития произвольности, высокой концентрации и распределения внимания.

Задания 2, 5, 6, 7, 9, 11, 16, 19, 24, 28, 30, 43, 47, 48 определяют общий уровень осведомленности и развития лингвистических способностей, то есть характеризуют качество гуманитарной образованности.

Уровень образованности в области точных наук отражается на успешности выполнения числовых заданий на установление закономерностей с геометрическими фигурами (13, 17, 22, 27, 33, 42, 44, 46, 50).

Задания 29, 32, 49 свидетельствуют об уровне пространственного ориентирования и абстрактно-логического мышления человека.

Для успешного выполнения теста требуется определенный уровень развития словесных, логических, числовых и пространственных способностей.

Словесные способности отвечают за усвоение смысла различных слов, понимание словесных аналогий, выполнение логических операций с отдельными словами. Это качество связано с пониманием текста, умением различать прямой и переносный смысл высказывания, правильно интерпретировать его, абстрагируясь от смысла конкретной фразы.

Степень логического мышления свидетельствует о способности к пониманию причинно-следственных связей, поиску закономерностей, об умении делать правильные выводы.

Числовые способности – это способности к быстрым и точным вычислениям, логическим рассуждениям, владение арифметическими навыками, понимание математических операций. Пространственные способности включают в себя пространственное воображение, владение геометрическими понятиями, умение мысленно оперировать с объектами на плоскости и в пространстве.

### **Опросник исследования коммуникативных и организаторских способностей (В.В. Синявский, В.А. Федорошин) (КОС-1)**

Методика предназначена для изучения коммуникативных и организаторских способностей личности разработана В.В.Синявским и В.А. Федоришиным и базируется на принципе отражения и оценки человеком некоторых особенностей своего поведения в различных ситуациях.

Методика «КОС - 1» представляет собой опросник, включающий 40 вопросов, 20 из которых направлены на изучение коммуникативных склонностей, а 20 - на изучение организаторских склонностей. Методика предназначена для подростков и юношей 14 – 17 лет.

В программу изучения коммуникативных склонностей введены вопросы следующего содержания; а) проявляет ли личность стремление к общению, много ли у нее друзей; б) любит ли находиться в кругу друзей или предпочитает одиночество; в) быстро ли привыкает к новым людям, к новому коллективу; г) насколько быстро реагирует на просьбы друзей, знакомых; д) любит ли общественную работу, выступает ли на собраниях; е) легко ли устанавливает контакты с незнакомыми людьми; ж) легко ли ему даются выступления в аудитории слушателей, В соответствии с этим было разработано 20 специальных вопросов.

Программа изучения организаторских склонностей включает вопросы иного содержания: а) быстрота ориентации в сложных ситуациях; б) находчивость, инициативность, настойчивость, требовательность; в) склонность к организаторской

деятельности; г) самостоятельность, самокритичность; д) выдержка; е) отношение к общественной работе. На этой основе были разработаны 20 вопросов, каждый из которых в какой-то мере характеризует организаторские склонности учащихся.

**Инструкция:** «Вам предлагается ответить на ряд вопросов, касающихся особенностей поведения человека в различных жизненных ситуациях. На специальном бланке рядом с номером вопроса зачеркните квадратик, соответствующий Вашему варианту ответа («Да» или «Нет»). Желаем Вам успешной работы над тестом!».

### **Стимульный материал к методике**

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается убедить своих друзей в правоте Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших друзей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с различными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за какими-либо другими занятиями, чем с людьми?
8. Если возникли помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вам устанавливать контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими друзьями различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вам включиться в новые для Вас компании?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с новыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиться, чтобы Ваши друзья действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с друзьями из-за невыполнения ими своих обещаний, обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?
18. Часто ли Вы при решении важных дел принимаете инициативу на себя?
19. Часто ли Вас раздражают окружающие люди, и хочется ли Вам побыть одному?
20. Правда ли, что Вы обычно плохо ориентируетесь в незнакомой для Вас обстановке?
21. Нравится ли Вам постоянно находиться среди людей?
22. Возникает ли у Вас раздражение, если Вам не удастся закончить начатое дело?
23. Испытываете ли Вы чувство затруднения, неудобства или стеснения, если приходится проявить инициативу, чтобы познакомиться с новым человеком?
24. Правда ли, что Вы утомляетесь от частого общения с друзьями?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших друзей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Считаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую для Вас компанию?
30. Принимали ли Вы участие в общественной работе?
31. Стремитесь ли Вы ограничить круг своих знакомых небольшим количеством людей?
32. Верно ли, что Вы не стремитесь отстаивать свое мнение или решение, если оно не сразу было принято Вашими друзьями?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, если попали в незнакомую для Вас компанию?
34. Охотно ли Вы организуете различные мероприятия для своих друзей?

35. Правда ли, что Вы не чувствуете себя достаточно уверенным и спокойным, когда приходится говорить что-либо большой группе людей?
36. Часто ли Вы опаздываете на деловые встречи, свидания?
37. Верно ли, что у Вас много друзей?
38. Часто ли Вы оказываетесь в центре внимания у своих друзей?
39. Часто ли Вы смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
40. Правда ли, что Вы не очень уверенно себя чувствуете в окружении большой группы своих друзей?

#### **Бланк методики**

Фамилия, имя, отчество \_\_\_\_\_  
 Школа \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_

1.		11.		21.		31.	
2.		12.		22.		32.	
3.		13.		23.		33.	
4.		14.		24.		34.	
5.		15.		25.		35.	
6.		16.		26.		36.	
7.		17.		27.		37.	
8.		18.		28.		38.	
9.		19.		29.		39.	
10.		20.		30.		40.	

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

Результаты обрабатываются с помощью ключа. Подсчитывается количество совпадений ответов с ключом по шкале коммуникативных и шкале организаторских склонностей. Количество баллов, набранных по каждой шкале, дает представление о выраженности у человека тенденции к проявлению соответствующих форм поведения.

#### **Ключ**

Шкала коммуникативных склонностей: 1+, 3-, 5+, 7-, 9+, 11-, 13+, 15-, 17+, 19-, 21+, 23-, 25+, 27-, 29+, 31-, 33+, 35-, 37+, 39-;

Шкала организаторских склонностей: 2+, 4-, 6+, 8-, 10+, 12-, 14+, 16-, 18+, 20+, 22+, 24-, 26+, 28-, 30+, 32-, 34+, 36-, 38+, 40-.

Уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей определяется по следующей таблице

Шкала	Количество баллов	Уровень развития
<b>Коммуникативные склонности</b>	8 и менее	Низкий
	9-16	Средний
	17 и более	Высокий
<b>Организаторские склонности</b>	12 и менее	Низкий
	13-16	Средний
	17 и более	Высокий

#### **Интерпретация**

При интерпретации полученных данных следует помнить, что методика констатирует лишь наличный уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей в данный период развития личности.

Если при обследовании обнаруживается низкий уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей, то это не означает, что они останутся неизменными в процессе дальнейшего развития личности.

При наличии положительной мотивации, целеустремленности и надлежащих условий деятельности данные склонности могут развиваться.

#### **Характеристики коммуникативных склонностей:**

1. **Высокий уровень.** Такие люди - прекрасные коммуникаторы. В общении с другими они ведут себя непринуждённо, легко осваиваются в новом коллективе, заводят знакомства, включаются в новые компании. Другие видят в них заинтересованных собеседников, готовых оказать помощь и поддержку. Эти

люди охотно проявляют инициативу, ведут себя с другими уверенно и комфортно. Известно немало профессий, требующих от специалиста достаточно развитой потребности в общении и умения выстраивать отношения грамотно, корректно, доброжелательно. Это профессии врача, психолога, тренера, продавца, торгового и рекламного агентов и т.д.

2. *Средний уровень.* В целом, такие люди - хорошие коммуникаторы. Они стремятся к контактам с другими людьми, при необходимости готовы проявить инициативу в процессе общения, оказать помощь и поддержку тем, кто в ней нуждается. Охотно могут поддержать беседу. Без особого труда осваиваются в новом коллективе. В общении с другими такие люди чувствуют себя достаточно уверенно.

3. *Низкий уровень.* О таких, как правило, говорят, что это - «человек в себе». Это стеснительные люди, которые любят проводить время наедине с самими собой. Они не стремятся к расширению круга своих знакомств, предпочитая близких людей. При этом нередко они отличаются искренностью и глубиной переживаний. В компании такие люди чувствуют себя достаточно скованно и небезопасно. Склонны переживать из-за неудач в общении, неумения выстроить отношения эффективно для себя. При желании они могут развить в себе коммуникативные навыки.

#### **Характеристики организаторских склонностей:**

1. *Высокий уровень.* Эти люди - природные организаторы. Они инициативны и деятельны в решении коллективных задач, способны организовать других на проведение тех или иных мероприятий. Им всегда удается убедить других в чем-то важном, отстаивать свою точку зрения. Они быстро ориентируются в затруднительных ситуациях и принимают самостоятельное решение. Способны повлиять на ситуацию и изменить ее в нужном направлении. Как правило, находчивы, требовательны, способны проявить выдержку и быть достаточно самокритичными. Могут быть успешны в роли менеджера, предпринимателя, руководителя.

2. *Средний уровень.* Такие люди имеют достаточный организаторский потенциал. При необходимости могут убедить других в правильности своей точки зрения. В затруднительных ситуациях способны принять самостоятельное решение. Охотно принимают участие в организации и проведении коллективных мероприятий. Они имеют определенные задатки управленца, которые можно целенаправленно развивать и совершенствовать.

3. *Низкий уровень.* Для этой группы характерен узкий круг взаимодействия с другими людьми. Они не любят проявлять инициативу в организации коллективных мероприятий и занимают здесь, скорее, позицию «наблюдателя». Принятию самостоятельного решения часто предпочитают мнение других, более авторитетных лиц. Как правило, не стремятся к роли организатора и руководителя. При этом могут проявлять искреннюю заинтересованность в успехе дела. При желании могут развить в себе навыки организаторской работы.

### **Методика Г.Н. Казанцевой «Диагностика общей самооценки личности»**

Методика предложена Г.Н. Казанцевой и направлена на диагностику уровня самооценки личности. Методика построена в форме традиционного опросника.

**Инструкция.** Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него – один из трех вариантов ответа: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь.

Текст опросника

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.

17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.

### **Обработка результатов**

Подсчитывается количество согласий (ответы «да») с положениями под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до +1. Результат от –10 до –4 свидетельствует о низкой самооценке; от +4 до +10 – о высокой самооценке.

### **Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл)**

Методика предложена для выявления способности понимать отношения личности, репрезентируемые в эмоциях, и управлять эмоциональной сферой на основе принятия решений. Она состоит из 30 утверждений и содержит 5 шкал:

1. эмоциональная осведомленность;
2. управление своими эмоциями (скорее эмоциональная отходчивость, эмоциональная неригидность);
3. самомотивация (как раз произвольное управление своими эмоциями);
4. эмпатия;
5. распознавание эмоций других людей (скорее умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей).

**Инструкция к тесту:** Ниже вам будут предложены высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов:

- Полностью не согласен (-3 балла).
- В основном не согласен (-2 балла).
- Отчасти не согласен (-1 балл).
- Отчасти согласен (+1 балл).
- В основном согласен (+2 балла).
- Полностью согласен (+3 балла).

### **Тест**

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.
2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.
3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.
4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.
5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.
6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.
7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.
8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.
9. Я способен выслушивать проблемы других людей.
10. Я не заикливаюсь на отрицательных эмоциях.
11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.
12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.
13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.
14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.
15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.
16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.
17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.
18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

## Обработка и интерпретация результатов теста

### Ключ к тесту

<i>Шкалы</i>	<i>Вопросы</i>
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;
- 8-13 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;
- 40-69 – средний;
- 39 и менее – низкий.

### Опросник «Самочувствие, активность, настроение»

**Инструкция.** Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое вы не можете отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют ваше самочувствие, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника. В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы

№, п/п	Оценки	Баллы	Оценки
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	Заинтересованный
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	Взволнованный

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

При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Например:

7 6 5 4 3 2 1

Чувствую себя сильным 3 2 1 0 1 2 3 Чувствую себя слабым

1 2 3 4 5 6 7

Пассивный 3 2 1 0 1 2 3 Активный

Производится расчет суммы баллов согласно ключа к тесту.

#### Ключ

**Самочувствие** сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

**Активность** сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

**Настроение** сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

#### Интерпретация результатов

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

< 30 баллов — низкая оценка;

30 — 50 баллов — средняя оценка;

> 50 баллов — высокая оценка.

### Методика «Шкала тревожности» (Кондаш)

Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

**Инструкция.** Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0.

Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру - 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу, страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

№	Утверждение	Баллы				
		0	1	2	3	4
1	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2	Пойти в дом к незнакомым людям	0	1	2	3	4
3	Участвовать в конкурсах, соревнованиях	0	1	2	3	4
4	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
5	Думать о будущем	0	1	2	3	4
6	Учитель смотрит по журналу, кого спросить	0	1	2	3	4
7	Тебя критикуют, упрекают	0	1	2	3	4
8	Наблюдают за твоей работой	0	1	2	3	4
9	Пишешь контрольную работу	0	1	2	3	4
10	После контрольной учитель называет отметки	0	1	2	3	4
11	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
12	У тебя что - то не получается	0	1	2	3	4
13	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
14	Тебе грозит неудача, провал	0	1	2	3	4
15	Слышишь за своей спиной смех	0	1	2	3	4
16	Сдаешь экзамен в школе	0	1	2	3	4
17	На тебя сердятся (неизвестно почему)	0	1	2	3	4
18	Выступать перед большой аудиторией	0	1	2	3	4
19	Предстоит важное решающее дело	0	1	2	3	4
20	Не понимаешь объяснение учителя	0	1	2	3	4
21	С тобой не согласны, противоречат тебе	0	1	2	3	4
22	Сравниваешь себя с другими	0	1	2	3	4
23	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
24	На тебя смотрят, как на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
26	Замолчали, когда ты подошел (шла)	0	1	2	3	4
27	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4
28	Думаешь о своих делах	0	1	2	3	4
29	Тебе надо принять решение для себя	0	1	2	3	4
30	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4

Методика включает ситуации трех типов:

- 1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;
- 2) ситуации, актуализирующие представление о себе;
- 3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

Вид тревожности	Номер пункта шкалы									
	1	4	6	9	10	13	16	20	25	30
Школьная										
Самооценочная										
Межличностная										

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

Уровень тревожности	Группа учащихся		Уровень различных видов тревожности, баллы			
	класс	пол	общая	школьная	самооценочная	межличностная
1. Нормальный	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		м	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		м	10—48	1—13	1—17	3—17

	10	ж м	35—62 23—47	5—17 5—14	12—23 8—17	5—20 5—14
2. Несколько повышенный	8	ж м	63—78 55—73	20—25 18—23	22—26 19—25	21—27 18—24
	9	ж м	55—72 49—67	15—20 14—19	20—26 18—26	20—26 18—25
	10	ж м	63—76 48—60	18—23 15—19	24—29 18—22	21—28 15—19
3. Высокий	8	ж м	79—94 74—91	26—31 24—30	27—31 26—32	28—33 25—30
	9	ж м	73—90 68—86	21—26 20—25	27—32 27—34	27—33 26—32
	10	ж м	77—90 61—72	24—30 20—24	30—34 23—27	29—36 20—23
4. Очень высокий	8	ж м	Более 94 Более 91	Более 31 Более 30	Более 31 Более 32	Более 33 Более 30
	9	ж м	Более 90 Более 86	Более 26 Более 25	Более 32 Более 34	Более 33 Более 32
	10	ж м	Более 90 Более 72	Более 30 Более 24	Более 34 Более 27	Более 36 Более 23
5. «Чрезмерное спокойствие»	8	ж м	Менее 30 Менее 17	Менее 7 Менее 4	Менее 11 Менее 4	Менее 7 Менее 5
	9	ж м	Менее 17 Менее 10	Менее 2 —	Менее 6 —	Менее 4 Менее 3
	10	ж м	Менее 39 Менее 23	Менее 5 Менее 5	Менее 12 Менее 8	Менее 5 Менее 5

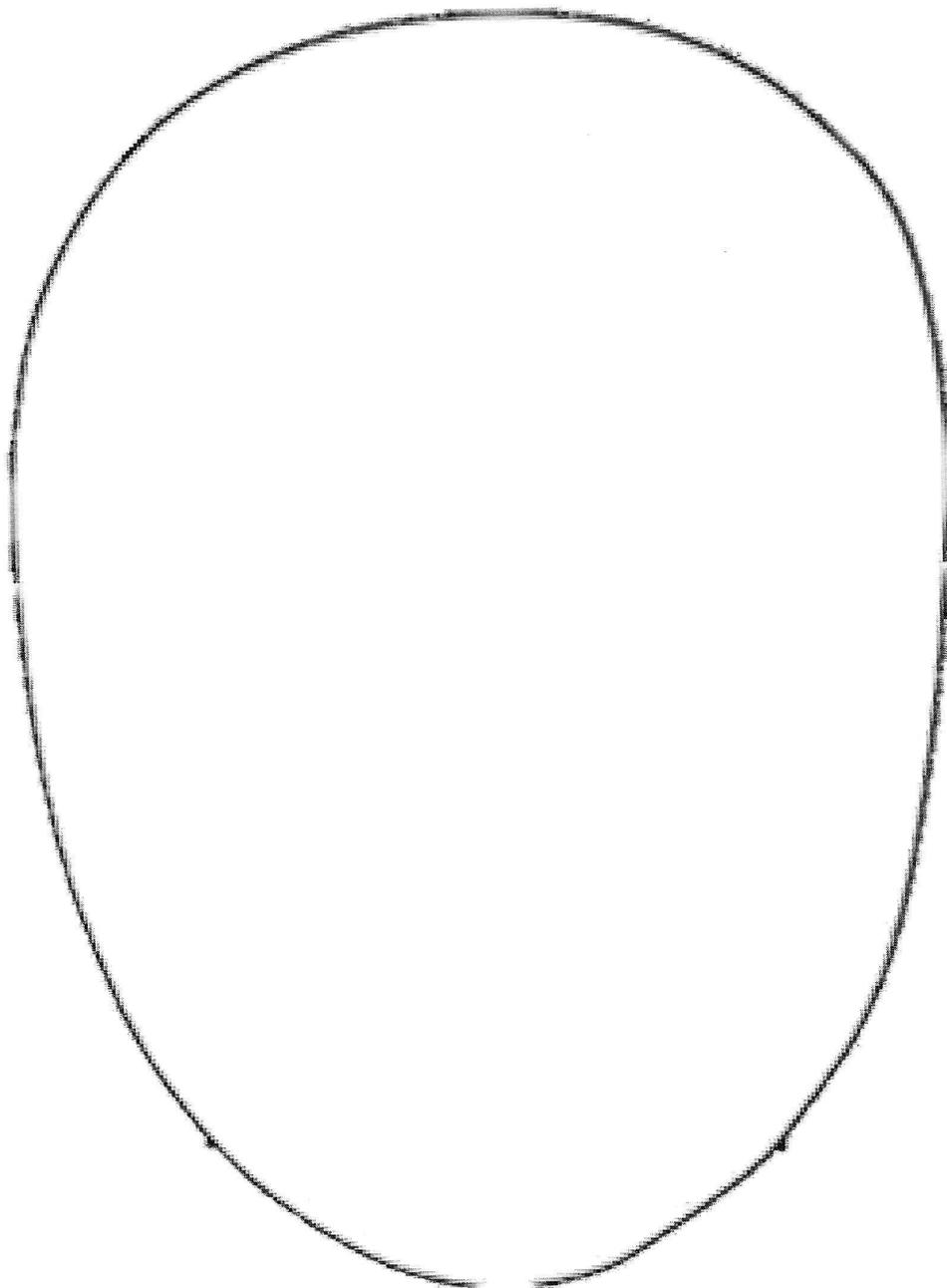
## Приложение 2

### Раздаточный материал теоретической части «Я и мои эмоции» «Перечень эмоций»

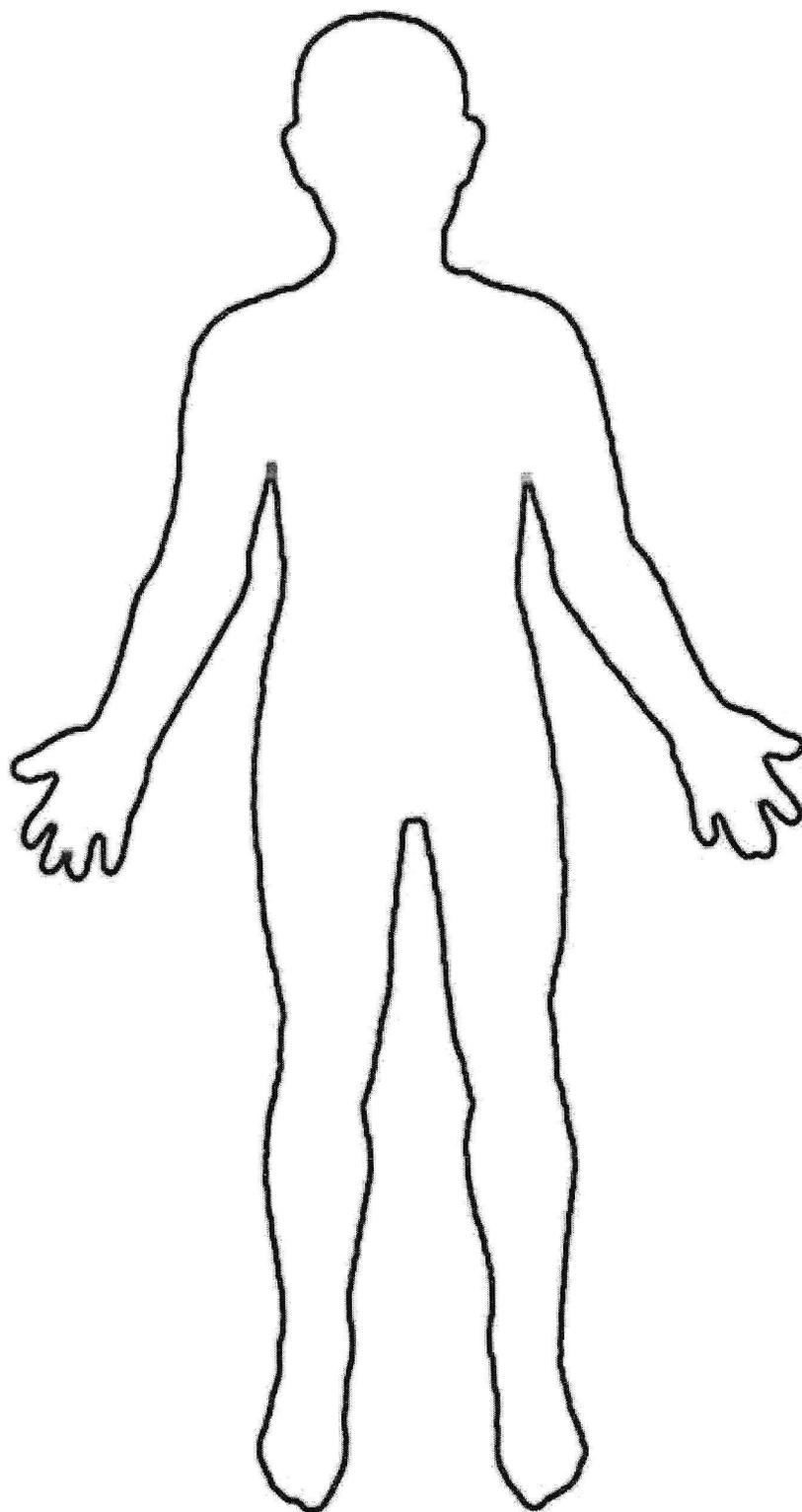
Перечень эмоций	
Злость	Потерянность
Гнев	Дезориентация
Возмущение	Бессвязность
Ненависть	Ощущение ловушки
Обида	Одиночество
Сердитость	Изолированность
Досада	Грусть
Раздражение	Горе
Мстительность	Угнетенность
Оскорбленность	Мрачность
Воинственность	Отчаяние
Бунтарство	Депрессия
Сопrotивление	Опустошенность
Зависть	Беспомощность
Надменность	Слабость
Неповиновение	Ранимость
Презрительность	Угрюмость
Отвращение	Серьезность
Подавленность	Подавленность
Уязвленность	Разочарование
Подозрительность	Боль
Циничность	Отсталость
Настороженность	Застенчивость
Озабоченность	Чувство отсутствия к вам любви
Тревожность	Покинутость
Страх	Болезненность
Нервозность	Нелюдимость
Трепет	Удрученность
Обеспокоенность	Усталость
Испуг	Глупость
Тревога	Апатия
Волнение	Самодовольство
Стресс	Скука
Боязнь	Истощение
Ужас	Расстройство
Подверженность навязчивой идее	Упадок сил
Ощущение угрозы	Сварливость
Ошеломленность	Нетерпеливость
Опасение	Вспыльчивость
Уныние	Тоска
Ощущение тупика	Хандра
Запутанность	Стыд
Ущемленность	Униженность
Смушение	Безобидность
Стыд	Мечтательность
Неудобство	Очарование
Вина	Оцененность по достоинству
Сожаление	Признательность
Укоры совести	Надежда
Рефлексия	Заинтересованность
Скорбь	Заинтригованность
Отчужденность	Увлеченность
Неловкость	Оживленность
Удивление	Живость

Шок	Спокойствие
Поражение	Удовлетворенность
Остолбенение	Облегчение
Изумление	Мирность
Потрясение	Расслабленность
Впечатленность	Довольство
Сильное желание	Комфорт
Энтузиазм	Сдержанность
Взволнованность	Восприимчивость
Возбужденность	Прощение
Страстное желание	Принятие
Помешательство	Ощущение, что вас любят
Эйфория	Безмятежность
Трепет	Расположение
Дух соперничества	Обожание
Твердая уверенность	Восхищение
Решимость	Благоговение
Уверенность в себе	Любовь
Дерзость	Привязанность
Готовность	Безопасность
Оптимизм	Уважение
Удовлетворенность	Дружелюбие
Гордость	Симпатия
Излишняя сентиментальность	Сочувствие
Счастье	Нежность
Радость	Великодушие
Блаженство	Другие: (запишите те эмоции, которых, по вашему мнению, не хватает в списке)
Забавность	

Стимульный материал для упражнения «Маски эмоций»



Схематичное изображение человеческого тела для упражнения «Фантом»



Варианты необычных предметов для упражнения «Что? Как?»

