

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №80»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «29» августа 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №80»
И.Н.Кулемин
«01» сентября 2017 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД

Возраст обучающихся: 10-13 лет
Срок освоения: 3 года

Составитель(и):
Вахрушева Людмила Аркадьевна,
педагог-психолог

Ижевск, 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) «Волонтёрский отряд» модифицированная, составлена в соответствии с Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.15 №09-3564 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность: социально-педагогическая.

Уровень усвоения: базовый общекультурный.

Актуальность программы. В настоящее время всё большую тревогу вызывает ухудшение состояния детей и подростков. По данным научного Центра охраны здоровья детей и подростков РАМН, хроническими болезнями страдают 75% выпускников школ. Известно, что 30-40% хронических заболеваний имеет психогенную основу. Традиционно отдавая дань заботе о физическом здоровье детей, мы часто боремся со следствиями, не затрагивая причин, поэтому столь неэффективными оказываются наши усилия.

Актуальна проблема осознанного отношения к здоровому образу жизни в подростковой среде. Зачастую у подростков это не популярно. Но вместе с тем они осознают, что употребление алкоголя, наркотиков и курение опасно для здоровья. В основном это высказывается в присутствии взрослых. Вернувшись в свой круг общения, подросток возвращается к мнению группы. С целью изменения этого мнения создаются волонтёрские отряды. Подростки более доверительно относятся к информации, исходящей от своих сверстников.

Понимание ценности здоровья, умение поддерживать хорошее настроение и высокую работоспособность, нетерпимое отношение к разрушающим здоровье привычкам надо воспитывать с детства.

Отличительные черты программы: упор делается на сохранение и формирование психического и психологического здоровья.

Психическое здоровье подразумевает такое важнейшее свойство человека, как стрессоустойчивость, или жизненная стойкость человека, то есть способность к преодолению стрессовых ситуаций, жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Оно предполагает активность личности, способность её к усилиям, к определённому напряжению, побуждающему к действию, сопротивлению трудностям. Стрессовая ситуация не приводит психологически здорового человека к душевному смятению, апатии и бездействию, она заставляет его функционировать более интенсивно, с большей самоотдачей, либо делать сознательный выбор в предлагаемых условиях, либо создавать альтернативные условия, исключающие повторение осознанных трудностей.

Таким образом, психологическое здоровье – это динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализации.

Программа разработана на основе городской программы «Наше здоровье в наших руках».

Программа рассчитана для подростков 10 – 15 лет на 3 года обучения.

Форма организации обучения: очная.

Виды учебной деятельности: практические, встречи с интересными людьми, диспут, защита проектов, игра, концерты, конкурсы, конференции, круглые столы,

деловые и ролевые игры, тренинги, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, творческие отчёты, соревнования.

Форма организации текущей работы обучаемых групп: коллективные, групповые занятия с применением дистанционных форм обучения и сетевого взаимодействия.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим работы: занятия проходят 2 раза по 2 часа в первый год обучения, на второй и третий год обучения занятия проходят 3 раза по 2 часа.

Цель программы: формирование ответственного отношения подростков за собственное здоровье и благополучие.

Задачи:

1) Личностные задачи:

- 1.1. Способствовать сохранению психического и психологического здоровья подростков;
- 1.2. Способствовать повышению самооценки подростков.
- 1.3. Способствовать развитию самостоятельности и чувства ответственности.

2) Метапредметные задачи:

- 2.1. Способствовать формированию умения безопасно и эффективно общаться;
- 2.2. Способствовать развитию коммуникативных навыков;
- 2.3. Научить анализировать и презентовать свою волонтерскую деятельность.

3) Предметные задачи:

- 3.1. Способствовать формированию навыка преодолевать кризисные ситуации;
- 3.2. Способствовать умению противостоять давлению, побуждающему к приёму психоактивных веществ;
- 3.3. Познакомить с волонтерским движением, его традициями

Планируемые результаты:

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Личностные

- сохранение психического и психологического здоровья подростков;
- повышение самооценки подростков;
- развитие самостоятельности и чувства ответственности.

Метапредметные

- формирование умения эффективно и безопасно общаться;
- развитие коммуникативных навыков;
- умение анализировать и презентовать свою волонтерскую деятельность.

Предметные

- формирование навыка преодолевать кризисные ситуации;
- планирование собственных действий;
- анализ результатов собственной деятельности в волонтерском движении.

Формы подведения итогов реализации программы:

Тестирование, творческие работы в виде эссе на тему «Моё здоровое будущее», участие в районных и городских конкурсах, форумах и акциях.

Учебно – тематический план (1 год обучения)

№	Название раздела	Всего часов	теор	прак
1	Мои чувства.	18	4,5	13,5
2	Чем люди отличаются друг от друга.	10	2,5	7,5
3	Трудности подростка.	10	2,5	7,5
4	Я и мои родители. Я и мои друзья.	12	3	9
5	Кто я? Мои силы, мои возможности.	8	2	6
6	Я расту. Я изменяюсь.	12	5	7
7	Социально – значимая деятельность	72	14,5	62,5
8	Подведение итогов	2	-	2
	Итого	144	29	115

Содержание программы (1год обучения)

I. Мои чувства.

1. Вводное занятие. Теория: инструктаж по ОТ и ТБ. Введение в мир психологии. Что такое психология? Практика: психолог помогает стать счастливым, как я понимаю счастье,
2. Радость. Как её доставить другому человеку? Теория: психологическая разминка, закончи предложения, собираем добрые слова. Практика: «Как можно доставить радость другому человеку?», рисунок радости.
3. Радость можно передать прикосновением. Теория: разминка: «Муха», «Превратись в животное», упражнение «Котёнок». Практика: работа со сказкой, обсуждение.
4. Радость можно подарить взглядом. Теория: разминка, «Радость можно подарить взглядом». Практика: работа со сказкой, рефлексия.
5. Страх, его относительность. Практика; разминка: «Дотроньтесь до...», «Покажи страшилку». Теория: работа со сказкой, рефлексия.
6. Как справиться со страхом. Практика: разминка: «Страшные персонажи телеэкрана», «Придумай весёлый конец». Теория: работа со сказкой, рефлексия..
7. Гнев. С какими чувствами он дружит? Теория: разминка: «Попугай», «Покажи маме дневник». Практика: работа со сказкой, рефлексия.
8. Может ли гнев принести пользу? Теория: разминка, «Чёрная рука - белая рука», «Разозлились - одумались», «Поссорились - помирились». Практика: закончи предложения, работа со сказкой, рефлексия.
9. Разные чувства. Теория: разминка «Способы выражения чувств». Практика: закончи предложения, «Ожившее чувство», «Рисунок чувств».

II. Чем люди отличаются друг от друга.

1. Люди отличаются друг от друга своими качествами. Теория: разминка «Качества людей», упражнение «Мы похожи – мы отличаемся», Практика: работа со сказкой «Туча». «Цветок по имени Незабудка», рефлексия.

2. В каждом человеке есть «тёмные» и «светлые» качества. Теория: разминка «Разные качества», упр. «Тёмные и светлые мешочки», «Светофорики». Практика: работа со сказкой «Перчатка», обсуждение.

III. Трудности подростка.

1. Какой я? Теория: разминка «Противоположные чувства», упр. «Цыганка». Практика: работа со сказкой «Сказка про дружбу», рефлексия.

2. Какой ты? Теория: разминка «Новые качества», упражнение «Интервью», «Цыганка», «Заяц – Хваста». Практика: рефлексия.

3. Школьные трудности. Теория: разминка «Необычное в обычном», упр. «Помоги Сереже». Практика: работа со сказкой «В одном лесу», рефлексия.

4. Домашние трудности. Теория: разминка «Превращения», Практика: работа со сказкой «Верить и стараться», рефлексия.

5. Фантазия и ложь. Теория: разминка «Похоже и не похоже», упр. «Правда и ложь». Практика: работа со сказкой «Лживый мальчик», рефлексия.

6. Что такое лень? Теория: разминка «Школьные ситуации», упр. «Невидимый человечек «Лень»». Практика: работа со сказкой «О ленивой звездочке», рефлексия.

IV. Я и мои родители. Я и мои друзья.

1. Я и мои родители. Практика: упражнения «Представление». Упр. «Незаконченные предложения». Работа со сказкой «Принц Эдгар». Теория: обсуждение.

2. Почему родители наказывают детей? Теория: разминка «Домашние дела и чувства», упр. «Неоконченные предложения». Практика: работа со сказкой «Простить маму», рефлексия.

3. Умею ли я дружить? Теория: разминка «Пойми и сравни», упр. «Нужно ли уметь дружить». Практика: работа со сказкой «Про маленькую Бабу-Ягу», рефлексия.

4. Трудности в отношениях с друзьями. Теория: разминка «Узнавание», упр. «Об Алеше». Практика: работа со сказкой «О Спиногрызкине», рефлексия.

5. Что такое сотрудничество? Теория: разминка «Уметь сказать приятные слова», упр. «Что такое сотрудничество?». Практика: работа со сказкой «Добрая память», рефлексия.

V. Кто я? Мои силы, мои возможности.

1. Какой я – большой или маленький? Теория: разминка «О себе и о других», упр. «Большие – маленький», «Я сам», Практика: упр. «Любимая игра», рефлексия.

2. Мои способности. Теория: разминка «Сравнения», упр. «Что такое способности?». Практика: работа со сказкой «Сказка о скрипке», рефлексия.

3. Мой выбор, мой путь. Теория: разминка «Способности и увлечения», упр. «Выбор пути». Практика: рисунок «На перекрестке дорог», рефлексия.

4. Мой внутренний мир. Теория: разминка «Новые игры», упр. «Чужие рассказы». Практика: рисунок «Моя планета», рефлексия.

5. Уникальность моего внутреннего мира, уникальность твоего внутреннего мира. Теория: разминка «Размяться и сосредоточиться», упр. «Маленькая страна». Практика: рефлексия.

6. Кого я могу впустить в свой внутренний мир. Теория: разминка «От игры к серьезному», упр. «Кому я могу все рассказать?». Практика: упр. «Мой самый интересный сон», рефлексия.

7. Что значит верить? Теория: разминка «Значение взгляда», упр. «Взгляд». Практика: работа со сказкой «Тайна другого берега», рефлексия.

VI. Я расту. Я изменяюсь.

1. Мое детство. Теория: разминка «Вспомним детство», упр. «Кто в какую игрушку превратился», Практика: упр. «Любимая фотография», «Случай из детства», рефлексия.

2. Я изменяюсь. Теория: разминка «Представить и вообразить», упр. «Раньше и сейчас», Практика: упр. «Каким я буду, когда вырасту», рефлексия.
 3. Мое будущее. Теория: разминка «Заглянуть во взрослый мир». Практика: упр. «Хочу в будущем – делаю сейчас», «Мой будущий дом», рефлексия.
 4. Хочу вырасти здоровым человеком. Теория: разминка «Давайте говорить друг другу комплименты». Практика: упр. «Об эмоциональной грамотности», «Мусорное ведро», рефлексия.
 5. Хочу вырасти интеллигентным человеком. Теория: разминка «Качества человека и поведение». Практика: работа со сказкой «Я иду к своей звезде», рефлексия.
 6. Хочу вырасти свободным человеком. Теория: разминка «Наладить контакт». Практика: работа со сказкой «О свободном человеке Иване Гаврикове и не свободной мухе», рефлексия.
 7. Права и обязанности школьника. Теория: разминка «Слова и отношения», упр. «Должен и имею право: в школе, дома, на улице». Практика: работа со сказкой «Про великана Гришку и недобрую фею». Обсуждение.
 8. Что такое право на уважение. Теория: разминка «Слова и роли». Практика: упр. «Закончи рассказы», «Любимая игра», рефлексия.
 9. Нарушение прав других людей может привести к конфликтам. Теория: разминка «Толковый словарь», упр. «Нарушение прав». Практика: работа со сказкой «Друг Великана», рефлексия.
 10. Как разрешить конфликты мирным путем. Теория: разминка «Слова, чувства, ощущения», упр. «Разыграй конфликт». Практика: работа со сказкой «Лети вверх, Соня», теория..
- VII. Социально – значимая деятельность.** Подготовка и участие в мероприятиях школы, района, города. Теория: организационные моменты, знакомство с положением о проведении мероприятия, поиск информации по теме.
Практика: подготовка, репетиции, проведение.
- VIII. Подведение итогов.** Теория: организационный момент. Практика: проверка усвоенных знаний в виде теста с последующим обсуждением.

Учебно – тематический план (2 год обучения)

№	Название раздела	Всего часов	теор	прак
1	Я – это я	18	4,5	13,5
2	Я и мой внутренний мир	14	3,5	10,5
3	Я и ты	14	4	10
4	Полезные навыки	10	2,5	7,5
5	Игровой тренинг	24	6	18
6	Социально – значимая деятельность	126	26	100
7	Подведение итогов	10	-	10
	Итого	216 часов	46,5	169,5

Содержание программы (2 год обучения)

I. Я – это я.

1. Инструктаж по О Т и ТБ. Вводное занятие.
Теория: инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях, составление списка участников волонтерского отряда.
Практика: краткий рассказ каждого о себе.
2. Я – могу. Теория: разминка, работа со сказкой «Фламинго». Практика: рефлексия.
3. Кто я, какой я? Теория: упражнение «Угадай, чей голосок», «Те, кто ...», «Кого загадал ведущий», «Угадай, кому письмо», «Кто я». Практика: «Нарисуй свою роль», «Какой я».
4. Я нужен. Теория: разминка, работа со сказкой «Повесть о настоящем цвете». Практика: рефлексия.
5. Я мечтаю. Теория: разминка, работа со сказкой «Сказка о мечте». Практика: рефлексия.
6. Я - это мои цели. Теория: разминка, работа со сказкой. Практика: рефлексия.
7. Я - это моё детство. Теория: упр. «Закончи предложение», «Детские воспоминания», «Любимая игрушка», «Детская фотография». Практика: рефлексия.
8. Я - это моё настоящее, Теория: упр. «Превратись в возраст», «Беседа», Практика: рефлексия.
9. Я-это моё будущее. Практика: упр. «Встреча», «Я в будущем». Практика: рефлексия.

II. Я и мой внутренний мир.

1. Чувства бывают разные. Теория: разминка, работа со сказкой «Сказ о том, как Штирлицев свой страх победил». Практика: рефлексия.

2. Стыдно ли бояться. Теория: разминка, работа со сказкой. Практика: рефлексия.
3. Имею ли я право сердиться и обижаться? Теория: упр. «Найди лишнее слово», «Подросток рассердился», «Помогите маме», «Рисуем обиду». Практика: рефлексия..
4. Каждый видит мир и чувствует по – своему. Практика: разминка, работа со сказкой «Сказ про Вольняшку». Практика: обсуждение.
5. Любой внутренний мир ценен и уникален. Теория: упр. «Психологические примеры», «Мысленная картинка», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц». Практика: рефлексия.
6. Трудные ситуации могут научить меня. Теория: разминка, работа со сказкой «Сказка о Дрюпе Дрюпкине». Практика: рефлексия.
7. В трудной ситуации я ищу силу внутри себя, и она обязательно найдётся. Теория: разминка, работа со сказкой «Сказка о волчишке Джонни». Практика: рефлексия.

III. Я и ты.

1. Я и мои друзья. Теория: разминка, работа со сказкой «Светлячок». Практика: рефлексия.
2. У меня есть друг. Теория: разминка, работа со сказкой «Волшебная роща». Практика: рефлексия.
3. Я и мои «колючки». Теория: разминка, работа со сказкой «Шиповник». Практика: рефлексия.
4. Что такое одиночество? Теория: разминка, работа со сказкой «Сказка о маленькой одинокой рыбке и об огромном синем море». Практика: рефлексия.
5. Я не одинок в этом мире. Теория: разминка, работа со сказкой «Однажды утром». Практика: рефлексия.
6. Нужно ли человеку меняться? Теория: разминка, работа со сказкой «Сказка про Тофа». Практика: рефлексия.
7. Самое главное захотеть меняться. Теория: разминка, работа со сказкой «Я иду к своей звезде». Практика: обсуждение.

IV. Полезные навыки.

Теория: Что такое психоактивное вещество? Соблюдай безопасность. Кто и почему употребляет психоактивные вещества? Практика: Давление, влияние, ситуации. Ингалянты. Мое здоровье.

V. Игровой тренинг. Теория: Условия тренингов.

Практика: Упражнения тренингов: «Чувства», «Марионетка», «Зачем люди употребляют наркотики и алкоголь?», «Табу», «Портрет наркомана», «Зависимость», «Скульптура зависимости», «Шахматы», «Мифы». Наглядность зависимости от ПАВ (моделирование ситуаций).

VI. Социально - значимая деятельность.

Подготовка и участие в мероприятиях школы, района, города. Теория: организационные моменты, знакомство с положением о проведении мероприятия, поиск информации по теме. Практика: подготовка, репетиции, проведение.

VII. Подведение итогов. Теория: организационный момент. Практика: проверка усвоенных знаний в виде теста с последующим обсуждением.

Учебно – тематический план (3 год обучения)

№	Название раздела	Всего часов	теор	прак
1	Агрессия и её роль в развитии человека	16	4	12
2	Уверенность в себе и её роль в развитии человека	16	4	12
3	Конфликты и их роль в усилении я	12	3	9
4	Ценности и их роль в жизни человека	6	1,5	4,5
5	Игровой тренинг	10	2,5	7,5
6	Основы журналистики	92	14	78
7	Социально – значимая деятельность	60	12	48
8	Подведение итогов	4	1	3
	Итого	216 часов	42	174

Содержание программы (3 год обучения)

I. Агрессия и её роль в развитии человека.

1.Инструктаж по ОТ и ТБ. Вводное занятие.

Теория: инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях, составление списка участников волонтерского отряда.

Практика: краткий рассказ каждого о себе (как провели лето).

2. Я повзрослел. Теория: работа со сказкой «Лабиринт моей души». Практика: работа в тетради. коллективное обсуждение, упр. «Символ моего Я».

3. У меня появилась агрессия. Теория: упр. «Агрессия и развитие», «Золотые мысли», «Ассоциации», работа со сказкой «Сказка про Рона». Практика: рефлексия.

4. Как выглядит агрессивный человек? Как звучит агрессия? Теория: упр. «Покажи агрессию», «Кто из них агрессивный», «Агрессивный продавец», «Отбросить старое, чтобы измениться». Практика: работа со сказкой «Время». Обсуждение.

5. Конструктивное реагирование на агрессию. Теория: упр. «Свет мой зеркальце», «Трудно», «Если я сильный». Практика: работа с притчей, рефлексия.

6. Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми. Теория: упр. «Чем недовольны родители?», «Чем недовольны подростки?», «Подростки не понимают, родители не понимают». Практика: работа со сказкой «Сказка про Крича». рефлексия.

7. Учимся договариваться. Теория: упр. «Учимся договариваться», «Рисунок маски». Практика: работа с притчей, рефлексия.

II. Уверенность в себе и её роль в развитии человека.

1. Зачем человеку нужна уверенность в себе. Теория: упр. «Портрет», «В чём проблема?», «Ассоциация». «Символ моей веры в себя». Практика: работа со сказкой «Про мальчика Неудоба», рефлексия.
2. Источники уверенности в себе. Теория: упр. «Копилка источников уверенности», «Мои источники уверенности». Практика: работа с рассказом, рефлексия.
3. Какого человека мы называем неуверенным в себе. Теория: упр. «Эпиграф», «Маски неуверенности», «Какое поведение у ребят?». Практика: упр. «Надень маску», работа со сказкой «Маленькая волна», рефлексия.
4. Я становлюсь увереннее. Теория: упр. «Высказывания». Практика: работа со сказкой «Молодое дерево». Обсуждение.
5. Уверенность и самоуважение. Теория: упр. «Я горжусь», «Звезда самоуважения», «Волшебное зеркало». Практика: работа со сказкой «На дне моря», рефлексия.
6. Уверенность и уважение к другим. Теория: упр. «За что я уважаю», «Портрет», «Подумай». Практика: работа со сказкой «Превращение», «Марго», рефлексия.
7. Уверенность в себе и милосердие. Теория: упр. «Кто нуждается в милосердии?», «Качества милосердного человека». Практика: упр. «С кем бы я мог согласиться?», «Золотые фразы», рефлексия.
8. Уверенность в себе и непокорность. Теория: упр. «Портрет», «Корзинка непослушания». Практика: работа со сказкой «Сказка про телефончик», рефлексия.

III. Конфликты и их роль в усилении я

1. Что такое конфликт? Конфликты в школе, дома, на улице. Теория: упр. «Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». Практика: «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт – это хорошо или плохо?», рефлексия.
2. Способы поведения в конфликте: наступление, обсуждение, отступление, уход от конфликта. Теория: упр. «Основные стили поведения в конфликте», «Как проявляются способы поведения в конфликте?», «Конфликтные ситуации». Практика: работа со сказкой «Сказка про цветной снег», рефлексия.
3. Конструктивное разрешение конфликтов. Конфликт как возможность развития. Теория: упр. «Как выиграть обоим участникам конфликта?», «Разыграем конфликт», «Как оставаться спокойным». Практика: работа со сказкой «Подумай обо мне», рефлексия.
4. Готовность к разрешению конфликта. Теория: упр. «В чём выгода?», «В стране вещей». Практика: работа со сказкой «Город», рефлексия.

IV. Ценности и их роль в жизни человека

1. Что такое ценности? Теория: упр. «Я в будущем». Практика: работа со сказкой «Сказка про мячик, который забыл, что он волшебный», рефлексия.
2. Ценности и жизненный путь человека. Теория: упр. «Ценности и выбор профессии», «Определи ценности», «Переоценка ценностей». Практика: работа со сказкой «Сказка про еловую шишечку», рефлексия.
3. Мои ценности. Теория: упр. «Эпиграф», «Спор ценностей». Практика: упр. «Герб моих ценностей», рефлексия.

V. Игровой тренинг. Теория: условия тренинга. Практика: Психоактивные вещества. Умение противостоять давлению группы.

VI. Основы журналистики.

Теория:

1. Газета как источник информации.

2. Типы газет.

3. Жанры журналистики. Заметка – один из распространенных газетных и журнальных жанров. Разновидности материалов этого жанра – заметка информационного характера, заметка - благодарность, заметка-просьба, обращение. Отличие заметки от корреспонденции. Интервью – особенности жанра, его виды: интервью - монолог; интервью - диалог; интервью - зарисовка, коллективное интервью; анкета. Статья – роль статьи в газетах и журналах. Статьи проблемные, аналитические, обличительные. Отличительные черты: целеустремленность и доходчивость, логичность аргументации, точность словоупотребления; яркость литературного изложения. Обзор печати – особый жанр. Обзор: тематический, общий, информационный, рецензирующий прессу.

4. Составные части газеты (название, нумерация, логотип и т.д.).

5. Основные элементы газетного материала (название, лид, иллюстрация и т.д.).

6. Виды сбора информации (опросы, тестирования).

7. Репортаж. Репортаж – наглядное представление о том или ином событии через непосредственное восприятие журналиста – очевидца или действующего лица.

Жанровое своеобразие – использование элементов всех информационных жанров: картинное описание какого-либо эпизода, характеристика персонажей, прямая речь.

Виды репортажа: событийный, тематический, постановочный.

8. Очерк . Очерк – близость к малым формам художественной литературы – рассказу или короткой повести. Очерк как раскрытие жизни того или иного значимого персонажа. Документальность воспроизведения материала. Очерки событийные и путевые.

9. Зарисовка.

10. Рецензия.

11. Анонс.

12. Работа редактора.

13. Работа корректора.

14. Стиль газеты.

Практика:

15. Практическая работа над газетой.

VII. Социально – значимая деятельность.

Подготовка и участие в мероприятиях школы, района, города. Теория: организационные моменты, знакомство с положением о проведении мероприятия, поиск информации по теме. Практика: подготовка, репетиции, проведение.

VIII. Подведение итогов. Теория: организационный момент. Практика: проверка усвоенных знаний в виде теста с последующим обсуждением.

Условия реализации программы: занятия проводятся в кабинете, где созданы все условия для обучения в объединении «Волонтерский отряд»: имеется компьютер, с выходом в Интернет, колонки, проектор, экран. Для эффективности образовательного процесса используются дидактический материал, наглядные пособия, информационные ресурсы.

Оценочные материалы: анкета по ЗОЖ, анкета волонтера, диагностика коммуникативных и организаторских склонностей, диагностика тревожности по Филипсу.

Методическое обеспечение программы

№	Наименование раздела	Методические виды продукции (игры, беседы, экскурсии)	Рекомендации по проведению практических работ	Дидактический и лекционный материал
1	Психологический блок	Игры, беседы, упражнения, притчи, сказки	Групповое обсуждение.	Тесты, видеофильмы, плакаты, методички
2	Знакомство с деятельностью волонтеров.			Презентация, фотографии, отчёты
3	Полезные навыки	Рольевые игры, работа в группах	Обсуждение, осмысление происходящего	Рабочие тетради
4	Игровой тренинг	Игры, упражнения, дискуссии	Групповое обсуждение	Компьютер, магнитофон, разработки по темам
5	Основы журналистики	Свободные творческие дискуссии, рольевые игры, творческие задания, практическая работа (подготовка материалов для публикации в газете)	Групповая и индивидуальная работа	Разработки по темам, карточки с подбором лексики, тематический материал периодической печати, справочники, словари.
6	Социально – значимая	Акции, слёты, конкурсы, форумы	Подготовка к акции, конкурсам.	Методические разработки,

	деятельность			положения
7	Подведение итогов	Тесты, эссе, социальные спектакли		Методические разработки, сборники тестов

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
ВОЛОНТЕРСКИЙ ОТРЯД
на 1 год обучения

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель		20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года					36

на 2-ой год обучения

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие			II полугодие		Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель		20 недель		
1 год	1-ый учебный день учебного года					36

на 3-ий год обучения

Сроки реализации по годам освоения программы	I полугодие		II полугодие	Всего учебных недель
	Начало учебного года	16 недель	20 недель	

1 год	1-ый учебный день учебного года					36
-------	---------------------------------------	--	--	--	--	----

Условные обозначения:

	- учебные занятия по расписанию
	- текущая аттестация
	- итоговая аттестация

Список литературы Для педагогов

1. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс-М.: Генезис, 2012.
2. Матвеева О. А. Развивающая и коррекционная работа с детьми 6-12 лет- М.: Педагогическое общество России , 2015.
3. Истратова О. Н. Эксакусто Т. В. Справочник психолога средней школы - Ростов на Дону : Феникс, 2014.
4. Кабаева В. М. Программа психологического обучения и воспитания школьников. Я - мой образ жизни- мое здоровье. Методические рекомендации для педагогов - психологов - М : АПК и ПРО ,2012.
5. Хухлаева О., Кирилина Т., Федорова О. Счастливый подросток - М: Апрель Пресс, ЭКСМ Пресс, 2015.
6. Для обучающихся
7. Профилактика вредных привычек и здоровый образ жизни. Сборник методических разработок под редакцией Трониной И. В.- Ижевск, ЦЭВ Индустриального района, 2016.
8. Полезные навыки. Рабочая тетрадь - М.: 2012.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. – М.: Генезис, 2014.

Для обучающихся

1. Профилактика вредных привычек и здоровый образ жизни: Сб. метод.разработок . Под редакцией Трониной Н. В. - Ижевск: ЦЭВ Индустриального района, 2016.
- 2.Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании. Под редакцией Белогурова С. Г., Климович В. Ю.- М.: Центр «Планетариум», 2012.
- 3.Петрушин СВ. Психологический тренинг в многочисленной группе-М.: Академический проект,2014.

Для родителей

1. Возможности практической психологии в образовании. Под редакцией Бурлаковой Н. С.- М.: УЦ «Перспектива», 2015.
2. Ковалев С. В. Подготовка старшеклассников к семейной жизни.-М.: Просвещение, 2008.
3. Прихожан А. М. Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе М.: ТЦ Сфера, 2014.

Электронные ресурсы

10. Благотворительный фонд <http://www.ya-volonter.ru/>
11. Все о волонтерстве <http://raik.by/volontyoram/vsyo-o-volonterstve/>
12. Клуб волонтеров <http://www.club-volonterov.ru/>
13. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru>

Анкета волонтера

ПОМОЖЕТ оценить своё время. Сколько времени в день/неделю/месяц Вы действительно готовы уделять волонтерской деятельности. От этого зависит выбор способа оказания помощи.

ПОМОЖЕТ оценить свои силы. Прежде, чем браться за все, что кажется таким важным и нужным, необходимо задуматься: сможете ли Вы довести это до конца? Сумеете ли качественно осуществить выбранный вид помощи? Остановитесь и оцените свои силы.

ПОМОЖЕТ начать с малого. Это позволит адекватно оценить свои силы, увидеть людей, с которыми придётся работать вместе, даст им возможность увидеть Вас в деле.

ДАННЫЕ АНКЕТЫ НЕ БУДУТ РАСПРОСТРАНЯТЬСЯ БЕЗ ВАШЕГО ВЕДОМА!

1. ФИО

(полностью) _____

2. Дата рождения _____

3. Как с Вами лучше связаться?

e-mail _____

**номер
телефона** _____

4. Что именно привлекает Вас в волонтерской деятельности (отметьте нужное):

- 6. Получение нового опыта
- 7. Встречи с новыми людьми
- 8. Возможность помочь другим
- 9. Вклад в общее дело
- 10. Новые интересы
- 11. Открытие для себя новых сфер
- 12. Другое

5. Есть ли у Вас опыт волонтерской и добровольческой деятельности? Если есть, какой именно:

6. Кому бы Вы хотели оказывать помощь (отметьте нужное):

2. Детям-сиротам
3. Больным детям
4. Пожилым людям
5. Бездомным
6. Инвалидам
7. Одарённым детям
8. Правозащитным организациям (например, помощь в распространении информации о возможности получить бесплатные юридические консультации – защита социальных, экономических, культурных, гражданских и личных прав)
9. Организациям, работающим в сфере культуры
10. Организациям, работающим в сфере экологии и охраны окружающей среды
11. Приютам для животных
12. Ваши варианты: _____

13. 7. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):

14. Отдавать вещи, книги
15. Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)
16. Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)
17. Делиться профессиональными навыками
18. Ваши Варианты: _____

19. 8. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам :

20. Ответственность _____
- Конфликтность _____
- Стрессоустойчивость _____
- Коммуникабельность _____

21. 9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

22. связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)
23. не связанные с общением
24. коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)
25. индивидуальную деятельность (делать что-то самому)
26. все равно

27. 10. Какими компьютерными программами Вы владеете:

28. 11. Ваши навыки (что Вы умеете делать лучше всего, чему можете научить):

29. 12. Ваши увлечения, хобби:

30. 13. Как Вы любите проводить свободное время:

31. 14. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности:

32. 15. Наличие собственного авто: _____ категория водительского удостоверения: _____

33. 16. Ваш жизненный девиз!

**34. СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ, НО И
УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!**

35. Детям-сиротам

36. Больным детям

37. Пожилым людям

38. Бездомным

39. Инвалидам

40. Одарённым детям

41. Правозащитным организациям (например, помощь в распространении информации о возможности получить бесплатные юридические консультации – защита социальных, экономических, культурных, гражданских и личных прав)

42. Организациям, работающим в сфере культуры

43. Организациям, работающим в сфере экологии и охраны окружающей среды

44. Приютам для животных

45. Ваши варианты: _____

7. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):

10. Отдавать вещи, книги

11. Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)

12. Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)

13. Делиться профессиональными навыками

14. Ваши Варианты:

8. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам :

Ответственность _____

Конфликтность _____

Стрессоустойчивость _____

Коммуникабельность _____

9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)

не связанные с общением

коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)

индивидуальную деятельность (делать что-то самому)

все равно

10. Какими компьютерными программами Вы владеете:

11. Ваши навыки (что Вы умеете делать лучше всего, чему можете научить):

12. Ваши увлечения, хобби:

13. Как Вы любите проводить свободное время:

14. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности:

15. Наличие собственного авто: _____ категория водительского удостоверения: _____

16. Ваш жизненный девиз! _____

**СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ, НО И
УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!**

- Детям-сиротам
- Больным детям
- Пожилым людям
- Бездомным
- Инвалидам
- Одарённым детям
- Правозащитным организациям (например, помощь в распространении информации о возможности получить бесплатные юридические консультации – Защита социальных, экономических, культурных, гражданских и личных прав)
- Организациям, работающим в сфере культуры
- Организациям, работающим в сфере экологии и охраны окружающей среды
- Приютам для животных
- Ваши варианты: _____

7. Каким образом Вы готовы оказывать помощь (отметьте нужное):

- Отдавать вещи, книги
- Отдавать свое время (совершать поездки по детским домам, больницам, домам престарелых)
- Участвовать в организационной работе (подготовка и проведение мероприятий, праздников)
- Делиться профессиональными навыками
- Ваши Варианты: _____

8. Оцените себя по шкале от 1 до 10 по следующим качествам :

Ответственность _____

Конфликтность _____

Стрессоустойчивость _____

Коммуникабельность _____

9. Какие виды деятельности Вы предпочитаете:

связанные непосредственно с людьми (в том числе с незнакомыми)

не связанные с общением

коллективную деятельность (в группе с другими людьми – единомышленниками)

индивидуальную деятельность (делать что-то самому)

все равно

10. Какими компьютерными программами Вы владеете:

11. Ваши навыки (что Вы умеете делать лучше всего, чему можете научить):

12. Ваши увлечения, хобби:

13. Как Вы любите проводить свободное время:

14. Сколько времени Вы готовы посвящать волонтерской деятельности:

15. Наличие собственного авто: _____ категория водительского удостоверения: _____

16. Ваш жизненный девиз!

**СПАСИБО ВАМ ЗА ИНФОРМАЦИЮ!
ОНА ПОМОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАШУ РАБОТУ НЕ ТОЛЬКО ПОЛЕЗНОЙ, НО И
УВЛЕКАТЕЛЬНОЙ!**

Анкета «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Внимательно прочитайте вопрос, отметьте любым способом не более трёх пунктов

1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?

III. это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;

IV. это соблюдение режима дня и правильного питания;

V. это занятия спортом и закаливание.

VI. не знаю.

2. Является ли твой образ жизни здоровым?

а) да;

б) нет;

в) частично;

г) не знаю.

3. Насколько успех в жизни человека зависит от его образа жизни?

а) на 80-100%

б) на 50-70%

в) на 10-40%

г) не зависит.

4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?

II. чтобы не беспокоили болезни; б) чтобы жить долго;

в) чтобы выглядеть красиво; г) чтобы всего добиться в жизни.

5. Какие обстоятельства могли бы побудить тебя изменить образ жизни?

3. пример родителей;

4. пример уважаемых мной людей;

5. болезни;

6. наглядная информация в фактах и цифрах;

6. Употребляешь ли ты алкоголь, табак, наркотики?

а) да;

б) нет;

в) пробовал;

г) уже отказался.

7. Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?

а) да;

б) нет;

в) пытаюсь, но не получается высказать всё, стесняюсь;

г) пытаюсь, но родители неправильно меня понимают.

8. Как ты справляешься со стрессом?

1) слушаю классическую музыку; б) иду в спортзал;

в) обливаюсь холодной водой;

г) хватаюсь за сигарету или банку пива.

9. Есть ли у тебя три заветных желания?

1) да;

2) нет.

«Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Сиявский, В.А. Федорошин (КОС)

Инструкция: на каждый вопрос следует ответить «да» или «нет». Если вы затрудняетесь в выборе ответа, необходимо все-таки склониться к соответствующей альтернативе (+) или (-).

Текст опросника

1. Много ли у Вас друзей, с которыми Вы постоянно общаетесь?
2. Часто ли Вам удается склонить большинство своих товарищей к принятию ими Вашего мнения?
3. Долго ли Вас беспокоит чувство обиды, причиненное Вам кем-то из Ваших товарищей?
4. Всегда ли Вам трудно ориентироваться в создавшейся критической ситуации?
5. Есть ли у Вас стремление к установлению новых знакомств с разными людьми?
6. Нравится ли Вам заниматься общественной работой?
7. Верно ли, что Вам приятнее и проще проводить время с книгами или за каким-либо другим занятием, чем с людьми?
8. Если возникли какие-либо помехи в осуществлении Ваших намерений, то легко ли Вы отступаете от них?
9. Легко ли Вы устанавливаете контакты с людьми, которые значительно старше Вас по возрасту?
10. Любите ли Вы придумывать и организовывать со своими товарищами различные игры и развлечения?
11. Трудно ли Вы включаетесь в новую для Вас компанию?
12. Часто ли Вы откладываете на другие дни те дела, которые нужно было бы выполнить сегодня?
13. Легко ли Вам удается устанавливать контакты с незнакомыми людьми?
14. Стремитесь ли Вы добиваться, чтобы Ваши товарищи действовали в соответствии с Вашим мнением?
15. Трудно ли Вы осваиваетесь в новом коллективе?
16. Верно ли, что у Вас не бывает конфликтов с товарищами из-за невыполнения ими своих обязанностей, обязательств?
17. Стремитесь ли Вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с новым человеком?

18. Часто ли в решении важных дел Вы принимаете инициативу на себя?
19. Раздражают ли Вас 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 товарищами?
25. Любите ли Вы участвовать в коллективных играх?
26. Часто ли Вы проявляете инициативу при решении вопросов, затрагивающих интересы Ваших товарищей?
27. Правда ли, что Вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых Вам людей?
28. Верно ли, что Вы редко стремитесь к доказательству своей правоты?
29. Полагаете ли Вы, что Вам не доставляет особого труда внести оживление в малознакомую Вам компанию?
30. Принимаете ли Вы участие в общественной работе в школе?
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 было сразу принято Вашими товарищами?
33. Чувствуете ли Вы себя непринужденно, попав в незнакомую Вам компанию?
34. Охотно ли Вы приступаете к организации различных мероприятий для своих товарищей?
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 смущаетесь, чувствуете неловкость при общении с малознакомыми людьми?
39. Правда ли, что Вас пугает перспектива оказаться в новом коллективе?

40. Правда ли, что Вы не очень уверенно чувствуете себя в окружении большой группы своих товарищей?

Обработка результатов и интерпретация

Коммуникативные способности - ответы "да" на следующие вопросы: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37; и "нет" на вопросы: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Организаторские способности - ответы "да" на следующие вопросы: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38; и "нет" на вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Подсчитывается количество совпадающих с ключом ответов по каждому разделу методики, затем вычисляются оценочные коэффициенты отдельно для коммуникативных и организаторских способностей по формуле: $K = 0,05 \cdot C$, где K - величина оценочного коэффициента C - кол-во совпадающих с ключом ответов. Оценочные коэффициенты могут варьировать от 0 до 1. Показатели, близкие к 1 говорят о высоком уровне коммуникативных и организаторских способностях, близкие к 0 - о низком уровне. Первичные показатели коммуникативных и организаторских способностей могут быть представлены в виде оценок, свидетельствующих о разных уровнях изучаемых способностей.

Анализ полученных результатов.

Испытуемые, получившие **оценку 1**, характеризуются низким уровнем проявления КОС.

Испытуемым, получившим **оценку 2**, коммуникативные и организаторские склонности присущи на уровне ниже среднего. Они не стремятся к общению, чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства; испытывают трудности в установлении контактов с людьми и при выступлении перед аудиторией; плохо ориентируются в незнакомой ситуации; не отстаивают свои мнения, тяжело переживают обиды; проявления инициативы в обществе крайне снижены, во многих делах они предпочитают избегать принятия самостоятельных решений. Для испытуемых, получивших **оценку 3**, характерен средний уровень проявления КОС. Они стремятся к контактам с людьми, не ограничивают круг своих знакомств, отстаивают свое мнение, планируют свою работу, однако потенциал их склонностей не отличается высокой устойчивостью. КОС необходимо развивать и совершенствовать.

Испытуемые, получившие **оценку 4**, относятся к группе с высоким уровнем проявления КОС. Они не теряются в новой обстановке, быстро находят друзей, постоянно стремятся расширить круг своих знакомых, занимаются общественной деятельностью, помогают близким. Другим, проявляют инициативу в общении, с удовольствием принимают участие в организации общественных мероприятий, способны принять самостоятельное решение в трудной ситуации. Всё это они делают не по принуждению, а согласно внутренним устремлениям.

Испытуемые, получившие высшую оценку - **5**, обладают очень высоким уровнем проявления КОС. Они испытывают потребность в коммуникативности и организаторской и активно стремятся к ней, быстро ориентироваться в трудных ситуациях, непринужденно ведут себя в новом коллективе, инициативны, предпочитают в важном деле или в создавшейся сложной ситуации принимать самостоятельные решения, отстаивают своё мнение и добиваются, чтобы оно было принято товарищами, могут внести оживление в незнакомую компанию, любят организовывать разные игры, мероприятия. Настойчивы в деятельности, к которой их привлекает. Они сами ищут такие дела, которые бы удовлетворяли их потребность в коммуникации и организаторской деятельности.

Тест коммуникативных умений Михельсона Автор: Л. Михельсон.

Цель: Определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

Инструкция: Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"

- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.

- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".
- в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.
- г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.
- д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".
7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"
- б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.
- в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"
- г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.
- д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"
8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:
- а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.
- б) Говорите: "Это не Ваше дело!"
- в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".
- г) Говорите: "Пустяки".
- д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".
9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Вы с ума сошли!"
- б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".
- в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".
- г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".
- д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.
10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".
- б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.
- в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".
- г) Прежде чем вып просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".
- д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.
11. Кто-то говорит Вам, что по его мн, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:
- а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".
- б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".
- г) Говорите: "Спасибо".
- д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.
12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:
- а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".
- б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".
- в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего".
- г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.
- д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".
13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.
б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".
в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.
д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, напр: "Некот люди ведут себя очень нервно".

б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться дан пр-том, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

а) Не говорите ничего.

б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы длаете?"
Обычно Вы:

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас

сделать?"

- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо др.

Обычно в таких случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбл словами, сказанными кем-л в Ваш адрес. В так случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому ч-ку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не

д-н этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить св планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В эт ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Что Вам угодно?"

б) Не говорите ничего

в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите эт ч-ка представиться в свою очередь.

д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)

- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)

- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов: Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (компл-нты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцир повед-е со стороны собеседника – в-ы 5, 14, 15, 23, 24.

5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.

7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.

8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.

9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

Тест Ряховского

Тест оценки уровня общительности, коммуникативности содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека

Инструкция: "Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: "да", "нет", "иногда".

Оценка ответов; "да" – 2 очка, "иногда" – 1 очко, "нет" – 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста 30-31 очков. Вы явно не коммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Ваш власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильн увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвует неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, "рубаха-парень". Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем

окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Текст опросника

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбывает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, который занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не принимаете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у Вас досаду просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Шкала "Техника общения" Творогова

Цель: Измерение уровня развития операционального и эмоционально-волевого компонентов коммуникативной компетентности.

Инструкция. Оцените максимально объективно способности и умения каждого из одноклассников, проявляемые в общении. При работе над опросником обсуждать вслух оценки не разрешается. На бланке ответов номера качеств обозначены по горизонтали, а фамилии одноклассников и ваша зашифрованы цифрами по вертикали. Сначала поставьте себе оценку по каждому из указаний качеств и обведите свой номер кружком в таблице, затем оцените способности товарищей. Оценки в соответствующих графах в 5-балльной системе, где 0 обозначает полное отсутствие качества, а 5 - максимальная выраженность. Десятичные дробные значения не допускаются. Если Вы не можете оценить данное умение или данное качество по каким-то причинам, то в соответствующих графах поставьте прочерки. Список группы прилагается.

Коммуникативные умения:

1. Умение начать разговор, найти общую тему.
2. Способность длительное время поддерживать разговор.
3. Понимание чувств и намерений другого человека.
4. Умение воздерживаться от категорических суждений при оценке других.
5. Умение выслушать собеседника.
6. Умение выйти из общения, не обижая других.
7. Приветливость.
8. Хорошие манеры в общении.
9. Тактичность.
10. Умение точно и ясно высказывать свои мысли.
11. Мимическая подвижность лица.
12. Соответствие жестов ситуации.
13. Соответствие мимики ситуации.
14. Умение одеваться в соответствии с ситуацией.
15. Соответствие интонации речи ее смыслу.
16. Умение при желании включиться в начатую другими работу.

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса

Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

Тест состоит из 58 вопросов, которые могут зачитываться школьникам, а могут и предлагаться в письменном виде. На каждый вопрос требуется однозначно ответить «Да» или «Нет».

Инструкция: «Ребята, сейчас Вам будет предложен опросник, который состоит из вопросов о том, как Вы себя чувствуете в школе. Старайтесь отвечать искренне и правдиво, здесь нет верных или неверных, хороших или плохих ответов. Над вопросами долго не задумывайтесь.

Отвечая на вопрос, записывайте его номер и ответ «+», если Вы согласны с ним, или «-», если не согласны».

Обработка и интерпретация результатов.

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил «Да», в то время как в ключе этому вопросу соответствует «-», то есть ответ «нет». Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

1. Общее число несовпадений по всему тексту. Если оно больше 50 %, можно говорить о повышенной тревожности ребенка, если больше 75 % от общего числа вопросов теста – о высокой тревожности.

2. Число совпадений по каждому из 8 факторов тревожности, выделяемых в тексте. Уровень тревожности определяется так же, как в первом случае. Анализируется общее внутреннее эмоциональное состояние школьника, во многом определяющееся наличием тех или иных тревожных синдромов (факторов) и их количеством.

Факторы

№ вопросов

1. Общая тревожность в школе

2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;

сумма = 22

2. Переживание социального стресса

5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11

3. Фрустрация потребности в достижении успеха

1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13

4. Страх самовыражения 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6

5. Страх ситуации проверки знаний 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6

6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих 3, 8, 13, 17, 22; сумма = 5

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу 9, 14, 18, 23, 28; сумма = 5

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47; сумма = 8

КЛЮЧ К ВОПРОСАМ

1 - 7- 13- 19- 25 + 31 - 37- 43 + 49- 55-

2 _ 8- 14- 20 + 26- 32- 38 + 44 + 50- 56-

3- 9- 15- 21 - 27- 33- 39 + 45- 51 - 57-

4- 10- 16- 22 + 28- 34- 40- 46- 52- 58-

5- 11 + 17- 23- 29- 35 + 41 + 47- 53-

6- 12- 18- 24 + 30 + 36 + 42 - 48- 54-

Результаты

1) Число несовпадений знаков («+» - да, «-» - нет) по каждому фактору (абсолютное число несовпадений в процентах: < 50 %; > 50 % и 75%).

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

3) Число несовпадений по каждому измерению для всего класса; абсолютное значение - < 50 %; > 50 % и 75%.

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

5) Количество учащихся, имеющих несовпадения по определенному фактору 50 % и 75 % (для всех факторов).

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

7) Полная информация о каждом учащемся (по результатам теста).

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

1. Общая тревожность в школе - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.
2. Переживания социального стресса – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).
3. Фрустрация потребности в достижении успеха - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.
4. Страх самовыражения - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
5. Страх ситуации проверки знаний - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Текст опросника.

41. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?

42. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?

43. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?

44. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
45. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
46. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
47. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
48. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
49. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
50. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
51. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
52. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
53. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
54. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
55. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
56. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
57. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
58. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
59. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
60. Похож ли ты на своих одноклассников?
61. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
62. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
63. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
64. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
65. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

66. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
67. Боишься ли ты временами вступать в спор?
68. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
69. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
70. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
71. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
72. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
73. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
74. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
75. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
76. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
77. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
78. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
79. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
80. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
81. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
82. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
83. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
84. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
85. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?

86. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
87. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
88. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
89. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
90. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
91. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
92. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
93. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
94. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
95. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
96. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
97. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
98. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?