УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МИЧУРИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
педагогического совета
Протокол от 23.05.2025г. №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Центр детского творчества»
Л.С.Голышкина
Приказ № 53 от 23.05.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности

«Профессиональное самоопределение старшеклассников»

Возраст учащихся - 14-17 лет
Срок реализации -1 год
Уровень освоения - базовый

Автор-составитель:
Смыкова Марина Вячеславовна
педагог дополнительного
образования

Мичуринск 2025

Информационная карта программы

1.Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества»
2.Полное название программы	«Профессиональное самоопределение старшеклассников»
3.Сведения об авторе	
Ф.И.О. педагога, должность	Смыкова Марина Вячеславовна, педагог дополнительного образования
Сведения о программе:	
Нормативная база:	Федеральный закон от 29.11.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Постановление Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.09.1996 № 1 «Об утверждении Положения о профессиональной ориентации и психологической поддержке населения в Российской Федерации»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 23.08.2013 № 380н (ред. от 29.07.2014) «Об утверждении федерального государственного стандарта государственной услуги по организации профессиональной ориентации граждан в целях выбора сферы деятельности (профессии), трудоустройства, прохождения профессионального обучения и получения дополнительного профессионального образования»; Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.08.2013 № 390/985 «О межведомственном координационном совете по профессиональной ориентации молодежи»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО» Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных

	правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования коргинизациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи« (утверждены постановлением главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28) ЛНА МБОУ ДО «Центр детского творчества» г. Мичуринска
Область применения	Дополнительное образование
Направленность	Социально-гуманитарная
Уровень программы	Базовый
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся по программе	14-17 лет
Продолжительность обучения	1год
Заключение экспертного совета	Протокол заседания №1 от «14.08.2020г.

БЛОК № 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **социально-гуманитарной направленности** «Профессиональное самоопределение старшеклассников» направлена на формирование в соответствии с личностными особенностями, способностями, интересами, требованиями рынка труда, мотивации к сознательному выбору в огромном, динамично меняющемся мире профессий.

Программа охватывает широкий диапазон специальностей, включая традиционные и новые направления, что позволяет ей стать надежным инструментом для выбора профессионального пути, уверенно двигаться вперед, реализуя свои мечты и амбиции.

Уровень освоения – базовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что выбор будущей профессии – это первая серьезная жизненная проблема, с которой сталкиваются старшеклассники. Вопрос «Кем я буду?» задает себе каждый молодой человек. И здесь главное - не растеряться, сориентироваться. Это начало пути к успеху, к самореализации, к психологическому и материальному благополучию в будущем. Именно поэтому так важно познакомить подростков с миром профессий, помочь выявить интересы, развить личностные качества, необходимые для последующей профессиональной реализации, способность эффективно выстраивать отношения с окружающим миром, научить самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность за свою жизнь.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что используемые в ней формы, методы и средства обучения создают условия для социального, профессионального самоопределения, самореализации личности каждого обучающегося. Интерактивные формы работы способствуют активному вовлечению старшеклассников в образовательный процесс и более быстрому достижению педагогических целей за счет приобретения участниками собственного опыта в игровых и тренинговых формах работы.

Отличительной особенностью данной программы является цикл психологических знаний, направленных на развитие познавательных психических процессов, навыков общения, саморегуляции, а также совместная деятельность с Центром современных компетенций ФГБОУ ВОМ Мичуринский ГАУ». Все это позволяет определить профессиональные интересы, склонности и способности человека, выбрать наиболее подходящую профессию и разработать стратегию профессионального развития, приобрести опыт, близкий к реальной профессиональной деятельности, ориентированной на реальные запросы работодателей.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 14-17 лет. Этот возраст характеризуется интенсивным развитием самосознания, формированием устойчивых взглядов и убеждений, стремлением к самоопределению и осознанию своего места в обществе. Подростки начинают осознавать свою индивидуальность, стремятся отделиться от родительской опеки и обрести независимость..

Это ключевой период для самоопределения, когда у подростков формируются устойчивые интересы, ценности и навыки, необходимые для выбора будущей профессии. Это время переоценки ценностей и активного поиска, требующее профориентации, знакомства с рынком труда и практических проб, чтобы понять свои склонности и реальные требования профессий.

Обучение осуществляется во время групповых занятий. Также возможно обучение по индивидуальным учебным планам, обеспечивающим освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося, в основе которых лежит поддержка, помощь в самореализации, социальной адаптации, сохранении психологического здоровья.

Условия набора обучающихся. Набор на обучение по программе осуществляется по желанию детей, по заявлению их родителей (законных представителей) без специального отбора: принимаются все желающие.

Количество обучающихся. Количество в группе – 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок обучения по программе – 1 год обучения, 72 часа.

Формы и режим занятий. Форма обучения по программе – очная.

Режим занятий: 1 раз в неделю по два занятия, длительностью 45 минут каждое с динамическим интервалом не менее 10 минут.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии - групповая. Дополнительная форма работы – индивидуальные задания.

Формы занятий: комбинированные занятия (встречи с людьми востребованных профессий, проведение обзоров научно-популярной и художественной литературы по вопросам профориентации, лекции-презентации, выполнение тестовых и иных заданий, профориентационные диагностики, беседы о будущем выборе профессии, посещение дней открытых дверей, самостоятельная работа учащихся, включающая изучение основных и дополнительных материалов, практические занятия, мастер-классы, профориентационные, деловые игры, конкурсы, социально-психологические тренинги, индивидуальные и групповые консультации, экскурсии, участие в ток-шоу «Планета профессий»).

Особенности организации образовательного процесса**.** Программа «Профессиональное самоопределение старшеклассников» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей. Обучение осуществляется в разновозрастной группе. Возможно применение

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающих освоение программы и оценку результатов обучения.

Взаимодействие с родителями. Родительские лектории**.** Проведение консультаций. Совместные детско-родительские профориентационные игры.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование мотивации у обучающихся к сознательному выбору профессии в соответствии с их способностями, интересами, психическими особенностями путем социализации личности.

Эта цель не ограничена постановкой узкопрактических задач по формированию основ предметных знаний, а решает целый комплекс взаимосвязанных задач по развитию познавательного процесса, коммуникативных навыков, способности адаптации в социуме, создание условий для проявления инициативы, самостоятельности, активности, осознанного выбора карьерного пути в соотнесении с личными интересами, способностями, и требованиями рынка труда.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с основными группами профессий, их особенностями;
- формировать образ «Я» (знания о себе, своем характере, самооценке, познавательных психических процессах, способах общения, психоэмоциональной регуляции;
- формировать умение анализировать свои способности, интересы и требования рынка труда,
- формировать умение составлять профессиограммы.

Развивающие:

- развивать внимание, память, воображение, образное мышление, творческие способности;
- развивать осознанность, самостоятельность и ответственность в принятии жизненно важных решений;
- формировать адекватную самооценку;
- формировать мотивацию к самопознанию, самосовершенствованию, осознанному выбору профессии.

Воспитательные:

- воспитывать организованность, навыки организации своей деятельности;
- формировать духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность;
- формировать навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу;

1.3. Содержание программы

Учебный материал дается обучающимся, исходя из дифференцированного подхода в обучении.

Учебный план

№ п/п	Раздел/ Тема занятия	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Тео-рия	Прак-тика	
	Вводное занятие	**2**	**1**	**1**	Анкетирование. Тестирование
1	**Раздел: «Человек в мире профессий»**	**10**	**4**	**6**	
1.1	Важность профессионального самоопределения	4	2	2	Опрос. Тестирование. Практическое задание
1.2	Понятие о профессии и специальности. Классификация профессий. Формула профессии	6	2	4	Опрос. Практическое задание
2	**Раздел: «Образ «Я»**	**24**	**12**	**12**	
2.1	Основные познавательные психические процессы человека: **в**нимание, память, мышление, воображение	4	2	4	Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
2.2	Характер: основные черты. Способы формирования характера.	4	2	4	Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
2.3	Самооценка: как повысить самооценку	4	2	2	Тестирование. Практическое задание
2.4	Общение: формы взаимодействия.	4	2	2	Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
2.5	Управление психоэмоциональным состоянием: методы саморегуляции	4	2	2	Тестирование. Практическое задание
2.6	Карта интересов. Интерес и склонности в выборе профессии	4	2	4	Анкетирование. Тестирование
3	**Раздел: «Профессиональная консультация»**	**32**	**12**	**20**	
3.1	Профессиональное консультирование: понятия и методы, помощь в выборе профессии	6	2	4	Тестирование. Практическое задание.
3.2	Характеристики профессий.	10	4	6	Практическое

	Составление профессиограмм				задание. Творческое задание
3.3	Профориентационные игры: моделирование аспектов профессиональной деятельности	10	4	6	Тестирование. Игра
3.4	Стратегия профессионального самоопределения	6	2	4	Практическое задание. Творческое задание
	Итоговое занятие	**4**		**4**	Анкетирование, тестирование
		72	**29**	**43**	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория. Знакомство с целями и задачами программы. Беседа о важности профессионального самоопределения. Смысл и значение профессиональной деятельности в жизни человека и общества.

Практика. Методики: «Якоря карьеры», «Карта интересов».

Раздел 1.«Человек в мире профессий»

Тема 1.1. «Важность профессионального самоопределения»

Теория. Понятия: «профессиональная ориентация», «профессиональное самоопределение». Основные цели и задачи профессиональной ориентации, профессионального самоопределения. Развитие профориентации в России. Основные субъекты профориентации. Понятия: «самоопределение», «профессиональное самоопределение». Профессиональное становление личности. Взаимодействие личности с профессией.

Практика. Тесты А.Е. Климова. Игровые упражнения: «Профессия на букву», «Цепочка профессий», «Один день из жизни».

Тема 1.2. «Понятия: «профессия», «специальности». Классификация профессий. «Формула профессии»

Теория. Понятие «профессия», «специальность», «должность». Психологическая классификация профессий (по Е.А. Климову): Человек — Природа. Человек — Техника. Человек — Человек. Человек — Знаковая система. Человек — Художественный образ. Беседы о профессиях, встречи с людьми разных профессий. «Формула профессии». Современный мир профессий. Психофизиологические и психологические особенности профессий. Виртуальные экскурсии на предприятия города и области. Составление формулы профессии: психологическая схема выбора пути и система кодирования характеристик конкретной специальности.

Практика. Тренинг профессионального самоопределения «На пороге взрослой жизни».

Раздел 2. «Образ «Я»

Тема 2.1. «Основные познавательные психические процессы человека: внимание, память, мышление, воображение»

Теория. Понятие внимания, его виды и функции. Как оценивать свое внимание, изучение особенностей внимания подростков.

Основные особенности и типы памяти. Выявление типа памяти. Способы улучшения памяти: мнемотехники, тренировки, нейробика.

Понятие мышления, его формы и виды. Суждения и умозаключения. Рекомендации по определению и развитию мышления.

Виды и процессы воображения, взаимосвязь воображения и творчества.Как определить уровень своего воображения. Рекомендации по развитию воображения.

Практика. Упражнения для развития произвольного внимания. Устойчивость и колебание внимания по корректурному методу Бурдона и Рисса. Объем внимания. Упражнения: «Найди 10 отличий», «Селектор», «Корректурная проба», «Копировальщики».

Игры на развитие памяти: «Законы памяти», «Локатор», «Запомни 10 слов», «Найди пару». Составление коллективного рассказа.

Упражнения и игры для развития мышления: «Смысловые ряды», «Аналогия не доказательство», «Все познается в сравнении», «На качелях абстракции-конкретизации».

Тест «Определение уровня воображения». Упражнения: «Необычное использование», «Невероятные ситуации», «Нарисуй своё имя», «Ассоциации».

Тема 2.2. «Характер: основные черты. Способы формирования характера»

Теория. Как выявить основные черты своего характера? Познание самого себя как личности, формирование навыков целеполагания. Основные понятия: личность, воспитание, привычка, характер, культура общения.

Практика. SWOT-анализ личности**.** Составление матрицы (Сильные/Слабые стороны, Возможности/Угрозы) для самопознания и карьерного планирования.

Тема 2.3. «Самооценка: как повысить самооценку»

Теория. Самооценка. Как повысить самооценку. «Правило трех плюсов» - концентрация на положительных аспектах. Ведение дневника успехов.

Практика. Упражнения: «Объявление», «Остров», «Открытие фирмы». «Слепой и поводырь», «Захват инициативы в диалоге», «Просьба», «Три хороших события».

Тема 2.4. «Общение»

Теория. Вербальное, невербальное общение. Конструктивное межличностное взаимодействие в процессе общения, вербальное и

невербальное общение. Эмпатия. Культура общения. Как расположить к себе человека: секретные приемы.

Практика. Упражнения: «Представляюсь», «Без маски», «Приветствие по кругу», «Невербальный подарок», «Через стекло», «Испорченный телефон». Игры-тренинги: «Комплименты», «Волшебный стул».

Тема 2.5.«Управление психоэмоциональным состоянием: методы саморегуляции»

Теория. Управление психоэмоциональным состоянием. Понятие и методы саморегуляции. Приемы и правила саморегуляции. Техники медитации. Аутотренинг: самоубеждение, самоприказ. Особенности использования самоприказов.

Практика. Медитация «На пути истинного «Я».Тренинг «Четыре соглашения с собой».

Тема 2.6. «Карта интересов. Как выявить и управлять интересами и склонностями»

Теория. Интересы и склонности в выборе профессии. Профессиональные намерения. Ошибки в выборе профессии.

Планирование деятельности в соответствии с выявленными интересами, мотивация и учет мнения окружающих.

Практика. Методика «Карта интересов» Е.А. Климова, тест «Определение профессионального типа личности» (Дж.Голланд).Тренинг «Как управлять интересами и склонностями?»

Раздел 3. «Профессиональная консультация»

Тема 3.1. «Профессиональное консультирование: понятие и методы, помощь в выборе профессии»

Теория. Цели. Виды. Методы. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). Основные условия, факторы, трудности профессионального выбора. Типичные ситуации, ошибки, стратегии.

Практика. Посещение дней открытых дверей. Экскурсия на предприятие. Встречи с представителями разных профессий. Характеристики профессий. Индивидуальные консультации.

Тема 3.2. «Характеристики профессий. Составление профессиограмм»

Теория. Составление «карты» - описание профессии. Структура профессиограммы.

Практика. Посещение дней открытых дверей. Экскурсии на предприятие. Встречи с представителями разных профессий.составление профессиограмм.

Тема 3.3. «Профориентационные игры: моделирование аспектов профессиональной деятельности»

Теория. Моделирование аспектов профессиональной деятельности. Пробные (тренинговые) игры.

Практика. Формирование навыка написания автобиографии, резюме при подготовке к трудоустройству. Умение представить себя при собеседовании. Профориентационные игры: «Ассоциация», «Угадай профессию», «Вакансия», «Цепочка профессий», «Профессия - специальность».

Тема 3.4. «Стратегия профессионального самоопределения»

Теория. Цели. Виды.Методы. Построение личной профессиональной перспективы (ЛПП). Основные условия, факторы, трудности профессионального выбора. Типичные ситуации, ошибки, стратегии.

Практика. Самодиагностика. Построение карьерной траектории, карты компетенций. Индивидуальное консультирование.

Итоговое занятие

*Практика***.** Необходимость планирования своего будущего, выстраивание стратегии достижения успеха и осуществление шага по ее реализации. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся с основными группами профессий, их особенностями;
- будет формироваться образ «Я» (знания о себе, своем характере, самооценке, познавательных психических процессах, способах общения,психоэмоциональной регуляции);
- будет формироваться умениеанализировать свои способности, интересы и требования рынка труда;
- будет формироваться умение составлять профессиограммы.

Метапредметные:

- будут развиты: внимание, память, воображение, образное мышление, творческие способности, осознанность, самостоятельность и ответственность в принятии жизненно важных решений;
- сформируется адекватная самооценка;
- будет сформирована мотивация к самопознанию, самосовершенствованию, осознанному выбору профессии.

Личностные:

- будут воспитаны: организованность, навыки организации своей деятельности;
- сформируются духовно-нравственные принципы, патриотизм, социальную активность;
- сформируются навыки культуры общения и поведения в социуме (группе, микрогруппе), уважительного отношения друг к другу;

БЛОК № 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ»

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - СП 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28).

Всего учебных недель – 36.

Количество учебных часов: 72 ч.

Продолжительность (зимних) каникул - 1 неделя (7 дней).

Учебный период - с 9 сентября по 25 мая.

2.2.Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение*:**

- оборудованный учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам, соответствующий технике безопасности, пожарной безопасности;
- мебель в соответствии с возрастными нормами;
- учебная доска;
- наглядные пособия;
- компьютер, мультимедийный проектор или телевизор;
- демонстрационный материал;
- раздаточный материал

Программно-методическое обеспечение. Программное обеспечение, позволяющее обеспечить связь с электронной информационно-образовательной средой через сеть интернет и разработку электронных образовательных ресурсов.

Методическое обеспечение: методические указания при выполнении практических заданий, методики начальной, промежуточной диагностики, итоговой аттестации, определения результативности воспитательной деятельности, электронные образовательные ресурсы (ЭОР), цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).

Кадровое обеспечение программы. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы. С целью повышения уровня образовательной деятельности в работе с одаренными детьми допускаются занятия двух – трех педагогов в творческом объединении.

2.3. Формы аттестации

В рамках реализации программы ведется мониторинг образовательных результатов, индивидуальных особенностей обучающихся, который отражает уровень:

- психофизического, интеллектуального развития;
- мотивированности;
- информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания программы, терминологии;
- освоения основных компетенций программы
- творческих способностей,
- воспитанности обучающихся.

Для определения результативности реализации программы используются следующие способы:

п*едагогическое наблюдение:* активность на занятиях, вовлеченность в проведение мероприятий, заинтересованность в получении новых знаний и умений,

п*едагогический анализ: н*аблюдение по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков, личностного роста, оценивание полученных знаний, опрос родителей с целью исследования динамики личностного роста ребёнка.

Формы аттестации: анкетирование, опрос, тестирование, наблюдение, практическое задание, творческое задание, игра.

Проверка освоения основных компетенций программы проводится постоянно, что позволяет объективно оценить степень освоения программы.

Для определения результативности освоения программы используется:

- диагностика – начальная, итоговая аттестация;
- проверка умения применять на практике полученные знания (практические задания).

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов применяются:

- журнал посещаемости;
-материал анкетирования и тестирования;
- фото.

В качестве форм предъявления и демонстрации образовательных результатов используются:

- диагностическая карта;
- участие в различных мероприятиях.

2.4. Оценочные материалы (приложение 2)

Для определения развития познавательных процессов, уровня освоения программы, мотивированности к выбору профессионального пути, уровня воспитанности обучающихся применяются диагностические методики:

- развитие познавательных процессов: «Заучивание 10 слов» (А.Р. Лурия), «Запомни и расставь точки»;

- тестовые задания, позволяющие выявить у учащихся уровень освоения теоретического материала;

- наблюдение за учащимися и результативность участия в различных мероприятиях профориентационной направленности для определения уровня *практических навыков*;

- «Диагностика личностной креативности» (ЕЕ. Туник), «16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла» (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской), «Методика определения самооценки детей» (Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн); «Кактус» (МА. Панфилова); «Цветовой тест Люшера». - для отслеживания личностного развития;

- диагностика воспитанности по методике Н.П. Капустиной, карта наблюдений П.В. Степанова – для определения уровня воспитанности обучающихся.

Результаты заносятся в диагностическую карту.

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом тестирования и методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия. Такое обследование ведется в течение года, так и по его итогам.

В качестве оценивания ЗУН используются:

- тесты;
- программа итоговой аттестации.

2.5. Методические материалы

Программа реализуется в форме тренинговых занятий.

Входящие в программу занятия проводятся преимущественно в интерактивной форме и включают в себя социально-психологические тренинги, психологические и деловые игры, дискуссии, конкурсы, проектирование. Запланированы праздники, ток-шоу «Планета профессий», экскурсии.

Занятия проводятся в виде тематических теоретических и практических занятий. Для повышения эффективности в ходе занятий проводятся профориентационные игры: «Ассоциация», «Угадай профессию», «Вакансия», «Цепочка профессий» и др. Особое значение приобретают игры для профессиональной и образовательной деятельности.

В разделе «Профориентационные игры» представлены игры, используемые на полидисциплинарных курсах интенсивного обучения. Одна и та же игра может выступать в нескольких функциях: обучающей, коммуникативной и развлекательной.

Обучающая функция - развитие умений и навыков, таких как память, внимание, мышление.

Развлекательная функция - создание благоприятной атмосферы на занятиях, превращение занятия из скучного мероприятия в увлекательное приключение.

Коммуникативная функция – объединение коллектива обучающихся, установление эмоциональных контактов.

В ходе занятий используется различный методический и дидактический материал.

Все задания и упражнения курса расположены в порядке возрастающей трудности и организованы в соответствии со стартовым уровнем сложности. Подача нового материала строится с учетом способностей детей и прочности усвоения ими знаний.

Приоритет отдается активным формам обучения. Активно используются информационно-коммуникационные, игровые, здоровье сберегающие технологии, арт-терапия, технологии на основе личностно-ориентированного подхода, дифференцированного обучения (предполагающие организацию занятий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся, на основе активности, самостоятельности).

Технологии	Цели применения
Предметно-ориентированные (дифференцированное обучение): - разноуровневые задания	–Реализация творческих возможностей всех обучающихся
Личностно-ориентированные: - метод проектов	–Создание условий для самостоятельного приобретения недостающих знаний –Формирование умения пользоваться имеющимися знаниями –Развитие коммуникативных и исследовательских навыков
Эвристического обучения	–Творческая самореализация обучающихся
Диалоговые: - беседы	–Активизация учебно-познавательной деятельности
Игровые: -деловые, профориентационные игры;	–Развитие фантазии, воображения –Воспитание нравственных качеств
Информационно-коммуникационные	–Активизация познавательной деятельности –Осуществление дифференцированного, индивидуализированного, личностно-ориентированного подхода

В работе используются словесный, наглядный, игровой методы обучения. В качестве методов воспитания наиболее эффективны: поощрение, стимулирование и мотивация.

Подведение итогов реализации программы проходит в форме викторины «Ромашка».

Создание мотивации для работы на занятиях обеспечивается:

- соответствием интересам данного возраста;
- демократическим стилем поведения;

- интерактивной формой обучения (разные методы подачи информации, непосредственное включение в деятельность, смена форм деятельности, поддержание познавательного интереса)

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Форма аттестации/контроля
	Вводное занятие	Мультимедийное оборудование ЭОРы. ЦОРы	Словесные, наглядные, практические	Анкетирование Тестирование
1	Раздел: «Человек в мире профессий»	Мультимедийное оборудование ЭОРы. ЦОРы	Словесные, наглядные, практические	Опрос Тестирование Практическое задание
2	Раздел: «Образ «Я»	Мультимедийное оборудование ЭОРы. ЦОРы	Словесные, наглядные, практические	Наблюдение Анкетирование Тестирование Практическое задание
3	Раздел: «Профессиональная консультация»	Мультимедийное оборудование ЭОРы. ЦОРы	Словесные, наглядные, практические	Тестирование Практическое задание Творческое задание Игра
	Итоговое занятие	Мультимедийное оборудование ЭОРы. ЦОРы	Словесные, наглядные, практические	Анкетирование Тестирование

2.6. Воспитательный компонент программы

Воспитание подрастающего поколения в настоящее время является приоритетной задачей, стоящей перед образованием, особенно дополнительным, так как учреждения дополнительного образования обладают наибольшим воспитательным потенциалом в образовательном пространстве, дающим дополнительные возможности для становления личности ребёнка.

Содержание данной программы включает воспитательный модуль (интегрированный в единую Программу воспитания образовательной организации), направленный на создание единого пространства, способствующего формированию высоко духовной и социально-активной личности гражданина и патриота, способной к успешной адаптации в обществе с учетом современных условий и потребностей социального развития, обеспечению позитивной динамики развития личности ребенка, профилактике антисоциального поведения, готовности к саморазвитию, мотивации к познанию и обучению, организации интересной и событийно-насыщенной жизни, приобщению детей к культурному наследию.

Важным компонентом программы является интеграцияпрофилактики и профориентации.

Эти направления взаимосвязаны: профилактика вредных привычек созда ёт базу для успешного самоопределения.

С этой целью проводится ежегодная муниципальная социально педагогическая программа »Разговор о важном», где специалисты различных ведомств передают знания, и помогают ребятам выстроить безопасный и осмысленны й жизненный маршрут.

Дети вовлекаются в мероприятия как внутри объединения, так и учреждения в целом (модули Программы воспитания:«Руководство творческим объединением», «Занятие», «Медиа учреждения», «Организация предметно-эстетическойсреды», «Самоуправление», «Профориентация»).

Наибольшее внимание уделяется мероприятиям, направленным на гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, физическое воспитание, воспитание, приобщение детей к культурному наследию, проведение конкурсов, соревнований (модули «Ключевые дела», «Экскурсии, походы»). При этом акцент ставится на развитие творческих способностей детей, умения импровизировать.

Особое значение в этой работе принадлежит активному вовлечению родителей в реализацию воспитательных мероприятий, их просвещение в области детско-родительских и семейных отношений, воспитания детей, мобилизации социокультурного потенциала семьи для создания единой гуманной доброжелательной среды (модуль «Работа с родителями»).

При проведении воспитательных мероприятий используются разнообразные формы организации внеурочной работы, охватывающие основные направления развития личности ребенка: беседы, развивающие игры, тренинги, соревнования, мастер-классы, познавательные, игровые, развлекательные программы, экскурсии, акции, праздники.

В процессе реализации ведется постоянный мониторинг и анализ результатов воспитания, социализации и саморазвития, на основании которого отслеживается динамика личностного развития обучающихся, основными критериями которой являются:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье, своему здоровью,
- уровень мотивации обучающихся к занятиям, участию в творческих конкурсах, соревнованиях, фестивальной, проектной, волонтерской деятельности,
- уровень сплоченности коллектива,
- уровень социальной активности, участия в общественно-значимых делах
- уровень вовлеченности родителей в работу объединения,
- низкий процент заболеваемости, отсутствие случаев девиантного поведения.

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Махов, Ф.С. Подросток и свободное время. Л., 2021
2. Мудрик, А.В. Социализация и воспитание подрастающего поколения. М., 2022
3. Никольская, А. А. Возрастная и педагогическая психология. Дубна, 2001.
4. Платонова, Н.М. Основы социальной педагогики. СПб., 2021
5. Профориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»под ред. Н. В. Афанасьевой. Санкт-Петербург: Речь, 2022.
6. Пряжников, Н. С. Профессиональное самоопределение. М., 2022.
7. Пряжников, Н.С. Методы активизации личного и профессионального самоопределения. МПСИ, 2023.
8. Пряжников, Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). М.: ВАКО, 2021.
9. Резапкина, Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. М :Генезис, 2022

Для детей и родителей:

1. Грецов, А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. Спб.: Питер, 2023.
2. Добротворский, И.Л. Технологии успеха. 1001 совет школьнику. М.: ВЛАДОС, 2021.
3. Жуганов, А.В. Творческая активность личности: содержание, пути формирования и реализации. Л., 2022.
4. Козловский, О.В. Выбор профессии: методики, тесты, рекомендации. (Библиотека выпускника). Ростов н/Д: Феникс; Донецк: Кредо, 2022.
5. Стрельцов, Ю.А. Общение в сфере свободного времени. М., 2023.

Электронные образовательные ресурсы:

https://proforientator.ru. На сайте представлены материалы по выбору профессии: терминология, описания и типы специальностей. Тесты онлайн

http://www.ucheba.ru/.Крупнейший образовательный сайт по профориентационной тематике для детей, подростков и молодежи.

http://www.start4you.ru. Обучение и карьера- портал для старшеклассников и студентов, тесты онлайн,конкурсы.

https://proektoria.online/.ПроеКТОриЯ - интерактивно-цифровая платформа, созданная для помощи учащимся школ при выборе своей будущей профессии.

Приложение 1

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Раздел/ Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Комбинированное занятие	**2**	**Вводное занятие**		Анкетирование. Тестирование
					10	**Раздел: «Человек в мире профессий»**		
				Комбинированное занятие	4	Важность профессионального самоопределения		Опрос. Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	6	Понятие о профессии и специальности. Классификация профессий. Формула профессии		Опрос. Практическое задание
					24	**Раздел: «Образ «Я»**		
				Комбинированное занятие	4	Основные познавательные психические процессы человека: **в**нимание, память, мышление, воображение		Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	4	Характер: основные черты. Способы формирования характера.		Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	4	Самооценка: как повысить самооценку		Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	4	Общение: формы взаимодействия.		Наблюдение. Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	4	Управление психоэмоциональным состоянием: методы саморегуляции		Тестирование. Практическое задание
				Комбинированное занятие	4	Карта интересов. Интерес и склонности в выборе профессии		Анкетирование. Тестирование

					32	**Раздел: «Профессиональная консультация»**		
				Комбинированное занятие	6	Профессиональное консультирование: понятия и методы, помощь в выборе профессии		Тестирование. Практическое задание.
				Комбинированное занятие	10	Характеристики профессий. Составление профессиограмм		Практическое задание. Творческое задание
				Комбинированное занятие	10	Профориентационные игры: моделирование аспектов профессиональной деятельности		Тестирование. Игра
				Комбинированное занятие	6	Стратегия профессионального самоопределения		Практическое задание. Творческое задание
				Комбинированное занятие	**4**	**Итоговое занятие**		Анкетирование, тестирование

Приложение 2

Оценочные материалы

Диагностическое обследование по выявлению уровня развития усвоения теоретических, практических, творческих способностей проводится методом опроса, тестирования, выполнения практических и творческих заданий, а также методом наблюдения за деятельностью ребенка в процессе игр, занятий. Такое обследование ведется в течение учебного года.

Для определения психофизического, интеллектуального развития, мотивированности, эрудиции, уровня освоения программы, творческого потенциала, эстетического развития, воспитанности обучающихся применяются диагностические методики.

Определение уровня освоения теоретического материала

ГРУППЫ ПРОФЕССИЙ И ИХ ОСОБЕННОСТИ. ТЕРМИНЫ. МОТИВЫ ВЫБОРА

Опросник «Типы профессий»

1. Выбери правильный ответ:

1. К какому типу профессий по классификации Е. А. Климова относитс я профессия «врач»?

а) «человек — техника»;
б) «человек — человек»;
в) «человек — природа»;
г) «человек — знаковая система».

2. Какая профессия относится к группе «человек — художественный образ»?

а) бухгалтер;
б) архитектор;
в) программист;
г) геолог.

3. Какой тип профессий предполагает работу с цифрами, формулами, текстами и кодами?

а) «человек — природа»;
б) «человек — техника»;
в) «человек — знаковая система»;
г) «человек — человек».

4. Выберите все профессии, относящиеся к типу «человек — техника»:

а) водитель;
б) учитель;

в) механик;
г) ветеринар;
д) сварщик.

5. Какие профессии входят в группу «человек — природа»?
а) агроном;
б) библиотекарь;
в) эколог;
г) кинолог;
д) экономист.

6. Назовите три профессии из группы «человек — человек» и кратко опишите, в чём заключается их основная задача.

7. Приведите два примера профессий типа «человек — техника» и объясните, какие технические объекты или системы они обслуживают.

8. В чём ключевое отличие профессий типа «человек — художественный образ» от других групп? Приведите 2–3 примера таких профессий.

Тест «Терминология»

1. Выбери один правильный ответ

1. Что означает термин «профориентация»?
а) процесс выбора одежды для работы;
б) система мероприятий, помогающих человеку выбрать профессию;
в) обучение новым профессиональным навыкам;
г) смена места работы.

2. Как называется документ, описывающий содержание труда, требования и условия конкретной профессии?
а) резюме;
б) профессиограмма;
в) портфолио;
г) трудовой договор.

3. Какой тип профессий по классификации Е.А. Климова включает специальности, связанные с работой с людьми?
а) «человек — техника»;
б) «человек — человек»;
в) «человек — природа»;
г) «человек — знаковая система».

4. Что такое «профессиональная пригодность»?
а) наличие диплома о высшем образовании;
б) соответствие личных качеств и способностей требованиям профессии;
в) стаж работы более 5 лет;
г) умение быстро выполнять любые задачи.

5. Что подразумевается под «карьерным ростом»?
а) увеличение количества рабочих часов;
б) переход на более высокую должность или уровень ответственности;
в) смена сферы деятельности;
г) переезд в другой город ради работы.

2. Соотнеси термины и определения

Соотнесите термин (левая колонка) с его определением (правая колонка):

Термин	Определение
1) Профориентация	а) Процесс приспособления человека к новым условиям труда
2) Профессиограмма	б) Система мероприятий, помогающая выбрать профессию
3) Адаптация	в) Документ, описывающий требования и содержание труда по профессии
4) Квалификация	г) Уровень профессиональной подготовки, знаний и навыков
5) Компетенция	д) Способность успешно выполнять профессиональные задачи

Ответ: 1-б, 2-в, 3-а, 4-г, 5-д.

3. Развернутый ответ

1. Дайте краткое определение термина «профессия».
2. Назовите три основных фактора, влияющих на выбор профессии.
3. Что такое «профессиональные интересы»? Приведите 2 примера.
4. Объясните разницу между понятиями «специальность» и «квалификация».
5. Почему важно учитывать свои способности при выборе профессии? Кратко обоснуйте ответ (2–3 предложения).

4. Назови лишнее

Найдите слово или словосочетание, которое **не относится** к группе, и объясните почему:

1. Профессии типа «человек — техника»:
- инженер,
- программист,
- учитель,
- механик.

Ответ: учитель (относится к типу «человек — человек»).

2. Компоненты профессиограммы:

- должностные обязанности,
- требования к образованию,
- семейное положение,
- условия труда.

Ответ: семейное положение (не входит в структуру профессиограммы).

3. Виды профессиональной адаптации:

- социальная,
- психофизиологическая,
- финансовая,
- профессиональная.

Ответ: финансовая (не является видом профессиональной адаптации).

5. Выполни задание

Представьте, что вы составляете профессиограмму для профессии «графический дизайнер». Заполните таблицу, указав по 2–3 пункта в каждом разделе:

Раздел	Содержание
Основные задачи	1) … 2) …
Необходимые навыки	1) … 2) … 3) …
Личные качества	1) … 2) …
Условия труда	1) … 2) …

Пример заполнения:

Основные задачи: разработка логотипов, создание макетов для соцсетей.
Необходимые навыки: владение Adobe Photoshop, знание основ композиции.
Личные качества: креативность, внимательность к деталям.
Условия труда: офисная работа или удалённо, гибкий график.

Рекомендации по использованию:

Задания 1-2 подходят для быстрой проверки знаний (например, вначале или конце занятия)

Задания 3-4 развивают аналитическое мышление и понимание сути терминов.

Задание 5 помогает применить теорию на практике и лучше усвоить структуру профессиограммы.

Методика
«Мотивы выбора профессии»

Инструкция: «Ниже приведены утверждения, характеризующие любую профессию. Прочтите и оцените, в какой мере каждое из них повлиял на ваш выбор профессии. Назовите эту профессию специальность».

№	Утверждения	Оценка	Тип мотивации
1	Требует общения с разными людьми		И
2	Нравится родителям		-
3	Предполагает высокое чувство ответственности		С
4	Требует переезда на новое место		+
5	Соответствует моим способностям		И
6	Позволяет ограничиться имеющимся оборудованием		-
7	Дает возможность приносить пользу людям		С
8	Способствует умственному и физическому развитию		И
9	Является высокооплачиваемой		+
10	Позволяет работать близко от дома		+
11	Является престижной		-
12	Дает возможности для роста профессионального мастерства		С
13	Единственно возможная из сложившихся обстоятельств		-
14	Позволяет реализовать способности к руководящей работе		С
15	Является привлекательной		И
16	Близка к любимому школьному предмету		+
17	Позволяет сразу получить хороший результат труда для других		С
18	Избрана моими друзьями		-
19	Позволяет использовать профессиональные умения вне работы		+
20	Дает возможности проявить творчество		И

Шкала оценок

5- «очень сильно повлияло»
4- «сильно»
3- «средне»
2- «слабо»
1- «никак не повлияло

Условные обозначения:

«И»- внутренние индивидуально значимые мотивы
«С»- внутренние социально значимые мотивы
«+»-внешние положительные мотивы
«-» - внешние отрицательные мотивы.
Максимальная сумма указывает на преобладающий вид мотивации.

ФОРМИРОВАНИЕ ОБРАЗА «Я»

Тест «Познавательные психические процессы»
Мышление

1. Предметно-действенное мышление (практический склад ума)

- Предпочитаете ли вы разобраться в чём-то на практике, а не по инструкции?
- Вам легче что-то сделать самому, чем объяснить другому, как это сделать?
- Нравится ли вам что-то мастерить, чинить или собирать (например , конструктор, мебель, технику)?
- При решении задачи вы чаще действуете методом проб и ошибок и ли сначала продумываете план?
- Вы быстрее усваиваете информацию, когда можете что-то потрога ть, собрать или разобрать?

2. Абстрактно-символическое мышление: аналитический склад ума

- Вам интересно разбираться в математических формулах, кодах , алгоритмах или логических задачах?
- Легко ли вы запоминаете символы, условные обозначения, формул?
- Нравится ли вам анализировать данные, искать закономерности в числах или таблицах?
- При изучении нового материала вы часто строите схемы, графики или таблицы?
- Вас увлекают задачи, где нужно мыслить логически, без опоры на наглядные образы?

3. Словесно-логическое мышление (вербальный интеллект)

- Легко ли вы излагаете свои мысли устно и письменно?
- Вам нравится обсуждать идеи, спорить, аргументировать свою точку зрения?
- Быстро ли вы находите нужные слова в разговоре или при написании текста?
- Интересуетесь ли языками, литературой, журналистикой или ораторским искусством?
- Можете ли вы пересказать сложную идею простыми словами, что бы её понял другой человек?

4. Наглядно-образное мышление (художественный склад ума)

- Когда читаете книгу, видите ли в воображении героев и сцены?
- Легко ли вам представить что-то, чего нет в реальности (например, фантастическое существо или необычный интерьер)?
- Вы часто используете метафоры и образы в речи?
- Знакомые звуки, запахи или цвета вызывают у вас яркие ассоциации или воспоминания?
- Вам нравятся живопись, дизайн, архитектура или другие визуальн ые искусства?

5. Креативность и гибкость мышления

- Любите ли вы придумывать нестандартные решения для обычных задач?
- Вам быстро надоедает рутина, и вы ищете новые подходы к делу?
- В отлаженном процессе вы склонны что-то улучшать или менять?
- Вы легко переключаетесь между разными видами деятельности?
- Считаете ли вы, что даже очевидные вещи стоит иногда подвергать сомнению?

6. Общие вопросы о стиле мышления

- Как вы обычно решаете сложную задачу: сначала анализируете, действуете сразу или ищете вдохновение?
- Что вам даётся легче придумать идею или довести её до результата?
- В работе или учёбе вы больше цените чёткую структуру и правила или свободу и эксперименты?
- Как вы запоминаете информацию лучше всего: через схемы, обсуждение, практику или образы?
- Если что-то не получается, вы ищете другой способ или продолжаете пробовать тот же?

Как использовать:

1. Ответьте на вопросы честно, отмечая, какие утверждения больше в сего соответствуют вашему стилю мышления.
2. Подсчитайте, в каком блоке у вас больше всего совпадений — это может указывать на преобладающий тип мышления.
3. Обратите внимание на смешанные ответы: часто у людей развиты несколько типов мышления одновременно.

Внимание

Ответьте на вопросы честно, отмечая, какие ситуации вам знакомы.

Подсчитате, в каких разделах у вас больше всего «проблемных» ответов — это покажет, какие свойства внимания стоит развивать.

Обратите внимание на повторяющиеся паттерны (например, трудности с переключением после перерывов или высокая чувствительность к шумам).

Вопросы сгруппированы по ключевым свойствам внимания — так вы сможете оценить его разные аспекты и составить целостную картину .

1. **Устойчивость внимания**

- Можете ли вы долго сосредотачиваться на одной задаче без отвлечений?
- Как часто во время работы или учёбы вы ловите себя на мыслях о чём-то постороннем?
- Через какое время вам становится сложно удерживать фокус на монотонной деятельности (например, чтении, заполнении таблиц)?

- Замечаете ли вы, что к концу долгого занятия качество вашей работы снижается из-за усталости?
- Легко ли вас отвлекают внешние раздражители (шум, разговоры, уведомления на телефоне)?

2. Концентрация внимания

- Во время чтения или просмотра фильма вы иногда понимаете, что «пропустили» часть информации, потому что задумались о своём?
- При выполнении сложной задачи вы замечаете, что отвлекаетесь на мелочи?
- Можете ли вы работать в шумном месте (кафе, общественном транспорте), не теряя продуктивности?
- Часто ли вы допускаете ошибки из-за невнимательности (опечатки, пропущенные пункты в списке)?
- Бывало ли, что вы перечитывали одно предложение несколько раз, потому что не уловили смысл с первого раза?

3. Объём внимания

- Легко ли вы воспринимаете сразу несколько объектов или фактов (например, запоминаете список из 5–7 покупок без записи)?
- Можете ли вы одновременно следить за несколькими действиями (например, готовить и отвечать на сообщения)?
- В разговоре вы способны уловить все детали рассказа собеседника или фокусируетесь только на главном?
- Когда вам дают много инструкций сразу, вы запоминаете их все или просите повторить?
- Вам проще воспринимать информацию по частям или целиком?

4. Переключаемость внимания

- Насколько быстро вы можете перейти от одной задачи к другой бе з потери качества работы?
- После перерыва вам легко вернуться к прерванному занятию или нужно время, чтобы «въехать» в тему?
- Если вас отвлекают во время важного дела, насколько сложно потом восстановить концентрацию?
- Вы предпочитаете делать дела последовательно или часто переключаетесь между задачами?
- Бывает ли, что, начав новое дело, вы мысленно продолжаете обдумывать предыдущее?

5. Распределение внимания

- Можете ли вы одновременно слушать лекцию и конспектировать её?
- Удаётся ли вам вести машину и разговаривать с пассажиром без снижения безопасности?
- В игре или спорте вы способны следить за действиями нескольких участников сразу?
- При общении с несколькими людьми вы удерживаете нить разговора со всеми или теряете часть информации?

- Бывало ли, что при многозадачности вы упускали важные детали в какой-то из активностей?

6. Избирательность внимания

- В потоке информации (новостях, соцсетях) вы легко находите то, что вам нужно?
- На странице с текстом и картинками вы быстро находите нужный фрагмент?
- В шумной компании вы можете сосредоточиться на голосе одного человека, игнорируя остальные разговоры?
- При поиске предмета в беспорядке (например, ключей в сумке) вы действуете хаотично или системно?
- Вы замечаете изменения в привычной обстановке (переставленную мебель, новые объявления на стенде)?

7. Общие вопросы о привычках и саморегуляции

- Используете ли вы техники для улучшения концентрации (таймеры, списки задач, отключение уведомлений)?
- Замечали ли вы, что в определённое время суток ваше внимание лучше, чем в другое?
- Что помогает вам вернуть сосредоточенность, если вы отвлеклись (короткая прогулка, стакан воды, пауза)?

Отвечайте честно, выбирая варианты «да»/«нет» или оценивая по шкале (например, 1–5 баллов, где 1 — «совсем не могу», 5 — «легко могу»).

Память

Отвечайте честно, выбирая варианты «да»/«нет» или оценивая по шкале (например, 1–5 баллов, где 1 — «совсем не могу», 5 — «легко могу»).

Если большинство ответов «нет» или низкие баллы по какой-то группе вопросов, это может указывать на слабое звено в соответствующем виде памяти.

Для оценки кратковременной памяти:

1. Можете ли вы повторить последовательность из 7–8 цифр, которую увидели или услышали всего один раз? (Например: 3 5 8 1 9 4 2 6.)
2. Легко ли вам запомнить и сразу повторить короткий список слов (5–7 слов), прочитанный один раз?
3. Можете ли вы воспроизвести только что услышанную короткую фразу (из 10–12 слов) без ошибок?
4. Легко ли вам удержать в голове инструкцию из нескольких шагов (например, «возьми чашку, налей воды, поставь на стол, добавь сахар»), чтобы выполнить её сразу после получения?
5. Быстро ли вы запоминаете номер телефона, который вам только что продиктовали, чтобы сразу его набрать?

Для оценки долговременной памяти:

6. Можете ли вы вспомнить и подробно пересказать события, которые произошли с вами неделю назад?
7. Легко ли вам вспомнить детали важного события, которое случилось несколько месяцев назад (например, день рождения, отпуск, важное совещани е)?
8. Насколько хорошо вы помните имена и лица людей, с которыми познакомились несколько месяцев назад?
9. Можете ли вы без подсказок назвать все школы/ вузы, в которых учились, и годы обучения в них?
10. Легко ли вам вспомнить содержание книги или фильма, который вы прочитали/посмотрели год назад?

Для оценки зрительной памяти:

11. Можете ли вы, посмотрев на картинку в течение 30 секунд, затем перечислить большинство изображённых на ней предметов?
12. Легко ли вам запомнить маршрут на карте после одного просмотра и потом его воспроизвести?
13. Замечаете ли вы изменения в интерьере комнаты, если что-то переставили или убрали?
14. Можете ли вы мысленно «пройти» по знакомому маршруту (например, от дома до работы) и вспомнить все встречающиеся по пути ориентиры?
15. Легко ли вам узнать человека, которого видели всего один-два раза, спустя несколько недель?

Для оценки слуховой памяти:

16. Можете ли вы после однократного прослушивания повторить ритм или мелодию?
17. Легко ли вам запомнить и потом воспроизвести содержание устного сообщения или инструкции?
18. Можете ли вы пересказать суть разговора, который состоялся вчера?
19. Легко ли вам запомнить стихотворение или отрывок текста после двух-трёх прочтений вслух?
20. Можете ли вы вспомнить и напеть песню, которую слышали несколько дней назад?

Для оценки проспективной памяти (памяти на намерения):

21. Часто ли вы забываете выполнить запланированные дела (например , позвонить кому-то, купить что-то)?
22. Легко ли вам помнить о назначенных встречах или событиях без напоминаний (бумажных или электронных)?
23. Забываете ли вы принимать лекарства или выполнять другие регулярные действия, если нет напоминания?
24. Часто ли вы оставляете вещи в общественных местах (в транспорте, кафе и т.д.)?

25. Можете ли вы спланировать на завтра несколько дел и выполнить их все без использования списков или будильников?

Для оценки ассоциативной памяти:

26. Легко ли вам запоминать имена новых знакомых, связывая их с какими-то особенностями внешности или поведения?

27. Можете ли вы быстро запомнить пароль или PIN-код, придумав для него ассоциацию?

28. Легко ли вам выучить иностранный язык - запоминать новые слова через ассоциации с родным языком?

29. Можете ли вы запомнить список покупок, связав его с маршрутом по магазину?

30. Быстро ли вы учите новые правила или алгоритмы, находя аналогии с уже известными?

Интерпретация результатов:

Если большинство ответов «нет» или низкие баллы по какой-то группе вопросов, это может указывать на слабое звено в соответствующем виде памяти.

Воображение

Отвечайте честно: «да», «часто» / «иногда» / «редко», «нет» или по шкале от 1 до 5 (где 1 — совсем не могу/никогда», 5 — «легко могу/постоянно»).

Для оценки творческого воображения (способности создавать новые образы и идеи):

1. Легко ли вам придумывать оригинальные истории или сказки с неожиданными поворотами сюжета?
2. Можете ли вы за 5 минут сочинить короткий рассказ (5–7 предложений) на заданную тему (например, «Путешествие на Луну»)?
3. Как часто вы придумываете альтернативные концовки к фильмам или книгам, которые посмотрели/прочитали?
4. Легко ли вам представить и описать фантастическое существо, которого не существует в природе?
5. Можете ли вы придумать 5 необычных способов использования обычного предмета (например, скрепки или листа бумаги)?
6. Часто ли у вас появляются идеи, которые другие люди называют «не стандартными» или «оригинальными»?
7. Легко ли вам создавать новые игры или правила для уже существующих игр?
8. Можете ли вы представить и описать мир, где действуют другие законы физики (например, люди умеют летать)?

Для оценки визуального воображения (способности «видеть» мысленные образы):

9. Когда вы читаете книгу, видите ли вы в уме «картинки» происходящего- образы персонажей, пейзажи, сцены?

10. Можете ли вы с закрытыми глазами детально представить лицо близкого человека?

11. Легко ли вам мысленно вращать трёхмерные объекты (например, куб или пирамиду), представляя их с разных сторон?

12. Можете ли вы, услышав музыкальное произведение, «увидеть» связанные с ним образы или сцены?

13. Легко ли вам представить интерьер комнаты, в которой вы были неделю назад, и описать расположение предметов в ней?

14. Можете ли вы мысленно дорисовать незаконченный рисунок или узор, представив, как он мог бы выглядеть целиком?

Для оценки ассоциативного воображения (способности находить связи между разными объектами и идеями):

15. Легко ли вам подбирать необычные сравнения или метафоры (например, «улыбка, как первый луч солнца»)?

16. Можете ли вы быстро найти 3–4 общих черты между совершенно разными предметами (например, между облаком и стулом)?

17. Часто ли вы замечаете скрытые смыслы или символы в обыденных вещах?

18. Легко ли вам придумать название для нового продукта или бренда, чтобы оно было запоминающимся и отражало суть?

19. Можете ли вы связать случайное слово (например, «ветер») с заданной темой (например, «школа») и создать на этой основе мини-историю?

Для оценки эмоционального воображения (способности вживаться в образы и чувствовать по-новому):

20. Легко ли вам поставить себя на место другого человека и понять его чувства, даже если вы никогда не были в подобной ситуации?

21. Можете ли вы, читая книгу или смотря фильм, настолько погрузиться в сюжет, что «переживать» эмоции героев как свои?

22. Часто ли вы представляете, как бы вели себя в роли любимого персонажа книги/фильма?

23. Легко ли вам вообразить и описать ощущения существа другого вида (например, птицы или рыбы)?

Для оценки практического воображения (способности применять фантазию для решения задач):

24. Как часто вы находите нестандартные решения бытовых проблем (на пример, чините вещь подручными средствами)?

25. Легко ли вам планировать и представлять этапы реализации сложного проекта (например, ремонта или путешествия)?

26. Можете ли вы заранее «проиграть» в уме диалог или переговоры, предугадав возможные реакции собеседника?

27. Часто ли вы придумываете способы оптимизировать рутинные задачи с помощью новых подходов?

Дополнительные вопросы о привычках и интересах:

28. Любите ли вы рисовать, лепить или заниматься другими видами творчества, даже если не считаете себя талантливым в этом?

29. Часто ли вы мечтаете или «витаете в облаках», представляя разные сценарии своей жизни?

30. Нравится ли вам участвовать в ролевых играх или импровизациях (в том числе онлайн)?

Интерпретация результатов:

- Если большинство ответов «да» или высокие баллы -

у вас развитое воображение.

- Если много ответов «нет» или низкие баллы -

возможно, воображение требует тренировки.

- Для более точной оценки можно дополнить ответы практическими заданиями (например, дорисовать абстрактную фигуру или сочинить мини-ска зку за ограниченное время).

Опросник
«Основные черты характера»

Вопросы разделены на тематические блоки —

так вы сможете оценить разные стороны личности и составить целостный по ртрет. Отвечайте максимально честно: чаще всего верным будет первый при шедший в голову ответ.

1. Отношение к окружающим

- Легко ли вы находите общий язык с новыми людьми?
- Вам комфортнее в большой компании или наедине с собой?
- Часто ли вы помогаете другим, даже если вас об этом не просят?
- Умеете ли вы слушать, не перебивая собеседника?
- Бывает ли, что вы испытываете раздражение по отношению к окружающим без явной причины?
- Как вы реагируете на критику в свой адрес?
- Считаете ли вы себя отзывчивым человеком?

2. Эмоциональная устойчивость

- Часто ли ваше настроение меняется без видимых причин?
- Легко ли вас вывести из себя?
- Что помогает вам успокоиться, когда вы рассердились или расстроились?
- В стрессовых ситуациях вы действуете быстро или предпочитаете сначала всё обдумать?
- Бывало ли, что из-за эмоций вы принимали необдуманные решения?

- Можете ли вы открыто говорить о своих чувствах или предпочитаете держать их при себе?

3. Волевые качества

- Ставите ли вы перед собой долгосрочные цели и добиваетесь их?
- Если что-то не получается с первого раза, будете ли пробовать снова?
- Легко ли вам отказаться от чего-то приятного ради важной цели?
- Вы склонны принимать решения быстро или долго взвешиваете все «за» и «против»?
- Можете ли вы заставить себя делать то, что необходимо, даже если не хочется?

4. Отношение к работе и обязанностям

- Вы предпочитаете чёткие инструкции или свободу действий в работе/учёбе?
- Выполняете ли вы обещания, даже если это требует дополнительных усилий?
- Когда перед вами много задач, как вы организуете работу: составляете план или действуете по ситуации?
- Вас мотивирует сам процесс или результат?
- Доводите ли вы начатое до конца, даже если интерес угас?

5. Креативность и гибкость

- Нравится ли вам придумывать нестандартные решения для обычных задач?
- Быстро ли вы адаптируетесь к неожиданным изменениям планов?
- Любите ли вы экспериментировать или предпочитаете проверенные методы?
- Часто ли у вас появляются оригинальные идеи?
- Вам интереснее следовать правилам или искать способы их
улучшить?

6. Самооценка и самовосприятие

- Считаете ли вы свои сильные стороны более значимыми, чем
слабые?
- Сравниваете ли вы себя с другими людьми? Как это влияет на ваше настроение?
- Можете ли вы признать свою ошибку и извиниться?
- Насколько вы уверены в своих силах, когда берётесь за что-то новое?
- Что вы цените в себе больше всего?

7. Ценности и принципы

- Есть ли у вас жизненные принципы, которым вы стараетесь следовать всегда? Какие?
- Что для вас важнее: успех или честность?

- Готовы ли вы поступиться своими убеждениями ради выгоды или удобства?
- Что вызывает у вас искреннее восхищение в других людях?
- Какие поступки вы считаете неприемлемыми ни при каких обстоятельствах?

8. Поведенческие привычки

- Вы чаще действуете импульсивно или осознанно?
- Планируете ли вы свой день/неделю заранее?
- Опаздываете ли вы на встречи? Как часто и почему?
- Вам проще начать новое дело или завершить старое?
- Замечали ли вы за собой какие-то повторяющиеся модели поведе ния в сложных ситуациях (например, замыкаетесь в себе или ищете поддержки)?

Как использовать результаты

1. **Фиксируйте ответы.** Запишите их или отметьте в электронном в иде — это поможет увидеть закономерности.
2. **Анализируйте тенденции.** Обратите внимание на блоки, где большинство ответов указывают на одну черту (например, высокая эмоциональность, склонность к планированию, альтруизм).
3. **Ищите баланс.** Некоторые черты могут казатьс я противоречивыми (например, креативность + любовь к порядку) — это нормально и отражает многогранность личности.
4. **Проверяйте на практике.** Наблюдайте, подтверждаются ли выявленные черты в реальных ситуациях.
5. **Используйте для роста.** Отметьте 1–2 качества, которые хотите развить (например, уверенность или терпение), и составьте план действий.

Опросник «Характер»

1. Выбери правильный ответ

1. Что такое характер?

а) совокупность врождённых качеств человека;
б) совокупность устойчивых личностных черт, проявляющихся в поведении и отношении к окружающему;
в) временное эмоциональное состояние;
г) способность быстро адаптироваться к изменениям.

2. Какие черты характера относятся к группе «отношение к труду»?

а) доброта, отзывчивость;
б) аккуратность, добросовестность;
в) скромность, самокритичность;
г) щедрость, бережливость.

3. Как называется чрезмерное усиление отдельных черт характера, находящееся на границе нормы?
а) темперамент;
б) акцентуация;
в) невроз;
г) психопатия.

4. Что из перечисленного относится к волевым чертам характера?
а) общительность, дружелюбие;
б) настойчивость, решительность;
в) любознательность, креативность;
г) впечатлительность, ранимость.

5. Какие черты характеризуют отношение человека к самому себе?
а) трудолюбие, ответственность;
б) щедрость, доброта;
в) самокритичность, гордость;
г) инициативность, активность.

Общение

Задание 1. Базовые понятия

1. Что такое общение? Дайте развёрнутое определение.
2. Назовите три основные функции общения и кратко охарактеризуйте каждую.
3. Какие виды общения вы знаете?
Приведите по 1–2 примера для каждого вида.
4. В чём разница между вербальными и невербальными средствами общения? Приведите по три примера каждого типа.
5. Что включает в себя структура общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная стороны)?

Задания 2.Средства и механизмы общения

6. Какие невербальные средства общения наиболее важны? Опишите
,
какую информацию они передают.
7. Как интонация влияет на смысл высказывания?
Приведите два примера.
8. Что такое зоны общения (интимная, личная, социальная, публичная)? Укажите примерное расстояние для каждой зоны.
9. Что такое активное слушание?
Назовите 2–3 техники активного слушания.
10. Объясните, что такое «обратная связь» в процессе общения и зачем она нужна.

Задание3. Стили и типы общения

11. Чем отличается деловое общение от неформального (личного)? Приведите три различия.

12. Что такое ассертивное общение? Чем оно отличается от агрессивного и пассивного стилей?

13. Опишите особенности манипулятивного общения.
Приведите два примера манипулятивных приёмов.

14. Что такое эмпатия в контексте общения? Как она влияет на эффективность коммуникации?

15. В чём заключается суть «я-высказываний» и «ты-высказываний»? Приведите по одному примеру и объясните, какой вариант конструктивнее.

Задание4. Барьеры и трудности в общении

16. Назовите три распространённых барьера в общении и предло жите способы их преодоления.

17. Почему возникает недопонимание в коммуникации?
Приведите две причины и способы их устранения.

18. Что такое стереотипы в общении?
Как они мешают эффективной коммуникации?

19. Опишите типичные ошибки в общении, которые приводят к конфлик там. Предложите один способ избежать каждой из них.

20. Как культурные различия могут влиять на процесс общения?
Приведите один пример.

Задание5. Практические ситуации

21. Представьте, что ваш собеседник раздражён и говорит на повышеных тонах. Как вы будете выстраивать общение, чтобы снизить напряжение? Опишите 2–3 шага.

22. Вам нужно донести сложную информацию до аудитории.
Какие приёмы вы используете, чтобы сделать сообщение понятным и запомин ающимся?

23. В коллективе возник конфликт. Какие стратегии разрешения конфликта вы можете предложить? Назовите две стратегии и кратко опишите их.

24. Вы заметили, что собеседник вас не слушает (отвлекается, смотрит в телефон). Как вы отреагируете? Предложите два варианта действий.

25. Как можно использовать невербальные сигналы (жесты, мимику, позу), чтобы показать заинтересованность в разговоре?
Приведите три примера.

Как использовать вопросы:

- Для **самопроверки**: отвечайте письменно или устно, сверяясь с учебными материалами.
- Для **группового обсуждения**: разберите вопросы в парах или мини-группах, обмениваясь примерами из жизни.
- Для **тестирования**: используйте закрытые варианты ответов (да/нет, выбор из нескольких) или шкалу оценок.

(1–5 баллов) для количественной оценки знаний.

Самооценка

Инструкция.Отвечайте письменно, уделяя время каждому вопросу. Будьте честны с собой.

Блок 1. Общая самооценка и уверенность в себе

1. Как часто вы говорите себе: «У меня не получится» перед тем, как попробовать что-то новое?
2. Насколько вы уверены в своих силах, когда сталкиваетесь с незнакомой задачей? Оцените по шкале от 1 до 10.
3. Часто ли вы сравниваете себя с другими людьми? Если да, то в чью пользу обычно происходит сравнение?
4. Как вы реагируете на комплименты? Легко ли принимаете похвалу или сразу находите аргументы против?
5. Можете ли вы назвать три свои сильные стороны, в которых абсолютно уверены?

Блок 2. Отношение к успехам и неудачам

6. Как вы объясняете свои успехи: личными качествами и усилиями или внешними обстоятельствами (везением, помощью других)?
7. Как долго вы переживаете из-за ошибок? Влияют ли они на вашу веру в собственные силы?
8. Что вы обычно говорите себе после неудачи? Приведите один пример внутренней фразы.
9. Замечаете ли вы свои достижения, даже небольшие? Можете вспомнить три позитивных результата за последнюю неделю?
10. Ставите ли вы перед собой цели, которые кажутся вам слегка «за гранью» возможностей? Почему да или почему нет?

Блок 3. Восприятие критики и мнения окружающих

11. Насколько болезненно вы воспринимаете критику? Оцените по шкале от 1 (совсем не задевает) до 10 (очень ранит).
12. Как вы обычно реагируете на конструктивные замечания: принимаете к сведению, отвергаете или начинаете сомневаться в себе?
13. Зависит ли ваше настроение от того, что о вас думают другие люди? Приведите пример ситуации.
14. Можете ли вы спокойно обсуждать свои недостатки с близким человеком, не чувствуя себя «плохим»?
15. Часто ли вы ищете одобрения у других перед тем, как принять важное решение?

Блок 4. Самовосприятие и образ «Я»

16. Если бы вам нужно было описать себя тремя словами, какие бы вы выбрали?
17. Что из того, что вы делаете регулярно, кажется вам настолько естественным, что вы даже не считаете это чем-то ценным?
18. Как бы вас описал человек, который вас искренне любит? Что бы он выделил в вас?

19. В какой момент за последний месяц вы чувствовали себя наиболее ув еренно и достойно? Что тогда происходило?

20. Есть ли у вас внутренние стандарты, которым вы пытаетесь соответс твовать? Насколько они реалистичны?

Блок 5. Самосострадание и отношение к себе

21. Если бы ваш лучший друг рассказал вам, что чувствует то же самое, что чувствуете вы сейчас в какой-то сложной ситуации, что бы вы ему сказали?

22. Как часто вы проявляете к себе доброту и понимание в трудные моме нты, а не критикуете себя?

23. Что ваше тело любит делать? Что приносит ему удовольствие или ощ ущение покоя?

24. В какой момент сегодня вы чувствовали себя в безопасности? А в какой момент вам было спокойно?

25. Если бы завтра ваша самооценка стала здоровой и устойчивой, что бы вы начали делать по-другому?

Блок 6. Перспективы и целеполагание

26. Каким человеком вы хотите стать через 5 лет? Какие качества из тех, что у вас уже есть, помогут вам им стать?

27. От чего бы вы смогли отказаться, если бы больше не боялись мнения других?

28. Какое ваше самое большое желание, которое вы боитесь озвучить да же себе? Что в нём такого пугающего?

29. Что для вас значит «быть достаточно хорошим»? Кто установил эти с тандарты?

30. Представьте, что через год вы достигли важной цели. Что вы скажете себе за усилия и прогресс, которого добились?

Интерпретация результатов и рекомендации по работе .

Для самоанализа: отвечайте письменно, уделяя время каждому вопросу . Будьте честны с собой.

Для отслеживания динамики: пройдите опросник повторно через 2–3 месяца и сравните ответы.

Глубина ответов: не ограничивайтесь короткими «да/нет». Разворачива йте мысли, приводите примеры из жизни.

Саморегуляция

Инструкция: Прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько он о соответствует вашему поведению и привычкам. Используйте шкалу от 1 до 5 баллов:

- **1** — совершенно не соответствует;
- **2** — скорее не соответствует;
- **3** — затрудняюсь ответить / иногда так бывает;
- **4** — в основном соответствует;

- **5** — полностью соответствует.

Поставьте выбранный балл рядом с номером утверждения.

Часть 1. Целеполагание и планирование

1. Я ставлю чёткие цели на день, неделю, месяц.

2. Перед началом работы я продумываю план действий и этапы его выполнения.

3. Я регулярно пересматриваю и корректирую свои планы в зависимости от обстоятельств.

4. Мои ежедневные дела соответствуют моим долгосрочным целям и приоритетам.

5. Если цель кажется слишком сложной, я разбиваю её на более мелкие и достижимые задачи.

Часть 2. Контроль действий и настойчивость

6. Я довожу начатые дела до конца, даже если они стали менее интересны.

7. Когда что-то не получается с первого раза, я продолжаю попытки, пока не достигну результата.

8. Я могу работать над задачей длительное время без отвлечений на посторонние дела.

9. Я умею противостоять соблазну отложить важные дела на потом (бороться с прокрастинацией).

10. Если возникают непредвиденные препятствия, я ищу способы их преодоления, а не отказываюсь от цели.

Часть 3. Эмоциональная саморегуляция

11. В стрессовых ситуациях я сохраняю спокойствие и способность принимать решения.

12. Я могу сдержать проявление негативных эмоций (гнева, раздражения), если это необходимо.

13. После напряжённого дня я использую способы восстановления эмоционального равновесия (прогулка, хобби, общение и т.д.).

14. Я способен отложить немедленное удовольствие ради более значимой долгосрочной цели.

15. Критика не выбивает меня из колеи надолго — я могу извлечь из неё пользу.

Часть 4. Оценка результатов и коррекция

16. После завершения задачи я анализирую, что получилось хорошо, а что можно улучшить.

17. Если я совершил ошибку, то стараюсь понять её причины и не повторять в будущем.

18. Я отмечаю свои достижения, даже небольшие, и поощряю себя за них.

19. Я реалистично оцениваю время, необходимое для выполнения задач, и редко ошибаюсь в прогнозах.

20. После неудачи я не опускаю руки, а ищу способы исправить ситуацию.

Часть 5. Адаптация к изменениям

21. Я быстро адаптируюсь к неожиданным изменениям планов или правил.

22. Мне легко переключаться между разными задачами в течение дня. В условиях неопределённости (когда нет чётких инструкций) я могу действовать продуктивно.

23. Если задача оказалась сложнее, чем ожидалось, я корректирую подход и продолжаю работу.

24. Я сохраняю продуктивность, даже когда внешние условия меняются (шум, некомфортная температура и т.п.).

Часть 6. Волевые качества и самодисциплина

26. Я заставляю себя приступить к неприятной, но важной задаче без долгих колебаний.

27. Я соблюдаю режим дня (сон, питание, физическая активность) и слежу за его выполнением.

28. Я способен отказаться от развлечений или отдыха, если нужно закончить важную работу.

29. У меня есть внутренние источники мотивации, которые помогают действовать, когда пропадает желание что-либо делать.

30. Я предпринимаю профилактические меры, чтобы избежать переутомления и эмоционального выгорания.

Обработка результатов

1.Подсчитайте сумму баллов в каждой части:

Часть 1 (вопросы 1–5): целеполагание и планирование;

Часть 2 (вопросы 6–10): контроль действий и настойчивость;

Часть 3 (вопросы 11–15): эмоциональная саморегуляция;

Часть 4 (вопросы 16–20): оценка результатов и коррекция;

Часть 5 (вопросы 21–25): адаптация к изменениям;

Часть 6 (вопросы 26–30): волевые качества и самодисциплина.

2.Интерпретация:

20–25 баллов в части —

высокий уровень развития данного аспекта саморегуляции;

15–19 баллов — средний уровень, есть потенциал для развития;

ниже 15 баллов -

низкий уровень, требуется целенаправленная работа над этим аспектом

3.Общая сумма баллов:

120–150 - высокий уровень саморегуляции в целом;

90–119 - средний уровень;

менее 90 -

низкий уровень саморегуляции, рекомендуется развивать навыки планирования, контроля и эмоциональной устойчивости.

Рекомендации:

Пройдите опрос повторно через 2–3 месяца, чтобы отследить прогресс.
Сосредоточьтесь на развитии тех аспектов, где получены самые низкие баллы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, УРОВНЯ ВОСПИТАННОСТИ

Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

(выявление способностей и личностных качеств)

Цель - выявление уровня развития способностей и личностных качеств подростка и их соответствия прогнозируемым результатам образовательных программ.

Задачи:

• определение уровня теоретической подготовки воспитанников в конкретной образовательной области;

• соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы;

• выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

• внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

Ход аттестации:

Инструкция: «Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающее».

Материал: испытуемым предлагается три листа бумаги размером 10х10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе №1 выполняется первый пробный рисунок, далее, соответственно, на листе №2 – второй, на листе №3 – третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции материал не обрабатывается.

Обработка данных: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки – количество кругов,

единицы – количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую «формулу рисунка», по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам.

1 тип – «руководитель». Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820, ситуативно – у 703, 712, 721, 730, при воздействии речью на людей – вербальный руководитель или “преподавательский подтип” 604, 613, 622, 631, 640.

2 тип – «ответственный исполнитель» – обладает многими чертами типа «руководитель», однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип ориентирован на «умение делать дело», высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжение.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

3 тип – «тревожно-мнительный». Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 4

4 тип – «ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают «концептуальным умом», отличаются способностью разрабатывать «на все2 свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

5 тип – «интуитивный». Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 2

6 тип – «изобретатель, конструктор, художник». Лидерских качеств не имеет.

В формуле первая цифра – 1

Диагностика личностной креативности (ЕЕ.Туник)

1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.

5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.

6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.

7. Если что-то не удается с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.

8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.

9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.

10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.

11. Мне нравится заниматься чем-то новым.

12. Я люблю заводить новых друзей.

13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случалось.

14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.

15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.

16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.

17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.

18. Я люблю то, что необычно.

19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.

20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.

21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.

22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.

23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.

24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.

25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.

26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.

27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.

28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.

29. Я не люблю выступать перед группой.

30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.

31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.

32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.

33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.

34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.

35. Я доверяю своим чувствам, предчувствиям.

36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.

37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.

38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.

39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.

40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.

41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.

42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.

43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.

45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.

46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.

47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.

48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.

49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются.

50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома.

Обработка и интерпретация результатов теста

При оценке данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и Склонность к риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель. При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме. Ключ к тесту Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44; • отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34; • все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл; • все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и вычитаются из общей суммы. Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49; • отрицательные ответы: 28; • все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл,

а ответы «не знаю» – в -1 балл. Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50; • отрицательные : 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48; • все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл. Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла) • положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46; • отрицательные: 14, 20, 39; • все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» – в -1 балл. В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом (в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «незнаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность. Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 – к воображению, 13 – к способности идти на риск, 13 утверждений – к фактору сложности. Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю». Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю». Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл). Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями. Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка. Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая» оценка) стороны ребенка.Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле учащегося.

16-факторный личностный опросник Р. Б. Кеттелла (детский вариант, адаптированный Э.М. Александровской)

Тестовый материал к опроснику РКеттелла.

1. Я хорошо понял инструкцию к этому опроснику.
а) да в) не уверен с) нет
2. Я готов как можно искренней ответить на вопросы.
а) да в) не уверен с) нет

3. Я предпочел бы иметь дачу:

а) в оживленном дачном поселке в) нечто среднее с) уединенную, в лесу

4. Я могу найти в себе достаточно сил, чтобы справиться с жизненными трудностями.

а) всегда в) обычно с) редко

5. При виде диких животных мне становится несколько не по себе, даже если они надежно заперты в клетках.

а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно

6. Я воздерживаюсь от критики людей и их взглядов.

а) да в) иногда с) нет

7. Я делаю людям резкие, критические замечания, если мне кажется, что они этого заслуживают. а) обычно в) иногда с) никогда не делаю

8. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям.

а) верно в) не уверен с) неверно

9. Если бы я увидел ссорящихся не на шутку соседских детей: а) я предоставил бы им самим выяснить свои отношения в) не знаю, что предпринял бы с) я постарался бы разобраться в их ссоре

10. На собраниях и в компаниях: а) я легко выхожу вперед в) верно нечто среднее с) я предпочитаю держаться в стороне

11. По-моему, интереснее быть:

а) инженером – конструктором в) не знаю, что предпочесть с) драматургом

12. На улице я скорее остановлюсь, чтобы посмотреть, как работает художник, чем стану наблюдать за уличной ссорой.

а) да, это верно в) не уверен с) нет, это не верно

13. Обычно я спокойно переношу самодовольство людей, даже когда они хвастаются или другим образом показывают, что они высокого мнения о себе:

а) да в) верно нечто среднее с) нет

14. Если человек обманывает, я почти всегда могу заметить это по выражению его лица.

а) да в) верно нечто среднее с) нет

15. Я считаю, что самую скучную повседневную работу всегда нужно доводить до конца, даже если кажется, что в этом нет необходимости.

а) согласен в) не уверен с) не согласен

16. Я предпочел бы взяться за работу:

а) где можно много зарабатывать, даже если заработки не постоянны в) не знаю, что выбрать с) с постоянной, но относительно невысокой зарплатой 17. Я говорю о своих чувствах:

а) только в случае необходимости в) верно нечто среднее с) охотно, когда предоставляется возможность

18. Изредка я испытываю чувство внезапного страха или неопределенного беспокойства, сам не знаю от чего.

а) да в) верно нечто среднее с) нет

19. Когда меня несправедливо критикуют за то, в чем я не виноват:

а) никакого чувства вины у меня не возникает в) верно нечто среднее с) я все же чувствую себя немного виноватым

20. На работе у меня бывает больше затруднений с людьми, которые:

а) отказываюсь использовать современные методы в) не знаю, что выбрать с)постоянно пытаюсь что-то изменить в работе, которая и так идет нормально

21. Принимая решения, я руководствуюсь больше:

а) сердцем в) сердцем и рассудком в равной иерее с) рассудком

Диагностика воспитанности по методике Н.П. Капустиной, карта наблюдений П.В. Степанова.

Схема предназначена для использования классными руководителями и включает для оценки 6 качеств личности:

1. Любознательность

2. Трудолюбие

3. Бережное отношение к природе

4. Отношение к школе

5. Красивое в жизни школьника

6. Отношение к себе

По каждому качеству ребенку ставится оценка. В результате каждый ученик имеет 6 оценок, которые затем складываются и делятся на 6. Средний бал и является условным определением уровня воспитанности.

Нормы оценок: 5-4.5 – высокий уровень

4.4-4 – хороший уровень

3.9-2.9 – средний уровень

2.8-2 – низкий уровень

1 шкала. Любознательность

5б. Учится с интересом. Мечтательный. С интересом находит ответы на непонятные вопросы. Всегда выполняет домашнее задание. Большое стремление получать хорошие отметки.

4б. На уроке работает, положительные и отрицательные ответы чередуются. Домашнее задание не всегда выполняется в полном объеме.

3б. Интерес к учебе проявляет редко. Редко старается находить ответы на непонятные вопросы. Часто приходит с невыполненным домашнем заданием.

2б. Интереса к учебе не проявляет. Не пытается найти ответы на непонятные вопросы. Редко выполняет домашнее задание. К оценкам проявляет безразличие.

1б. Учиться не хочет. Оценками не интересуется.

2 шкала. Трудолюбие

5б. Старателен в учебе, внимателен. Помогает другим в делах и сам обращается за помощью. Ответственно относится к дежурству по школе.

4б. Старается быть внимателен, часто помогает другим в делах. Иногда обращается за помощью. Чаще ответственно относится к дежурству по школе.

3б. Редко проявляет старание к учебе. На уроках бывает не внимателен. На призыв о помощи откликается с трудом, сам за помощью обращается лишь в экстренных случаях. Часто проявляет безответственное отношение к дежурству по школе.

2б. Учиться не старается, внимание на уроках рассеянное. От общих дел отстраняется. Дежурства по школе избегает.

1б. Учиться не хочет. В общих делах не участвует. Дежурит по школе только под присмотром учителя.

3 шкала. Бережное отношение к учебе

5б. С удовольствием ухаживает за комнатными растениями, интересуется природой, любит животных. Активен в походах на природу.

4б. Любит ухаживать за комнатными растениями и животными. Участвует в походах на природу.

3б. К растениям и животным подходит только по необходимости. В походы ходит редко. Природу не любит.

2б. За растениями и животными не ухаживает. В походы не ходит. Проявляет варварское отношение к природе.

1б. Проявляет негативное отношение ко всему живому.

4 шкала. Отношение к школе

5б. Полностью выполняет правила для учащихся. В отношении с людьми добр. Активно участвует в делах класса и школы.

4б. Правила для учащихся выполняет не всегда. В общении с людьми избирателен. Активность в делах класса и школы выражена в малой степени.

3б. Требования учителя выполняет частично. В отношениях с детьми не постоянен, переходит от одной группы детей к другой. В делах класса и школы участвует по настоянию учителя.

2б. Пассивен, часто нарушает правила для учащихся. С трудом устанавливает контакт с людьми, чаще избегает других. В делах класса и школы не участвует.

1б. Часто нарушает нормы поведения: мешает другим детям играть, не меняет своего поведения, когда делают замечания. В общественных делах отказывается принимать участие.

5 шкала. Красивое в жизни школы

5б. Аккуратен в делах и опрятен в одежде. Ценит красивое вокруг себя. В отношениях с людьми вежлив.

4б. Чаще аккуратен в делах и опрятен в одежде. Может допустить небрежность вокруг себя. В отношениях с людьми бывает замкнут.

3б. Чаще небрежен в делах, небрежен в одежде. Красивое вокруг себя не замечает. В отношениях с людьми старается быть не заметным, но держится рядом.

2б. Нет стремления к аккуратности и опрятности. Нарушает чистоту и порядок вокруг себя, не поддерживает уют. Замкнут, не стремится к установлению контактов.

1б. Неряшлив в одежде, порядка на рабочем месте нет, работы грязные, небрежные, вокруг себя создает обстановку хауса. Проявляет негативизм по отношению к детям и взрослым.

6 шкала. Отношение к себе

5б. Хорошо управляет собой. Соблюдает санитарно-гигиенические правила ухода за собой. Нет вредных привычек.

4б. Умеет управлять собой. Редко забывает о соблюдении правил ухода за собой (умыт, причесан). Нет вредных привычек.

3б. Часто не следит за собой, не контролирует свои действия. Бывает не умыт, не причесан. Возможно отсутствие привычки мыть руки.

2б. Редко управляет собой, несдержан. Часто приходит в школу не умытый и не причесанный. Необходим постоянный контроль за мытьем рук.

1б. Не управляет собой. Не реагирует на требования соблюдения санитарно-гигиенических правил ухода за собой. Возможна привычка грызть ногти.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Алгоритм составления профессиограммы

Вопросы сгруппированы по ключевым разделам профессиограммы — так старшеклассник сможет системно изучить профессию и понять, подходи т ли она ему.

1. Общая характеристика профессии

- Как официально называется эта профессия?
- К какой отрасли экономики она относится (образование, медицина, I Т, строительство и т. д.)?
- Где обычно работают специалисты этой профессии (офис, производс тво, на открытом воздухе, удалённо и т. п.)?
- Насколько эта профессия востребована на рынке труда сейчас и в пе рспективе?
- Каковы возможные пути карьерного роста в этой профессии?

2. Содержание деятельности

- Какие основные задачи и обязанности выполняет специалист в течен ие рабочего дня/недели?
- С какими объектами или сферами он взаимодействует (люди, техник а, информация, природа, художественные образы)?
- Какие конкретные действия и операции чаще всего приходится выпо лнять?
- Используются ли какие-то специальные инструменты, оборудование , программы или технологии?
- Бывают ли нестандартные, творческие задачи или работа строго регл аментирована?

3. Требования к знаниям и умениям

- Какие школьные предметы особенно важны для этой профессии?
- Какие профессиональные знания необходимы (например, знание язы ков программирования, законов, анатомии и т. д.)?
- Какими практическими навыками нужно обладать (работа с инструм ентами, ведение переговоров, анализ данных и т. п.)?
- Нужно ли постоянно учиться и повышать квалификацию? Почему?

4. Требования к личным качествам и способностям

- Какие черты характера помогают добиться успеха в этой профессии (ответственность, креативность, терпение, коммуникабельность и т. д.)?
- Какие способности особенно важны (хорошая память, логическое м ышление, художественный вкус, физическая выносливость и т. п.)?
- С какими трудностями и стрессовыми ситуациями можно столкнуть ся? Как их преодолевать?
- Важно ли уметь работать в команде или чаще приходится действова ть самостоятельно?

5. Условия труда

- Какой график работы типичен для этой профессии (полный день, см енный, гибкий, проектный)?
- В каких условиях приходится работать (в помещении, на улице, в эк стремальных условиях)?
- Есть ли вредные или опасные факторы на рабочем месте?
- Предполагает ли профессия частые командировки или переезды?
- Каков уровень заработной платы на старте карьеры и с опытом рабо ты?

6. Медицинские противопоказания

- Существуют ли заболевания или состояния здоровья, при которых с ложно или нельзя работать по этой профессии?
- Требует ли профессия особой физической подготовки или вынослив ости?

7. Пути получения профессии

- Какое образование необходимо (среднее специальное, высшее, курс ы)?

- В каких учебных заведениях можно получить нужную квалификаци ю?
- Есть ли возможность учиться онлайн или дистанционно?
- Сколько времени обычно занимает обучение?
- Можно ли получить первый опыт ещё во время учёбы (стажировки, волонтёрство, подработка)?

8. Перспективы и дополнительные сведения

- Какие новые технологии или тренды влияют на эту профессию?
- Может ли эта профессия устареть в ближайшие 10–15 лет? Почему да или нет?
- Что больше всего привлекает людей в этой профессии (интересная р абота, помощь другим, высокий доход, творчество и т. д.)?
- Можете ли вы назвать известных людей, добившихся успеха в этой с фере? Чем они знамениты?

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка обучающихся			
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	Низкий уровень -обучающийся не владеет объемом знаний, предусмотренных программой. *Ниже среднего* – объем усвоенных знаний составляет менее половины. *Средний уровень* – обучающийся овладел половиной объема знаний, предусмотренных программой. *Выше среднего* – объем усвоенных знаний составляет более половины. *Высокий уровень* – освоил практически весь объем знаний.	Опрос
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальных терминов	*Низкий уровень* – обучающийся, как правило, избегает употреблять специальные термины. *Ниже среднего* – редкое употребление специальной терминологии. *Средний уровень* – сочетание специальной терминологии с бытовой. Выше среднего – часто и правильно употребляет изученные термины. *Высокий уровень* – специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с их содержанием.	Опрос, практическ ие задания.

Практическая подготовка обучающихся			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков обучающихся программным требованиям.	*Низкий уровень* – обучающийся не владеет предусмотренными умениями и навыками. *Ниже среднего* – объем составляет менее половины. Средний уровень – обучающийся овладел половиной предусмотренных умений и навыков. *Выше среднего* – объем усвоенных умений и навыков составляет более половины. *Высокий уровень* – обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	Практические задания, наблюдение, анализ выполненных творческих заданий.
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических и творческих заданий	*Низкий уровень* - обучающийся не может выполнить простые практические и творческие задания педагога. *Ниже среднего* – обучающийсявыполняет лишь простые задания без элементов творчества. *Средний уровень* – выполняются простые творческие задания с элементами творчества, прибегает к помощи педагога. *Выше среднего* – обучающийся выполняет сложные задания, редко обращается за советом к педагогу. *Высокий* – обучающийся способен самостоятельно выполнять сложные практические задания с элементами творчества.	Творческие, практические задания.

Результаты обследования заносятся в таблицу.

Диагностическая карта

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретические знания, владение и оперирование спец.терминами										Практические умения и навыки																				Творческие способности					Коммуникативные навыки				
		Умение дать обоснованную эстетическую оценку					Умение воспринимать эстетический объект					Музыкальность					Эмоциональная сфера					Пластичность, гибкость					Техника исполнения движений														
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.																																									
2.																																									
3.																																									
4.																																									
5.																																									
6.																																									
7.																																									
8.																																									
9.																																									
10.																																									
11.																																									
12.																																									
13.																																									
14.																																									
15.																																									
	ИТОГО: обучающихся: уровни (в %):																																								

Уровни оценивания обучающихся:
(в соответствии делается отметка)

1 – низкий
2 – ниже среднего
3- средний
4 – выше среднего
5- высокий

Расчет среднего показателя по практическим умениям и навыкам:
низкий –
ниже среднего –
средний –
выше среднего –
высокий -

Диагностические уровни:

Уровни	Критерии
Высокий	Задания выполнены четко и полно (учитывается дополнительная информация на заданные вопросы, приведение примеров).
Выше среднего	Задания выполнены с одной небольшой ошибкой (владение основными понятиями)
Средний	На некоторые вопросы участники аттестации дали неполные ответы
Ниже среднего	Задания выполнены частично, допущены ошибки в выполнении
Низкий	Обучающиеся не смогли справиться с заданием

Все задания и упражнения курса расположены в порядке возрастающей трудности и организованы со стартовым уровнем сложности. Подача нового материала строится с учетом способности детей и прочности усвоенных ими знаний. В работе используются словесный, наглядный, игровой и объяснительно-иллюстративный методы работы. В качестве методов воспитания наиболее эффективны: поощрение, стимулирование и мотивация.

Приложение 3

Методическое приложение

Программа «Профессиональное самоопределение старшеклассников» направлена на помощь учащимся старших классов в выборе будущей профессии и подготовке к профессиональному будущему. Мастер-классы в рамках этой программы помогают развивать профессиональные компетенции, знакомят с различными профессиями и формируют осознанный выбор карьеры.

Вот некоторые возможные направления мастер-классов:

Тематические блоки

1. Самооценка и карьерное планирование

- Определение сильных сторон и способностей учащихся.
- Развитие навыков целеполагания и планирования профессионального пути.
- Психологические тесты и методики самооценки.

2. Мир профессий

- Ознакомление с разнообразием современных профессий.
- Анализ перспективных направлений профессиональной деятельности.
- Встречи с представителями разных профессий.

3. Навыки успешного трудоустройства

- Составление резюме и подготовка к собеседованиям.
- Формирование навыков публичного выступления и презентации проектов.
- Обучение эффективным методикам решения профессиональных задач.

4. Профориентация и дополнительное образование

- Выбор вузов и колледжей.
- Информация о возможности дополнительного образования и повышения квалификации.
- Консультации по выбору учебных заведений и специальностей.

Практическое применение

Примеры возможных мероприятий:

1. Мастер-класс «Психология выбора профессии»

Цель: помочь ученикам разобраться в себе и выбрать профессию, соответствующую интересам и способностям.

2. Встреча с профессионалами отрасли

Привлечение представителей бизнеса и работодателей для знакомства учеников с реальным рынком труда.

3. Практический тренинг «Создание личного бренда»

Учащиеся учатся презентовать себя работодателям и формировать положительный имидж.

4. Конференция «Современные технологии и будущее рынка труда»

Участие в конференциях и семинарах позволяет познакомиться с новейшими технологиями и тенденциями в профессиональном мире.

Эти мероприятия способствуют формированию осознанного подхода к профессиональному развитию и помогают старшеклассникам сделать правильный выбор своей будущей профессии.

ДЕЛОВАЯ ИГРА «ЛИДЕР»

Цель: выявить развитие лидерских способностей в группе.

Задачи: развитие организаторских навыков, коммуникабельности, творческих способностей детей.

Подготовка к игре

- выбираются эксперты из педагогов или родителей в зависимости от количества участвующих команд. Работа экспертов заключается в следующем: раздача цветных карточек участникам команд в зависимости от проявляемых ими качеств.
- приготовить цветные карточки для работы экспертов: красные, синие, зеленые, желтые, черные, белые (количество карточек не ограничено).
- приготовить для каждой команды бумагу, клей, карандаши цветные, ручки, ластики.

Ход игры:

«Визитка» команды

Задание ведущего: придумать название, девиз и творчески представить команду.

«Зоопарк»

Задание ведущего: составить из спичек животных (каждый участник команды должен положить свою спичку в общий рисунок фигуры животного).

Примеры животных: слон, крокодил, черепаха, жираф (в зависимости от количества команд).

«Самое… самое… самое»

Задание: каждой команде придумать конкурс на «самое, самое, самое» (по типу рекордов из книги Гиннеса), провести с другими командами и вручить приз победителю.

«Организаторское домино»

Задание: разложить в правильной последовательности карточки с названиями этапов коллективного творческого дела:

- идея дела,
- обсуждение идеи дела с группой товарищей,

- коллективное планирование дела (конкурс предложений, «мозговая атака», работа групп),
- создание совета дела,
- работа совета с предложениями в план дела,
- утверждение плана дела,
- распределение сил на подготовку заданий,
- создание и работа творческих групп по подготовке дела,
- организация помощи взаимодействия,
- рекламирование дела,
- смотр готовности,
- проведение дела,
- подведение итогов дела советом дела,
- сбор по подведению итогов дела (оценка самого дела и совета дела, награждение, «уроки на будущее»,
- последействие (уточнение, пополнение «копилки интересных дел»).

«Массовая игра»

Задание: придумать и провести массовую игру с другими командами.

«Разговор животных в парах»

Задание: придумать тему разговора и проговорить ее «языком животных».

Пары животных: собака – кошка, курица – осел, воробей – корова, свинья – баран.

«Ромашка»

Задание: *1-й вариант* – пропеть песню «В лесу родилась елочка» как церковный хор, хор оленеводов Чукотки, хор детского сада, армейский хор.

2-й вариант – инсценировать сказку «Репка» в жанрах комедии, драмы, детектива, триллера.

«Аукцион идей»

Задание: предложить мероприятия по данной тематике.

«Афиша»

Задание: придумать текст и нарисовать плакат, который повесят у гардероба, столовой, кабинета директора, учительской.

Мозаика лидера

Задание: наклеить каждому участнику команды на чистый лист бумаги свой набор полученных разноцветных карточек. Подписать фамилию, имя, класс, школу.

Конкурсы оценивают жюри, бальная система произвольная.

Анализ мозаики лидера

Преобладание определенного цвета карточек выявляет следующее:

Красный – эмоциональный характер.

Синий – генератор идей.

Зеленый – организатор КТД.

Желтый – резерв, наблюдатель.

Черный – дезорганизатор.

Белый – исполнитель.

Уровни оценивания:

Таблица 6

Уровни	Теоретические знания	Практическое умение
Высокий	- генератор идей - хорошо владеют терминологией	- выполнено творческое задание (проявлены смекалка и фантазия)
Выше среднего	- свобода восприятия теоретической информации	- правильно выполнено задание за отведенное время;
Средний	- узкое использование специальной терминологии	- редко испытывают трудности при выполнении практического задания
Ниже среднего	- правильно выбирают термин из предложенных преподавателем, соответствующую заданию.	- допускают 1-3ошибки при выполнении практического задания; - наблюдатель
Низкий	-задание выполняют с помощью преподавателя.	- при выполнении задания испытывают затруднения. - дезорганизатор

Групповое занятие с элементами тренинга для подростков

Тема: Самопрезентация

Цель: Формирование представлений об использовании навыка эффективной самопрезентации в различных областях жизнедеятельности, в том числе, в профессиональной.

Задачи:

1) познакомить обучающихся с основными понятиями темы;
2) рассмотреть некоторые варианты самопрезентации;
3) отработать практический навык успешной самопрезентации.

Форма занятия: Беседа с использованием активных игровых методов социально-психологического обучения.

План

1. Приветствие, разминка

2. Введение понятия самопрезентация
3. Практическая отработка

Необходимые материалы: листы А4, ручки для каждого участника, 2 фотографии мужчины.

Время: 50 минут

Ход занятия

1. Приветствие, разминка

Упражнение «Представь, что ты – книга» (10 минут)

- Представьте, что каждый из присутствующих – это книга.

Какой заголовок больше всего подходит этой книге?

Как выглядит обложка книги? Что на ней изображено?

С чего начинается повествование? О чем повествуют первые строчки книги?

К какому жанру относится это произведение? Комедия? Драма? Детектив? Фантастика? Репортаж с места событий? Как вы «ощущаете» себя в этом жанре?

Как организован текст? Много ли в книге глав? Назовите некоторые из них.

Есть ли в этой книге главы, которые вам тяжело читать?

Есть ли страницы, которые вам хочется переписать заново? Вычеркнуть из книги?

Как по вашему, захотят ли люди прочитать эту книгу? В чьи руки вам бы хотелось передать эту книгу? Каким вы представляете себе читателя этой книги? Что, как вам кажется, может он сказать, прочитав книгу?

Вопросы для группового обсуждения.

Что вы думаете о книгах, представленных сегодня?

Какие из книг вы поставили бы на вашу книжную полку?

Что объединяет все представленные сегодня книги?

2. Введение понятия самопрезентация (10 минут)

Теоретические аспекты возможно сократить до минимума, оставив наиболее важные аспекты, ключевые определения.

Друзья, сегодня мы будем говорить о навыке самопрезентации.

Для чего, на ваш взгляд, любому человеку, стремящемуся к успешности, к достижению поставленных жизненных целей необходимо умело себя презентовать?

Как добиться успешности в данном вопросе?

Что для этого необходимо?

(ответы)

Любой человек, особенно управленец, для достижения своих целей, в процессе общения стремится влиять на людей, побуждать их к определенным

действиям, убеждать и мотивировать. Бесспорный метод влияния - публичное выступление, например, на конференции.

Эффективная подготовка и качественное проведение публичного выступления гарантирует оратору, что аудитория примет благоприятное для него решение - утвердит, купит, проголосует, примет участие, подпишет контракт, начнет сотрудничать и т.д.

Для результативного публичного выступления имеет значение не только содержание выступления, но и впечатление, которое оратор произведет на публику. Внешний вид, стиль, манеры, имидж оратора подчас более красноречивы, чем его слова.

Представьте себе собрание коллектива, которым Вы руководите. Вы - руководитель компании выступаете перед 40 подчиненными. Содержательно вы подготовлены к выступлению, но не имеете опыта публичного говорения. Во время выступления вы теребите пуговицы своего стильного пиджака и переминаетесь с ноги на ногу, пританцовывая. Это забавляет персонал. Не удивительно, что на следующий день сотрудники пересказывают друг другу подробности «танца», а о сути выступления даже не вспоминают.

Важно помнить, что у оратора при публичном выступлении есть не только слушатели, но и зрители. Поэтому главный визуальный объект в публичном выступлении - это сам оратор.

Какие сложности могут возникнуть, если оратор не уделяет внимания самопрезентации? Дело в том, что имидж формируется в любом случае. Если не уделять ему особого внимания, он может открыть не самые выигрышные качества оратора. В этом случае достоинства оратора могут потеряться.

Что такое самопрезентация?

Самопрезентация - это управление впечатлением, которое оратор производит на аудиторию с целью влияния на нее.

Влиять на аудиторию необходимо, чтобы достигнуть поставленных целей. В последние годы популярным стало слово «харизма». Дословно с древнегреческого оно означает «притягивать к себе внимание».

Слово «харизма» восходит к слову «хариты». В древнегреческой мифологии - это три богини красоты и изящества. Слова «харизма», «характер», - имеют один корень. То есть быть харизматичным в ходе публичного выступления значит уметь производить успешную самопрезентацию, притягивать и удерживать внимание аудитории.

Важно, что самопрезентация происходит всегда, независимо от того, насколько оратор себе ее представляет и как к ней относится. Например, два сотрудника собираются выступить на конференции. Один надевает лучший дорогой деловой костюм, белую рубашку, модный галстук, другой - джинсы и старый свитер. Самопрезентацию производят оба! Первый демонстрирует статус, престиж, уважение. Второй - независимость, наивность, самостоятельность.

Имидж

Разговор о самопрезентации имеет смысл связать с понятием «имидж».

Имидж - мнение, суждение, содержащее оценку и отношение.

В результате самопрезентации и формируется имидж.

Имидж оратора важен, поскольку он формирует готовность слушателей действовать тем или иным образом.

Например, представьте, что происходит *выступление двух ораторов* перед аудиторией.

Цель: в результате выступления аудитория должна совершить необходимые оратору действия - проголосовать, купить, прийти, принять решение, утвердить план и т.п.

Первый оратор производит такую самопрезентацию: появляется перед аудиторией точно в условленное время, начинает минута в минуту, одет современно, в деловом стиле, владеет правильной русской речью, говорит доходчиво.

Другой оратор - опаздывает, на глазах аудитории пьет таблетки, выглядит неопрятно, притоптывает ногами, вертит в руках листы с текстом, редко смотрит в глаза слушателям, злоупотребляет словами-паразитами.

Очевидно, что первый оратор скорее вызовет интерес и доверие, чем второй.

Вопрос, на чей призыв к действиям отреагирует аудитория?

Как формируется первое впечатление?

Хочет оратор или нет, планирует специально или пренебрегает, но первое впечатление формируется всегда.

Аксиома публичного выступления гласит: у оратора никогда не будет второго случая произвести первое впечатление. Народная мудрость утверждает: как придешь, так и прослывешь. Первое впечатление содержит эмоциональный и оценочный компоненты.

Исследования подтверждают, что в 75 % случаев первое впечатление оказывается верным.

Что фиксируется при формировании первого впечатления:

1. Внешний облик.
2. Оформление внешности.
3. Экспрессия, внешняя выразительность.
4. Выполняемые действия.
5. Предполагаемые качества личности.

Очевидно, что оратору имеет смысл специально продумывать, как будет формироваться первое впечатление о нем, какие акценты уместно расставить в момент появления перед публикой.

Эффект ореола

При формировании первого впечатления существует «эффект ореола». Это когда восприятие ваших отдельных проявлений воспринимается под влиянием общего первичного впечатления. Он приводит к ошибкам социального восприятия.

Первый тип ошибок - ошибки неравенства: **люди склонны переоценивать различные качества тех, кто превосходит их по какому-то параметру, существенному для них.**

Сейчас я попрошу вас разделиться на две команды и разойтись в разные стороны, чтобы не слышать друг друга. Воспроизводится эксперимент Бодалева. Участниками даются две одинаковые фотографии с разными инструкциями. Первой группе: «Это герой, опишите его портрет», второй группе: «Это преступник, опишите его портрет» (портреты см. Приложение)

Обсуждение результатов.

Важно подчеркнуть важность полученных установок и провести взаимосвязь между полученными установками и описанными в итоге портретами.

Данный эксперимент проводили и до нас, он демонстрирует ошибки неравенства. Вот его описание:

Двум группам взрослых людей предлагали описать человека по одной фотографии. Одной группе сказали, что это портрет героя, а другой - преступника. В зависимости от предлагаемого статуса человека изменялись и описания.

Вот описания преступника: «Этот зверюга что-то хочет понять, умно смотрит и без отрыва. Стандартный бандитский подбородок, мешки под глазами, массивная фигура... Человек опустившийся, озлобленный, неопрятно одетый, непричесанный. Очень злой взгляд». Вот описание по той же фотографии героя: «Молодой человек 25-30 лет. Лицо волевое, мужественное, с правильными чертами. Взгляд очень выразительный. Волосы всклокочены, не брит, видимо, это герой какой-то схватки, хотя у него и не военная форма. Глаза - ничего не боящиеся. Губы сжаты, чувствуется душевная сила и стойкость. Выражение лица гордое»

При ошибках неравенства схема восприятия такова. Встречая человека, превосходящего нас по какому-то значимому для нас параметру, мы оцениваем его более положительно, чем если бы он был нам равен. Если же мы имеем дело с человеком, которого сами в чем-то превосходим, мы недооцениваем его.

Второй тип ошибок - ошибки, связанные с внешней привлекательностью: нравится человек внешне или нет. Если нравится (внешне!), то о нем складывается мнение как о хорошем, умном, интересном человеке - переоцениваются многие его данные.

Проводились психологические эксперименты: две группы учителей получали одно и то же дело ученика с весьма подробной информацией о нем. Но одной группе к делу дали заведомо привлекательную фотографию, а другой - непривлекательную. Просили оценить уровень интеллекта, характер, отношения со сверстниками, планы на будущее и многое другое. Привлекательному ученику учителя приписывали: высокий уровень интеллекта, отличный характер, высокий статус среди сверстников, блестящие перспективы и прочее, то есть переоценивали его по всем параметрам.

В то время как непривлекательный ученик был отрицательно оценен по всем параметрам.

Здесь мы имеем дело с фактором привлекательности. Чем более внешне (!) привлекателен для нас человек, тем более мы переоцениваем его по другим, невидимым пока для нас параметрам. Если же человек непривлекателен, то и остальные его качества недооцениваются.

Третий тип ошибок - ошибки, образующиеся под действием фактора отношения к нам. Фактор отношения к нам действует таким образом, что люди, хорошо к нам относящиеся, оцениваются выше тех, кто относится к нам плохо.

Известны следующие исследования Роберта Нисбета и Теренса Вильсона. Студенты общались с новым преподавателем. С одной группой студентов преподаватель вел себя тепло, доброжелательно, с другой - отстраненно, холодно, подчеркивал социальную дистанцию. Студентов просили оценить преподавателя по разным параметрам, в том числе и по профессиональным знаниям. Те студенты, с которыми преподаватель был доброжелателен, оценили его гораздо лучше, чем те, с которыми он был холоден.

Три названные вида ошибок социального восприятия при формировании первого впечатления охватываются «эффектом ореола». «Эффект ореола» проявляется в том, что при формировании первого впечатления общее позитивное впечатление о человеке приводит к переоценке, а негативное - к недооценке неизвестного человека.

Очевидно, что оратор, рассчитывающий повлиять на публику, может столкнуться с этими ошибками восприятия для осуществления «правильной», то есть работающей на его цели, самопрезентации.

Что такое привлекательность?

Слово «привлекательный» означает «приятный», «манящий». Привлекательность оратора поднимает его статус в глазах аудитории. Привлекательность - не что иное, как степень приближения к тому типу внешности, который максимально одобряется теми, на кого рассчитан имидж оратора.

Знаки привлекательности - усилия, которые затрачивает оратор для соответствия социально одобряемому типу внешности.

Такие знаки фиксируются в глазах аудитории и запускают схему восприятия: оратор относится либо к привлекательным людям, и тогда переоцениваются все его невидимые качества, или к непривлекательным, тогда недооцениваются все его невидимые качества.

То есть в оформлении внешности важны не одежда, прическа, аксессуары сами по себе, а усилия, стремления, затраты оратора выглядеть социально одобряемым. В создании привлекательности особую роль играют хорошие манеры и ухоженность.

Как оратору оформлять свою внешность?

Одежда - своеобразная визитная карточка оратора. Оформление внешности оратора (одежду, прическу, аксессуары) можно сравнить с

оформлением витрины. Например, мы идем по улице и видим разные витрины магазинов. Одна витрина оформлена стильно и модно, другая выглядит серо и неприметно, третья - заброшенная и отталкивающая. Куда нам захочется зайти?

Наука психология одежды рассматривает оформление внешности как многомерную информацию о личности. Одежда говорит без слов. «Платье и облачает, и разоблачает человека», гласит афоризм. Примечательно, что дословно с латыни слово «костюм» означает «образ жизни».

Одежда является важнейшей составляющей первого впечатления. При формировании первого впечатления об ораторе одежда всегда фиксируется аудиторией как знак привлекательности или непривлекательности. Правильно одеться с позиции психологии восприятия значит грамотно управлять самопрезентацией.

Исследования в области психологии одежды показали, что если женщина-оратор одета в деловом стиле, то публика автоматически приписывает ей следующие качества:критичная, серьезная, уверенная, тактичная, умная, трудолюбивая, организованная.

В чем заключается деловой этикет оратора?

Деловой этикет, безусловно, является инструментом самопрезентации. Деловые манеры оратора можно рассматривать как инструмент построения отношений с аудиторией.

Деловой этикет подразумевает, что начинать и заканчивать выступление необходимо вовремя: не на 5 минут раньше и не на 14 позже, а минута в минуту. В этом проявляется уважение к присутствующим. Четкое определение темы, плана и регламента выступления в начале - также составляющая хороших деловых манер оратора. Разумеется, четкое соблюдение регламента - необходимое требование к оратору. Специально отведенное время для ответов на вопросы публики, например, в завершении выступления или после каждой логической части, также абсолютно необходимо. Умение отвечать на вопросы, реагировать на замечания, несогласия слушателей - также показатель мастерства публичного выступления и общей культуры оратора.

Комплименты аудитории - часть этикетной культуры. Например, в начале выступления можно сказать: «Я рад, что мне представилась возможность выступить перед такими специалистами, как вы», «Выступать перед вами - большая честь для меня» и проч.

Этикет внешнего вида оратора.

Деловой этикет регламентирует специфику речи оратора. Безусловно, стилистика речи, подбор выражений, выбор примеров и прочего зависят от особенностей аудитории. Понятно, что с разными целевыми группами необходимо говорить «на разных языках». Представим аудиторию, состоящую из топ-менеджеров, студентов, пенсионеров и т.д. Каждая из них требует адаптации речи к своей специфике и «перевода» замысла речи оратора на понятный данной аудитории язык. В то же время если говорить о бизнес-среде, то здесь одобряется правильный литературный язык. Дело в том, что

грамотная речь свидетельствует об уровне образованности и общей культуры оратора и буквально выдает происхождение оратора и историю его жизни.

Что излучать?

В самопрезентации важен также некий «посыл», энергетика, исходящая от выступающего. Что же должен транслировать оратор публике, кроме интересного содержания своего сообщения?

На первое место можно смело поставить энтузиазм оратора. Говорение с энтузиазмом порождает и слушание с энтузиазмом - это правило. Большинство слушателей будут признательны оратору, запомнят его и, скорее всего, откликнутся на его призыв, если он добавит им энергии, уменьшит их тревожность или неопределенность ситуации.

Для успешного выступления оратору абсолютно необходимы здоровье, энергия, благополучие и уверенность. Если этих составляющих нет или они еле-еле уловимы, то качество самопрезентации будет низким, следовательно, и эффект от выступления снизится.

В завершение разговора о самопрезентации оратора позвольте напомнить две аксиомы.

1. Провал в подготовке - подготовка к провалу.

Важно подготовить не только текст выступления, но и уделить особое внимание (не меньшее чем вы уделяете содержанию) форме вашего выступления - деловым манерам, оформлению внешности, личному обаянию.

2. Ошибок нет - есть практика.

Друзья, только регулярная практика, радость своим успехам и спокойное отношение к любым результатам своих выступлений помогут вам найти свой, уникальный стиль публичного говорения.

И на прощание позвольте напомнить вам слова из моей любимой книги по публичному выступлению РонаХоффа:

«Даже если свет в зале погас, слайд-проектор взорвался, и даже самые смешные ваши истории не вызывают у публики ни малейшей улыбки, - смело пробивайтесь вперед. Не теряйтесь. Не сдавайтесь. Не ослабляйте напора. Тех, кто останется в живых, нередко ждет овация».

3. Практическая отработка

Упражнение «Сказочнаясамопрезентация»

Цель: показать участникам, что, используя навыки самопрезентации и абстрагируясь от своих собственных моделей поведения, можно быть очень успешным в самопрезентации.

Используемые материалы: карточки с названием сказочного персонажа.

Условие проведения: каждый участник получивший бумажку с персонажем, должен устроить самопрезентацию от имени этого персонажа, выбрав при этом должность, на которую персонаж претендует. Время

подготовки – 5 минут. Остальные участники из хода самопрезентации должны были угадать, что же это за персонаж.

Вопросы для обсуждения после завершения:

Легко ли было выбирать должности и службы для персонажей?

Легко ли было их представлять?

Красная шапочка
Винни Пух
Русалочка
Маша (Маша и медведь)
Золотая рыбка
Баба Яга
Снегурочка
Золушка
Рапунцель
Дюймовочка

Упражнение «Лозунг жизни»

Цель: развитие творческого мышления, выявление основных жизненных стратегий.

Материалы: листы бумаги, ручки.

Условие проведения: Составьте список людей, живых ныне или умерших, которые восхищают вас тем, как прожили свою жизнь. Другими словами, к чьей команде вы хотели бы присоединиться? Это могут быть и знаменитые писатели, киногерои, ваши знакомые или родственники. Записывайте наилучшее и единственное слово или предложение, которое точно охарактеризует главное, что совершил этот человек. Фамилия - слово. Затем, когда список будет закончен, посмотрите, что объединяет всех этих людей? Какое ключевое слово или словосочетание? Это именно та цель, которую вы не осознавали или которой не придавали особого значения. Но она - ваша. Вы сами ее выбрали. Теперь следуйте ей. Например, если найденное вами слово - «деньги», «власть» или «милосердие», провозгласите это для себя принципом и применяйте его на практике. Вы можете придумать для себя какой-нибудь лозунг, включающий это слово.

Процедура проведения: Участники в течение 10 минут составляют списки и придумывают лозунг. Затем называют его.

Вопросы для обсуждения после завершения:

1. Насколько ваш лозунг имеет отношение к вашей жизни?
2. Что нового вы поняли о себе в результате выполнения этого упражнения?

Самопрезентация

Подготавливаем выступление о себе на 1 минуту. Выступаем придерживаясь рекомендаций.

Для успешного публичного выступления необходимо:

1. Выглядеть соответственно заявленной теме (аудитории), формировать благоприятный имидж;
2. Быть динамичным, энергичным, излучать здоровье, благополучие и уверенность. Вселять уверенность в аудиторию, уменьшать ее напряжение и заряжать энергией.
3. Соблюдать правила делового этикета:
   - начинать и заканчивать выступление минута в минуту;
   - обозначать тему, план, цель выступления, регламент;
   - умение отвечать на вопросы, замечания, несогласия;
   - делать комплименты аудитории, например «Я рад, что мне представилось выступить перед такими специалистами, как вы»;
   - Соблюдать стилистику речи, грамотно подбирать примеры (учитывать специфику аудитории, перед которой планируется выступление), с разными целевыми группами говорить на «разных языках». Лучше использовать грамотную литературную речь, это создает благоприятное впечатление о Вас. Речь свидетельствует об уровне образованности и общей культуры оратора и буквально выдает происхождение оратора и историю его жизни.

Для успешного публичного выступления необходимо:

1. Выглядеть соответственно заявленной теме (аудитории), формировать благоприятный имидж;
2. Быть динамичным, энергичным, излучать здоровье, благополучие и уверенность. Вселять уверенность в аудиторию, уменьшать ее напряжение и заряжать энергией.
3. Соблюдать правила делового этикета:
   - начинать и заканчивать выступление минута в минуту;
   - обозначать тему, план, цель выступления, регламент;
   - умение отвечать на вопросы, замечания, несогласия;
   - делать комплименты аудитории, например «Я рад, что мне представилось выступить перед такими специалистами, как вы»;
   - Соблюдать стилистику речи, грамотно подбирать примеры (учитывать специфику аудитории, перед которой планируется выступление), с разными целевыми группами говорить на «разных языках». Лучше использовать грамотную литературную речь, это создает благоприятное впечатление о Вас. Речь свидетельствует об уровне образованности и

общей культуры оратора и буквально выдает происхождение оратора и историю его жизни.

Для успешного публичного выступления необходимо:

1. Выглядеть соответственно заявленной теме (аудитории), формировать благоприятный имидж;
2. Быть динамичным, энергичным, излучать здоровье, благополучие и уверенность. Вселять уверенность в аудиторию, уменьшать ее напряжение и заряжать энергией.
3. Соблюдать правила делового этикета:

- начинать и заканчивать выступление минута в минуту;
- обозначать тему, план, цель выступления, регламент;
- умение отвечать на вопросы, замечания, несогласия;
- делать комплименты аудитории, например «Я рад, что мне представилось выступить перед такими специалистами, как вы»;
- Соблюдать стилистику речи, грамотно подбирать примеры (учитывать специфику аудитории, перед которой планируется выступление), с разными целевыми группами говорить на «разных языках». Лучше использовать грамотную литературную речь, это создает благоприятное впечатление о Вас. Речь свидетельствует об уровне образованности и общей культуры оратора и буквально выдает происхождение оратора и историю его жизни.

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция (раздается каждому вместе с памяткой *«*Для успешного публичного выступления необходимо», памятка после занятия остается у учащихся*):*

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 5 минут.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее. (5 минут)

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. (20 мин)

Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

· Как я вижу свою профессию;

- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.»

После этого организуется работа в парах.

Спустя десять минут психолог дает дополнительную инструкцию.

«Презентации будут происходить следующим образом: один из членов пары сидит на стуле, второй встает за его спиной, положив первому руки на плечи. Стоящий будет говорить от лица сидящего, называя себя именем своего партнера. Его задача - попытаться войти в роль своего партнера на время презентации, стать им, думать, рассуждать, чувствовать, переживать так, как кажется стоящему, вел и отвечал бы его партнер. В течение одной минуты – строго одной минуты, не больше и не меньше! – стоящий говорит, играя роль сидящего. Сидящий же, все это время молчит и как все остальные слушает. Ровно через минуту я прерву монолог; если кто-то закончит раньше, мы будем молчать, пока не истечет отведенная на выступление минута. Таким образом наша задача – построить свою презентацию так, чтобы она длилась ровно шестьдесят секунд.

После этого любой член группы – и я в том числе – имеет право задать выступающему любые вопросы, на которые тот должен отвечать также от лица сидящего. Понятно, что вы можете и не знать истинного ответа на заданный вопрос, поэтому вам нужно понять, почувствовать, как ответил бы ваш партнер. Кстати, тот, кого презентуют, не может вмешиваться, и вынужден будет молчать»

Комментарий 2. Вопросы, которые задают участники группы и ведущий выступающему, начинаются с обращения к нему по игровому имени человека, которого он презентует, и могут касаться самых разных тем, например:

- Какие качества ты наиболее ценишь в людях?
- Что ты считаешь самым отвратительным?
- Есть ли человек, который оказал сильное влияние на твою жизнь? Кто он?
- Чего бы тебе хотелось добиться в жизни? И т.п.

Упражнение завершается обсуждением чувств и мыслей участников. При этом важно уделить внимание трем аспектам – способности учитывать время при презентации, способности верно и сжато передать полученную информацию от партнера и способность «вчувствоваться» в другого человека настолько, чтобы домыслить недостающую информацию.

Комментарий 3. Вопросы:

Оцени успешность твоей презентации своего партнера.

Что ты чувствовал, когда твой партнер не сумел уложиться в отведенное время (замолчал раньше, чем закончилась минута?)

Удалось ли партнеру верно изложить сведения о тебе?
Получилось ли у твоего партнера стать твоим двойником?
Правильно ли он угадал ответы, которые давал от твоего имени?
Тяжело ли было говорить от имени другого?

Рефлексия

Две аксиомы:

1. Провал в подготовке – подготовка к провалу.

Важно подготовить не только текст выступления, но и уделить особое внимание (не меньшее чем вы уделяете содержанию) форме вашего выступления - деловым манерам, оформлению внешности, личному обаянию.

2. Ошибок нет - есть практика.

Друзья, только регулярная практика, радость своим успехам и спокойное отношение к любым результатам своих выступлений помогут вам найти свой, уникальный стиль публичного говорения.

И на прощание позвольте напомнить вам слова Рона Хоффа из его книги по публичному выступлению:

«Даже если свет в зале погас, слайд-проектор взорвался, и даже самые смешные ваши истории не вызывают у публики ни малейшей улыбки, - смело пробивайтесь вперед. Не теряйтесь. Не сдавайтесь. Не ослабляйте напора. Тех, кто останется в живых, нередко ждет овация».

Для успешного публичного выступления необходимо:

1. Выглядеть соответственно заявленной теме (аудитории), формировать благоприятный имидж;
2. Быть динамичным, энергичным, излучать здоровье, благополучие и уверенность. Вселять уверенность в аудиторию, уменьшать ее напряжение и заряжать энергией;
3. Соблюдать правила делового этикета:

- начинать и заканчивать выступление минута в минуту;
- обозначать тему, цель, план, выступления, регламент;
- умение отвечать на вопросы, замечания, несогласия;
- делать комплименты аудитории, например «Я рад, что мне представилось выступить перед такими специалистами, как вы»;
- Соблюдать стилистику речи, грамотно подбирать примеры (учитывать специфику аудитории, перед которой планируется выступление), с разными целевыми группами говорить на «разных языках». Лучше использовать грамотную литературную речь, это создает благоприятное впечатление о Вас. Речь свидетельствует об уровне образованности и общей культуры оратора и буквально выдает происхождение оратора и историю его жизни.

Две аксиомы:

1. Провал в подготовке – подготовка к провалу.

Важно подготовить не только текст выступления, но и уделить особое внимание (не меньшее чем вы уделяете содержанию) форме вашего выступления - деловым манерам, оформлению внешности, личному обаянию.

2. Ошибок нет - есть практика.

Друзья, только регулярная практика, радость своим успехам и спокойное отношение к любым результатам своих выступлений помогут вам найти свой, уникальный стиль публичного говорения.

И на прощание позвольте напомнить вам слова Рона Хоффа из его книги по публичному выступлению:

«Даже если свет в зале погас, слайд-проектор взорвался, и даже самые смешные ваши истории не вызывают у публики ни малейшей улыбки, - смело пробивайтесь вперед. Не теряйтесь. Не сдавайтесь. Не ослабляйте напора. Тех, кто останется в живых, нередко ждет овация».

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 3 минуты.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.На выполнение второго этапа у вас 5 минут.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 3 минуты.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.На выполнение второго этапа у вас 5 минут.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

Упражнение «Взаимные презентации»

Цель: сплочение группы, самопрезентации участников, получение участниками обратной связи.

Инструкция:

«Сейчас мы разобьемся на пары. Мы с вами будем действовать по алгоритму.

Первый этап работы заключается в том, что каждый самостоятельно рисует образ, отвечая на вопрос «Я и моя профессия». На выполнение первого этапа у вас 3 минуты.

Второй этап: вы рассказываете своему партнеру о себе и своем рисунке, расскажите друг другу о себе как можно подробнее.На выполнение второго этапа у вас 5 минут.

Третьим этапом работы будет представление группе своего партнера. Поэтому постарайтесь получить как можно больше разносторонней информации о своем партнере. Хотелось бы, чтобы вы отразили в самопрезентации следующие самые важные вопросы:

- Как я вижу свою профессию;
- Что я ценю в самом себе;
- Предмет моей гордости;
- Что я умею делать лучше всего.

Приложение 4

Календарный план воспитательной работы

Сроки проведения	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	День открытых дверей Мероприятия по профилактике детского дорожно-транспортного травматизма День дружбы народов	Педагог, педагог-организатор, родительский комитет
Октябрь	День отца День учителя	Педагог-организатор, родительский комитет
Ноябрь	День матери День именинников	Педагог-организатор, родительский комитет
Декабрь	Новогодний праздник Все на лед (поход на каток)	Педагог-организатор, родительский комитет
Январь	Рождественские гуляния	Педагог-организатор, родительский комитет
Февраль	День Защитника Отечества	Педагог-организатор, родительский комитет
Март	Масленица Женский день 8 марта	Педагог-организатор, родительский комитет
Апрель	День веселья День космонавтики	Педагог-организатор, родительский комитет
Май	День Победы Мероприятия, посвященные профилактике безопасности на воде в летний период	Педагог-организатор, родительский комитет