

ГООУ «Центр поддержки одаренных детей
«Стратегия»



**НАВИГАЦИЯ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ,
ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ С РАЗНЫМИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ И
ОКАЗАНИЕ ИМ ИНФОРМАЦИОННО-
МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ**

(обучение специалистов организаций, оказывающих услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи и реализующих информационно-просветительскую поддержку родителей)

**ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ
РАБОЧИЕ МАТЕРИАЛЫ**

КОНТАКТЫ

ТЕЛЕФОН:

(4742) 566 - 105

ВЕБ-САЙТ:

<http://consult.strategy48.ru>

ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА:

konsult.st.48@bk.ru

28 февраля – 01 марта 2020 г

г. Липецк

Уважаемые коллеги!

Программа повышения квалификации **«Навигация, консультирование родителей, воспитывающих детей с разными образовательными потребностями и оказание им информационно-методической помощи»** направлена на совершенствование профессиональных компетенций педагогов.

Реализуется в рамках федерального проекта «Поддержка семей, имеющих детей» национального проекта «Образование»

Цели проекта:

- ✓ Повышение родительской компетентности в отношении воспитания, развития и обучения детей.
- ✓ Пропаганда позитивного и ответственного отцовства и материнства, значимости родительского просвещения, укрепление института семьи и духовно-нравственных традиций семейных отношений.
- ✓ Повышение психолого-педагогической компетентности классных руководителей.

Каждый участник нашего обучения делает выбор в пользу развития и раскрытия своего личностного потенциала. Мы создаем новое сообщество педагогов, которые акцентируют внимание в своей деятельности на социально-эмоциональное развитие, мотивацию, жизнестойкость.



**ШУЙКОВА
ИНЕССА АНАТОЛЬЕВНА**

к.т.н., директор ГАОУ «Центр поддержки одаренных детей «Стратегия»

Методические материалы для проведения
классных часов и родительских собраний на
тему:

«Развитие личностного потенциала»

МОДУЛЬ №1



**ШУМАКОВА
НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА**
профессор кафедры
возрастной психологии
факультета психологии
образования МГППУ,
ведущий научный
сотрудник ПИ РАО

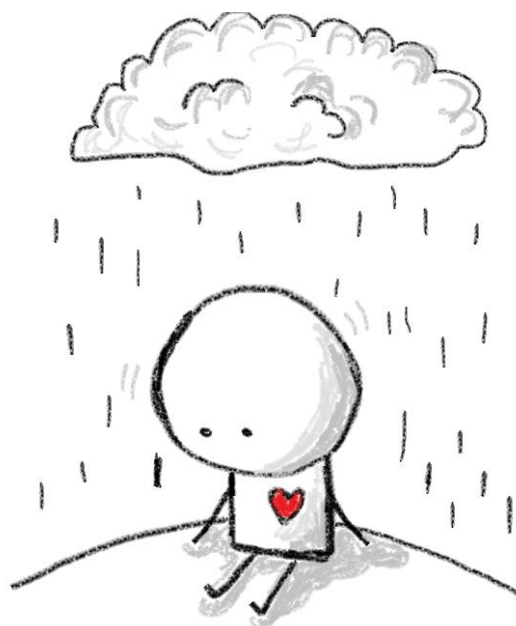
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА

Для родителей

1. **Главная функция** – просветительская. (НЕ диагностическая, НЕ воспитательная, НЕ оценочная)!
2. **Цель:** Повысить уровень психолого-педагогической грамотности родителей для решения задач содействия развитию личностного потенциала детей и подростков.
3. **Основной принцип** - «не навреди»!
4. Все сообщения и послания родителям даются исключительно в нейтральном (общая информация о значимости мотивации, настойчивости в достижении целей, самооффективности, жизнестойкости, личностных особенностях ребенка и т.п.) или позитивном ключе (анализ личностных особенностей развития ребенка, обсуждение целей и способов развития ребенка).
5. **Главная задача** – поддержка, вовлечение и развитие.
6. Родители должны уйти после консультации с позитивным настроением, желанием сотрудничества с ребенком с целью создания условий для наиболее благоприятного личностного развития, знанием и пониманием того, что важно делать (а что не делать) и как.

ОБЩИЙ ПЛАН КОНСУЛЬТАЦИИ РОДИТЕЛЕЙ

1. Информация о значимости...
2. Представление родителей о развитии ребенка.
3. Сравнительный анализ представлений: ребенок/родитель.
4. Рекомендации.



Для детей и подростков

1. **Главная функция** – стимуляция личностного развития. (НЕ диагностическая, НЕ воспитательная, НЕ оценочная)!
2. **Цель:** Способствовать пониманию собственных личностных ресурсов, осознанию их значения для развития
3. **Основной принцип** – «не навреди»!
4. Самооценка как динамическая характеристика (НЕТ ярлыкам и сравнениям друг с другом!)
5. Оценка как осознание направления движения к цели, а не как результат
6. Вся информация, получаемая ребенком о самом себе, анализируется в положительном ключе
7. Все, что узнает ребенок «работает» на развитие представлений о ценности индивидуального своеобразия каждого.
8. **Главная задача** – мотивация к саморазвитию и поддержка (знания о том «Что» и «Как»).



Классный час 1-3 (4)

ПОЗНАЕМ СЕБЯ (ИНТЕРЕСЫ, СПОСОБНОСТИ, ЖЕЛАНИЯ/ЦЕЛИ)

Цель: Создание условий для развития и понимания собственных познавательных потребностей, интересов, и способностей; формирования самооценки, благоприятной для личностного развития.

Планируемые результаты:

- ✓ Ребенок выражает свои познавательные потребности, интересы и желания (люблю-могу-хочу достичь) с помощью рисунков, слов, движений;
- ✓ создаст свою матрицу любимых занятий и «самолет мечты», расскажет о нем, делая акцент на том, какие он ставит цели (чего он хочет добиться);
- ✓ выполнит задания на измерение самооценки и учебной мотивации с помощью методики Дембо-Рубинштейн (в модификации А.В. Прихожан) и методики «Мотивы учебной деятельности».

Оборудование и материалы: видеоматериалы (песенка «Давай заниматься спортом»); мультфильм «Крылья, ноги, хвост»), интерактивная доска, бланки для выполнения заданий и методик (Приложения 1-4), карандаши и фломастеры, заготовка для бумажного самолётика.

План занятия

№	Продолжительность, мин	Задания/ активность	Задачи
1	5	Мультфильм/песенка «Давай заниматься спортом» Введение в тему	Создать условия для обсуждения значимости понимания и развития собственных познавательных потребностей, интересов, способностей.
2	7	Практическое задание «Нравится – не нравится»	Помочь детям создать и выразить свою матрицу потребностей (люблю)
3	5	«Что важнее: крылья или ноги?»	Создать условия для обсуждения значимости

		Мультфильм «Крылья, ноги, хвост»	понимания и развития собственных способностей/сильных сторон (могу).
4	10	Практическое задание «Я могу», «Измерение самооценки» (по методике Дембо-Рубинштейн)	Помочь детям создать и выразить свою матрицу способностей/сильных сторон (могу).
5	6	«Строим самолет» Практическое задание.	Создать условия для осознания и выражения своих желаний/целей достижения.
6	10	«Энергия для полёта» Практическое задание Измерение мотивации («Мотивы учебной деятельности»).	Помочь детям осознать важность мотивации.
7	2	«Запуск самолёта» Подведение итогов.	Создание условий для формирования самооценки, благоприятной для личностного развития.

Ход занятия

Введение в тему

Педагог приветствует детей и предлагает посмотреть мультфильм (песенка «Давай заниматься спортом»). Герои мультфильма поют о том, что они любят делать (им нравится бегать, прыгать, петь...).

Педагог: А что вы любите делать? У вас есть любимые занятия?

Дети называют свои любимые занятия, то, что они любят делать и педагог заполняет лепестки «Ромашки» соответствующими записями или картинками:



- петь
- заниматься спортом
- рисовать
- читать
- считать
- играть в шахматы
- танцевать
- наблюдать
- исследовать (экспериментировать)
- конструировать
- лепить
- придумывать, сочинять
- решать логические задачи, головоломки
- общаться с другими детьми и взрослыми

.....

«Нравится – не нравится»

Педагог достает картинки с изображением разных эмоциональных состояний (печаль, страх, гнев, спокойствие, интерес, радость) и располагает их на доске.

Педагог: Что обозначают эти картинки? Для чего они нам нужны?

Как они могут нам помочь выразить свое отношение к тем или иным занятиям, к тому, что вы любите или не любите делать?

Предложить детям создать свою матрицу любимых, не очень любимых и совсем не любимых занятий, изобразив свое отношение к разным занятиям, используя для этого изображения разных эмоциональных состояний (бланк «Мои любимые занятия» см. в Приложении 1).

Инструкция для детей:

Передайте свое отношение к разным занятиям, перечисленным в таблице, используя для этого изображения разных эмоциональных состояний.

Если вы что-то очень любите делать, то рисуете такое лицо - 😊,

если вы равнодушны - 😐,

а если совсем не любите - ☹.

Может оказаться так, что в перечне занятий вы не найдете своего самого любимого (или не любимого). Тогда надо обязательно вписать свои любимые/не любимые занятия и не забыть нарисовать соответствующее лицо.

Петь	😊
Танцевать	😊
Заниматься спортом (бегать, играть в футбол, плавать т.п.)	☹
Читать	
Считать и решать задачи	
Рисовать	
Играть в шахматы	
Лепить	
Придумывать, сочинять	
Наблюдать	
Исследовать (экспериментировать)	
Конструировать	
Общаться с другими детьми (и взрослыми)	
Играть на компьютере	
Решать головоломки	

После завершения выполнения этого задания педагог может попросить детей подсчитать, сколько у них любимых и нелюбимых занятий, отметить, что количество таких занятий может быть разным, но главное - то, что любимое занятие есть у каждого.

«Что важнее: крылья или ноги?»

Педагог предлагает детям посмотреть мультфильм «Крылья, ноги, хвост».

Вопросы для обсуждения

- О чем этот мультфильм?
- Что вам показалось смешным в этом мультфильме?

- Какая птица лучше, более способная – гриф или страус? Почему нельзя ответить на этот вопрос?
- Какая птица выиграла соревнование? Почему?
- Чему учит нас мультфильм?

«Я могу»

Педагог. А что вы можете хорошо делать? Что у вас получается лучше всего? Что вам удастся делать лучше всех? Задумайтесь об этом на минуточку и завершите три предложения, которые записаны у вас на листочке бумаги (бланк «Я могу» см. в Приложении 2).

Я могу хорошо...	
Лучше всего у меня получается...	
Я могу лучше всех...	

Предложить детям оценить свои способности. Дать устную инструкцию для измерения самооценки по методике Дембо-Рубинштейн (в модификации А.М. Прихожан) для младших школьников (инструкция и бланк методики - см. Приложение 3).

«Строим самолет»

Педагог. Вы отлично поработали и теперь вы не только можете показать и рассказать о том, что вы любите делать больше всего, что вам интересно больше всего, но также рассказать о том, что у вас хорошо получается, что вы можете делать лучше всего. Ваши интересы и ваши способности можно сравнить с крыльями, которые нужны для того, чтобы лететь в мир знаний, умений, культуры, интересной и радостной жизни в обществе. Давайте используем контур самолета как символ вашего полета.

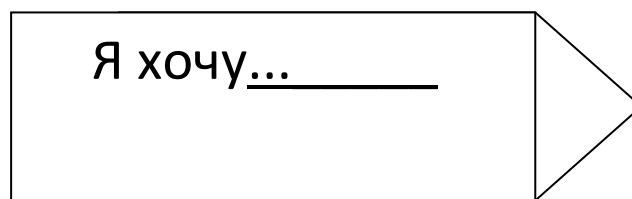
Показать изображение контура самолета и сделать соответствующие записи на его крыльях («Я люблю/Мне нравится») и («Я могу»).

Педагог. Получилось отлично. Только не пойму, что обеспечивает самолету курс движения? Направление движения? Что нужно написать на носовой части самолета?



Педагог дает возможность детям высказать свои предположения и использует наиболее удачную из высказанных формулировок для записи на самолете – мечта, цель, желание достичь чего-то.

Педагог. А у вас есть цель? Желание достичь чего-то? Чего? Кто-то, может быть, хочет научиться быстро плавать, кто-то – все знать про динозавров, а кто-то – сочинять сказки. Напишите на листочке бумаги то, что бы вы написали на носовой части своего самолета: Я хочу....



«Энергия для полёта»

Педагог. Теперь наш самолет готов к полету? У самолета есть крылья и цель, определяющая его направление движения. Этого достаточно? Выслушать детей и выделить еще одно важное условие - наличие энергии, топлива.

Сравнить энергию для полета самолета с мотивацией, без которой невозможно развитие, наше движение вперед.

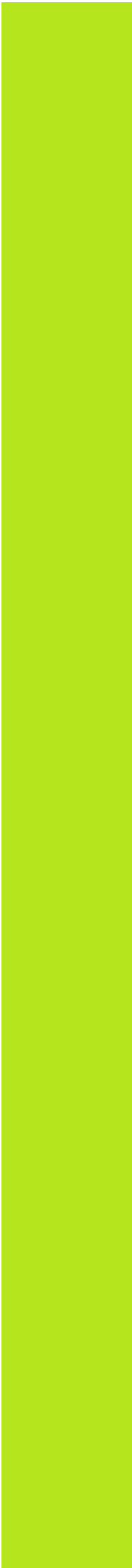
Предложить детям заполнить опросник, для того чтобы выяснить особенности своего энергетического ресурса для успешной учебы (инструкция и бланк методики «Мотивы учебной деятельности» – см. Приложение 4).

Когда дети заполнят опросник обязательно подчеркнуть, что у каждого есть свои энергетические ресурсы для успешной учебы.

«Запуск самолёта»

Предложить детям сделать свой собственный самолетик, рассказать о нем и запустить его в полёт.

Педагог. Возьмите листочек бумаги, из которого надо сложить самолетик. На одном крыле напишите одним или двумя словами, что вы любите делать



больше всего, на втором – что вы можете делать лучше всего, а на носу самолета – вашу мечту/цель. Сложите самолетик по отмеченным пунктирным линиям.

Выберите место для запуска самолётика и дайте возможность детям пустить его в полет.

ФИО:

Класс:

Я ЛЮБЛЮ...

Инструкция:

Перед тобой список разных занятий, которые ты, может быть, любишь или не любишь делать.

Передай свое отношение к разным занятиям, перечисленным в таблице, используя для этого изображения разных эмоциональных состояний.

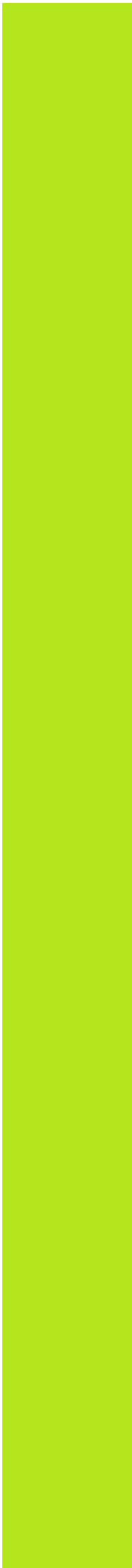
Если ты что-то очень любишь делать, то рисуй такое лицо - 😊,

если ты равнодушен - 😐,

а если совсем не любишь - ☹.

Может оказаться так, что в перечне занятий ты не найдешь своего самого любимого (или не любимого). Тогда надо обязательно вписать свои любимые/не любимые занятия и не забыть нарисовать соответствующее лицо.

Петь	
Танцевать	
Заниматься спортом (бегать, играть в футбол, плавать т.п.)	
Читать	
Считать и решать задачи	
Рисовать	
Играть в шахматы	
Лепить	
Придумывать, сочинять	
Наблюдать	



Исследовать (экспериментировать)	
Конструировать	
Общаться с другими детьми (и взрослыми)	
Играть на компьютере	
Решать головоломки	

ФИО:

Класс:

Я МОГУ...

Инструкция: Прочитай начало предложения и закончи его, записав свой ответ в бланке.

Я могу хорошо...

Лучше всего у меня получается...

Я могу лучше всех...

ИЗМЕРЕНИЕ САМООЦЕНКИ

ВАРИАНТ ДЛЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Предлагаемая методика измерения самооценки представляет собой вариант известной методики Дембо-Рубинштейн, модифицированной А. М. Прихожан (1984,1988).

Экспериментальный материал

Бланк методики с 7 вертикальных линиями, размером 100 мм, представляющих собой биполярные шкалы. Верхняя и нижняя линия отмечены черточками, середина — точкой.

Каждая линия имеет название сверху и снизу:

0 здоровый — больной;

1 хороший характер — плохой характер;

2 умный — глупый;

3 способный — неспособный;

4 авторитетен у сверстников — презирается сверстниками;

5 красивый — некрасивый;

6 уверенный в себе — не уверенный в себе.

Порядок проведения

Методика проводится в 1 классе - индивидуально, во 2 классе - [допускается фронтальное выполнение. Перед началом работы дается 1 общая инструкция.

Инструкция (дается устно)

"Каждый человек оценивает свои способности, возможности, характер. Это можно сделать словами. Сказать о себе: "Я самый умный" или "Я не очень веселый". Но можно рассказать о себе и по-другому, с помощью вот таких линий".

Психолог рисует на доске вертикальную линию, отмечая ее верх и низ горизонтальными черточками, а середину - заметной точкой.

"Например, вот эта линия. Она расскажет нам, как можно оценить свое здоровье. На самом верху этой линии (ставит крестик на самом верху линии) находятся самые здоровые люди на свете. Они никогда ничем не болели, даже не чихнули ни разу. А в самом низу (ставит крестик) находятся самые больные люди на свете. Они все время болеют и болеют очень тяжелыми болезнями. Никогда не бывают здоровыми.

Посередине (ставит крестик в середине линии) находятся те, кто бывает болен и здоров примерно поровну.

А если человек почти совсем здоров, но иногда все же болеет, где он нарисует свой крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"А если человек часто болеет, и ему это надоело, и он стал укреплять свое здоровье, заниматься зарядкой, закаляться и вот уже две недели здоров. Куда он поставит крестик?"

Психолог предлагает ученикам ответить, просит их аргументировать свой ответ, подробно объясняет, почему считает ответ верным или неверным.

"Все поняли, как можно пользоваться такими линиями, чтобы рассказать о себе?" (Отвечает на вопросы детей.)

"А теперь я вам раздам листки, на которых нарисованы такие линии, и каждый сможет рассказать о себе так, как мы сейчас научились".

Психолог раздает бланки, в 1 классе - с заранее подписанными фамилиями и всей необходимой информацией. Во 2 классе дети подписывают бланки сами, необходимо выделить на это специальное время и проверить правильность заполнения.

"Посмотрите на первую линию. Она поможет каждому рассказать о своем здоровье. Напоминаю: наверху находятся самые здоровые, а в самом низу - очень больные. А как каждый из вас оценит свое здоровье? Где поставит свой крестик?"

Психолог проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить, поставлен ли крестик на первой линии, подписанной "здоровый - больной".

"Теперь вы научились оценивать себя с помощью линий.

Посмотрите теперь на вторую линию. В самом верху написано "аккуратный", внизу - "неаккуратный". На самом верху этой линии крестик ставят самые аккуратные ребята, у которых в тетради никогда не бывает даже помарки, даже пятнышка. А в самом низу - ужасные неряхи, самые

неаккуратные. Где находишься ты? Посмотри внимательно на свой листок и поставь свой крестик".

Психолог вновь проходит по классу, проверяя выполнение задания. Важно обратить внимание на то, не перевернут ли бланк, убедиться, что дети правильно понимают, где верх линии, проверить поставлен ли крестик на второй линии, подписанной "аккуратный-неаккуратный".

Так последовательно заполняются все 8 линий.

В 1 классе необходима инструкция психолога перед каждой линией. Во 2 классе обычно достаточно объяснений, сделанных на первых двух линиях, далее дети работают самостоятельно. Но ориентироваться следует на общий уровень класса.

После завершения работы психолог собирает листы.

Имя, фамилия _____ Возраст _____ Класс _____ Дата _____

здоровый	хороший характер	умный	способный	авторитетен у сверстников	красивый	уверенный в себе
больной	плохой характер	глупый	неспособный	презирается сверстниками	некрасивый	не уверенный в себе

ШКАЛЫ В ТЕСТЕ :

МЕТОДИКА ДЕМБО-РУБИНШТЕЙН

Рис.1. Методика Дембо-Рубинштейн: бланк для младшего школьного возраста

Обработка результатов

Обработке подлежат результаты на шкалах 2 - 8. Шкала "Здоровье" рассматривается как тренировочная и в общую оценку не входит. При необходимости данные по ней анализируются отдельно.

Для удобства подсчета оценка переводится в баллы. Как уже отмечалось, размеры каждой шкалы равны 100 мм, в соответствии с этим начисляются баллы (например, 54 мм = 54 баллам).

По каждой из семи шкал (за исключением шкалы "Здоровье") определяется высота самооценки - от "О" до знака "крестика".

Определяется средняя мера самооценки школьника. Ее характеризует медиана показателей по всем анализируемым шкалам.

Определяется степень дифференцированности самооценки. Ее получают, соединяя все крестики на бланке испытуемого. Получаемые профили наглядно демонстрируют различия в оценке школьника разных сторон своей личности, успешности деятельности.

В тех случаях, когда необходима количественная характеристика дифференцированности (например, при сопоставлении результатов школьника с результатами всего класса) можно использовать разность между максимальным и минимальным значением, однако этот показатель рассматривается как условный.

Следует отметить, что чем выше дифференцированность показателя, тем меньшее значение имеет средняя мера самооценки и поэтому она может использоваться лишь для некоторой ориентировки.

Особое внимание обращается на такие случаи, когда пропускаются некоторые шкалы, крестики ставятся за границами шкалы (выше верхней или ниже нижней части), используются знаки, не предусмотренные инструкцией и т.п.

Оценка и интерпретация результатов

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1, 2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средняя или высокая при умеренной степени дифференцированности.

Таблица 1. Показатели уровня самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика самооценки, средний балл			
	Низкий	Норма	Высокий	Очень
		Средний	Высокий	Высокий
Девочки	0-60	61-80	81-92	92-100 и более
Мальчики	0-52	53-67	68-89	90- 100

Таблица 2. Показатели дифференцированности самооценки

Группа испытуемых	Количественная характеристика, балл		
	Слабая	Умеренная	Сильная
Девочки	0-6	7-16	более 16
Мальчики	0-9	10-19	более 19

Оценка результатов в 4-балльной шкале:

4 балла- высокий или средний уровень самооценки при умеренной дифференцированности

3 балла - высокий или средний уровень самооценки при слабой или сильной дифференцированности

2 балла - все случаи очень высокой и низкой самооценки

1 балл - ребенок не принимает задания или выполняет его формально

Для оценки средние данные испытуемого и его результаты по каждой шкале сравниваются со стандартными значениями, приведенными ниже (табл. 1.1, 1.2).

Наиболее благоприятными с точки зрения личностного развития являются следующие результаты: средний, высокий или даже очень высокий (но не выходящий за пределы шкалы) уровень притязаний, сочетающийся со средней или высокой самооценкой при умеренном расхождении этих уровней и умеренной степенью дифференцированности самооценки и уровня притязаний.

Продуктивным является также такой вариант отношения к себе, при котором высокая и очень высокая (но не предельно), умеренно дифференцированная самооценка сочетается с очень высокими, умеренно дифференцированными притязаниями при умеренном расхождении между притязаниями и самооценкой.

Данные показывают, что школьники с таким отношением к себе отличаются высоким уровнем целеполагания: они ставят перед собой достаточно трудные цели, основывающиеся на представлениях о своих очень больших возможностях, способностях, и прилагают значительные усилия для достижения этих целей.

Неблагоприятными для личностного развития и для обучения являются все случаи низкой самооценки. Неблагоприятными являются также случаи, когда школьник имеет среднюю, слабо дифференцированную самооценку, сочетающуюся со средними притязаниями и характеризующуюся слабым расхождением между притязаниями и самооценкой.

Очень высокая, слабо дифференцированная самооценка, сочетающаяся с предельно высокими (часто даже выходящими за крайнюю верхнюю точку шкалы), слабо дифференцированными (как правило, совсем не дифференцированными) притязаниями, со слабым расхождением между притязаниями и самооценкой, обычно свидетельствует, что старшеклассник по разным основаниям (защита, инфантилизм, самодостаточность и др.) «закрыт» для внешнего опыта, нечувствителен ни к своим ошибкам, ни к замечаниям окружающих. Подобная самооценка является непродуктивной, препятствует обучению и шире — конструктивному личностному развитию.

В качестве дополнительных показателей используется анализ поведения во время эксперимента и результаты специально проведенной беседы.

Интерпретация особенностей поведения во время выполнения задания

Данные об особенностях поведения школьника во время выполнения задания дают полезную дополнительную информацию при интерпретации результатов, поэтому важно наблюдать и фиксировать их.

Сильное возбуждение, демонстративные высказывания о том, что «работа глупая», «я не обязан этого делать», отказ от выполнения задания, стремление задать экспериментатору различные не относящиеся к делу вопросы, привлечь его внимание к своей работе, а также очень быстрое или очень медленное выполнение задания (сравнительно с другими школьниками не менее, чем на 5 мин.) и др. служат свидетельством повышенной тревожности, вызванной столкновением конфликтных

тенденций — сильного желания понять, оценить себя и боязни проявить, прежде всего для себя самого, собственную несостоятельность. Такие школьники в беседах, проводимых после эксперимента, часто отмечают, что боялись ответить «не так», «показаться глупее, чем есть», «хуже других» и т. п.

Слишком медленное выполнение работы может свидетельствовать о том, что задание оказалось для школьника новым, но в то же время очень значимым. Медленное выполнение и наличие многочисленных поправок, зачеркиваний, как правило, указывает на затрудненность в оценке себя, связанную с неопределенностью и неустойчивостью самооценки. Слишком быстрое выполнение обычно свидетельствует о формальном отношении к работе.

ФИО:

Класс:

МЕТОДИКА «МОТИВЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»

Инструкция: Внимательно прочти приводимые ниже утверждения и отметь ответ наиболее подходящий для тебя.

Почему я учусь? Потому что...

		Да	Не знаю	Нет
1	на уроках интересно.			
2	заставляют родители.			
3	хочу получать хорошие отметки.			
4	чтобы подготовиться к будущей профессии.			
5	в наше время учатся все, незнакомой быть нельзя.			
6	хочу завоевать авторитет среди товарищей по учебе.			
7	нравится узнавать новое.			
8	нравится учитель.			
9	хочу избежать плохих отметок и неприятностей.			
10	хочу больше знать.			
11	люблю мыслить, думать, соображать.			
12	хочу быть первым учеником.			

Обработка и интерпретация данных

- 1. Ответ «Да» - 2 балла
- «Не знаю» - 1 балл
- «Нет» - 0 баллов

2. Подсчитывается балл в соответствии с выделяемыми группами мотивов:

Внутренняя познавательная мотивация – 1,7, 10,11. - максимальный балл – 8

Мотивация достижений – 3,12. - максимальный балл – 4

Внешняя мотивация (выполнение учебных заданий ради избежания проблем с родителями, учителями, статуса в классе и пр.) – 2, 6, 8, 9. - максимальный балл – 8

Широкие социальные мотивы – 4, 5. - максимальный балл - 4

2. Выделяются ведущие мотивы учебной деятельности школьника, проводится качественный анализ структуры мотивации учебной деятельности младшего школьника в соответствии с критериями:

- разнообразие мотивов;
- присутствие в структуре мотивации внутренней познавательной мотивации;
- социальная ценность мотивов учебной деятельности.

Наиболее ценным и информативным является балл по внутренней мотивации (познавательная), также хорошо, когда это происходит на фоне сниженной внешней. Обычно это очень позитивные/ сознательные дети, направленные на учебу, от них можно ждать высоких результатов. Важно иметь в виду, что не столько плоха выраженность внешней мотивации (особенно в этом возрасте), сколько ценна выраженность внутренней мотивации. В то же время, надо иметь в виду, что мотивация по отдельным предметам у ребенка может различаться и потому давать невысокий балл по общей учебной мотивации. Например, ребенок любит математику, но не очень любит русский/ чтение.

Консультация для родителей 1-3(4)

Цель консультации

Создание условий для заинтересованного включения родителей в развитие личностного потенциала ребенка.

Планируемые результаты

Родители заинтересовались возможностью развития личностного потенциала ребенка

Понимают значение выявления и развития интересов, склонностей и способностей ребенка, своеобразие интересов, склонностей и способностей своего ребенка

Осознают значимость самооценки и мотивации ребенка для развития его личностного потенциала, понимают особенности самооценки и мотивации собственного ребенка

Знают продуктивные стратегии общения с ребенком для поддержки его внутренней мотивации.

Оборудование

Бланки для выполнения родителями методики «Палитра интересов» (А.И. Савенков), работы и результаты выполнения методик детьми, рекомендации для родителей («12 рекомендаций от психолога Т.О. Гордеевой»).

План консультации родителей

№	Задания/активность	Задача
1	Введение	Познакомить родителей со значением выявления познавательных потребностей и возможностей детей, определения их сильных сторон развития и одаренности в младшем школьном возрасте.
2	Методика «Палитра интересов» (А.И. Савенков)	Предоставить родителям возможность выявить индивидуальную палитру интересов и склонностей своего ребенка с помощью выполнения диагностической методики.
3	Знакомство с результатами выполнения ребенком заданий «Нравится – не нравится», «Я	Способствовать пониманию родителями индивидуального

	<p>могу», «Измерение самооценки» (Приложение 3). Сравнение результатов, полученных родителями с помощью методики «Палитра интересов» (А.И. Савенков) с результатами, полученными от детей. Обсуждение результатов.</p>	<p>своеобразия детей, особенностей их интересов, склонностей, стремлений, самооценки. Способствовать активизации роли родителей в становлении позитивной самооценки у детей и формировании чувства компетентности.</p>
4	<p>Знакомство с результатами выполнения ребенком методики «Мотивы учебной деятельности» (Приложение 4).</p>	<p>Познакомить родителей со значением мотивации для личностного развития ребенка, видами учебной мотивации и их значением. Способствовать пониманию родителями особенностей учебной мотивации ребенка (его индивидуального профиля, сильных и «слабых» сторон).</p>
5	<p>Обсуждение рекомендаций</p>	<p>Познакомить с рекомендациями продуктивного общения с ребенком для поддержки его внутренней мотивации (12 рекомендаций от психолога Т.О. Гордеевой).</p>

Введение в тему.

Расскажите родителям о теме и целях классного часа, который прошел у детей. Обратите внимание родителей на важность выявления познавательных потребностей и возможностей детей, определения их сильных сторон развития и одаренности в младшем школьном возрасте. Именно на этом этапе развития важно дать возможность ребенку попробовать себя в разных видах деятельности, познакомиться с разными сторонами окружающего мира, предоставить ему простор для исследования и инициативы в освоении мира. Очень важно найти свою область интересов, ту деятельность, которая приносит радость, мотивирует его развитие.

«Палитра интересов».

Предложить родителям определить индивидуальную палитру интересов и склонностей своего ребенка с помощью выполнения методики. Эта методика помогает родителям проанализировать склонности ребенка и помогает родителям стать более чуткими и внимательными к интересам и склонностям собственных детей.

Методика «Палитра интересов» (А.И. Савенков)

Инструкция для родителей.

Попробуйте ответить на предложенные вопросы. Для этого первую фразу начинайте читать: «Нравится ли вашему ребенку?..»

Лист вопросов

№	Вопросы	Да (+)	Нет (-)
1	Решать логические задачи и задачи на сообразительность		
2	Читать самостоятельно (слушать, когда читают) сказки, рассказы, повести.		
3	Петь, музицировать.		
4	Заниматься физкультурой.		
5	Играть вместе с другими детьми в различные коллективные игры.		
6	Читать (слушать, когда читают) рассказы о природе.		
7	Делать что-нибудь на кухне (мыть посуду, помогать готовить пищу).		
8	Играть с техническим конструктором.		
9	Изучать язык, интересоваться и пользоваться новыми незнакомыми словами.		
10	Самостоятельно рисовать.		
11	Играть в спортивные, подвижные игры.		
12	Руководить играми детей.		
13	Ходить в лес, на поле, наблюдать за растениями, животными, насекомыми.		

14	Ходить в магазин за продуктами.		
15	Читать (когда читают) книги о технике, машинах, космических кораблях и др.		
16	Играть в игры с отгадыванием слов (названий городов, животных).		
17	Сочинять истории, рассказы, сказки.		
18	Соблюдать режим дня, делать зарядку по утрам.		
19	Разговаривать с новыми, незнакомыми людьми.		
20	Ухаживать за домашним аквариумом, содержать птиц, животных (кошки, собаки и др.).		
21	Убирать за собой книги. Тетради, игрушки и др.		
22	Конструировать, рисовать проекты самолетов, кораблей и др.		
23	Знакомиться с историей (посещать исторические музеи).		
24	Без просьбы взрослых заниматься различными видами художественного творчества.		
25	Читать (слушать, когда читают) книги о спорте, смотреть спортивные телепередачи.		
26	Объяснять, что-то другим детям или взрослым людям (убеждать, спорить, доказывать свое мнение).		
27	Ухаживать за домашними животными и растениями, помогать им, лечить их и др.		
28	Помогать взрослым делать уборку в квартире (вытирать пыль, подметать пол и т.п.).		
29	Считать самостоятельно, заниматься математикой в школе.		
30	Знакомиться с общественными явлениями и международными событиями.		
31	Игры-драматизации, участие в постановке спектаклей.		
32	Заниматься спортом в секциях и кружках.		
33	Помогать другим людям.		
34	Работать в саду, на огороде, выращивать растения.		
35	Помогать и самостоятельно шить, вышивать, стирать.		

Лист ответов

ФИО _____

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

Обработка результатов

Вопросы составлены в соответствии с условным делением склонностей ребенка на семь сфер:

Математика и техника;

Гуманитарная сфера;

Художественная деятельность;

Физкультура и спорт;

Коммуникативные интересы;

Природа и естествознание;

Домашние обязанности, труд по самообслуживанию.

Сосчитайте количество плюсов и минусов по вертикали (плюсы и минусы взаимно сокращаются). Доминирование - там, где наибольшее число плюсов. При подведении итогов следует сделать поправку на объективность ответов.

Полученные результаты могут быть очень полезны как опорная схема для дальнейших наблюдений за ребенком.

Знакомство с результатами выполнения ребенком заданий,
сравнение, анализ.

Познакомить родителей с результатами выполнения ребенком заданий «Нравится – не нравится», «Я могу», «Измерение самооценки».

«Измерение самооценки».

Обсудить с родителями, что младшие школьники еще затрудняются оценивать себя, их самооценка плохо дифференцирована и часто завышена. Поэтому самое важное то, что дети задумались о самих себе, своих сильных и слабых сторонах, получили поддержку. Для нас же важно только обратить внимание на тех детей, которые себя оценивают очень низко, для того, чтобы разобраться в причинах и помочь ребенку. Если такие дети обнаружались, то с родителями важно обсудить это.

«Нравится – не нравится», «Я могу».

Сравнить результаты выполнения ребенком заданий с теми, что получились с помощью методики для родителей «Палитра интересов». Обсудите с родителями, что их удивило, а что нет, что они узнали нового о своем ребенке. Отметить важность внимательного отношения к интересам и склонностям детей, создания условий для их развития и всесторонней поддержки (использования разных ресурсов).

«Мотивы учебной деятельности».

Познакомить родителей со значением мотивации для личностного развития ребенка, видами учебной мотивации и их значением.

Для младших школьников характерно разнообразие мотивов и это очень ценно. Также для ребенка важна мотивация достижений, она играет важную роль в достижении хороших результатов, в стремлении к совершенствованию. В то же время, наиболее ценной является внутренняя мотивация (познавательная). Хорошо, когда она определяется на фоне сниженной внешней мотивации. Важно иметь в виду, что не столько плоха выраженность внешней мотивации (особенно в этом возрасте), сколько ценна выраженность внутренней мотивации. В то же время, надо иметь в виду, что мотивация по отдельным предметам у ребенка может различаться и потому давать невысокий балл по общей учебной мотивации. Например, ребенок любит математику, но не очень любит русский/ чтение.

Познакомить родителей с результатами выполнения методики их ребенком. Отметить разнообразие мотивов, наличие познавательных мотивов и перейти к обсуждению рекомендаций.

Обсуждение рекомендаций.

12 рекомендаций родителям:

7 советов, что делать стоит и 5 советов, чего лучше не делать

1. Не спрашивайте у ребенка с порога, что он получил. Или как написал сегодня контрольную. И что получили другие - Маша, Паша, Саша. Спросите, что было сегодня интересного в школе. Может быть, ему покажется этот вопрос удивительным, задайте его завтра снова и постарайтесь обсуждать то, что было интересного, хорошего и замечательного.

2. Поддерживайте у ребенка позитивное отношение к учению, учителю и интерес к разным учебным темам. Постарайтесь сами найти в школьной программе что-то интересное. Не занимайтесь с ребенком, если испытываете негативные состояния – раздражение, гнев и пр.

Учитесь сами, рассказывайте, как вы учились, что получалось, а что не получалось. Будьте искренни с ребенком и уважайте его право выбирать, что интересно, а что нет. Показывайте, что Вы тоже учитесь, читаете, думаете над разными проблемами.

3. Будьте аккуратны с наградами – стоит хорошо подумать, прежде чем предлагать ребенку награды за хорошие оценки и выполненные домашние задания. Это можно делать, только если у ребенка сформировалось собственное желание учиться и ему нужна лишь небольшая поддержка. Не придавайте большого значения наградам, купонам за хорошее поведение и пр.

4. Уважайте учителя Вашего ребенка и держите с ним связь, чтобы понимать, что получается, а что пока не очень хорошо получается у Вашего ребенка в учебе (но конечно не звоните ему по любому поводу). После родительского собрания не выплескивайте на ребенка все, что Вы о нем там узнали.

5. Как хвалить. Хвалите искренне, точно описывая, что было сделано хорошо. Вместо «Ты молодец!» лучше скажите ребенку: Здорово! Ух ты! Вот это да! Какое замечательное решение задачи! Рада за тебя, ты сам с этим справился! Расскажи мне об этом. Мне понравилось, как ты нарисовал море, этот оттенок синего и бирюзового. Как ты это сделал? А тебе самой это нравится? Как ты это поняла? Как ты додумался? Похоже, это потребовало больших усилий! Что ты планируешь делать дальше? Чем собираешься заняться? Похоже, это потребовало больших усилий, это был большой труд. Ты довольна тем, что сделала? А научи меня, как решать эти задачи.

6. Как критиковать. Если ребенку трудно и что-то не дается, поддержите его. Будьте осторожны с критикой и негативной обратной связью, проверяя домашние задания. Под давлением (криком) ребенок может сделать домашнее задание и даже несколько раз переписать упражнение/ плохо написанную задачу, но учеба будет все больше ассоциироваться с чем-то неприятным и неинтересным. Кроме того, качество этой работы будет невысоким, т.к. при негативных эмоциях он будет хуже думать и только внешне делать то, что Вы требуете. По сути, не стоит обольщаться кратковременным успехом (действиями ребенка, работе над задачей) – в долгосрочной перспективе у такой стратегии много минусов.

Критика должна быть конкретна и конструктивна, из нее должно следовать, что можно сделать, чтобы улучшить результат. Не стоит проявлять выраженные негативные эмоции и критиковать личность ребенка; полезнее сохранять ровную, спокойную интонацию. Ошибки не трагедия, а информация, которая помогает наметить дальнейший путь.

7. Помните, что кроме оценок есть еще два важных результата - любовь к учебе и хорошее настроение (психологическое благополучие), это то что приходится ребенку на всю жизнь. Если ребенку скучно или он часто о чем-

то переживает – стоит обратить внимание прежде всего на это, а не на оценки. А хорошее настроение во многом зависит от отношений доверия, тепла и уважения между вами и ребенком. Если же снизилась успеваемость – не стоит сразу бить в колокола и стучать в барабаны. Попробуйте понять, что ребенок не понял, вернуться назад, попробуйте сами вникнуть в эту тему. И спокойно и с интересом рассказать ее ребенку.

5 НЕ или малопродуктивных стратегий общения с ребенком:

1. Не говорите: «если ты это сделаешь, то получишь ... (время в интернете, телефон, планшет, телевизор и пр.)». Учеба начнет восприниматься как сделка, и перестанет восприниматься как интересная, полезная и ценная сама по себе.

2. Не настаивайте, чтобы ребенок много читал, если Вы сами не очень любите это делать. Вполне логично, что ребенок будет сличать ваши требования с вашим собственным поведением и поймет, что это как-то не очень вяжется друг с другом.

3. Не заставляйте ребенка делать уроки, если он плохо себя чувствует или есть другие причины. Вообще – не заставляйте, а вместо этого обсуждайте, как это лучше делать и помогайте планировать свои дела и стать более организованным. Не говорите: «Будь внимательным, не отвлекайся», - лучше скажите: «Хорошо работаешь, интересно/отлично думаешь, у тебя получается», когда ребенок действительно успешно работает.

4. Не хвалите ребенка, сравнивая его с другими («Ты молодец, но твой старший брат все-таки учился лучше!»).

5. Не поощряйте интерес ребенка к оценкам и сравнению своих результатов с другими детьми – у каждого свой темп. Акцент на оценки будет неизбежно отвлекать ребенка от самой учебы, стимулировать получение оценок любым способом и даже ложь.

Учебная мотивация – хрупкий и сложный процесс, который нужно поддерживать и который складывается из ежедневного общения родителя с ребенком. Радуйтесь вместе с ребенком его и большим, и маленьким успехам. Успехов Вам и Вашему ребенку!

Гордеева Т.О.,

доктор психол. наук, проф.
кафедры психологии образования
и педагогики факультет психологии
МГУ им. М.В. Ломоносова

Классный час 4 (5)- 7.

ПОЗНАЕМ СЕБЯ (МОТИВАЦИЯ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ВЕРА В СЕБЯ)

Цель: Создание условий для развития и понимания значимости мотивации, настойчивости и веры в себя для саморазвития и достижения своих целей.

Планируемые результаты:

- ✓ Ребенок сможет выделить значимые для него сферы жизни и деятельности, выразить свои цели и оценить актуальный уровень их достижения с помощью рисунков, символов и слов;
- ✓ выполнит задания на измерение своего уровня проявления настойчивости и самодисциплины (Шкала настойчивости и самодисциплины Т. Литтл, Б. Ваннер, адаптация Т.О. Гордеевой), оценку характера атрибуции успеха/неудачи (Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха).
- ✓ создаст коллективный плакат и расскажет о нем, делая акцент на том, какие личностные характеристики важны для саморазвития и достижения своих целей (мотивация, настойчивость, вера в себя);

Оборудование и материалы: видеоматериалы (мультфильмы), интерактивная доска, бланки для выполнения заданий и методик (Приложения), карандаши и фломастеры, заготовка для плаката.

План занятия

№	Продолжительность, мин	Задания/активность	Задачи
1	6	Отрывок из мультфильма «Так сойдет» (Союзмультфильм, 1981) Введение в тему	Создать условия для обсуждения значимости мотивации, постановки целей, собственных усилий и настойчивости для саморазвития.
2	8	Практическое задание «Значимые сферы моей жизни»	Создать условия для выражения и создания детьми своей диаграммы значимых сфер жизни и целей. Создать условия для самооценки детьми актуального уровня достижения целей и определения перспектив развития.
3	9	Практическое задание	Помочь детям определить свой актуальный уровень

		«Оцени свою настойчивость» (Шкала настойчивости и самодисциплины (Т. Литтл, Б. Ваннер, адаптация Т.О. Гордеевой))	проявления настойчивости самодисциплины.
4	12	Практическое задание «Рефлексивная оценка атрибуции успеха/неудачи» (Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха).	Помочь детям определить своеобразие их каузальной атрибуции успеха/неудачи.
5	8	Практическое задание «Верь в себя и действуй» Создание коллективного плаката (в малых группах)	Помочь детям осознать важность настойчивости и веры в свои силы для саморазвития и достижения своих целей.
6	2	Выставка плакатов. Подведение итогов.	Создать условия для формирования позитивной установки личностного развития.

Ход занятия

Введение в тему

Педагог приветствует детей и предлагает посмотреть мультфильм (отрывок). Герой мультфильма легко берется за любое дело, но не прикладывает усилий и не стремится к мастерству.

Педагог. Вам понравился мультфильм? Почему? Что вам показалось смешным?

Вопросы для обсуждения

Какой был у зайчика мотив? (Вспомнить, что такое мотив – то, что побуждает деятельность, ради чего она совершается)

Была ли у зайца цель? Какая? (вспомнить, что такое цель – представляемый, или мыслимый, результат деятельности). Была ли она для него важной?

Почему у него ничего не получалось? Что ему мешало делать работу хорошо?

Чему учит мультфильм?

«Значимые сферы моей жизни»

Педагог показывает на доске изображение круга с выделенным точкой центром и разделяет его на несколько секторов.

Предложить детям создать свою круговую диаграмму значимых сфер жизни и целей, которых они бы хотели достичь в каждой из сфер.

Педагог. У каждого из нас есть такие сферы жизни, которые особенно для вас важны, например, учеба, спорт, здоровье, любимое занятие, друзья, семья, свободное время... Представьте себе, что этот круг символизирует вашу жизнь, а каждый сектор – значимую для вас сферу жизни.

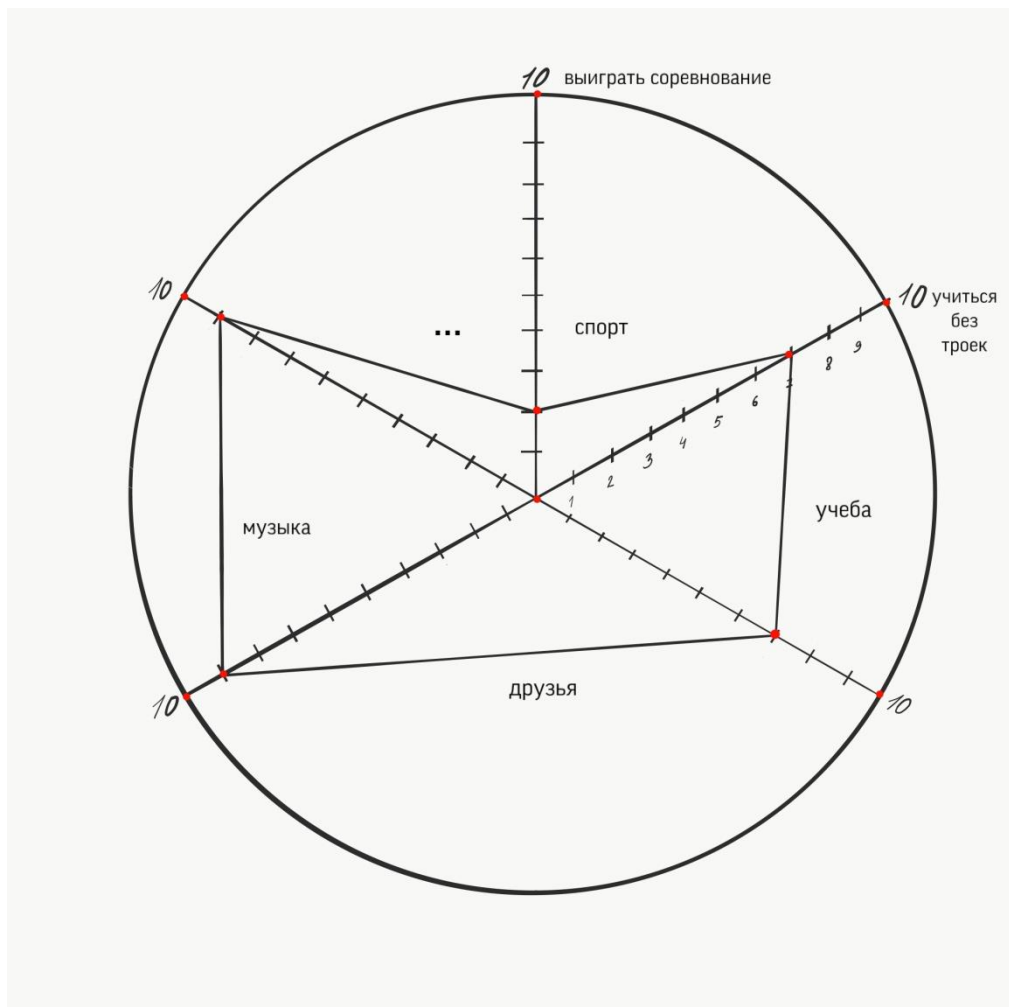
Практическое задание (детям раздаются бланки с изображением круга с выделенным центром).

Разделите круг на несколько секторов, и впишите в них сферы жизни, которые для вас особенно важны.

Подумайте, какую цель вы хотите достичь в каждой из областей. Кратко запишите ее напротив соответствующего сектора.

Оцените, в какой мере эта цель достигнута вами на текущий момент и представьте в виде баллов на шкале от 1 до 10. Нулевая отметка – центр круга, поставьте отметки на радиусах, где 1-9 будут располагаться внутри круга, а 10 – на внешней стороне круга.

Соедините линией оценки по каждому сектору. Вы увидите, что какие-то сектора заполнены почти до конца, а другие чуть выше нулевой точки. Теперь хорошо видно, над какими целями вам предстоит хорошо поработать, куда надо приложить больше всего усилий.



После завершения выполнения этого задания педагогу надо подчеркнуть, что это упражнение помогает проанализировать значимые цели жизни и определить самые важные направления приложения усилий для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и стать счастливее.

«Оцени свою настойчивость»

Педагог. Для достижения своих целей вам понадобится настойчивость и самодисциплина.

Предложить детям оценить свою настойчивость. Дать устную инструкцию для определения своего уровня проявления настойчивости и самодисциплины (Шкала настойчивости и самодисциплины Т. Литтл, Б. Ваннер, адаптация Т.О. Гордеевой, инструкция и бланк методики - см. Приложение 1).

Дать возможность детям подсчитать свой балл и мысленно найти ему место на «шкале настойчивости» с минимальным значением «12» и максимальным – 48.

«Рефлексивная оценка атрибуции успеха/неудачи»

Педагог. А что помогает нам проявлять настойчивость, прикладывать усилия и тогда, когда ничего не получается? Задумайтесь об этом. Привести пример из жизни Т.Эдисона и вернуться к первому вопросу (вера в свои способности, вера в то, что наш труд даст результат).

Томас Эдисон экспериментировал более десяти тысяч раз, и столько же раз эксперименты не удавались, пока он работал над созданием элемента, используемого в электрической лампе. После пяти тысяч неудачных экспериментов Эдисона, выдающиеся ученые того времени писали, что он был сумасшедшим, что в электрическом свете нет будущего. К Эдисону пришел журналист и спросил: «Почему Вы продолжаете тратить время? Ведь всем понятно, что это бессмысленная затея! Электрический свет не имеет будущего. Человек всегда будет пользоваться керосиновыми лампами». Ученый ответил: «Молодой человек, да Вы понятия не имеете, как устроен этот мир! И я Вам скажу вот что: я не потерпел неудачу, я просто успешно открыл 5000 путей, по которым мой план не осуществится. Поэтому я в 5000 раз ближе к открытию правильного пути».

Предложить детям оценить свою веру в способности и усердие (атрибуцию успеха/неудачи). Дать устную инструкцию для выявления характера атрибуции успеха/неуспеха (инструкция и бланк методики - см. Приложение 2).

Дать возможность детям подсчитать свой балл и определить свою ведущую атрибуцию успеха/неудачи (везение, способности или усилия). Подчеркнуть важность веры в свои способности и значимость усилий для достижения успеха в поставленной цели.

«Верь в себя и действуй»

Педагог. Вы отлично поработали и теперь вы не только можете показать значимые сферы и цели своей жизни, но также вы знаете о том, как важна мотивация, настойчивость и вера в себя для достижения цели и саморазвития.

Предложить детям поработать в группах и нарисовать коллективный плакат на тему «Верь в себя и действуй», для того, чтобы поделиться со своими сверстниками теми важными знаниями о развитии личностного потенциала, которые вы сегодня приобрели.

Нарисуйте свой плакат на большом листе бумаги, придумайте слоган и напишите его (например, «Верь в свою мечту», «Сам создавай свое будущее», «Приложи усилие и не отступай», «Верь в себя и все получится»).

Выставка плакатов

Организовать выставку плакатов и дать возможность каждой группе представить свой плакат перед всем классом.

ШКАЛА НАСТОЙЧИВОСТИ И САМОДИСЦИПЛИНЫ

(Т. Литтл, Б. Ваннер, адаптация Т.О. Гордеевой)

ФИО:

Класс:

Инструкция:

Внимательно прочти приводимые ниже утверждения и отметь ответ, наиболее подходящий для тебя.

	Абсолютно неверно	Едва ли это верно	Скорее всего верно	Совершенно верно
1. Я быстро бросаю начатое, если задача трудная.	4	3	2	1
2. Я редко делаю больше, чем требуется.	4	3	2	1
3. Я могу продолжать делать начатое дело в течение долгого времени.	1	2	3	4
4. Если меня просят что-то сделать, я отношусь к этому серьезно.	1	2	3	4
5. Когда я пытаюсь сделать что-то новое, то обычно бросаю начатое, прежде чем все будет доделано до конца.	4	3	2	1
6. На самом деле меня мало заботит, насколько хорошо я что-то делаю.	4	3	2	1
7. Если я начинаю решать задачу, не бросаю, пока не решу.	1	2	3	4
8. Даже если задача трудная, мне все равно хочется ее решить.	1	2	3	4
9. Когда я начинаю что-то делать, я обычно перестаю это делать прежде чем все закончу.	4	3	2	1
10. Я не люблю работать много и напряженно над каким-то делом.	4	3	2	1
11. Если я начинаю что-то делать, то довожу начатое до конца.	1	2	3	4
12. Все, что я делаю, я стараюсь делать как можно лучше.	1	2	3	4

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 1 до 4 («Абсолютно неверно» — 1 балл, «Совершенно верно» — 4 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 4 до 1 («Абсолютно неверно» — 4 балла, «Совершенно верно» — 1 балл). Затем суммируется общий балл настойчивости и самодисциплины. Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Прямые: 3,4,7,8,11,12

Обратные: 1,2,5,6,9,10

Общий балл находится в диапазоне от 12 до 48.

МЕТОДИКА ВЫЯВЛЕНИЯ ХАРАКТЕРА АТРИБУЦИИ УСПЕХА/НЕУСПЕХА

ФИО:

Класс:

1. Оцени, пожалуйста, уровень своей успешности в школе (выбери один из предложенных вариантов и отметь его)

- очень высокий
- достаточно высокий
- средний
- ниже среднего
- низкий
- по одним предметам высокий, по другим - средний и низкий

2. Бывает, что ты не справляешься с контрольной работой или с ответом у доски, и ты получаешь совсем не ту оценку, на которую ты рассчитывал.

Ниже приведены возможные причины неуспеха. Оцени, пожалуйста, насколько эти причины подходят к твоему случаю. Если ты считаешь, что твой неуспех связан именно с этой причиной, отметь цифру 2. Если ты считаешь, что это обстоятельство повлияло незначительно – отметь цифру 1. Если ты считаешь, что эта причина вообще не имеет никакого отношения к твоему неуспеху, отметь 0.

Если у меня что-то не получается в школе, то это потому, что я ...

	Причины	Да 2	Не очень 1	Нет 0
1	мало стараюсь			
2	плохо понимаю объяснения учителя			
3	задание было слишком сложным			
4	мне просто не повезло			
5	плохо подготовился к контрольной работе			
6	мне трудно на уроках			
7	таких заданий раньше мы не делали			
8	учительница строгая			
9	не выучил (плохо выучил) урока/хорошо выучил урок			
10	я не успеваю делать так быстро, как остальные ученики			
11	было слишком мало времени на такое трудное задание			
12	все списывали, а мне не удалось списать			

Если у меня всё получается в школе, то это потому, что я ...

	Причины	Да 2	Не очень 1	Нет 0
1	много работал, хорошо подготовился			
2	мне легко на уроках			
3	задание было легким			
4	учительница добрая			
5	очень стараюсь			
6	понимаю объяснения учителя быстрее многих			
7	раньше нам объясняли, как выполнить такое задание			
8	мне повезло			
9	хорошо выучил урок			
10	я делаю все намного быстрее, чем другие			
11	времени было вполне достаточно			
12	мне подсказали			

Ключ

Шкалы:

- собственные усилия,
- способности,
- везение,
- объективная сложность задачи.

Критерии оценивания.

Важно! Причины неуспеха и причины неудач анализируются отдельно!

Подсчитывается количество баллов, набранных по каждой из шкал «Усилия», «Способности», «Объективная сложность» и «Везение» для объяснения причин неуспеха и успеха. Соотношение баллов дает представление о преобладающем типе каузальной атрибуции.

Собственные усилия: 1,5,9

Способности: 2,6,10

Объективная сложность задания: 3,7,11

Везение: 4,8,12

Уровни:

1 – преобладание атрибуции «Везение»;

2 – ориентация на атрибуцию «способности», «объективная сложность»

3 – ориентация на «Усилия».

Причины успеха и успеха:

Собственные усилия

- мало стараюсь/ очень стараюсь
- плохо подготовился к контрольной работе/ много работал, хорошо подготовился
- не выучил (плохо выучил) урока/хорошо выучил урок

Способности

- плохо понимаю объяснения учителя / понимаю объяснения учителя быстрее многих
- мне трудно на уроках – мне легко на уроках
- я не успеваю делать так быстро, как остальные ученики/я делаю все намного быстрее, чем другие.
- Объективная сложность задания
- задание было слишком сложным/задание было легким
- таких заданий раньше мы не делали/раньше нам объясняли, как выполнять такие задания
- было слишком мало времени на такое задание /времени было вполне достаточно.

Везение

- мне просто не повезло/ мне повезло
- учительница строгая/ учительница добрая
- все списывали, а мне не удалось списать/удалось списать.

Консультация для родителей 4(5) - 7

Цель консультации

Создание условий для заинтересованного включения родителей в развитие личностного потенциала ребенка.

Планируемые результаты

- ✓ Родители заинтересовались возможностью развития личностного потенциала ребенка
- ✓ Понимают значение мотивации, настойчивости и веры в себя для достижения ребенком своих целей и развития его личностного потенциала
- ✓ Осознают особенности личностного развития своего ребенка, его мотивацию, цели, настойчивость и доминирующую атрибуцию успеха/неудачи.
- ✓ Знают продуктивные стратегии общения с ребенком для поддержки его внутренней мотивации и настойчивости в достижении цели.

Оборудование

Работы и результаты выполнения методик детьми, рекомендации для родителей («Правила постановки целей» от психолога Т.О.Гордеевой).

План консультации родителей

№	Задания/активность	Задача
1	Введение	Познакомить родителей со значением мотивации, целей, настойчивости в их достижении, веры в свои способности и значимость усилий для развития личностного потенциала ребенка.
2	Методика экспертного оценивания по шкале.	Предоставить родителям возможность определить наиболее значимые для ребенка сферы жизни и оценить уровень проявления настойчивости в достижении целей, веры в свои способности и значимость усилий.
3	Знакомство с результатами выполнения ребенком задания «Значимые сферы моей жизни» и результатами выполнения методик «Шкала настойчивости и самодисциплины» (Т. Литтл, Б. Ваннер, адаптация Т.О. Гордеевой) и «Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха». Сравнение результатов, полученных родителями с помощью методики экспертного оценивания с результатами, полученными от детей. Обсуждение результатов.	Способствовать пониманию родителями индивидуального своеобразия детей, особенностей их мотивации, целей, настойчивости в их достижении, веры в свои способности и значимость усилий. Способствовать активизации роли родителей в становлении у детей позитивных личностных характеристик.
4	Обсуждение рекомендаций.	Познакомить с рекомендациями продуктивного общения с ребенком для поддержки его внутренней мотивации и настойчивости в достижении целей. («Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой).

Введение в тему.

Расскажите родителям о теме и целях классного часа, который прошел у детей. Обратите внимание родителей на то, что мотивация подростка, умение ставить цели, настойчивость в достижении цели имеют первостепенное значение для успешности в школьном обучении и жизни, для

будущего самоопределения и самореализации. Именно на этом этапе развития важно поощрять настойчивость ребенка в достижении цели, помочь ему осознать, что его успехи связаны, прежде всего, с теми усилиями, которые он прикладывает.

Познакомьте родителей с понятием «атрибуция успеха/неудачи».

Справка для родителей

Что такое атрибуция успеха/неудачи и почему она важна?

Атрибуция успеха/неудачи – то, как человек осмысливает (объясняет) причины своих успехов и неудач. Атрибуция успеха/неудачи тесно связана с успешностью ребенка в той или иной деятельности. С точки зрения обучения некоторые способы атрибуций менее желательны, чем другие. Ученик, который имеет тенденцию объяснять свой успех или свою неудачу случайностью (невезением), скорее всего не будет иметь мотивацию прикладывать усилия. Сходным образом, тот, кто объясняет неудачи отсутствием способностей, скорее смирится и не станет прикладывать усилия для того, чтобы изменить ситуацию и улучшить свои результаты.

Напротив, ученик, который склонен к тому, чтобы объяснять свой неуспех недостатком приложенных усилий (старания), а не недостатком способностей, скорее всего, будет мотивирован на приложение усилий и будет добиваться улучшения результатов, повышения уровня своей компетентности. Именно поэтому важно уделять внимание каузальным атрибуциям ребенка, и в Германии, например, есть даже специальные тренинги, направленные на изменение (переориентацию) каузальных контрибуций в сторону продуктивных.

Выделение значимых сфер деятельности.

Предложите родителям выделить несколько сфер жизни (2-3), которые, по их мнению, очень важны для их детей.

Предложите подумать, можно ли считать, что ребенок проявляет высокую настойчивость в достижении цели, которую он хочет достичь в значимой для него сфере деятельности (учение, спорт, музыка), среднюю или недостаточно выраженную? Верит ли ребенок в свои способности? Как он объясняет свои неудачи?

Ознакомление родителей с результатами выполнения заданий ребенком, сравнение, анализ.

Познакомить родителей с результатами выполнения ребенком задания «Значимые сферы моей жизни», результатами выполнения методик «Шкала настойчивости и самодисциплины» и «Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха».

«Значимые сферы моей жизни». Обсудить с родителями, какие сферы ребенок выделил как значимые. Спросите, что удивило /не удивило

родителей? В какой мере совпали ваши представления с тем, что выделил ребенок? Объяснить родителям, что такие задания помогают детям проанализировать значимые для них цели и определить самые важные направления приложения усилий. Но это так же помогает и родителям лучше узнать ребенка, с большим вниманием отнестись к интересам и склонностям собственных детей.

«Шкала настойчивости и самодисциплины».

Познакомить родителей с результатом, полученным по шкале (показать точку на оси, чтобы родители, так же, как и дети, отнеслись к результату как этапу на пути развития). Сравнить полученный результат с представлением родителей о настойчивости ребенка, обсудить вероятность недооценки или переоценки родителями этой личностной особенности ребенка. Обратить внимание родителей, что сейчас важен не результат (какой бы он не был), а понимание ребенком того, что настойчивость в достижении цели очень важна для его развития, успешности в учении и других видах деятельности. Подростковый возраст - очень благоприятный период для развития этой личностной характеристики.

«Методика выявления характера атрибуции успеха/неуспеха».

Познакомить родителей с особенностями характера атрибуции ребенка. Проанализировать результаты с точки зрения наличия у ребенка продуктивных стратегий объяснения причин или их отсутствия в атрибуции неуспеха (только на данном этапе!).

Продуктивная атрибуция причин неуспеха

Собственные усилия – высокий балл: мало старался, плохо подготовился, не выучил при низком балле по шкале «Способности» (в принципе у меня достаточно способностей, чтобы быть успешным).

Непродуктивная атрибуция причин неуспеха

Собственные усилия – низкий балл, при высоком по шкале «Везение» и высоком - по шкале «Способности».

Продуктивная атрибуция причин успеха

Собственные усилия – высокий балл (старался, готовился, учил) при высоком балле по шкале «Способности» (в принципе у меня достаточно способностей, чтобы быть успешным) и низком - по шкале «Везение».

Непродуктивная атрибуция причин успеха

Собственные усилия – низкий балл, шкала «Способности» - низкий балл, шкала «Везение» - высокий балл.

Обратить внимание родителей, что сейчас важен не результат (какой бы он ни был), а понимание того, на что обратить внимание для того, чтобы помочь ребенку изменить (переориентировать) атрибуцию успеха/неудачи на

продуктивную (если обнаружилась склонность к неблагоприятной атрибуции).

Обсуждение рекомендаций.

Задача родителей помочь детям осознать связь результата с приложенными усилиями. Вот несколько рекомендаций.

Хвалите ребенка за старание, приложение усилий.

Хвалите за успех, отмечая при этом, что он связан со старанием ребенка.

Покажите на собственном примере, что полученный результат связан с приложенным усилием.

Помогите ребенку накопить опыт успеха в том или ином виде деятельности.

Для создания опыта успеха важно помочь ребенку правильно ставить цели. Для этого познакомьте родителей с правилами постановки целей.

«Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой¹

1. Ставьте важные для себя цели. Если даже предвкушение цели вызывает радость и восторг, эта цель — «ваша».

2. Ставьте конкретные цели. Цель должна быть конкретным действием или событием (не «стать ветеринаром», а «получить диплом ветеринара»). Если цель большая — разбивайте на последовательные небольшие шаги и продумывайте конкретные способы для достижения каждого из них.

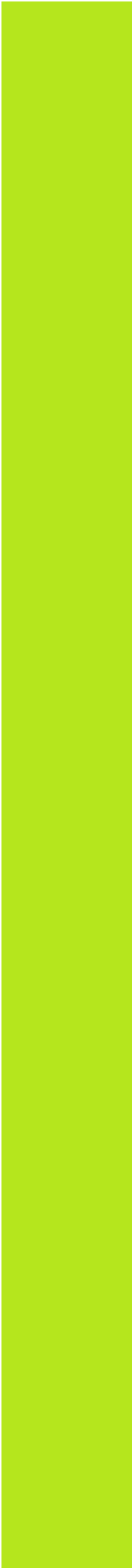
3. Ставьте достижимые цели. Даже если цель важная и сложная, вы должны видеть, как её можно достичь и верить, что в ваших силах с ней справиться. Подбадривайте и поощряйте себя за любые даже маленькие шаги на пути к большой цели.

4. Ставьте цели на короткие промежутки времени (например, 2-3 месяца). Ваши приоритеты не успеют измениться, а цель останется актуальной. Достижение такой цели легче спланировать во времени, а постоянный прогресс будет придавать сил двигаться дальше.

5. Контролируйте и корректируйте долгосрочные цели. И обязательно их прописывайте (желательно на бумаге). Заведите специальный блокнот, файл или внесите в ежедневник.

Время от времени останавливайтесь и проверяйте, осталась ли цель такой же важной, как в самом начале. Не забывайте о содержании целей! Психологи предупреждают, что верный способ перестать радоваться жизни — это стремиться только к внешним целям (финансовый успех, признание,

¹ По материалам фонда «Вклад в будущее» «Путь к мечте»



статус), забывая про цели внутренние (саморазвитие, отношения с близкими, помощь другим людям).

Внешние цели легко сравнить с пирожными, а внутренние — с яблоками. Не дайте соблазнить себя диете из одних пирожных! Загадывая желания на новый год, обязательно добавляйте к пирожным (внешним целям) свежие яблоки (цели внутренние). Баланс поможет сохранить душевное здоровье и благополучие.

ПОЗНАЕМ СЕБЯ (МОТИВАЦИЯ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ)

Цель:

Создание условий для развития личностного потенциала подростков (понимания особенностей личности/ ее сильных и слабых сторон, значимости мотивации, самооффективности для достижения своих целей).

Планируемые результаты:

- ✓ Ребенок сможет выделить значимые для него цели деятельности, оценить свои личностные ресурсы для их достижения и определить основные направления саморазвития;
- ✓ выполнит задания на измерение своей самооффективности (Русскоязычная версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема), определение личностных особенностей (Опросник «Личность и профессия», разработанный на основе методики Г. Айзенка).
- ✓ создаст коллективный плакат и расскажет о нем, делая акцент на важности самооффективности в достижении целей.

Оборудование и материалы:

видеоматериалы (отрывок из фильма «В погоне за счастьем»), интерактивная доска, бланки для выполнения заданий и методик (Приложения), 32 карточки к опроснику «Личность и профессия», карандаши и фломастеры, заготовка для плаката.

План занятия

№	Продолжительность, мин	Задания/активность	Задачи
1	4	Видеофрагмент «Если есть мечта – оберегай ее» (отрывок из фильма «В погоне за счастьем») Введение в тему	Создать условия для обсуждения значимости мотивации, постановки целей, собственных усилий и настойчивости для саморазвития.
2	8	Практическое задание «Лестница целей»	Создать условия для осознания и формулирования основных и промежуточных целей деятельности. Помочь детям построить свою «лестницу целей».
3	9	Практическое задание «Оцени свою самооффективность»	Помочь детям определить свой уровень самооффективности.

		(Русскоязычная версия шкалы общей самооценки Р.Шварцера и М.Ерусалема)	
4	12	Практическое задание «Мы разные и непохожие» (Опросник «Личность и профессия»).	Помочь детям определить своеобразие их личностных особенностей как личностных ресурсов для достижения своих целей развития.
5	8	Практическое задание «Поставил цель - добейся» Создание коллективного плаката (в малых группах)	Помочь детям осознать важность самооценки для достижения своих целей.
6	2	Выставка плакатов. Подведение итогов.	Создать условия для формирования позитивной установки личностного развития.

Ход занятия

Введение в тему

Педагог приветствует детей и предлагает посмотреть видеофрагмент «Если есть мечта – оберегай ее» (отрывок из фильма «В погоне за счастьем»). Герой сюжета (отец мальчика) призывает сына идти к своей мечте и не бросать заниматься любимым делом, даже если будут говорить, что у тебя нет таланта и не стоит этим заниматься.

Педагог. Знакома ли вам подобная ситуация? Вы согласны или нет с героем этого фрагмента? Почему?

Вопросы для обсуждения

- Какую проблему ставит это отрывок? Почему мальчик согласился со своим отцом? Что мешало мальчику возразить ему?
- Почему отец «взял свои слова обратно»? Было ли в его опыте переживание подобной ситуации?
- В чем прав, а в чем не прав отец?
- Чему учит этот отрывок?

«ЛЕСТНИЦА ЦЕЛЕЙ»

Педагог показывает на доске изображение лестницы, на вершине которой написано «моя основная цель», а на первой нижней ступеньке – «начало пути».



Предложить детям создать свою лестницу целей, на которой будет обозначена основная цель, к которой они стремятся и все «маленькие цели», которые надо пройти, чтобы ее достичь.

Педагог. У каждого из вас есть сейчас какая-то основная, главная цель, к которой вы стремитесь. Для кого-то это выбор дальнейшего пути обучения, для кого-то - поступление колледж, получение спортивного разряда или создание собственной музыкальной группы... Осуществление цели можно представить себе в виде лестницы. На самой верхней ступеньке окажется достижение основной цели. Но для того, чтобы ее достигнуть, надо пройти все ступеньки. Представьте себе такую лестницу и заполните каждую ее ступеньку – ваши «маленькие шажки» для достижения основной цели в какой-то значимой для вас деятельности. На нижних ступеньках окажутся цели, которые достичь легче всего, а далее все более и более трудные.

Практическое задание (детям раздаются бланки с изображением лестницы).

После завершения выполнения этого задания педагогу надо подчеркнуть, что в любой деятельности человек может улучшить свои достижения. Для этого важно научиться анализировать свои успехи и причины неудач. Если человек не будет анализировать причины своих неудач, то он очень легко утрачивает веру в себя и свои возможности, отказывается от своих притязаний не только в той деятельности, в которой потерпел неудачу, но и во всех других.

«ОЦЕНИ СВОЮ САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ»

Педагог Альберт Бандура ввел понятие «самоэффективность» - вера в эффективность собственных действий, вера человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам (успеху). Он, а потом и многие другие исследователи доказали, что самоэффективность может в существенной мере влиять на поведение, психическое и соматическое здоровье, достижения и социальную интеграцию (адаптацию).

Предложить детям оценить свою **самоэффективность**. Дать устную инструкцию и бланки методики (Шкала самоэффективности, инструкция и бланк методики - см. Приложение 1).

Дать возможность детям подсчитать свой балл и мысленно найти ему место на «шкале самоэффективности» с минимальным значением «12» и максимальным – 40.

Педагог. Каждый нашел свое место на шкале и знает теперь к чему стремиться. А как повысить самоэффективность? Вот несколько простых правил:

– **Учись правильно относиться к успехам и неудачам.**

Легкий успех означает, что, может быть, ты поставил себе слишком простую цель и стоит поднять «планку» (уровень притязаний).

Неудача означает, что поставленная цель слишком трудна и, чтобы достичь ее надо немного снизить «планку» (уровень притязаний) и достичь сначала цели более низкого уровня.

По мере достижения успеха в достижении цели более простой (более низкого уровня), ставь перед собой более сложную (повышай «планку»).

Педагог. Как вы думаете? Что еще нам может помочь повысить свою самоэффективность? Личностные особенности каждого из вас – ваш ресурс для повышения самоэффективности.

– **«Мы разные и непохожие»**

Педагог может зачитать цитату из «Алиса в стране чудес» Л. Кэррола.

- А где я могу найти кого-нибудь нормального?

- Нигде, - ответил Кот, - нормальных не бывает. Ведь все такие разные и непохожие. И это, по-моему, нормально.

Педагог. Вы согласны с Котом? И если мы все такие разные и непохожие, то значит очень важно знать свои личностные особенности, свои сильные и слабые стороны, чтобы наше своеобразие использовать для повышения самоэффективности и личностного развития.

Предложить детям определить своеобразие их личностных особенностей как личностных ресурсов для достижения своих целей развития с помощью методики «Личность и профессии». Дать устную инструкцию к опроснику и бланк методики (бланк методики - см. Приложение 2).

Дать возможность детям подсчитать свой балл и найти в Таблице версий баллы, соответствующие полученному результату.

Подготовить карточки с описанием каждой версии (32 карточки, на одной стороне номер версии, на оборотной – описание), чтобы дети могли ознакомиться со своим вариантом анонимно.

– **«Поставил цель - добейся»**

Педагог. Вы отлично поработали и теперь вы не только можете выделить свою основную цель в какой-то деятельности, но также и то, какие ступеньки необходимо пройти для ее достижения и что вам поможет это сделать.

Предложить детям поработать в группах и нарисовать коллективный плакат на тему «Поставил цель - добейся», для того, чтобы поделиться со своими сверстниками теми важными знаниями о развитии личностного потенциала, которые они сегодня приобрели.

Нарисуйте свой плакат на большом листе бумаги, придумайте слоган и напишите его (например, «Превращай мечты в цели», «Четкая цель – первый шаг к достижению», «Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни», «Верь в себя и все получится»).

Выставка плакатов

Организовать выставку плакатов и дать возможность каждой группе представить свой плакат перед всем классом.

ШКАЛА САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

ФИО:

Класс:

Инструкция:

Пожалуйста, оцените по 4-балльной шкале, насколько следующие утверждения справедливы для Вас:

	Абсолютно неверно	Едва ли верно	Скорее всего верно	Совершенно верно
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.	1	2	3	4
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.	1	2	3	4
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.	1	2	3	4
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.	1	2	3	4
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.	1	2	3	4
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.	1	2	3	4
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.	1	2	3	4
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.	1	2	3	4
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.	1	2	3	4
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.	1	2	3	4

ЛИЧНОСТЬ И ПРОФЕССИЯ

Предлагаемый опросник составлен на основе широко известной методики, разработанной английским психологом Г.С. Айзенком. Этот опросник позволит тебе не только лучше понять себя, узнать особенности твоей личности, но и может подсказать, какого типа профессии тебе отходят, какие качества необходимо развить в себе, чтобы достичь успеха в той профессиональной области, которая тебе нравится.

Инструкция: На предлагаемые вопросы отвечай «да» или «нет». Не думай долго над ответом. Правильным будет любой ответ, который отражает твое личное мнение.

ФИО:

Класс:

	Да	Нет
1. Тебе нравится находиться в шумной и веселой компании?		
2. Часто ли ты нуждаешься в дружеской поддержке?		
3. Когда тебя о чем-либо спрашивают, ты чаще всего быстро находишь ответ?		
4. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?		
5. Часто ли у тебя меняется настроение?		
6. Бывает ли такое, что тебе иногда больше нравится быть одному, с книгой или компьютером, чем встречаться с другими ребятами?		
7. Тебе иногда мешают уснуть разные мысли?		
8. Ты всегда выполняешь все сразу, так, как тебе говорят взрослые?		
9. Любишь ли ты подшучивать над кем-нибудь?		
10. Было ли когда-нибудь так, что ты чувствуешь себя несчастным без особой причины?		
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты вообще веселый человек?		
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?		
13. Ты часто сердишься, выходишь из себя?		
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?		
15. Ты переживаешь из-за всяких неприятных событий, которые чуть было не произошли, хотя потом все кончилось хорошо?		
16. Ты умеешь хранить тайну?		
17. Ты можешь без особого труда развеселить компанию скучающих ребят?		

18. Бывает ли так, что у тебя безо всякой причины сильно бьется сердце?		
19. Ты часто знакомишься с людьми по собственной инициативе?		
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?		
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?		
22. Тебе часто шутишь и рассказываешь веселые истории своим друзьям?		
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?		
24. Ты всегда выполняешь сначала трудную работу, а потом все остальное?		
25. У тебя обычно веселое настроение и ты всем доволен?		
26. Ты часто обижаешься?		
27. Тебе нравится проводить время со сверстниками?		
28. Всегда ли ты выполняешь свои домашние задания?		
29. У тебя бывают головокружения?		
30. Бывает ли так, что твои действия и поступки ставят людей в неловкое положение?		
31. Ты часто чувствуешь, что тебе что-нибудь надоело?		
32. Любишь ли ты иногда похвастаться?		
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, опадая в общество незнакомых людей?		
34. Волнуешься ли ты иногда так, что тебе трудно усидеть на месте?		
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?		
36. Ты сохраняешь спокойствие, когда вокруг все оживлены?		
37. Тебе часто снятся кошмары?		
38. Можешь ли ты расслабиться и повеселиться в компании?		
39. Тебя вообще легко обидеть или огорчить?		
40. Случалось ли тебе говорить о ком-либо плохо?		
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и делаешь быстро, не задумываясь?		
42. Если ты оказываешься в глупом положении, то ты потом долго расстраиваешься?		
43. Тебе очень нравятся азартные игры?		
44. Ты всегда ешь все, что тебе дают?		
45. Тебе трудно ответить нет, когда тебя о чем-нибудь просят?		
46. Ты любишь часто ходить в гости?		
47. Бывали ли у тебя такие моменты, что тебе не хотелось жить?		

48. Бывало ли такое, чтобы ты когда-нибудь грубо разговаривал с родителями?		
49. Как ты думаешь, тебя считают веселым человеком?		
50. Ты часто отвлекаешься, когда занимаешься важным делом?		
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь участие в общем веселье?		
52. Часто мысли мешают тебе уснуть??		
53. Есть ли у тебя уверенность в своих силах, что ты справишься с делом, которое нужно сделать?		
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?		
55. Ты часто спохватываешься, когда сделать что-либо уже поздно?		
56. Когда кто-либо повышает на тебя голос, ты тоже повышаешь голос в ответ?		
57. Бывает ли, что ты становишься очень веселым или печальным, без особой причины?		
причины?		
58. Ты не любишь проводить время в шумных, веселых компаниях?		
59. Тебе часто приходится переживать из-за своих необдуманных действий?		

Обработка результатов осуществляется по трем относительно независимым шкалам:

1. Шкала Экстраверсии (Э)

Ответы «да» на вопросы 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57.

Ответ «нет» по вопросам: 6, 33, 51, 55, 59

2. Уравновешенность (У)

Ответы «да» на вопросы 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. «Социальная желательность». Этот показатель отражает стремление человека отвечать на вопросы так, как, по его мнению, это «принято», говорить то, что от него «ждут».

Ответ «да» на вопросы: 8, 16, 24, 28, 36, 44.

Ответ «нет» на вопросы: 4, 12, 20, 32, 40, 48.

II. Подсчитай сумму баллов по каждому показателю.

III. Посмотри, чему у тебя равен показатель «социальной желательности». Сумма 9 и больше значит, что этот показатель у тебя слишком велик и не

позволит тебе получить правильную информацию о твоих профессиональных склонностях. Попробуй ответить на вопросы теста еще раз.

iv. Если сумма меньше 9, найди в таблице баллы, соответствующие твоим результатам по первому и второму показателям и определи версию о себе.

Таблица версий.

№ п/п	Данные по тесту Айзенка	
	Э в баллах	У в баллах
1	0 - 4	0 - 4
2	20 - 24	0 - 4
3	20 - 24	20 - 24
4	0 - 4	20 - 24
5	0 - 4	4 - 8
6	0 - 4	16 - 20
7	0 - 4	8 - 16
8	4 - 8	0 - 4
9	8 - 16	0 - 4
10	16 - 20	0 - 4
11	20 - 24	4 - 8
12	20 - 24	8 - 16
13	20 - 24	16 - 20
14	16 - 20	20 - 24
15	8 - 16	20 - 24
16	4 - 8	20 - 24
17	16 - 20	4 - 8

v. В расположенной ниже таблице найди свою версию и прочитай, чем она характеризуется и какие профессии ей подходят. Конечно, выбор остается за тобой.

Особенности личности	Возможные профессии
Версия № 1 Э: 0 – 4; У: 0 - 4	
Безмятежный, мирный, невозмутимый. В коллективе скромнен. Дружбу не навязываешь, но не отвергаешь, если тебе ее предложат. Склонен к упрямству, если ощущаешь свою правоту. Не смешлив. Речь спокойная. Терпелив. Хладнокровен	Ты можешь стать профессионалом в любой области. В сфере «человек – техника» это могут быть инженер, проектировщик, конструктор, рабочие специальности, монтажник аудио-, видео-, компьютерной техники и др. Ты можешь найти себя в сфере обслуживания, способен управлять средствами передвижения. В сфере «человек – человек» ты сможешь преподавать,

	<p>воспитывать, лечить, помогать людям.</p> <p>В сфере «человек-знаковая система» тебе подойдет работа оператора, программиста, может быть переводчика художественной литературы. Если ты увлекаешься музыкой, живописью, другими видами искусства в сфере «человек-художественный образ», ты можешь найти дело по душе.</p>
<p>Версия № 2</p> <p>Э: 20 -24; У: 0 -4</p>	
<p>Радостный, общительный, разговорчивый. Любишь быть на виду, веришь в успех. Легко прощаешь обиды, превращаешь конфликты в шутку. Впечатлителен, любишь новизну. Артистичен. Не умеешь добиваться результатов, поэтому увлекаешься и быстро остываешь</p>	<p>Ты хочешь работать с людьми. Это интересно, но трудно. Придется заняться собой, научиться управлять своими эмоциями, тренировать волю.</p> <p>Ты художественная натура, поэтому твои сферы: «человек – человек», человек – художественный образ». Ты любишь учиться? Набирай знания – тогда круг «твоих» профессий расширится.</p>
<p>Версия № 3</p> <p>Э: 20 – 24; У: 20 - 24</p>	
<p>Активный. Имеешь хорошо развитые бойцовские качества. Насмешлив. Стремится общаться со всеми «на равных», очень честолюбив. В случае несогласия с позицией более старшего занимаешь активно противоборствующую позицию. Не выносишь безразличия к себе.</p>	<p>Ты честолюбивый человек, имеешь высокую самооценку. Это неплохо! Карьера руководителя для тебя предел желаний. Но придется заняться самовоспитанием. И когда ты сможешь организовать свое дело. Это может быть фирма, банк, любая организация.</p>
<p>Версия № 4</p> <p>Э: 0 – 4; У: 20 - 24</p>	
<p>Неспокойный, настороженный, неуверенный в себе. Ищешь поддержки, опеки. Необщительный, ранимый. Медленно приспосабливаешься к новым условиям. Не любишь активный образ жизни. Созерцатель. Часто склонен к философии. Легко драматизируешь ситуацию</p>	<p>У тебя низкая самооценка. Ты беспокойный, неуверенный в себе человек. Постарайся подбадривать себя. Полностью отдайся работе, иначе ты «иссохнешь» от отчаяния. Для тебя подойдет работа в сфере «человек –природа» или «человек – художественный образ». Это могут быть профессии лесника, садовника, цветовода, фотографа, дизайнера, программиста. Если у</p>

	тебя есть художественные способности, тот ты можешь тать писателем, композитором, художником, скульптором и т.д.
Версия № 5 Э: 0 – 4; У: 4 - 8	
Созерцателен, спокоен. Направлен на свой внутренний мир или выдуманные, вычитанные истории. Послушен, кажется что для тебя нередко безразлично, что происходит вокруг.	Ты не так безразличен, как кажется. Но все же повышай свою заинтересованность в окружающем: ведь в мире так много интересного. Если у тебя есть соответствующие способности, их можно использовать в сфере «Человек – художественный образ». Ты можешь стать писателем, художником, скульптором, композитором, и т.д. Ты можешь также быть хорошим ученым, референтом, библиотекарем рабочим краснодеревщиком, ювелиром, музейным работником.
Версия № 6 Э: 0 – 4; У: 16 - 20	
Сдержанный, робкий, чувствительный, в незнакомой ситуации стесняешься. Неуверен, мечтателен. Любишь философствовать, не любишь многолюдья. Имеешь склонность к сомнениям. Мало веришь в свои силы. Тревожен, жддешь неряжностей. Часто ребиваешь в нерешительности, склонен к фантазиям.	Твоя доброта, милосердие пригодятся в сфере медицины, ветеринарии, педагогики, социальной работы. Ты можешь стать архитектором, геологом, археологом, научным работником.
Версия № 7 Э: 0 – 4; У: 8 - 16	
Скромнен, активен, заботишься о интересах дела. Справедливый, преданный друг. Очень хороший помощник, но лохой организатор. Застенчив. Предпочитаешь оставаться в тени. В компаниях, как правило, бываешь редко. Предпочитаешь дружбу вдвоем. Взаимоотношениям с людьми ридаеть большое значение.	Если ты интересуешься техникой, любишь изобретать, то тебе подходят профессии инженера, проектировщика, конструктора, рабочего-станочника, монтажника аудио-, видео-, и компьютерной техники и др. Твои справедливость и принципиальность могут быть полезны на юридическом поприще. Ты можешь также найти себя в

Иногда тебе говорят, что ты «любишь читать мораль».	сфере «человек – природа», можешь стать агрономом, цветоводом, лесничим, ветеринаром.
Версия № 9 Э: 8 – 16; У: 0 - 4	
Активен, жизнерадостен. Общителен. Легко поддаешься под влияние окружающих. Любишь все новое интересное, занимательное. Любознателен. Ты иногда излишне самоуверен. Энергичен. Доверчив	Ты непредсказуемый, импульсивный человек. Научись владеть своими эмоциями. Если ты этому научишься, ты сможешь хорошо работать с людьми. Ты любишь новое и передовое. Может быть, использовать твой интерес к технике? Тебе подойдет работа конструктора, проектировщика, наладчика станков с программным управлением. Ты можешь стать изобретателем.
Версия № 10 Э: 16 – 20; У: 0 - 4	
Артистичен, любишь развлекать окружающих. Недостаточно настойчив. Общителен. Уравновешен.	Выбери себе профессию в сферах «человек – человек» или «человек – художественный образ», и твои природные способности будут оценены. Ты можешь быть хорошим актером, учителем, социальным работником, психологом, журналистом, конференсье, руководителем детского коллектива и др. Но будь серьезнее
Версия № 11 Э: 20 – 24; У: 4 - 8	
Активный, общительный, благородный, честолюбивый. Легко соглашаешься на рискованные развлечения. Не всегда разборчив в друзьях, в средствах достижения цели. Обаятелен. Эгоистичен. Имеешь организаторские склонности	Ты оцениваешь себя очень высоко. И правильно, если не ты, то кто же? Хочешь руководить? Очень похвально. Но тогда научись и подчиняться. Твоя активность и общительность пригодятся в сфере «профессий «человек – человек».
Версия № 12 Э: 20 – 24; У: 8 - 16	
Легко одчиняешься дисциплине. Обладаешь чувством собственного достоинства. Организатор. Склонен к занятиям искусством, спортом. Активен. Влюбчив. Легко	Ты лидер по натуре. Где могут пригодиться твои качества? В обучении и воспитании; организации собственного

увлекаешься людьми и событиями. Впечатлителен.	бизнеса, политике. Выбирай, и у тебя получится.
Версия № 13 Э: 20 – 24; У: 16 - 20	
Честолюбив. Энергичен. Жизнерадостен. Погружен в житейские радости. Главными в жизни считаешь бытовые потребности. В любой области для тебя важен престиж. Всеми силами стремишься достичь успеха, выгоды. Резираешь неудачников. Общительный, демонстративный, наористый.	Твои бойцовские качества пригодятся во многих профессиях. Наиболее предпочтительна для тебя сфера «человек – человек». Из тебя может получиться хороший менеджер, неплохой бизнесмен, агент по продажам, риелтор, продавец, военный, работник сферы обслуживания. Работник МЧС, пожарный и др.
Версия № 14 Э: 16 – 20; У: 20 - 24	
Властный, мнительный, педантичный. Всегда стремишься к первенству. Внимателен к мелочам. Наслаждаешься любым превосходством. Склонен к насмешке, бываешь язвительным. Легко утомляешься.	Твоя педантичность может пригодиться в работе в сфере «человек – знаковая система». Из тебя получится хороший экономист, делопроизводитель, архивариус, секретарь-референт, математик, корректор, программист. Если ты интересуешься языками, то сможешь стать лингвистом. Работать с бумагами тебе легче, чем с людьми. Но постарайся избавиться от подозрительности: тебя окружают хорошие люди.
Версия № 15 Э 8 – 16; У: 20 - 24	
Ты часто всем недоволен, ворчлив, склонен к придиркам. Бываешь требовательным по мелочам. Легко обижаешься по пустякам. Завистлив. Не уверен в себе, пасуешь перед трудностями. В коллективе предпочитаешь держаться в стороне. Тебе трудно заводить друзей.	Ты можешь выбрать себе любую профессию из любой сферы, но менее всего тебе подходит сфера «человек – человек»
Версия № 16 Э: 4 – 8; У: 20 - 24	
Самолюбивый, независимый, имеешь критический ум. Склонен к обобщенному мышлению. Ранимый, недоверчивый, замкнуто-обидчивый. Пессимист. Часто не уверен в себе.	Тебе лучше поискать себя в сферах «человек – природа», или «человек – знаковая система». Из тебя может получиться ученый, программист, конструктор, эколог.

	Ты можешь ухаживать за животными и растениями.
Версия № 17 Э: 16 – 20; У: 4 - 8	
Очень эмоционален. Восторжен, общителен, влюбчив. Дружески настроен ко всем. Непостоянен. Пользуешься симпатией окружающих, фантазер. Не стремишься к лидерству, предпочитая дружеские связи.	Твоя общительность работает на тебя. Тебе больше всего подходит сфера «человек – человек». Ты можешь работать с детьми. Ты можешь дать людям много хорошего. Твоя фантазия позволяет заняться художественным творчеством, любительские увлечения могут стать профессиональными.
Версия № 18 Э: 4 – 8; У: 16 - 20	
Очень жалостливый, склонен поддерживать слабых, предпочитаешь дружеские контакты. Спокойный, скромный, застенчивый.	Твои сферы «человек – человек», «человек – знаковая система» - это для тебя. Твоя кропотливость и аккуратность очень пригодятся в таких профессиях, бухгалтер, портной, архивист, библиотекарь, делопроизводитель, корректор. Ты можешь найти себе и в сфере услуг; стать автомехаником, часовщиком, парикмахером, массажистом.
Версия № 20 Э: 16 – 20; У: 16 - 20	
Ты любишь быть на виду. Не умеешь сопереживать окружающим. Нередко противопоставляешь себя коллективу. Очень напорист в достижении значимых для себя целей. Практичен. В любом деле для тебе важен престиж. Часто бываешь неискренен.	Тебе подходит практически любая сфера, но профессия должна быть связана с публичностью. Ты можешь стать артистом, режиссером, журналистом, публичным политиком, экскурсоводом, менеджером.
Версия № 21 Э: 12 – 16; У: 8 - 12	
Очень энергичен, жизнерадостен. «Любимец публики». Считается, что люди такого типа счастливы. Действительно, они очень одарены, легко учатся, артистичны. У них высокая работоспособность. Однако, не всегда эти качества приводят к успеху. Они легко все	Ты несомненно одаренный человек! Поэтому можешь выбрать любую профессиональную сферу. Но тебе не хватает упорства в достижении цели. Попробуй заняться собой. В любой деятельности можно добиться успеха.

бросают, часто прерывают дружбу. Поверхностны.	
Версия № 22 Э: 8 – 12; У: 8 - 12	
Уверен в себе. К окружающим предъявляешь высокие требования. Очень педантичен, мелочен, порой злопамятен. Часто бывает упрям. Рассудителен, хладнокровен. К чужому мнению относишься безразлично. Предпочитаешь привычные дела и монотонность быта.	Тебе подходит любая сфера, кроме, возможно, сфера «человек – человек». тебе подойдет работа летчика, шофера, экономиста и др. Тебя не утомляет монотонная работа. Ты способен работать на конвейере.
Версия № 23 Э: 16 – 20; У: 8 - 12	
Общителен, активен, инициативен. Легко увлекаешься, но умеешь управлять собой. Обычно добиваешься намеченной цели. Честолюбив. Любишь лидировать и умеешь быть организатором. Пользуешься доверием и искренним уважением окружающих. Характер легкий, жизнерадостный.	Тебе подходят профессии в сфере «человек – человек». У тебя легкий характер. Людям с тобой хорошо. Хочешь работать с ними? Ты можешь быть учителем, тренером, режиссером, предпринимателем, можешь организовать собственную фирму. Ты легко поведешь за собой. Поэтому работа с людьми – для тебя.
Версия № 24 Э: 12 – 16; У: 4 - 8	
Активен, уравновешен, энергичен. У тебе друзей немного, но все они настоящие. В о все любишь порядок. Умеешь ставить задачи и добиваться решений. Не склонен к соперничеству.	Тебе подходит любая сфера деятельности. Ты интересный человек. С тобой легко иметь дело. Важно, чтобы выбранная тобой профессия была для тебя по-настоящему интересна.
Версия № 25 Э: 8 -12; У: 4 -8	
Спокойный, порой безразличный. Инициативы почти не проявляешь, часто действуешь по указке. Ты усидчивый и терпеливый человек. «Во всем дойти до самой сути» - твой девиз.	Ты склонен к кропотливой монотонной работе. Возможно, ты любишь шить, вязать, собирать сложные технические устройства. Тебе подойдут профессии из сферы «человек – техника», «человек – знаковая система»: часовщик, радиомонтажник, автомеханик, повар, инженер,

	наладчик, корректор, программист, бухгалтер и др.
Версия № 26 Э: 4 – 8; У: 8 - 12	
Спокоен, уравновешен, терпелив, педантичен. Честолюбив, целеустремлен. Имеешь твердые принципы.	Тебе подходит любая сфера деятельности. Но тебя привлекает спокойная работа. Но спокойствие на работе очень относительно. Приучай себя к профессиональной отдаче, заинтересованному отношению ко всему, что нас окружает.
Версия № 27 Э: 4 – 8; У: 12 - 16	
У тебя тонкая, чувствительная натура. Ты привязчив, ценишь доверительные отношения, спокоен. Ценишь юмор. Иногда паникуешь по мелочам.	Для тебя в наибольшей степени подходят профессии в сферах «человек – художественный образ», «человек – природа», «человек – знаковая система». Ты не любишь жестко регламентированную работу. Если у тебя есть способности, ты можешь заняться художественным творчеством. Ты можешь стать садовником, лесничим, цветоводом, программистом, корректором, переводчиком художественной и специальной литературы и т.д.
Версия № 28 Э: 8 – 12; У: 16 - 20	
Честолюбив, упорен, серьезен. У тебя мало друзей. Ты не обидчив, самостоятелен в решениях относительно принципиальных вопросов. Нередко твое настроение зависит от того, как к тебе относятся близкие люди	Наилучшие сферы применения твоих способности «человек – знаковая система», «человек – техника». Ты можешь стать бизнесменом, финансистом, программистом, экономистом, инженером, рабочим, военным, летчиком, водителем, ученым и др.
Версия № 29 Э: 12 – 16; У: 16 - 20	
Жестко требователен к окружающим: упрям, горд, очень честолюбив. Энергичен, ощителен, настроение чаще боевое. Неудачи предпочитаешь скрывать. Любишь быть на виду. Хладнокровен.	Сфера приложения твоих способностей – «человек – человек». Из тебя получится хороший менеджер, дипломат, политик. Научись уважать мнение других – и все пойдет хорошо. Может быть,

	возьмешься за организацию своего дела.
Версия № 30 Э: 16 – 20; У: 12 - 16	
Гордый. Стремись к первенству, здопамятен. Стремись к лидерству во всем. Энергичен, упорен, спокоен, расчетлив. Любишь риск. Не лишен артистизма.	Сферы приложения твоих способностей – «человек – человек», «человек – техника». Ты можешь организовать свое дело, стать спортсменом, каскадером, автогонщиком, испытателем, публичным политиком, журналистом и др.
Версия № 31 Э: 8 – 12; У: 12 - 16	
Застенчив, независтлив, стремишься к самостоятельности, привязчив. Доброжелателен. Внимателен к близким людям, у тебя хорошее чувство юмора. Ты склонен к глубоким доверительным отношениям. Избегаешь читуации риска, опасности. Тебе трудно работать в чужом темпе. Бываешь тороплив, принимаешь решения необдуманно. Часто раскаиваешься в своих поступках. В неудачах обвиняешь только себя.	Ты можешь выбрать себе профессию из любой сферы, главное, чтобы она не была связана с риском и не требовала быстрого принятия ответственных решений.
Версия № 32 Э: 12 - 16; У: 12 - 16	
Честолюбив, неудачи не снижают уверенности в себе. Самолюбив. Злопамятен. Энергичен. Упорен. Целеустремлен. Склонен к конфликтам с окружающими. Не уступаешь, даже если не прав. В общении не счлонен сопереживанию. Ценишь только информативность	Сферы приложения твоих возможностей – «человек – знаковая система», «человек – техника». Ты можешь стать предпринимателем, финансистом, военным, конструктором и др.

Этот тест призван помочь тебе сориентироваться в мире профессий и в собственных склонностях. Приведённые здесь профессии лишь примеры. Твои результаты по этому тесту, безусловно, не закрывают для тебя возможности найти себя в тех профессиональных сферах, которые тебе нравятся, которые тебя привлекают. Однако это потребует от тебя значительных усилий. Выбор за тобой!

Цель консультации

Создание условий для заинтересованного включения родителей в развитие личностного потенциала подростков для их успешного самоопределения и самореализации.

Планируемые результаты

- ✓ Родители заинтересовались возможностью развития личностного потенциала ребенка.
- ✓ Понимают значение мотивации и самооффективности для достижения поставленных целей и развития личностного потенциала подростков.
- ✓ Осознают особенности личности своего ребенка (направленность, сильные и слабые стороны), значимые цели его деятельности и самооффективность.
- ✓ Знают продуктивные стратегии общения с подростком для поддержки и развития его самооффективности, способности к самоопределению и самореализации.
- ✓ Оборудование

Работы и результаты выполнения методик детьми, рекомендации для родителей («Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой).

План консультации родителей

№	Задания/активность	Задача
1	Введение	Познакомить родителей со значением мотивации, постановки достижимых целей, самооффективности для самоопределения и самореализации.
2	Выделение основных целей и оценка самооффективности.	Предоставить родителям возможность определить основные цели ребенка и оценить его самооффективность.
3	Знакомство с результатами выполнения ребенком задания «Лестница целей» и результатами выполнения методик «Шкала самооффективности», «Личность и профессия». Сравнение представлений родителей с результатами, полученными от их детей с	Способствовать пониманию родителями индивидуального своеобразия детей, особенностей их значимых целей, настойчивости в их достижении, веры в свои способности и значимость усилий. Способствовать активизации роли родителей в

	помощью выполненного ими задания и методик. Обсуждение результатов.	самоопределении и самореализации подростков.
4	Обсуждение рекомендаций.	Познакомить с рекомендациями для повышения самооффективности подростков, успешности их самоопределения. («Правила постановки целей» от психолога Т.О.Гордеевой).

Введение в тему.

Расскажите родителям о теме и целях классного часа, который прошел у подростков. Обратите внимание родителей на то, что мотивация подростка, умение ставить цели, его самооффективность имеют большое значение для самоопределения и самореализации. Именно на этом этапе развития (8-9 класс, в преддверии завершения второй ступени школьного образования) важно создать условия для развития способности подростка к постановке цели и выстраиванию пути к ее достижению, для повышения самооффективности.

Познакомьте родителей с понятием «самоэффективность».

Справка для родителей

Что такое самооэффективность и почему она важна

Самоэффективность - вера в эффективность собственных действий. Самоэффективность может в существенной мере влиять на поведение, так как человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться, а активно и наступательно он ведет себя тогда, когда он уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий.

Самоэффективность проявляется в том, как люди чувствуют, думают и действуют. В терминах чувств низкий уровень самооффективности связан с депрессией, беспокойством и чувством беспомощности. У таких людей часто обнаруживается низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

В области мышления высокая самооэффективность облегчает процесс принятия решений и проявляется в разнообразных общих способностях, включая академические достижения.

Вера в собственные возможности может повысить или снизить мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуациях.

Исследования этой характеристики показали, что высокая самооффективность связана с лучшим психическим и соматическим здоровьем, более высокими достижениями и лучшей социальной интеграцией.

Выделение основных целей и оценка самооффективности.

- Предложите родителям выделить несколько целей (2-3), которые, по их мнению, очень важны для их детей.
- Предложите подумать, можно ли считать, что у ребенка высокая самооффективность, средняя или недостаточно проявленная?

Ознакомление родителей с результатами выполнения заданий ребенком, сравнение, анализ.

- Познакомить родителей с результатами построения подростком своей «Лестницы целей». Обсудить с родителями, что подростки не всегда сами четко определяют свои цели, иногда их оберегают (скрывают). Поэтому важно, что подросток выразил (какую цель сформулировал) и какие шаги смог наметить. С этой точки зрения, совпало представление родителей с тем, что обозначил подросток или нет – не важно, эта информация важна для того чтобы лучше понимать своего ребенка и уважать его выбор.
- Познакомить родителей с результатами выполнения методики «Личность и профессия» (дать возможность ознакомиться с соответствующей версией о подростке). Особо отметить сильные характеристики подростка и обсудить с родителями важность опоры на сильные стороны личности для самоопределения.
- Познакомить родителей с результатом, полученным по шкале самооффективности (показать точку на оси, чтобы родители, так же, как и дети, отнеслись к результату как этапу на пути развития). Сравнить полученный результат с представлением родителей и обсудить с ними о возможной недооценке или переоценке родителями самооффективности ребенка. Еще раз напомнить родителям, что подростковый возраст очень важен для развития самооффективности и перейти к обсуждению рекомендаций.

Как повысить самооффективность? Что нужно знать?

Самое большое влияние на самооффективность оказывает собственный опыт достижений в деятельности: «Успехи поднимают оценку собственного мастерства; неоднократные неудачи подрывают ее – особенно если эти неудачи случаются на ранних стадиях развития событий».

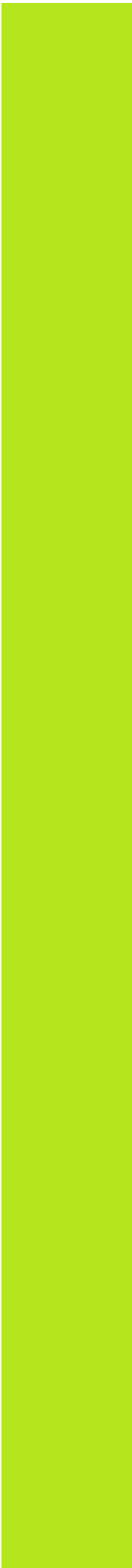
Ощущение самооффективности растет в большей степени, если успех достигается самостоятельно, но из этого не следует, что помощь в достижении самооффективности вредна. Важно, чтобы ребенок (подросток) воспринимал успех как связанный со своими стараниями.

Косвенный опыт также важен для самооффективности! Самооффективность растет, когда подростки наблюдают, как другие успешно справляются с решением различных сложных задач. Наблюдая за другими, подростки убеждают себя в том, что «если другие могут сделать это, то и они сами могут».

Помогите своему ребенку расширить опыт достижений и связать пережитый успех со своими стараниями и усердием! Для этого важно помочь подростку правильно ставить цели, чтобы они были достижимыми. В этом вам помогут «Правила постановки целей» (Гордеева Т.О.).

«Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой

1. Ставьте важные для себя цели. Если даже предвкушение цели вызывает радость и восторг, эта цель — «ваша».
2. Ставьте конкретные цели. Цель должна быть конкретным действием или событием (не «стать ветеринаром», а «получить диплом ветеринара»). Если цель большая — разбивайте на последовательные небольшие шаги и продумывайте конкретные способы для достижения каждого из них.
3. Ставьте достижимые цели. Даже если цель важная и сложная, вы должны видеть, как её можно достичь и верить, что в ваших силах с ней справиться. Подбадривайте и поощряйте себя за любые даже маленькие шаги на пути к большой цели.
4. Ставьте цели на короткие промежутки времени (например, 2-3 месяца). Ваши приоритеты не успеют измениться, а цель останется актуальной. Достижение такой цели легче спланировать во времени, а постоянный прогресс будет придавать сил двигаться дальше.
5. Контролируйте и корректируйте долгосрочные цели. И обязательно их прописывайте (желательно на бумаге). Заведите специальный блокнот, файл или внесите в ежедневник.



Время от времени останавливайтесь и проверяйте, осталась ли цель такой же важной, как в самом начале. Не забывайте о содержании целей! Психологи предупреждают, что верный способ перестать радоваться жизни — это стремиться только к внешним целям (финансовый успех, признание, статус), забывая про цели внутренние (саморазвитие, отношения с близкими, помощь другим людям).

Внешние цели легко сравнить с пирожными, а внутренние — с яблоками. Не дайте соблазнить себя диете из одних пирожных! Загадывая желания на новый год, обязательно добавляйте к пирожным (внешним целям) свежие яблоки (цели внутренние). Баланс поможет сохранить душевное здоровье и благополучие.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА

(ПОЗНАЕМ СЕБЯ: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ)

Цель: Создание условий для развития личностного потенциала подростков (жизнестойкости и саморегуляции).

Планируемые результаты:

- ✓ Подросток сможет оценить свои личностные ресурсы для достижения поставленных целей и самореализации на следующем этапе взросления, определить основные направления саморазвития;
- ✓ выполнит задания на измерение своей жизнестойкости (тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева);
- ✓ создаст коллективный плакат и расскажет о нем, делая акцент на важности жизнестойкости и саморегуляции для достижения целей и самореализации.
- ✓ Оборудование и материалы: видеоматериалы (отрывок из фильма «Ключ к мечте. Интерактивный фильм о методе Ключ Х. Алиева»), интерактивная доска, бланки для выполнения методики (Приложение 1), карандаши и фломастеры, заготовка для плаката.

План занятия

№	Продолжительность, мин	Задания/активность	Задачи
1	7	«11 правил Билла Гейтса для школьников». Введение в тему	Создать условия для обсуждения значимости жизнестойкости для достижения цели и самореализации на следующем этапе взросления.
2	2	Практическое задание «Самооценка жизнестойкости»	Создать условия для рефлексии собственных личностных ресурсов (жизнестойкости). Познакомить с основными компонентами жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска).
3	14	Практическое задание	Помочь детям определить свой

		«Оцени свою жизнестойкость» (тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева)	уровень жизнестойкости и осознать необходимость в ее развитии.
4	9	Отрывок из фильма «Ключ к мечте (Интерактивный фильм о методе Ключ Х. Алиева)	Создать условия для осознания значимости саморегуляции, навыков снятия внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях для достижения поставленной цели и самореализации.
5	9	Практическое задание «Развивай свою жизнестойкость» Создание коллективного плаката (в малых группах)	Создать условия для рефлексии основных компонентов жизнестойкости и навыков снятия внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях.
6	4	Выставка плакатов. Подведение итогов.	Создать условия для формирования позитивной установки личностного развития.

Ход занятия

«11 правил Билла Гейтса для школьников».

Введение в тему

Педагог приветствует детей и предлагает прочитать «11 правил Билла Гейтса для школьников» (Очный модуль № 1. Классный час 1-3 (4). Приложение 1.).

Педагог. Кто хочет сказать несколько слов о том, кто такой Б. Гейтс и чем он известен? Что вас удивило в правилах? Вы согласны или нет с Б. Гейтсом? Почему?

Вопросы для обсуждения

- Какие проблемы поднимают правила Б. Гейтса?
- Как вы думаете, почему Б. Гейтс написал эти правила для школьников? Что его волнует?
- Что вам важно знать для того, чтобы реализовать себя, свою мечту во взрослой жизни? Чем могут помочь эти правила?

- Чему учат правила Б. Гейтса? Какими качествами вы должны обладать, чтобы реализовать себя во взрослой жизни? Чему надо учиться?

«САМООЦЕНКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ»

Педагог записывает на доске слово «жизнестойкость».

Педагог. Имеет ли эта характеристика отношение к тем качествам, которые необходимы для самореализации?

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию при сохранении внутренней сбалансированности и успешности деятельности. Этот конструкт был выделен психологами в ходе исследований, в которых искался ответ на вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения? Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Практическое задание

«САМООЦЕНКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ».

Подросткам раздаются листки бумаги с изображением оси с тремя делениями: посередине и пополам от середины в одну и другую сторону.

Педагог. Представьте себе, что на этой оси располагаются все ваши сверстники со своими показателями жизнестойкости. Подумайте, где находитесь вы? В какой мере развита эта характеристика у вас? Обозначьте свое место на этой гипотетической шкале.

После завершения выполнения этого задания педагогу надо подчеркнуть, что жизнестойкость, как и любое другое качество личности, развивается.

«Оцени свою жизнестойкость»

Педагог. Предложить подросткам оценить свою жизнестойкость и сравнить ее с самооценкой этой характеристики, а также с оценками студентов для ответа на вопрос, хорошо ли они готовы к следующему этапу жизненного пути? Дать устную инструкцию и бланки методики (тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева, инструкция и бланк методики - см. Приложение 2).

Дать возможность детям подсчитать свой балл и сравнить его с показателями у студентов.

Нормы	Жизне-стойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Педагог. Проанализируйте, в какой мере ваша самооценка близка к полученному результату, в какой мере вы уже сейчас близки к показателям студентов. Отметьте для себя то, что вам важно сейчас развивать?

Важно подчеркнуть, что подростковый возраст – время развития жизнестойкости, способности к саморегуляции и совладанию со стрессом.

«КЛЮЧ К МЕЧТЕ»

Педагог. Как вы думаете? Что может помочь повысить свою жизнестойкость? Успешно справиться со стрессами, сдать ЕГЭ и осуществить свою мечту?

Предложить детям посмотреть отрывок из интерактивного фильма о методе Ключ Х. Алиева «Ключ к мечте».

Вопросы для обсуждения

- Можно ли воспользоваться методом Ключ для решения ваших проблем и улучшения вашей способности противостоять стрессу?
- Для каких ситуаций может пригодиться этот метод?
- Какое умение развивает этот метод? Чему он учит?
- Есть ли другие способы саморегуляции, совладания со стрессом?

Педагог. Психологи проанализировали самые распространенные ошибки, снижающие вероятность успешной сдачи экзамена (ЕГЭ). На этом основании психолог Елена Щепланова составила список рекомендаций для выпускников, сдающих экзамен:

Несколько универсальных рецептов успешного выполнения тестов

(от доктора психологических наук Е.И. Щеплановой)

Будьте внимательны!!! В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время тестирования. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ваших ответов.

Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания "по первым словам" и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды до конца и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что вы не дошли до "своих" заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.

Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не

связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже решенном), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает вам и другой ценный психологический эффект – забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось не по силам). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

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

Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые пришлось пропустить ("второй круг").

Угадывайте! Если не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

И ТОГДА УСПЕХ ВАМ ОБЕСПЕЧЕН!

«РАЗВИВАЙ СВОЮ ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ»

Педагог. Вы отлично поработали и теперь вы знаете как важно развивать саморегуляцию, чтобы противостоять стрессам и добиться успеха. Вы можете наметить цели своего личного развития и подумать, что необходимо сделать для их осуществления.

Предложить детям поработать в группах и нарисовать коллективный плакат на тему «Развивай свою жизнестойкость», для того, чтобы поделиться со своими сверстниками теми важными знаниями о развитии саморегуляции и жизнестойкости, которые они сегодня приобрели.

Нарисуйте свой плакат на большом листе бумаги, придумайте слоган и напишите его (например, «Чтобы победить весь мир, нужно победить себя» (Ф.М.Достоевский), «Начни с себя», «Саморегуляция в действии»).

Выставка плакатов

Организовать выставку плакатов и дать возможность каждой группе представить свой плакат перед всем классом.

11 правил Билла Гейтса для школьников

Правило 1: Жизнь не справедлива – привыкайте.

Правило 2: Общество совершенно не волнует Ваша САМООЦЕНКА. От вас ждут ДОСТИЖЕНИЙ прежде всего.

Правило 3: Вы НЕ БУДЕТЕ зарабатывать \$60,000 в год сразу по окончании школы. Вы не станете вице-президентом с личным водителем, пока вы не заработаете на то и другое.

Правило 4: Если вы думаете, что учитель слишком суров по отношению к вам, — это еще цветочки. Подождите, пока у вас появится босс.

Правило 5: Жарить гамбургеры — ниже вашего достоинства? Ваши дедушки и бабушки считали совсем по-другому. Для них жарить гамбургеры было возможностью зацепиться в этой жизни.

Правило 6: Если у вас что-то не вышло, это не вина ваших родителей, так что не надо хныкать, УЧИТЕСЬ на своих ошибках.

Правило 7: Родители не всегда были такие скучные, как вам сейчас кажется. Может быть постоянная забота о вас сделала их такими? Они вас кормят, одевают, постоянно слушают какие вы замечательные. Так что прежде чем критиковать поколение своих родителей, начните с себя.

Правило 8: Быть может в вашей школе не корректно открыто называть неудачника неудачником и в вашей школе уже не осталось неудачников, но не в жизни. В некоторых школах уже невозможно остаться на второй год, потому что вам дается СТОЛЬКО попыток СДАТЬ экзамены, сколько необходимо для перевода в другой класс. В жизни все СОВСЕМ по-другому.

Правило 9: Жизнь не делится на семестры. У вас не будет летних каникул, и ваш работодатель не будет помогать вам НАЙТИ СЕБЯ. Вам придется делать это самим в свое свободное время.

Правило 10: В телевизоре не показывают НАСТОЯЩУЮ жизнь. В реальной жизни не получится весь день сидеть в кафе и болтать с друзьями.

Правило 11: Поласковее с «ботаниками». Один из них может оказаться вашим боссом после окончания школы.

Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева

Бланк методики

ФИО:

Класс:

Возраст:

Здравствуйте! Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

№	Вопросы	нет	скорее нет, чем да	скорее да, чем нет	да
1	Я часто не уверен в собственных решениях.				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
3	Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.				
4	Я постоянно занят, и мне это нравится.				
5	Часто я предпочитаю «плыть по течению».				
6	Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.				
7	Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.				
8	Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.				
9	Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.				
10	Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.				
11	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.				
12	Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.				
13	Лучше синица в руках, чем журавль в небе.				

14	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.				
15	Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.				
16	Иногда меня пугают мысли о будущем.				
17	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				
18	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
19	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
20	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
21	Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.				
22	Я люблю знакомиться с новыми людьми.				
23	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.				
24	Мне всегда есть чем заняться.				
25	Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.				
26	Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
27	Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.				
28	Мне трудно сблизиться с другими людьми.				
29	Как правило, окружающие слушают меня внимательно.				
30	Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.				
31	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.				
32	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
33	Мои мечты редко сбываются.				
34	Неожиданности дарят мне интерес к жизни.				
35	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.				
36	Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.				

37	Мне не хватает упорства закончить начатое.				
38	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.				
39	У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.				
40	Окружающие меня недооценивают.				
41	Как правило, я работаю с удовольствием.				
42	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
43	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
44	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.				
45	Я охотно берусь воплощать новые идеи.				

Ключи шкал Теста жизнестойкости

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» — 0 баллов, «скорее нет, чем да» — 1 балл, «скорее да, чем нет» — 2 балла, «да» — 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» — 3 балла, «да» — 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключи к Тесту жизнестойкости

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Средние и стандартные отклонения общего показателя и шкал Теста жизнестойкости

Нормы	Жизне-стойкость	Вовле-ченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Консультация для родителей 10 - 11

Цель консультации

Создание условий для заинтересованного включения родителей в развитие личностного потенциала подростков для их успешной самореализации.

Планируемые результаты

- ✓ Родители заинтересовались возможностью развития личностного потенциала подростка.
- ✓ Понимают значение саморегуляции и жизнестойкости для достижения поставленных целей и самореализации подростков.
- ✓ Осознают особенности личностных характеристик своего ребенка (саморегуляция, жизнестойкость), значимые цели его деятельности.
- ✓ Знают способы развития саморегуляции, навыков совладания со стрессом.

Оборудование

Работы и результаты выполнения методики подростками, рекомендации для выпускников (от психолога Е.И. Щеплановой).

План консультации родителей

№	Задания/активность	Задача
1	Введение	Познакомить родителей со значением саморегуляции и жизнестойкости для успешной сдачи экзаменов и самореализации подростков во взрослой жизни.
2	Методика экспертного оценивания по шкале.	Предоставить родителям возможность оценить уровень саморегуляции и жизнестойкости своего ребенка.
3	Знакомство с результатами выполнения подростком задания «Самооценка жизнестойкости» и результатами выполнения методики «Тест жизнестойкости Д.А. Леонтьева». Сравнение представлений родителей с результатами, полученными от их детей с помощью выполненного ими задания и методики. Обсуждение результатов.	Способствовать пониманию родителями индивидуальных особенностей личностного развития их детей. Способствовать активизации роли родителей в развитии жизнестойкости подростков.

4	Обсуждение рекомендаций.	Познакомить с рекомендациями для развития навыков саморегуляции и совладания со стрессом (метод Ключ Х. Алиева, рекомендации д. псих. н. Е.И. Щеплановой).
---	--------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Введение в тему

Расскажите родителям о теме и целях классного часа, который прошел у старшеклассников. Обратите внимание родителей на то, что саморегуляция и жизнестойкости очень важны для успешной сдачи экзаменов и самореализации подростков во взрослой жизни. Именно на этом этапе развития (10-11 класс), в преддверии завершения школьного образования важно обратить внимание на развитие саморегуляции и жизнестойкости. Познакомьте родителей с понятием «жизнестойкость».

Справка для родителей

Что такое жизнестойкость и почему она важна

Жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию при сохранении внутренней сбалансированности и успешности деятельности. Этот конструкт был выделен психологами в ходе исследований, в которых искался ответ на вопрос: какие психологические факторы способствуют успешному совладанию со стрессом и снижению (или даже предупреждению) внутреннего напряжения?

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998). Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение

собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и в подростковом возрасте. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для развития компонента участия принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Саморегуляция – способность к управлению своим психоэмоциональным состоянием в стрессовой ситуации. Саморегуляция достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Оценка саморегуляции и жизнестойкости.

- Предложите родителям оценить, в какой мере, по их мнению, у подростка развита способность к саморегуляции и жизнестойкость.
- Предложите подумать, можно ли считать, что у подростка высокая жизнестойкость, средняя или слабая?
- Ознакомление родителей с результатами выполнения заданий подростком, сравнение и анализ.
- Познакомить родителей с результатами самооценивания жизнестойкости подростка («Самооценка жизнестойкости»).
- Обсудить с родителями, что подростки не всегда могут адекватно оценить свою жизнестойкость, для них это трудная задача. Поэтому важно, чтобы подросток знал, как важна жизнестойкость для достижения поставленных целей и задумался о том, в какой мере эта способность у него развита, чтобы быть успешным на следующем этапе своей жизни. С этой точки зрения, совпало представление родителей с тем, что обозначил подросток или нет – не важно, эта информация важна для того чтобы лучше понимать своего ребенка и наметить актуальные для него задачи развития.
- Познакомить родителей с результатами выполнения «Теста жизнестойкости» (Д.А.Леонтьева). Дать возможность сравнить полученные результаты с теми, которые демонстрируют студенты, для того чтобы обсудить, на что важно обратить внимание, чтобы помочь подростку быть успешным.

Еще раз напомнить родителям, что на финишном этапе школьного обучения важнейшей задачей личностного развития подростка становится развитие жизнестойкости, способности к саморегуляции и совладанию со стрессом. Перейти к обсуждению рекомендаций.

Обсуждение рекомендаций.

- Познакомить родителей с методом «Ключ» Х. Алиева (показать отрывок из интерактивного фильма о методе Ключ Х. Алиева «Ключ к мечте»). Метод основан на использовании управляемых идеаторных приемов - приемов контроля и управления состоянием на основе обратной связи. Эти приемы улучшают самочувствие, повышают устойчивость к стрессу. Обсудить, в какой мере важно (или не очень важно) научиться пользоваться приемами для повышения устойчивости к стрессу, улучшения навыков саморегуляции для их ребенка.

Обсудить с родителями условия, необходимые для развития жизнестойкости подростков:

- ✓ принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей;
 - ✓ поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности;
 - ✓ богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.
- Познакомить родителей с рецептами успешного выполнения тестов, с которыми познакомили их детей. Важно помнить, что «у страха глаза велики»! Поэтому важно не пугать детей, предстоящими экзаменами, а помогать им улучшить свои навыки преодоления стресса. Лучшая помощь - собственный пример! Предложить родителям освоить приемы саморегуляции и продемонстрировать ребенку как они работают.

Как успешно сдать ЕГЭ? Что нужно знать?

Несколько универсальных рецептов успешного выполнения тестов

(от доктора психологических наук Е.И.Щеблановой)

Будьте внимательны!!! В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время

тестирования. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ваших ответов.

Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания "по первым словам" и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды до конца и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что вы не дошли до "своих" заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.

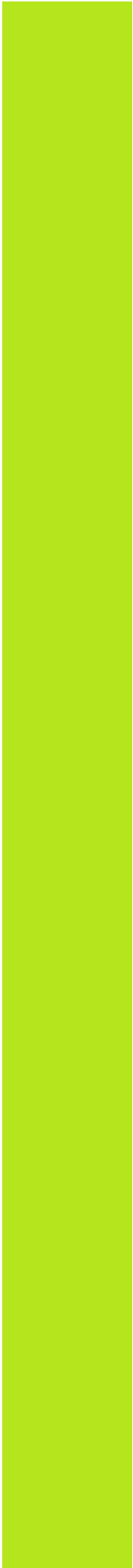
Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже решенном), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает вам и другой ценный психологический эффект – забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось не по силам). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

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

Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые пришлось пропустить ("второй круг").

Угадывайте! Если не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



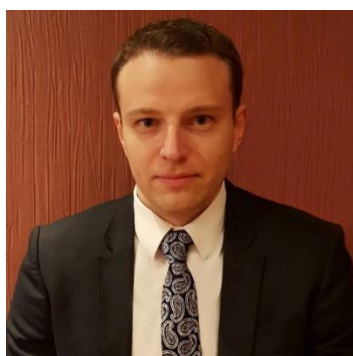
Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

И ТОГДА УСПЕХ ВАМ ОБЕСПЕЧЕН!

Методические материалы для проведения
классных часов и родительских собраний
на тему:

«Диагностика и профилактика расстройств
тревожно-депрессивного спектра у
обучающихся различных возрастных групп, а
также формирование личностного
потенциала жизнестойкости»

МОДУЛЬ № 2



**ПАЛЬЧИКОВ
МАКСИМ АЛЕКСАНДРОВИЧ**

к.м.н., доцент кафедры
медицинской психологии,
психиатрии с наркологией ВГМУ
им. Н.Н. Бурденко

Классный час

«Диагностика и профилактика расстройств тревожно-депрессивного спектра у обучающихся различных возрастных групп, а также формирование личностного потенциала жизнестойкости»

Процесс консультирования осуществляется в рамках классного часа преподавателями, прошедшими предварительную подготовку.

1. Обучающимся предлагается информация о понятиях жизнестойкости, тревоги, депрессии.

1.1. Общие понятия жизнестойкости.

Понятие жизнестойкости («hardiness») отражает общую способность человека противостоять стрессовым воздействиям.

Прикладной аспект жизнестойкости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям, прежде всего в профессиональной деятельности. То есть жизнестойкость мы можем рассматривать, как характеристику эффективности при противостоянии стрессам в сфере профессиональной деятельности и обучении.

Жизнестойкость включает в себя три компонента: включенность, контроль, принятие риска.

Включенность (commitment) – характеристика личной активности, инициативы. Позволяет чувствовать себя способным взаимодействовать с окружающим миром, помогает осознавать свою возможность решать жизненные задачи. Помогает принять ответственность за совершаемые действия и снижает страх неудачи. При высокой включенности школьник активно контактирует с окружающими, чувствует в этом потребность и не боится.

Контроль (control) – стимулирует к поиску решений и выходов из стрессовой ситуации. Определяет понимание собственной способности противостоять и изменять стрессовые факторы. Способствует снижению остроты стрессового переживания за счет активизации механизмов рационализации. Люди с высокой долей контроля всегда активно пытаются воздействовать на стрессовый фактор, действуют в направлении преобразования жизни, а не избегания или страдания.

Вызов (challenge) – характеристика открытости, модулирующая жизненные события негативного характера, как вызов и испытание. Негативные моменты воспринимаются, как задачи требующие решения, и в этом свете любое

происходящее событие является стимулом для оттачивания собственных навыков повышения эффективности. Вызов обуславливает стремление к движению вперед, непрерывному обучению, в том числе на своих ошибках.

Жизнестойкость является комплексной характеристикой в формировании которой играют роль как внутренние факторы (наследственность) так и внешние: социальные и культурные.

1.2. Обучающимся предлагается пройти тестирование с помощью опросника жизнестойкости (С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева и Рассказовой для средних и старших классов (приложение 1.), и в модификации Осина и Рассказовой скрининговая версия – для младших классов, приложение 2).

2. Обучающимся предоставляется информация о тревожных расстройствах, депрессии.

2.1. Общие понятия о тревоге.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание негативных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но она предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий.

От тревожных расстройств страдает около 300 млн человек по всему миру.

Характерные проявления тревоги:

- постоянная напряженность,
- опасения,
- нервозность,
- озабоченность по разным причинам (например, по поводу возможных опозданий, качества выполненной работы),
- чувство головокружения,
- неустойчивости или обморочности,
- чувство, что предметы нереальны (дереализация) или, что собственное Я отделилось или «по настоящему находится не здесь»,
- затруднение сосредоточения внимания или «пустота» в голове из-за беспокойства,
- постоянная раздражительность,
- сухость во рту,
- затруднение при глотании,
- дискомфорт в эпигастрии,
- боль и дискомфорт в груди,
- затрудненность вдоха (в противоположность затрудненности выдоха при астме),

- чувство удушья,
- ощущение дискомфорта в области сердца,
- сердцебиение,
- ощущение перебоев в области сердца,
- пульсации шейных сосудов,
- учащенное мочеиспускание,
- менструальные нарушения,
- временная аменорея чувство пошатывания,
- ощущение нечеткости зрения,
- головокружение,
- потливость,
- тремор или дрожь,
- приливы жара и ознобы,
- онемение или ощущение покалывания,
- затруднения при засыпании из-за беспокойства,
- ощущение беспокойства при пробуждении.

Для снижения уровня тревожности мы предлагаем использовать техники расслабления.

Физическая активность может помочь улучшить настроение и снизить уровень тревожности.

Соблюдение режима дня, а именно нормализация ночного сна положительно сказывается на психическом самочувствии и позволит снизить вероятность развития хронической тревожности.

2.2. Общие понятия о депрессии.

Депрессивный эпизод – аффективное расстройство, характеризующееся в типичных случаях снижением настроения, утратой интересов и удовольствия, снижением энергичности, которое может привести к повышенной утомляемости и сниженной активности. Отмечается выраженная утомляемость даже при незначительном усилии. К другим симптомам относятся сниженная способность к сосредоточению и вниманию; сниженные самооценка и чувство уверенности в себе; идеи виновности и унижения (даже при легком типе эпизода); мрачное и пессимистическое видение будущего; идеи или действия направленные на самоповреждение или суицид; нарушенный сон; сниженный аппетит. Снижение настроения, очевидное по сравнению с присущей человеку нормой, преобладающее почти ежедневно и большую часть дня и продолжающееся не менее двух недель вне зависимости от ситуации, это признак явно свидетельствующий о нарушении психических процессов.

Причинами депрессивных проявлений могут являться, как внешние, так и внутренние факторы. К внутренним факторам можно отнести наследственную предрасположенность. К внешним факторам относятся –

стрессовые ситуации, нарушения режима сон-бодрствование, несбалансированные физические и эмоциональные нагрузки и т.д.

Важной частью развития депрессивного состояния является мышление человека, т.е. то, как он оценивает текущие события, насколько часто он возвращается в воспоминаниях к прошлым негативным событиям, и насколько оптимистично или пессимистично он представляет свое будущее.

Техника работы с мышлением, представленная в пособии помогает справиться с формированием негативного образа мыслей.

2.1. Обучающимся предлагается пройти тестирование школьников с помощью опросника HADS

3. Консультирование родителей

Сценарий родительского собрания «Профилактика тревожных расстройств»

Цель занятия:

- научить родителей техникам релаксации,
- понять структуру А-В-С концепции,
- выработать алгоритмы взаимодействия с детьми, повышающие уровень их жизнестойкости.

Планируемые результаты:

- снижение уровня ситуативной и личной тревожности обучающихся,
- профилактика расстройств депрессивного спектра и расстройств адаптации,
- повышение успеваемости и социальной коммуникации.

Оборудование и материалы:

- Текст опросника жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева и Рассказовой,
- текст опросника жизнестойкости С. Мадди Модификация Осина и Рассказовой скрининговая версия (для младших классов),
- Госпитальная шкала тревоги и депрессии,
- стимульный материал «Мышление А-В-С», «Дыхание-антистресс», «Релаксация – антистресс», «Поощряемые качества».

Ход занятия (младшие классы)

Родителям раздается стимульный материал «Поощряемые качества», «Дыхание-антистресс».

Учитель рассказывает о потенциале жизнестойкости и базовых моментах его формирования. Затем идет совместное определение поощряемых качеств, и выбираются несколько (5-6 качеств), которые будут являться «стержневыми»

ориентирами. После этого обсуждаются и отрабатываются приемы формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка, на конкретных примерах (придумывают родители) с каждым из присутствующих.

После этого учитель объясняет родителям базовые понятия о тревоге и отмечает, что тревожный компонент реализуется в том числе в состоянии мышечного и эмоционального напряжения. После этого проводится тренинг «Дыхание-антистресс».

Ход занятия (средние классы)

Родителям раздается стимульный материал «Поощряемые качества», «Дыхание-антистресс», «Релаксация – антистресс».

Обсуждаются и отрабатываются приемы формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка, на конкретных примерах (придумывают родители) с каждым из присутствующих.

После этого учитель объясняет родителям базовые понятия о тревоге и отмечает, что тревожный компонент реализуется в том числе в состоянии мышечного и эмоционального напряжения. После этого проводится тренинг «Дыхание-антистресс» и «Релаксация – антистресс».

Ход занятия (старшие классы)

Родителям раздается стимульный материал «Поощряемые качества», «Дыхание-антистресс», «Релаксация – антистресс».

Обсуждаются и отрабатываются приемы формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка, на конкретных примерах (придумывают родители) с каждым из присутствующих.

После этого учитель объясняет родителям базовые понятия о тревоге и отмечает, что тревожный компонент реализуется в том числе в состоянии мышечного и эмоционального напряжения. После этого проводится тренинг «Дыхание-антистресс» и «Релаксация – антистресс».

Затем учитель рассказывает о базовых понятиях депрессии, отмечает, что депрессия в значительной степени обусловлена тем, как мы мыслим, после чего проводится тренинг «Мышление А-В-С». Каждый из присутствующих составляет пары негативная-позитивная мысль, формулирует примеры.

Вариант 1. Консультация родителей школьников относительно поощряемых качеств школьников; приемов формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка.

Вариант 2. Консультация родителей относительно методик: «мышление А-В-С», «релаксация – антистресс», «дыхание-анитстресс».

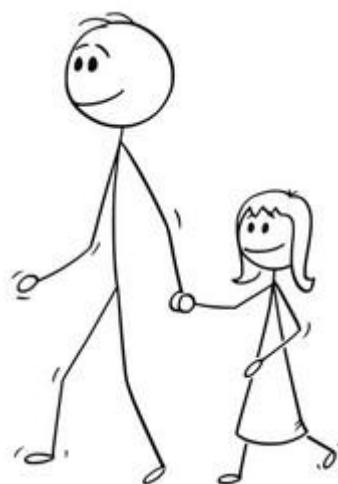
3.1. «Поощряемые качества».

Потенциал жизнестойкости базируется на осознании ребенком себя и своей роли в социуме. В школе ребенку важно найти общий язык не только со сверстниками, но и со взрослыми. Однако здесь дело обстоит сложнее, поскольку окружающие его учителя являются носителями конкретной ценностной основы, которая определяет направления их воспитательной деятельности. Ребенку будет комфортно, если ценностная основа педагога будет близка к принятой в семье. Но учитель один, а семей, отдающих ребенка в этот класс, много. Поэтому стоит согласовать ценностные основы воспитания, чтобы принять некие общие положения для всего класса, добиваться их реализации и в школе и дома.

Нужно подумать и сказать, какие качества родители хотят воспитать у своего ребенка в первую очередь. Каждое качество записывается на отдельном листе бумаги. Затем родители обсуждают их и ранжируют по степени значимости.

Качества могут быть такими:

- уважение к себе;
- уважение к окружающим;
- доброта;
- честность;
- дружелюбие;
- ответственность;
- отзывчивость;
- любознательность;
- порядочность;
- мужественность;
- воля;
- самодостаточность;
- самостоятельность;
- трудолюбие;



- старательность;
- уверенность в себе;
- понимание окружающих.

Когда ребенок ведет себя так, как нравится взрослым, когда он радует их, его, как правило, хвалят и закрепляют положительные проявления. Важно, чтобы педагоги и родители придерживались одной воспитательной линии, иначе в ситуации неопределенности у ребенка возникнет ощущение небезопасности: непонятно, почему одни значимые взрослые меня за это хвалят, а другие не замечают или даже ругают?

Родители в парах обсуждают, за что они будут хвалить и ругать ребенка. Выбирают по 3 самых значимых, на их взгляд, качества или варианта поведения. Записывают на листах бумаги и предъявляют группе. Важно, чтобы педагоги и родители придерживались одной воспитательной линии, иначе в ситуации неопределенности у ребенка возникнет ощущение небезопасности: непонятно, почему одни значимые взрослые меня за это хвалят, а другие не замечают или даже ругают?

3.2. Приемы формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка.

Основой и базой развития эффективной жизнестойкости являются взаимоотношения в семье.

Для того чтобы общение в семье стало эффективным, необходимо делать следующее:

- оказывать ребенку поддержку;
- развивать взаимопонимание;
- оказывать целенаправленное воздействие на ребенка.

Для достижения этих целей существуют эффективные приемы.

Поддержка — основа формирования у детей уверенности в себе;

поддержка — важный мотивирующий фактор обучения и основа конструктивного взаимодействия с людьми вообще.

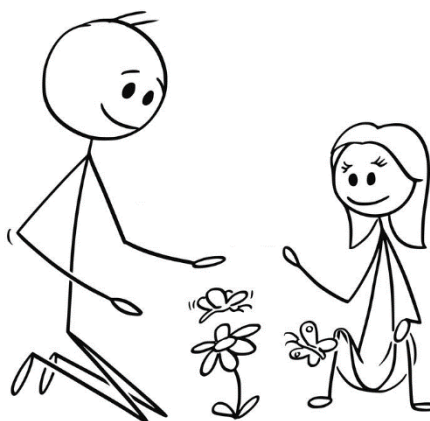
Поддержку можно оказывать невербальными и вербальными способами.

Расскажите, какие невербальные способы поддержки в различных ситуациях предпочитает ваш ребенок.

Какие способы он не принимает. Обсудите, какие способы оптимальны для детей такого возраста.

Можно в качестве опоры предложить родителям список возможных вариантов:

- через рукопожатие;
- взглядом;
- через прикосновение;
- с помощью жестов;
- мимикой;
- через объятия.



АЛГОРИТМЫ ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ

1 тип поддержки

Название	Поддержка-воздействие
Цель	Помощь в конкретной ситуации
Алгоритм	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Опишите ребенку ситуацию и его действия ✓ Опишите результат этих действий ✓ Опишите собственные чувства и возможные чувства других людей в контексте данной ситуации ✓ Сформулируйте ваши предложения по поводу дальнейших действий ребенка

2 тип поддержки

Название	Поддержка-реакция
Цель	Эмоциональная поддержка, установление отношений
Алгоритм	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Скажите ребенку о том, что вы разделяете его чувства ✓ Присоединитесь к модели мира ребенка: «На твоём месте я бы тоже...» ✓ Опишите ситуацию языком чувств: «Это действительно... (чувство), когда... (ситуация)» Задайте вопрос об уместности помощи: «Скажи, могу я тебе чем-то помочь? С учетом моих возможностей...» Уточните характер необходимой помощи

Взаимопонимание

Главные условия реализации общения, направленного на развитие взаимопонимания:

- ориентация на систему ценностей и картину мира ребенка;
- понимающее, безоценочное принятие личности ребенка;
- наличие собственной открытой позиции без стремления спрятаться за «маской силы и ума».

Основные техники:

Вербализация, пересказ сообщения ребенка («Правильно ли я понял, что с тобой случилось...»).

Отражение чувств, то есть высказывание предположения об эмоциональном состоянии ребенка («Мне кажется, тебе сейчас грустно»).

«Да»-слушание — выслушивание ребенка с подтверждением своей «включенности» в его рассказ различными знаками.

Целенаправленное воздействие

Неимперативные (неавторитарные) средства воздействия на мотивацию

Просьба

(«Не мог бы ты сделать...») содействует повышению у человека, которого о чем-то просят, собственной значимости.

Предложение, то есть предоставление возможности обсуждения вариантов разрешения проблем («Мне бы хотелось, чтобы ты поступил...», «Может быть, имеет смысл поступить так...») — содействует повышению осознанности выбора линии поведения, принятию ответственности за последствия выбора.

Методы убеждения

Убеждение-обращение к имеющимся у человека установкам и ценностям, для доказательства собственной правоты и принятия правильного решения — содействует формированию у детей внутренних мотиваторов желаемого поведения («Действую не потому, что заставляют, а потому, что сам хочу»).

Метод нахождения противоречий

Основан на выявлении противоречивости в доводах убеждаемого и на проверке собственных аргументов на непротиворечивость для предотвращения контрастности. Пример. «Считаешь ли ты, что необходимо быть

уверенным в себе? Можно ли расценивать такое твое поведение (конкретный поступок) как проявление уверенности в себе? Как тогда его можно объяснить?»

Метод «извлечения выводов»

Аргументы излагают не сразу, добиваясь согласия на каждом этапе.

Пример. «Считаешь ли ты, что изучение предмета должно быть последовательным? Согласен ли ты, что прежде чем переработать информацию, подумать над ней, запомнить, нужно ее получить? Какие каналы восприятия информации существуют? (У старших подростков — в основном зрение и слух при условии наличия определенной концентрации внимания.) Можно ли сделать вывод, что для успешного усвоения информации ее нужно сначала выслушать или прочитать? Как будет выглядеть «портрет» ученика, благополучно усваивающего новые знания?»

Метод двусторонней аргументации

Излагаются недостатки, а потом преимущества принятого решения. Это создает впечатление непредвзятости убеждающего.

Например: «Давай рассмотрим сначала недостатки соблюдения всех правил поведения на уроке. В этом случае пропадает возможность продемонстрировать друзьям собственную «крутость», которая заключается в неповиновении взрослым. Теперь давай рассмотрим преимущества. Будет развиваться такое качество, как умение преодолевать себя. Родители и учителя будут довольны тобой».

Метод «Да, но...»

Используется в тех случаях, когда собеседник приводит убедительные доказательства преимуществ своего подхода к решению вопроса; сначала с ним соглашались, после некоторой паузы приводят контрдоводы.

Пример. Подросток жалуется педагогу, что его «достала» учительница — на самоподготовке не дает повернуться и поговорить с соседом. Педагог отвечает: «Да, она не дает тебе вертеться, но это помогает тебе выполнить математику без ошибок. Ты же мне сам рассказывал, что хочешь получить четверку в четверти и тогда тебе купят собаку».

3.3. «Мышление А-В-С»

Согласно концепции рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) Эллиса, в основе психологических трудностей обычно лежат «искажения» или «предвзятые суждения» вроде катастрофизации («Получить плохую оценку просто ужасно»), долженствования («Я должна быть идеальной» или «Ты должен удовлетворять мои потребности»),

сверхообобщения («Со мной так всегда») и низкой переносимости фрустрации («Терпеть не могу, когда приходится так долго ждать»).

В соответствии с ABC теорией Эллиса, определенное негативное проявление эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В).

Эмоции вызываются не непосредственно ситуацией (событием), т.е. не А – С. Между ними есть В – мысли человека в этой ситуации, т.е. А – В – С.

Когда мы испытываем какое-то чувство, мы думаем, что оно вызвано именно ситуацией, но это не так, ведь на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному.

Негативные эмоции появляются у людей вследствие их негативной интерпретации в виде иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни.

Центральной идеей иррациональной установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях.

Целью работы с иррациональными мыслями является их обнаружение и устранение когнитивных интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Например,

Иррациональные мысли	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями
Я бездарность	Я не достиг этой цели в этот промежуток времени
Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Этого не должно было произойти	Это должно было произойти, ибо произошло!
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права!	Он имеет полное право делать, как считает нужным, хотя мне бы хотелось, чтобы он этим правом не пользовался.

Я - неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается

В результате регулярного использования техники, формируется рациональный паттерн мышления, что является основой формирования гармоничной личности.

3.4. «Дыхание-антистресс»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким.

Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается...

А потом надувается вновь...

Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты.

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

3.5. «Релаксация – антистресс»

1. Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);

2. Закрывать глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;

3. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройтись по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;

4. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
5. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;
6. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;
7. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20 Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Текст опросника жизнестойкости

(С. Мадди в адаптации Д. Леонтьева и Рассказовой).

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы, отмечая галочкой тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Я часто не уверен в собственных решениях				
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели				
4. Я постоянно занят, и мне это нравится				
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению»				
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств				
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня				
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня				
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо				

10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня				
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня				
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе				
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их				
16. Иногда меня пугают мысли о будущем				
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
18. Мне кажется, что я не живу полной жизнью, а только играю роль				
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш				

22. Я люблю знакомиться с новыми людьми				
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное				
24. Мне всегда есть чем заняться				
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг				
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано				
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить её до лучших времен				
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми				
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно				
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом				
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен				
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
33. Мои мечты редко сбываются				
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни				

35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни				
37. Мне не хватает упорства закончить начатое				
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы				
40. Окружающие меня недооценивают				
41. Как правило, я работаю с удовольствием				
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4,12,22,23,24,29,41	2,3,10,11,14,28,32,37,38,40,42
Контроль	9,15,17,21,25,44	1,5,6,8,16,20,27,31,35,39,43
Принятие риска	34,45	7,13,18,19,26,30,33,36

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизнестойкость	вовлеченность	контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,67	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому — ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска — убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, — неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Скрининговая версия

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

Утверждение	Нет	Скорее нет	Скорее да	Да
1. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.				
2. Мои мечты редко сбываются.				
3. Порой мне кажется, что все мои усилия напрасны				
4. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.				
5. Я часто сожалею о том, что уже сделано.				
6. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.				
7. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.				
8. Иногда меня пугают мысли о будущем.				
9. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.				
10. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.				
11. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше				

разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.				
12. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.				

Обработка результатов теста. Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Подсчёт сырых баллов

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Вовлечённость		1, 4, 7, 10
Контроль	12	3, 6, 9
Принятие риска		2, 5, 8, 11

Нормативные значения

Нормы	Жизнестойкость
Среднее значение	11-16
Низкие значения	10 и ниже
Высокие значения	17 и выше

Госпитальная шкала тревоги и депрессии (HADS)

Выберите ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему самочувствию в течении недели.

Не раздумывайте долго над ответом, ваша первая реакция будет лучшей.

Δ	Т		Δ	Т	
		Я напряжен, мне не по себе:			Мне кажется, что все делаю очень
	3	Большую часть времени	3		Почти все время
	2	Много времени	2		Очень часто
	1	Время от времени	1		Иногда
	0	Совсем нет	0		Совсем нет
		То, что приносило удовольствие, и сейчас			Я испытываю внутреннее напряжение:
0		Определённо это так		0	Совсем нет
1		Наверное, это так		1	Иногда
2		Лишь в очень малой степени это		2	Часто
3		Это совсем не так		3	Очень часто
		Я испытываю страх, кажется, будто что-то ужасное может вот-вот			Я не слежу за своей внешностью:
	3	Определённо так и страх очень	3		Определенно это так
	2	Это так, но страх не очень сильный	2		Я не уделяю столько времени, сколько
	1	Иногда, но это меня не беспокоит	1		Возможно, стал меньше уделять
	0	Совсем нет	0		Я слежу за собой так же, как и раньше
		Я способен рассмеяться и видеть смешное:			Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться:
0		Определённо это так		3	Определённо это так
1		Наверное, это так		2	Наверное, это так
2		Лишь в очень малой степени это		1	Лишь в некоторой степени это так
3		Совсем нет		0	Совсем нет
		Беспокойные мысли крутятся в голове:			Я считаю, что мои дела принесут удовлетворение:
	3	Постоянно	0		Точно так же, как и обычно
	2	Большую часть времени	1		Но не в такой степени, как раньше
	1	Время от времени и не так часто	2		Определенно меньше, чем обычно
	0	Только иногда	3		Совсем так не считаю
		Я испытываю бодрость:			У меня бывает внезапное чувство паники:
3		Совсем не испытываю		3	Очень часто
2		Очень редко		2	Довольно часто
1		Иногда		1	Не так уж часто
0		Большую часть времени		0	Совсем нет
		Я легко могу сесть и расслабиться:			Я получаю удовольствие от хорошей книги, радиопередачи или ТВ:
	0	Определённо это так	0		Часто
	1	Наверное, это так	1		Иногда
	2	Не часто	2		Редко
	3	Совсем нет	3		Очень редко

0-7 = Норма

8-10 = Субклинически выраженная тревога/ депрессия

11-21 = Клинически выраженная тревога/ депрессия

Методические материалы для проведения
классных часов и родительских собраний
на тему:

«Профессиональное самоопределение
подростков и юношества. Роль семьи в
профессиональном самоопределении
подростка»

МОДУЛЬ №3



**КОМАРОВА
ДАРЬЯ СЕРГЕЕВНА**

Заведующая лабораторией
профориентации и
технологий развития
успешности МГПУ

Распределение акцентов в анкетировании школьников в соответствии с возрастными группами

	1-4 классы	5-7 классы	8-9 классы	10-11 классы
Личностные особенности	○	○	●	●
Общество	○	●	○	●
Мир профессий	●	○	○	●

Классный час «ПРОФЕССИИ ВОКРУГ НАС»

Методические материалы для обучающихся 1-4 классов

Цель классного часа:

создание условий для расширения представлений обучающихся о мире профессий, сопоставление жизненных ситуаций с профессиями, формирование первичных представлений об изменениях в мире профессий.

Планируемые результаты:

обучающиеся узнают о новых для себя профессиях;

осознают взаимосвязь окружающих их предметов, событий с различными видами профессий.

Оборудование, материальное обеспечение:

компьютер, проектор, ватман (1 шт.), цветная бумага (по количеству участников), цветные фломастеры (по количеству участников), ножницы (по количеству участников).

План встречи:

этап	продолжительность (мин)	задачи
Введение. «Какие профессии мы знаем»	5 минут	Предоставить обучающимся возможность вспомнить известные им профессии. Дать обучающимся возможность поделиться с

		<p>одноклассниками новой информацией о профессиях.</p> <p>Информировать классного руководителя об осведомленности обучающихся о мире профессий.</p>
Сопоставление профессий с окружающими событиями и предметами	10 минут	<p>Способствовать образованию связей между происходящими событиями, окружающими предметами и профессиями.</p> <p>Информировать обучающихся о еще не известных им профессиях.</p>
Первичное знакомство с профессиями прошлого, настоящего, будущего	10 минут	Сформировать первичное представление об изменениях в мире профессий, их причинах и последствиях.
Создание коллажа профессий	15 минут	Способствовать первичному определению обучающихся с понравившимися профессиями.
Подведение итогов классного часа	5 минут	<p>Закрепить информацию о новых профессиях.</p> <p>Постановка задач для дальнейшей работы с коллажем профессий.</p>

Ход проведения классного часа

Введение. «Какие профессии мы знаем»

Учитель начинает классный час с рассказа о том, кем хотел быть в детстве и почему выбрал профессию учителя. Затем предлагает обучающимся рассказать о профессиях, которые они знают, и поделиться информацией с классом. В процессе озвучивания детьми списка уже известных им профессий учитель может задавать уточняющие вопросы о том, какую работу выполняет человек, получивший ту или иную профессию.

По результатам обсуждения учитель говорит о том, что было названо очень много различных профессий.

Сопоставление профессий с окружающими событиями и предметами

Учитель предлагает детям подумать о том, что все профессии между собой тесно связаны, показывает фотографию какого-либо предмета. Далее учитель задает вопрос, с какими профессиями может быть связан данный предмет (кто собирал его, кто придумал внешний вид предмета, как он мог попасть к нам в руки и так далее). Обучающимся предлагается осмотреть класс глазами и представить, что всё, что нас окружает — дело рук специально обученных профессионалов. Учитель предлагает выбрать по одному предмету, который находится в классе, и ответить на вопрос, с какими профессиями он может быть связан. Каждый желающий может озвучить свои варианты предметов и их связи с профессиями.

После обсуждения связи предметов и профессий классный руководитель отмечает, что на протяжении всего пути от дома до класса мы встретили очень много различных профессий. Учитель задает наводящие вопросы: какой транспорт вы встретили на своем пути, кто вас встретил на первом этаже школы и так далее.

Первичное знакомство с профессиями прошлого, настоящего, будущего

Классный руководитель предполагает, что, возможно, мы кого-то не увидели на своем пути, кого-то, кто управляет автоматизированными процессами нашей жизни, например, кто утром включает фонари? Или они загораются автоматически? Кто следит за тем, чтобы они вовремя загорались? Учитель рассказывает, что раньше существовала профессия фонарщик — это городской служащий, наблюдающий за исправностью уличных фонарей и их зажигающий. Сейчас фонари включаются либо автоматически, либо их включает диспетчер, а человек, который следит за исправностью фонарей имеет профессию электрика. Так, с появлением новых технологий, профессия фонарщика стала не востребованной. Учитель рассказывает, что с возникновением новых технологий многие профессии уходят в прошлое и появляются новые.

Примечание

Данный этап рекомендован для 3-4 классов.

Создание коллажа профессий

Учитель предлагает вспомнить профессии, которые были озвучены во время классного часа. Обучающимся раздают цветные листы бумаги размера А4,

ножницы и фломастеры. Их задача приложить ладонь к листу бумаги, обвести её, а затем вырезать очертание по контуру. На получившейся бумажной ладошке классный руководитель предлагает написать профессию (несколько профессий), которая больше всего понравилась (кем ребенок хочет стать). Сам классный руководитель делает тоже самое, подписывает свою профессию (может подписать профессию, которой хотел бы овладеть в будущем, рассказывает детям). Получившиеся ладошки с профессиями приклеиваются к общему ватману.

Подведение итогов классного часа

Учитель предлагает посмотреть на получившийся ватман с профессиями, озвучивает их вслух. Предлагает детям представить, что весь класс — это профессионалы, что пройдет совсем не много времени, и каждый из них будет создавать что-то новое, налаживать какие-либо процессы, управлять транспортом и так далее. Предлагает повесить этот ватман в классе, чтобы каждый мог изменить, или дополнить свою “ладошку” с профессией.

Примечание

Во время учебного процесса (последующих классных часов) в течение года классный руководитель обращается к ватману с профессиями, уточняет изменения, предлагает задания для докладов о понравившейся профессии.

Анкетирование

ЦЕЛЬ АНКЕТИРОВАНИЯ

Актуализировать понимание значения слова «профессия». Исследовать актуальную осведомленность школьника о мире профессий. Первое знакомство со своими интересами и предрасположенностью к какой-либо деятельности.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Что тебе нравится больше всего?

- А. Выигрывать в любой игре с одноклассниками
- Б. Участвовать в школьных концертах, выступать для одноклассников и родителей
- В. Ухаживать за своим питомцем (хомяк, кошка, собака и тд). Играть с ними, заниматься дрессировкой
- Г. Получать хорошие оценки
- Д. Ничего из этого мне не нравится

2. Что ты обычно делаешь в выходной день утром (суббота или воскресенье)?

- А. Хожу в спортивную секцию
- Б. Занимаюсь на дополнительных занятиях (пою, танцую, рисую и тд)
- В. Играю со своим домашним животным, выгуливаю его или ухаживаю за ним
- Г. Делаю уроки
- Д. Высыпаюсь или смотрю мультки

3. Что лучше всего тебе подарить на день рождения?

- А. Что-то для спорта, который мне нравится
- Б. Возможность выступить на большой сцене, вместе со взрослыми артистами (певцами, музыкантами, актерами)
- В. Питомца или что-то для ухода за ним
- Г. Домашняя лаборатория, где можно делать опыты или что-то конструировать
- Д. Игрушку. Какую именно _____

4. Какой ты с другими людьми?

- А. Мне хочется делать что-то вместе с другими (играть, петь или танцевать, рисовать и тд)
- Б. Мне нравится помогать другим
- В. Мне интересно только с некоторыми ребятами, которые увлекаются тем же, чем и я
- Г. Мне интереснее проводить время со своей семьей или одному, чем с другими ребятами
- Д. Я часто волнуюсь и стесняюсь, когда я в школе или рядом с другими детьми

5. Что ты выберешь, если у тебя появится свободное время для игры?

- А. Позову всех ребят из класса играть вместе
- Б. Спрошу, кто хочет поиграть со мной, и мы вместе выберем игру
- В. Позову поиграть свою лучшую подругу/друга
- Г. Попрошу родителей поиграть со мной или поиграю сам
- Д. Не знаю

6. Другие ребята сказали бы, что я...

- А. Дружелюбный

- Б. Веселый
- В. Умный
- Г. Аккуратный
- Д. Тихий

7. Кем ты хочешь быть?

А. Мой ответ _____

Б. Я еще не знаю

8. Отметь слово, которое не является профессией

- А. Пилот
- Б. Машинист
- В. Такси
- Г. Кондуктор

9. Попробуй соотнести профессию и предмет

А. Пилот	а. Холст
Б. Повар	б. Шприц
В. Врач	в. Классная доска
Г. Художник	г. Штурвал
Д. Учитель	д. Половник

10. Какие профессии тебе известны? Вспомни и напиши профессии, которые соответствуют:

А. Человек, работающий с природой (животные, растения и т.д.)

Б. Человек, работающий с машинами и техникой

В. Творческий человек (пишет стихи, музыку, играет на музыкальных инструментах, поет и т.д.)

Г. Человек, работающий с цифрами, буквами и словами

Д. Я не знаю никаких профессий

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Личность

Вопросы: 1,2,3

Оценивается общая направленность личности ребенка:

Ответы А	Ответы Б	Ответы В	Ответы Г	Ответы Д
От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3
Направленность ребенка на спорт и соревновательные моменты	Направленность ребенка на творческую деятельность	Направленность ребенка на взаимодействие с живой природой	Направленность ребенка на интеллектуальную, учебную деятельность	Недостаточно сформированная направленность интересов ребенка

Общество

Вопросы: 4,5,6

Оценивается общий комфорт и предрасположенность ребенка к социальному взаимодействию:

Ответы А	Ответы Б	Ответы В	Ответы Г	Ответы Д
От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3
Высокая мотивация общения и принадлежности к обществу	Умеренная мотивация принадлежности к обществу	Избирательная позиция ребенка в общении	Предрасположенность к самостоятельной деятельности и	Возможные сложности с интеграцией в общество

Мир профессий

Вопросы: 7,8,9,10

Обработка результатов.

Оценивается общая осведомленность ребенка о понятии «профессия» и их разнообразии.

Вопрос	Ответ	Балл
7	А	1

	Б	0
8	В	1
	А,Б,Г	0
9	А/г	1
	Б/д	1
	В/б	1
	Г/а	1
	Д/в	1
	Нет совпадений	0
10	А – есть подходящий ответ	1
	Б – есть подходящий ответ	1
	В – есть подходящий ответ	1
	Г – есть подходящий ответ	1
	Д	0

Балл	Расшифровка
9-11	Высокая осведомленность
5-8	Умеренная осведомленность
1-4	Низкая осведомленность
0	Ребенок не имеет представлений о мире профессий

Сценарий консультации для родителей

1. Установление контакта
2. Знакомство с задачами анкетирования и проводимой беседы:
 - Изучение понятия «профессия».
 - Исследование актуальной осведомленности школьника о мире профессий.

- Первое знакомство с интересами и предрасположенностью учащегося к какой-либо деятельности.
- 3. Сбор информации о семье учащегося:
- 4. Полезно получить любую значимую информацию о семье, родителях (какое получили образование; где и кем работают; где учатся или работают старшие братья и сестры). Это поможет лучше почувствовать особенности мотивации семьи в сопровождении ребенка.
- 5. Сбор ожиданий и запроса родителей для беседы:
 - Что вам важно получить от этой беседы?
 - Что вы уже знаете о своем ребенке и какие аспекты вам интересны для исследования?

Информирование о результатах анкетирования

Личность учащегося

Раскрыть направленность мотивации личности ребенка: на спорт и достижения; на творческую деятельность; на взаимодействие с живой природой; на интеллектуальную и учебную деятельность; мотивация не сформирована.

Общество

Раскрыть предрасположенность ребенка к социальному взаимодействию: высокая мотивация общения и принадлежности к обществу; умеренная мотивация принадлежности к обществу; избирательная позиция ребенка в общении; предрасположенность к самостоятельной деятельности; возможные сложности с интеграцией в общество.

Мир профессий

Раскрыть степень осведомленности ребенка о мире профессий.

Рекомендации по результатам анкетирования и общей деятельности на классном часе.

Рекомендуемые темы:

- ✓ Что важно усилить в личностном развитии?
- ✓ На что стоит обратить внимание в особенностях общения ребенка со сверстниками?
- ✓ Как расширить диапазон знаний ребенка о мире профессий?

Совместное обсуждение плана профориентационной работы для учащегося

Рекомендуемые вопросы:

- ✓ Что из того, что вы сегодня узнали о своем ребенке, для вас оказалось новым?
- ✓ Что вы уже знали о своем ребенке и наблюдали в его поведении?
- ✓ Какие основные 2-3 задачи вы можете выделить сейчас для эффективной профориентации своего ребенка?
- ✓ Что из этого можете делать вы, а с чем важно работать другим специалистам? (каким? _____)
- ✓ Как вы могли бы помогать и поддерживать вашего ребенка в его развитии?
- ✓ Что я, как классный руководитель, могу сделать для этого ученика?

Классный час «НАШ КЛАСС – НАШ ГОРОД»

Методические материалы для обучающихся 5-7 классов

Цель классного часа: формирование мотивации к профессиональному развитию, понимание взаимосвязей профессий в обществе.

Планируемые результаты: у обучающихся формируется понимание важности принадлежности к профессиональному сообществу, осознание взаимосвязи профессий в обществе.

Оборудование: ватман (1-2 шт.), цветные фломастеры (по количеству участников), скотч (1 шт.).

План встречи:

Этап	Продолжительность (мин)	Задачи
Введение в тему классного часа	2 минуты	Информировать обучающихся о существующих взаимосвязях между профессиями города.
Определение профессиональных предпочтений	5 минут	Дать возможность обучающимся самостоятельно определиться с профессией. Информировать классного руководителя об осведомленности обучающихся о мире профессий.
Установка на создание плаката «Наш класс – наш город»	3 минуты	Объяснить обучающимся план создания города.
Создание плаката «Наш класс – наш город»	15 минут	Способствовать созданию условий для построения общей цели.
Установление связей между	15 минут	Формирование ситуации востребованности каждой

профессиями созданного города		профессии, нахождение способов взаимодействия между ними.
Подведение итогов классного часа	5 минут	Уточнение возможных ситуаций взаимодействия между профессиями. Постановка задач для дальнейшей работы с городом профессий.

Ход проведения классного часа

Введение в тему классного часа

Классный руководитель задает обучающимся вопрос: может ли профессия жить своей жизнью, не соприкасаясь с другими профессиями? Классный руководитель просит давать аргументированные ответы на вопрос, приводить примеры.

Учитель предлагает попробовать создать город, в котором каждый ученик сможет найти место своим будущим профессиональным навыкам, найти коллег и единомышленников.

Определение профессиональных предпочтений

Классный руководитель предлагает обучающимся подумать о том, какая профессия им кажется наиболее привлекательной, дает возможность обсудить ее между собой.

Установка на создание плаката «Наш класс – наш город»

Классный руководитель дает обучающимся ватман и цветные фломастеры. Предлагает каждому нарисовать на ватмане здание, в котором он будет работать, на здании необходимо написать выбранную профессию. Очень важно напомнить обучающимся, что, прежде чем переходить к оформлению ватмана, необходимо договориться о том, как уместить все дома, чтобы в городе поместились все профессионалы, возможно, что какие-то профессии можно объединить и поместить в одно здание. Учитель отмечает, что художественные способности во время выполнения данного задания не важны.

Примечание:

если класс слишком большой, то его можно разделить на 2 группы и дать два ватмана. В конце выполнения задания их можно склеить скотчем.

Создание плаката «Наш класс – наш город»

Классный руководитель напоминает, что на заполнение ватмана отведено 15 минут. Через 5 минут после начала заполнения ватмана можно уточнить у группы, возможно возникли какие-то сложности с объединением профессий.

Установление связей между профессиями созданного города

Когда ватман будет полностью заполнен, классный руководитель предлагает обучающимся внимательно прочитать профессии. Далее дает время на обсуждение задания “с какими профессиями я готов взаимодействовать и почему”. После обсуждения классный руководитель просит рассказать о том, что у них получилось относительно взаимодействия между профессиями. Помогает найти связи.

Подведение итогов классного часа

Классный руководитель спрашивает, с какими трудностями пришлось столкнуться в процессе работы. Учитель отмечает, что обучающимся удалось создать целый город, в котором все профессии каким-либо образом взаимодействуют друг с другом.

ЦЕЛЬ АНКЕТИРОВАНИЯ

- Исследование способов взаимодействия ребенка с другими людьми и самоощущения в социуме.
- Понимание личных качеств и способность управлять своим поведением.
- Представление о важности профессионального выбора для общества.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Как ты разбираешься с новой игрушкой или техникой?

- А. Я сразу начинаю ей пользоваться, мне так проще понять, как она работает
- Б. Я спрашиваю у других, чтобы они меня научили
- В. Я в начале изучаю инструкцию, читаю описание, смотрю обзор

2. Как ты начинаешь разговор с другими людьми?

- А. Я начинаю быстро и громко говорить то, что хочу сказать
- Б. Я начинаю задавать вопросы о том, что меня интересует
- В. Я в начале внимательно слушаю, чтобы понять, о чем сейчас пойдет разговор

3. Любишь ли ты быть правым в спорах и обсуждениях?

- А. Я люблю продвигать свои идеи и убеждать других, даже если это требует много усилий
- Б. Мне нравится находить общие решения, которые устраивают всех
- В. Мне не нравится убеждать других принимать мои идеи, это требует много усилий

4. Легко ли тебе посмеяться над собой, если ты сделал что-то не так перед другими?

- А. Мне легко смеяться над своими маленькими ошибками, например, когда я говорю что-то не так
- Б. Мне сложнее простить себе маленькие ошибки, если их видел кто-то важный для меня
- В. Я никогда не могу посмеяться над своими маленькими ошибками, которые увидели другие

5. Если кто-то тебе мешает или обижает...

- А. Я расскажу об этом, важно чтобы другие знали о его поведении
- Б. Я постараюсь поговорить с ним один-на-один
- В. Я считаю, мудро промолчать, если кто-то меня обижает

6. Если ты не согласен с кем-то...

- А. Нормально спорить с другими, когда знаешь, что ты прав.
- Б. Я постараюсь обсудить все за и против и только после этого высказывать свою точку зрения
- В. Нельзя спорить с другими, даже если ты знаешь, что прав

7. Как ты ведешь себя в новой компании?

- А. Мне легко быть общительным и открытым в незнакомой компании ребят
- Б. Я стараюсь найти одного-двух ребят и познакомиться с ними, чтобы мне было легче в новой компании
- В. Мне трудно быть общительным и открытым в незнакомой компании ребят

8. Если у тебя есть идея для других...

- А. Я лучше буду сильным и добьюсь принятия своей идеи/мнения
- Б. Я предложу свою идею, и пусть другие решают, стоит ли ее принимать
- В. Я лучше останусь милым и приятным, но не буду навязывать свою идею

9. Как ты считаешь, для чего нужна профессия?

- А. Профессия нужна, чтобы быть значимым и реализовать себя в обществе
- Б. Профессия нужна, чтобы быть нужным для других
- В. Профессия нужна, чтобы совершенствоваться и углублять свои знания в одной сфере

10. Какие профессии тебе нравятся больше?

- А. Профессии, где нужно много общаться с новыми людьми
- Б. Профессии, в которых нужно устанавливать хорошие отношения с коллегами и работать вместе
- В. Профессии, где можно работать в одиночестве

11. Какую профессию ты бы выбрал?

- А. Профессии, где важно уметь общаться с людьми
- Б. Профессию, где есть ответственность за других людей и перед ними
- В. Профессии, где важна аккуратность и точность

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Личность

Вопросы: 1,2,3

Оценивается общая направленность личности ребенка:

Ответы А	Ответы Б	Ответы В
От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3
Направленность ребенка на быстрые решения. Стремление к лидерству	Направленность ребенка на совместную деятельность с другими	Направленность ребенка на анализ ситуации и задачи перед началом деятельности. Желание следовать правилам.

Общество

Вопросы: 4,5,6,7,8

Оценивается общий комфорт и предрасположенность ребенка к социальному взаимодействию:

Ответы А	Ответы Б	Ответы В
От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3
Высокая мотивация общения и принадлежности к обществу	Умеренная мотивация принадлежности к обществу	Избирательная позиция ребенка в общении

Мир профессий

Вопросы: 9,10,11

Обработка результатов.

Оценивается общая направленность ребенка к выбору профессии в социальном контексте.

Ответы А	Ответы Б	Ответы В
От 0 до 3	От 0 до 3	От 0 до 3
Стремление к лидерству	Ценность взаимодействия	Реализация личного потенциала

Сценарий консультации для родителей

Установление контакта

1. Знакомство с задачами анкетирования и проводимой беседы:
 - Исследование способов взаимодействия ребенка с другими людьми и самоощущения в социуме.
 - Понимание личных качеств и способности управлять своим поведением.
 - Представление о важности профессионального выбора для общества.
2. Сбор информации о семье учащегося:

Полезно получить любую значимую информацию о семье, родителях (какое получили образование; где и кем работают; где учатся или работают старшие братья и сестры). Это поможет лучше почувствовать особенности мотивации семьи в сопровождении ребенка.
3. Сбор ожиданий и запроса родителей для беседы:
 - Что вам важно получить от этой беседы?
 - Что вы уже знаете о своем ребенке и какие аспекты вам интересны для исследования?

Информирование о результатах анкетирования

Личность учащегося

- Раскрыть направленность мотивации личности ребенка:
- Направленность ребенка на быстрые решения. Стремление к лидерству.
- Направленность ребенка на совместную деятельность с другими.
- Направленность ребенка на индивидуальную, независимую деятельность.

Общество

- Раскрыть предрасположенность ребенка к социальному взаимодействию: Высокая мотивация общения и принадлежности к обществу
- Умеренная мотивация принадлежности к обществу
- Направленность ребенка на индивидуальную, независимую деятельность

Мир профессий

- Описать общую направленность ребенка к выбору профессии в социальном контексте:
- Стремление к лидерству.
- Ценность взаимодействия.
- Реализация личностного потенциала.

Рекомендации по результатам анкетирования и общей деятельности
на классном часе.

Рекомендуемые темы:

- ✓ Что важно усилить в личностном развитии?
- ✓ На что стоит обратить внимание в особенностях общения ребенка со сверстниками?
- ✓ Как поддержать и усилить общую направленность ребенка к выбору профессии?

Совместное обсуждение плана профориентационной работы
для учащегося

Рекомендуемые вопросы:

- Что из того, что вы сегодня узнали о своем ребенке для вас оказалось новым?
- Что вы уже знали о своем ребенке и наблюдали в его поведении?
- Какие основные 2-3 задачи вы можете выделить сейчас для эффективной профориентации своего ребенка?
- Что из этого можете делать вы, а с чем важно работать другим специалистам? (каким? _____)
- Как вы могли бы помогать и поддерживать вашего ребенка в его развитии?
- Что я, как классный руководитель, могу сделать для этого ученика?

Классный час «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»

Методические материалы для обучающихся 8-9 классов

Цель классного часа: осознание необходимости сопоставления своих личностных качеств с особенностями профессионального труда.

Планируемые результаты: обучающиеся понимают необходимость изучения своих личностных качеств, умеют сопоставлять их с качествами, необходимыми для работы в той или иной профессиональной сфере.

Оборудование: листы бумаги А4 (по количеству участников), ручки (по количеству участников).

План встречи

Этап	Продолжительность (мин)	Задачи
Введение в тему классного часа	10 минут	Информировать обучающихся о важности изучения личностных качеств
Определение профессии	5 минут	Подготовить материал для анализа личностных качеств
Определение персонажа из фильма/мультфильма	5 минут	
Определение личностных качеств персонажа	10 минут	Сформировать представление у обучающихся о личностных качествах.
Соотнесение личностных качеств персонажа с качествами, необходимыми для успешной профессиональной деятельности	10 минут	Создание ситуации выбора профессии, через соотнесение личностных качеств персонажа с качествами, необходимыми для работы по выбранной профессии.

Подведение итогов классного часа	5 минут	Определение причин необходимости выявления личностных качеств.
----------------------------------	---------	----------------------------------------------------------------

Ход проведения классного часа

Введение в тему классного часа

Классный руководитель спрашивает у обучающихся что такое личностные качества. Выписывает на доску варианты ответов. Предлагает свои варианты (внимание к деталям, честность, инициативность, надежность, стойкость, умение сотрудничать, достижение успеха, адаптивность, лидерство, аналитическое мышление, независимость, стрессоустойчивость, креативность, общительность, самооценка, уровень притязаний и так далее). Уточняет все ли личностные качества понятны.

Определение профессии

Учитель предлагает каждому выбрать любую профессию, просит записать её на лист А4.

Определение персонажа из фильма/мультфильма

Учитель предлагает каждому выбрать любого персонажа из фильма/мультфильма, просит записать его имя на лист А4.

Определение личностных качеств персонажа

Классный руководитель предлагает обучающимся определить личностные качества выбранных персонажей. Просит записать их на лист А4. Классный руководитель предлагает обсудить полученный список, дает высказаться 3-5 обучающимся.

Соотнесение личностных качеств персонажа с качествами, необходимыми для успешной профессиональной деятельности

Классный руководитель просит каждого определиться, подходит ли выбранная профессия персонажу и почему? По каким личностным качествам удалось это понять, просит подчеркнуть их в своем листе. Классный руководитель предлагает обсудить результат, дает возможность высказаться 3-5 обучающимся.

Подведение итогов классного часа

Классный руководитель предлагает обучающимся ответить на вопрос: как вы думаете, зачем мы определяли личностные качества персонажей и соотносили их с профессиями? Далее обучающиеся предлагают варианты ответов.

Учитель уточняет, что, прежде чем выбирать себе будущую профессию, необходимо хорошо изучить свои качества.

Анкетирование

ЦЕЛЬ АНКЕТИРОВАНИЯ

Выявление личностных качеств учащегося, с целью определения направленности выбора будущей профессии.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

Оцените, насколько каждый стиль работы соответствует вашей индивидуальности:

1. Внимание к деталям: внимательность к деталям и тщательность выполнения рабочих заданий

А. Соответствует

Б. Не соответствует

2. Честность: быть честным и этичным с другими людьми

А. Соответствует

Б. Не соответствует

3. Инициативность: способность брать на себя ответственность и решать проблемы

А. Соответствует

Б. Не соответствует

4. Надежность: надежный, ответственный

А. Соответствует

Б. Не соответствует

5. Стойкость: не сдаваться перед лицом препятствий

А. Соответствует

Б. Не соответствует

6. Сотрудничество: быть приятным с другими и проявлять добродушное, дружелюбное отношение

А. Соответствует

Б. Не соответствует

7. Достижение: поддержание личных целей и стремление к их достижению

А. Соответствует

Б. Не соответствует

8. Адаптивность: открытость к изменениям (как положительным, так и отрицательным) и значительному разнообразию на рабочем месте

А. Соответствует

Б. Не соответствует

9. Лидерство: готовность руководить, брать на себя ответственность и предлагать свое мнение и направление движения

А. Соответствует

Б. Не соответствует

10. Аналитическое мышление: анализ информации и использование логики для решения проблем

А. Соответствует

Б. Не соответствует

11. Независимость: выполнение задач практически без надзора

А. Соответствует

Б. Не соответствует

12. Стрессоустойчивость: способность принимать критику, спокойно и эффективно справляться с стрессовыми ситуациями

А. Соответствует

Б. Не соответствует

13. Креативность: использование креативности и альтернативного мышления для разработки новых идей

А. Соответствует

Б. Не соответствует

14. Самоконтроль: сдерживать эмоции, контролировать гнев и избегать агрессивного поведения

А. Соответствует

Б. Не соответствует

15. Забота о других: чувствительность к нуждам и чувствам других

А. Соответствует

Б. Не соответствует

16. Общительность: предпочтение работать с другими, а не в одиночку

А. Соответствует

Б. Не соответствует

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Направленность выбора профессии, соответствующая типу структуры личностных качеств обучающегося.

Социальный тип	Предприимчивый тип	Исследовательский тип
Ответ да (один балл): 2, 6, 9, 15, 16	Ответ да (один балл): 3,5,7,11,13	Ответ да (один балл): 1,4,10,12,14
Ставит перед собой такие цели и задачи, которые позволяют им установить тесный контакт с окружающей социальной средой. Обладает социальными умениями и нуждается в социальных контактах. Стремятся поучать, воспитывать. Гуманны. Способны приспособиться практически к любым условиям. Стараются держаться в стороне от интеллектуальных проблем. Они активны и решают проблемы, опираясь главным образом на эмоции, чувства и умение общаться.	Выбирает цели, ценности и задачи, позволяющие ему проявить энергию, энтузиазм, импульсивность, доминантность, реализовать любовь к приключенчеству. Ему не по душе занятия, связанные с ручным трудом, а также требующие усидчивости, большой концентрации внимания и интеллектуальных усилий. Предпочитает руководящие роли, в которых может удовлетворять свои потребности в доминантности и признании. Активен, предприимчив.	Ориентирован на умственный труд. Он аналитичен, рационален, независим, оригинален. Преобладают теоретические и в некоторой степени эстетические ценности. Размышления о проблеме он предпочитает занятиям по реализации связанных с ней решений. Ему нравится решать задачи, требующие абстрактного мышления.

Описание типов по Дж. Г. Холланду.

Сценарий консультации для родителей

1. Установление контакта
2. Знакомство с задачами анкетирования и проводимой беседы:
Исследование личностных качеств учащегося, с целью определения направленности выбора будущей профессии.
3. Сбор информации о семье учащегося:
Полезно получить любую значимую информацию о семье, родителях (какое получили образование; где и кем работают; где учатся или работают старшие братья и сестры). Это поможет лучше почувствовать особенности мотивации семьи в сопровождении ребенка.
4. Сбор ожиданий и запроса родителей для беседы:
 - Что вам важно получить от этой беседы?
 - Что вы уже знаете о своем ребенке и какие аспекты вам интересны для исследования?

Информирование о результатах анкетирования

Раскрыть направленность выбора профессии, соответствующая типу структуры личностных качеств обучающегося: социальный тип; предприимчивый тип; исследовательский тип.

Рекомендации по результатам анкетирования и общей деятельности на классном часе

Рекомендуемые темы:

- ✓ Что важно усилить в личностном развитии подростка?
- ✓ На что стоит обратить внимание при развитии личностного потенциала?
- ✓ Как поддержать и усилить уже сформированные черты личности подростка?

Совместное обсуждение плана профориентационной работы для учащегося

Рекомендуемые вопросы:

- Что из того, что вы сегодня узнали о своем ребенке, для вас оказалось новым?
- Что вы уже знали о своем ребенке и наблюдали в его поведении?
- Какие основные 2-3 задачи вы можете выделить сейчас для эффективной профориентации своего ребенка?
- Что из этого можете делать вы, а с чем важно работать другим специалистам? (каким? _____)
- Как вы могли бы помогать и поддерживать вашего ребенка в его развитии?
- Что я, как классный руководитель, могу сделать для этого ученика?

Классный час «ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРОФЕССИИ МЕЧТЫ»

Методические материалы для обучающихся 10-11 классов

Цель классного часа:

- изучение возможных вариантов ВУЗов для поступления,
- исследование рынка труда,
- формирование у обучающихся готовности к возможным изменениям на рынке труда.

Планируемые результаты:

обучающиеся осведомлены о возможных вариантах ВУЗов для подачи документов, осознают возможность применения полученных знаний в ВУЗе в профессиональной жизни, имеют возможные варианты переквалификации в случае изменений на рынке труда и личных интересов.

Оборудование:

компьютеры (по количеству участников), наличие на компьютерах выхода в интернет и программы Microsoft Word.

План встречи:

Этап	Продолжительность (мин)	Задачи
Введение в тему классного часа.	2 минуты	Информировать обучающихся о возможных вариантах изменений в планировании карьерного пути.
Установка на выполнение задания	3 минуты	Объяснить обучающимся план построения резюме и способы нахождения необходимой информации (ВУЗы, курсы повышения квалификации, место работы) в интернете.
Шаг 1. Поиск в интернете интересующего ВУЗа и направления обучения. Заполнение соответствующего пункта в резюме.	10 минут	Предоставить обучающимся возможность самостоятельного выбора ВУЗа, построения плана профессионального пути. Способствовать расширению кругозора обучающихся.

<p>Шаг 2.</p> <p>Поиск в интернете второго варианта ВУЗа (альтернативный вариант).</p>	<p>10 минут</p>	<p>Предоставить обучающимся возможность самостоятельного выбора альтернативного варианта ВУЗа.</p> <p>Способствовать расширению кругозора обучающихся.</p> <p>Продемонстрировать вариативность построения карьеры.</p>
<p>Шаг 3. Поиск в интернете интересующих курсов повышения квалификации (дополнительных курсов). Заполнение соответствующего пункта в резюме.</p>	<p>10 минут</p>	<p>Продемонстрировать обучающимся возможность выбора дополнительного образования.</p> <p>Продемонстрировать возможности постоянного саморазвития.</p> <p>Способствовать осознанию возможности получения профессиональных знаний в альтернативных форматах.</p>
<p>Шаг 4. Поиск в интернете должности, на которую обучающийся хотел бы претендовать в 23 года.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Создание ситуации целеполагания.</p> <p>Подкрепление выбора ВУЗа наличием реальных рабочих мест, где обучающиеся могут применить полученные профессиональные знания.</p>
<p>Подведение итогов классного часа.</p>	<p>5 минут</p>	<p>Закрепить полученный опыт построения профессионального пути.</p> <p>Выявить проблемные точки при выборе ВУЗа.</p>

Введение в тему классного часа

Классный руководитель рассказывает обучающимся о VUCA мире (VUCA мир — это постоянно меняющийся мир, в котором требуется быстро и адекватно перерабатывать большие объемы информации. Volatility – нестабильность, изменчивость; uncertainty – неопределенность; complexity – сложность; ambiguity – неясность, неоднозначность, двусмысленность). Говорит о том, что многим придется столкнуться с изменениями на рынке труда в процессе построения карьеры. Учитель отмечает, что постановка четких целей, и создание альтернативных путей их достижения, позволит минимизировать риски и сократить время продвижения к желаемой карьере.

Установка на выполнение задания

Классный руководитель предлагает обучающимся алгоритм заполнения резюме:

1. Определиться с профессией, которая будет основной в резюме.
2. Найти в интернете учреждения, в которых можно получить данную профессию (2-3 учреждения).
3. Сравнить учреждения.
4. Определиться со смежной специальностью (план «Б»), на которую можно переучиться.
5. Найти в интернете дополнительные курсы повышения квалификации.
6. Найти организацию, в которой хотелось бы получить опыт работы.

Шаг 1. Поиск в интернете интересующего ВУЗа и направления обучения. Заполнение соответствующего пункта в резюме

Классный руководитель предлагает обучающимся найти сайты ВУЗов, в которых обучают тем профессиям, которые кажутся наиболее привлекательными. Далее предлагает сравнить их по следующим критериям:

- статус учреждения,
- вступительные экзамены,
- срок обучения,
- территориальное расположение.

Затем учитель предлагает определиться с одним ВУЗом, который, по мнению обучающегося, кажется наиболее приемлем. После того как выбор будет сделан, классный руководитель просит внести название учреждения и специальность в свое резюме, как уже пройденный жизненный этап.

Шаг 2.

Поиск в интернете второго варианта ВУЗа (альтернативный вариант) Классный руководитель предлагает выбрать второй ВУЗ, в который обучающийся хотел бы подать документы.

Шаг 3. Поиск в интернете интересующих курсов повышения квалификации (дополнительных курсов). Заполнение соответствующего пункта в резюме

Учитель рассказывает, что очень важно не останавливаться на одном направлении обучения. Очень важно постоянно совершенствовать свои навыки. Программа дополнительного образования может быть схожая с направлением основного обучения, так же это может быть абсолютно новая область знаний, которая в дальнейшем может привести к новому направлению профессиональной деятельности обучающегося.

Шаг 4. Поиск в интернете должности, на которую обучающийся хотел бы претендовать в 23 года

Классный руководитель предлагает обучающимся проанализировать существующий рынок труда, изучить открытые вакансии. Должность должна соответствовать выбранному направлению обучения.

Подведение итогов классного часа

Классный руководитель подводит итоги классного часа. Предлагает ответить на вопросы:

1. С какими трудностями пришлось столкнуться в процессе поиска информации?
2. Удалось ли найти должность, на которой можно применить полученные в ВУЗе знания и навыки?

Соответствует ли найденная должность ожиданиям обучающихся?

3. Классный руководитель предлагает обучающимся проанализировать в домашних условиях полученные во время поиска данные о ВУЗах, посоветоваться с родителями.

ЦЕЛЬ АНКЕТИРОВАНИЯ

Выявление соответствия навыков и желаемой сферы деятельности для выбора альтернатив будущего профессионального развития.

ТЕСТОВЫЙ МАТЕРИАЛ

Оцените свой уровень мастерства по следующим навыкам:

1. Логика: мышление, способность к рассуждению и решению проблем

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

2. Управление: планирование, правильное использование времени и ресурсов

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

3. Обучение: взаимодействие с другими, умение учить и консультировать

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

4. Работа с техникой: работа с инструментами и оборудованием

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

5. Общение: слушать, говорить и работать с другими

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

6. Принятие ясных решений

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

7. Внимание: сосредоточиться на проблеме до ее решения

- А. Достаточный
- Б. Недостаточный

8. Мышление: работа с новыми идеями и креативным мышлением

А. Достаточный

Б. Недостаточный

9. Физическая сила и ловкость

А. Достаточный

Б. Недостаточный

Оцените свой уровень интереса по следующим видам деятельности:

10. Искусство: живопись, графика и скульптура

А. Достаточный

Б. Недостаточный

11. Бизнес: экономика, финансы и маркетинг

А. Достаточный

Б. Недостаточный

12. Право: юридическое и уголовное правосудие

А. Достаточный

Б. Недостаточный

13. Компьютеры: программирование и информационные технологии

А. Достаточный

Б. Недостаточный

14. Наука: математика, физика и технологии

А. Достаточный

Б. Недостаточный

15. Медицина: биология и здравоохранение

А. Достаточный

Б. Недостаточный

16. Кулинария: еда и напитки

А. Достаточный

Б. Недостаточный

17. Строительство и работа своими руками

А. Достаточный

Б. Недостаточный

18. Работа с текстами и документами

А. Достаточный

Б. Недостаточный

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ

Соответствия навыков и желаемой сферы деятельности и будущего профессионального развития.

Профессия, связанная с людьми	Профессия, связанная с техникой	Профессия, связанная с научной деятельностью	Творческая профессия	Профессия, связанная с природой
Ответ да (один балл): 1,2,3,5,6,7,11, 12, 15, 16	Ответ да (один балл): 1,2,4,6,7,9, 13, 14, 15, 17	Ответ да (один балл): 1,2,3,7,8, 11, 12, 14, 15, 18	Ответ да (один балл): 1,3,5,7,8, 9, 10, 16, 17, 18	Ответ да (один балл): 1,2,4,7,8,9,14, 15, 16, 17
Профессии, ориентированные на взаимодействие с другими людьми, связаны с обучением, обслуживанием, воспитанием, руководством. Лучше ориентироваться в этой области помогают знания об устройстве общества, психологии людей, особенностях	Профессии, основанные на работе с техникой, ориентированы на создание, применение и обслуживание разных технических механизмов и конструкций. Человек может применять технику для ускорения и облегчения своей трудовой деятельности в любой области.	Профессии, связанные с научной деятельностью, предполагают теоретическую разработку и практическое тестирование научных гипотез. Научная деятельность ведется в любой сфере знаний.	Профессии, связанные с творческой деятельностью, предполагают создание нового, или любую работу с объектами культуры. Это могут быть предметы искусства, литературные произведения и т.д.	В профессиях, связанных с природой, предметом труда является растительный и животный мир, среда и условия обитания микроорганизмов. Такие специалисты исследуют и создают условия для развития и размножения живых организмов в необходимом для человека назначении. А также

коммуникаци и.				работают с неживой и природой и ресурсами.
-------------------	--	--	--	-----------------------------------------------------

Сценарий консультации для родителей

1. Установление контакта
2. Знакомство с задачами анкетирования и проводимой беседы:
Исследование соответствия навыков и желаемой сферы деятельности для выбора альтернатив будущего профессионального развития.
3. Сбор информации о семье учащегося:
Полезно получить любую значимую информацию о семье, родителях (какое получили образование; где и кем работают; где учатся или работают старшие братья и сестры). Это поможет лучше почувствовать особенности мотивации семьи в сопровождении ребенка.
4. Сбор ожиданий и запроса родителей для беседы:
 - Что вам важно получить от этой беседы?
 - Что вы уже знаете о своем ребенке и какие аспекты вам интересны для исследования?

Информирование о результатах анкетирования

Раскрыть соответствие навыков и желаемой сферы деятельности и будущего профессионального развития: предрасположенность к профессиям, связанным с другими людьми; предрасположенность к профессиям, связанным с техникой; предрасположенность к профессиям, связанным с научной деятельностью, предрасположенность к творческим профессиям; предрасположенность к профессиям, связанным с природой.

Рекомендации по результатам анкетирования и общей деятельности на классном часе

Рекомендуемые темы:

- ✓ Что важно усилить в личностном развитии подростка?
- ✓ На что стоит обратить внимание при развитии личностного потенциала?
- ✓ Как поддержать и усилить уже сформированные черты личности подростка?
- ✓ Как поддержать выбор направления профессионального развития подростка, учитывая его интересы и предрасположенность?

Совместное обсуждение плана профориентационной работы для учащегося

Рекомендуемые вопросы:


- Что из того, что вы сегодня узнали о своем ребенке, для вас оказалось новым?
- Что вы уже знали о своем ребенке и наблюдали в его поведении?
- Какие основные 2-3 задачи вы можете выделить сейчас для эффективной профориентации своего ребенка?
- Что из этого можете делать вы, а с чем важно работать другим специалистам? (каким? _____)
- Как вы могли бы помогать и поддерживать вашего ребенка в его развитии?
- Что я, как классный руководитель, могу сделать для этого ученика?

Оглавление

1. Методические материалы для проведения классных часов и родительских собраний на тему: «Развитие личностного потенциала»	
МОДУЛЬ №1	3
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ И ЗАДАЧИ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В РАМКАХ ПРОЕКТА	4-5
1.1 Классный час 1-3 (4)	
ПОЗНАЕМ СЕБЯ (ИНТЕРЕСЫ, СПОСОБНОСТИ, ЖЕЛАНИЯ/ЦЕЛИ)	6-8
«Нравится - не нравится»	8-9
«Что важнее: крылья или ноги?»	9-10
«Я могу»	10
«Строим самолет»	10-11
«Энергия для самолета»	11
«Запуск самолета»	11-12
Очный модуль № 1. Классный час 1-3 (4). Приложение 1.	13-14
Очный модуль № 1. Классный час 1-3 (4). Приложение 2.	15
Очный модуль № 1. Классный час 1-3 (4). Приложение 3.	16-22
Очный модуль № 1. Классный час 1-3 (4). Приложение 4.	23-24
Консультация для родителей 1-3(4)	25
Введение в тему	27
«Палитра интересов»	27-30
12 рекомендаций родителям	30-31
5 НЕ или малопродуктивных стратегий общения с ребенком	32
1.2 Классный час 4 (5)- 7.	
ПОЗНАЕМ СЕБЯ (МОТИВАЦИЯ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, ВЕРА В СЕБЯ)	33-34
Введение в тему	35
«Значимые сферы моей жизни»	35-36
«Оцени свою настойчивость»	36-37
«Рефлексивная оценка атрибуции успеха/неудачи»	37
«Верь в себя и действуй»	37
Выставка плакатов	38
Очный модуль № 1. Классный час 4 (5)- 7. Приложение 1.	39-40
Очный модуль № 1. Классный час 4 (5)- 7. Приложение 2.	41-43
Консультация для родителей 4 (5)- 7	43-44
Введение в тему	44-45
Справка для родителей	45-47
«Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой	47-48
1.3 Классный час 8 – 9. ПОЗНАЕМ СЕБЯ (МОТИВАЦИЯ, НАСТОЙЧИВОСТЬ, САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ)	49-50
Введение в тему	50
«Лестница целей»	50-51
«Оцени свою самооценку»	52-53
Очный модуль № 1. Классный час 8 - 9. Приложение 1.	54
Очный модуль № 1. Классный час 8 - 9. Приложение 2.	55-66
Консультация для родителей 8 - 9	67-68

Введение в тему	68
Справка для родителей	68
Выделение основных целей и оценка самооэффективности	69
Ознакомление родителей с результатами выполнения заданий детьми, сравнение, анализ	69
Обсуждение рекомендаций	70
«Правила постановки целей» от психолога Т.О. Гордеевой	70-71
1.4 Классный час 10 – 11. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА (ПОЗНАЕМ СЕБЯ: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦИЯ)	72
Введение в тему	73-74
«Самооценка жизнестойкости»	74
Практическое задание	
«Самооценка жизнестойкости»	75
«Оцени свою жизнестойкость»	75
«Ключ к мечте»	75
Несколько универсальных рецептов успешного выполнения тестов (от доктора психологических наук Е.И. Щеплановой)	76-77
«Развивай свою жизнестойкость»	78
Очный модуль № 1. Классный час 10 - 11. Приложение 1	79
Очный модуль № 1. Классный час 10 - 11. Приложение 2	80-82
Консультация для родителей 10 - 11	83
Введение в тему	84
Справка для родителей	84
Оценка саморегуляции и жизнестойкости	85-86
Обсуждение рекомендаций	86
Как успешно сдать ЕГЭ? Что нужно знать? Несколько универсальных рецептов успешного выполнения тестов (от доктора психологических наук Е.И. Щеплановой)	86-88
2. Методические материалы для проведения классных часов и родительских собраний на тему: «Диагностика и профилактика расстройств тревожно-депрессивного спектра у обучающихся различных возрастных групп, а также формирование личностного потенциала жизнестойкости»	
МОДУЛЬ № 2	89
2.1 Классный час «Диагностика и профилактика расстройств тревожно-депрессивного спектра у обучающихся различных возрастных групп, а также формирование личностного потенциала жизнестойкости»	90
2.1.1 Обучающимся предлагается информация о понятиях жизнестойкости, тревоги, депрессии	90
Общие понятия жизнестойкости.	90
2.1.2 Обучающимся предоставляется информация о тревожных расстройствах, депрессии.	91-92
Общие понятия о тревоге.	91-92
Общие понятия о депрессии.	92-93
2.1.3 Консультирование родителей	

Сценарий родительского собрания «Профилактика тревожных расстройств».....	93-95
«Поощряемые качества».....	95
Приемы формирования поддержки, взаимопонимания и целенаправленного воздействия на ребенка.....	96-97
АЛГОРИТМЫ ОКАЗАНИЯ ПОДДЕРЖКИ.....	97-99
2.1.4 «Мышление А-В-С»	99-101
2.1.5 «Дыхание-антистресс»	101-102
Очный модуль № 2. Приложение 1.....	103-107
Очный модуль № 2. Приложение 2.....	108-109
Очный модуль № 2. Приложение 3.....	110
3. Методические материалы для проведения классных часов и родительских собраний на тему: «Профессиональное самоопределение подростков и юношества. Роль семьи в профессиональном самоопределении подростка»	
МОДУЛЬ №3	111
Распределение акцентов в анкетировании школьников в соответствии с возрастными группами.....	112
3.1 Классный час «ПРОФЕССИИ ВОКРУГ НАС»	
Методические материалы для обучающихся 1-4 классов.....	112-113
Введение. «Какие профессии мы знаем»	113-114
Сопоставление профессий с окружающими событиями и предметами	114
Первичное знакомство с профессиями прошлого, настоящего, будущего	114
Создание коллажа профессий.....	114-115
Подведение итогов классного часа	115
Анкетирование.....	115-117
ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ	117-119
Сценарий консультации для родителей	119-121
3.2 Классный час «НАШ КЛАСС – НАШ ГОРОД»	
Методические материалы для обучающихся 5-7 классов.....	122
Ход проведения классного часа	123
Анкетирование.....	125-126
ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ.....	127
Сценарий консультации для родителей	128-129
3.3 Классный час «ЧТО Я ЗНАЮ О СЕБЕ»	
Методические материалы для обучающихся 8-9 классов.....	130
Ход проведения классного часа	131-132
Анкетирование.....	132-134
ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ.....	134
Сценарий консультации для родителей	135
3.4 Классный час «ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРОФЕССИИ МЕЧТЫ»	
Методические материалы для обучающихся 10-11 классов	136-137



Ход проведения классного часа	138-139
Анкетирование	140-142
ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНКЕТИРОВАНИЯ.....	142-143
Сценарий консультации для родителей	143-144

Учебное издание

ГООУ «Центр поддержки одаренных детей «Стратегия»

Методические материалы

ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

НАВИГАЦИЯ, КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ, ВОСПИТЫВАЮЩИХ ДЕТЕЙ
С РАЗНЫМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ И ОКАЗАНИЕ ИМ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
(обучение специалистов организаций, оказывающих услуги психолого-педагогической,
методической и консультативной помощи и реализующих информационно-
просветительскую поддержку родителей)

Авторы: Н.Б. Шумакова, М.А. Пальчиков, Д.С. Комарова

Компьютерная верстка и техническое редактирование: О.В. Фаустова

Отпечатано с готового оригинал-макета.

Подписано в печать 20.03.2020 г.

Формат 60×90^{1/8}

Гарнитура Century Gothic. Печать офсетная.

Тираж 20 экз.