**Муниципальное бюджетное**

**общеобразовательноеучреждение -**

**школа №52 города Орла**

**Приложение 2**

**к ООП НОО**

**ФГОС НОО**

**утв.приказом**

**№ -д от**

**01.09.2023**

**Рабочая программа**

**Внеурочной деятельности**

**«Психологическое сопровождение детей**

**9 класса к подготовке к ОГЭ»**

**(направление:профориентационныеинтересы ипотребностиобучающихся)**

Возрастная категория обучающихся: 14-15 лет

Срок реализации: 1 год

**г. Орел, 2023 г.**

**Актуальность программы** обусловлена соответствием её содержания требованиям Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) основного общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России и направлена на формирование навыков здорового образа жизни у подростков, так как данное направление в настоящий момент является приоритетным в системе воспитания.

Период подготовки и сдачи экзаменов связан с большим напряжением для учащихся. Интенсивные умственные нагрузки и эмоциональные переживания приводят к перенапряжению нервной системы и негативно влияют на общее состояние организма. Экзаменационный стресс снижает работоспособность, сопротивляемость организма, провоцирует обострение заболеваний. Процедура прохождения государственного экзамена - деятельность сложная, предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций учащихся. Очевидно, что в этой ситуации выпускники более чем когда-либо нуждаются в психологической помощи и поддержке.

Трудности, испытываемые выпускниками, в период подготовки и сдачи ОГЭ представлены когнитивным, личностным и процессуальным компонентами. Решение каждой из них необходимо, но максимально важной при подготовке к ситуации, способной вызвать стресс является профилактика эмоционально-личностных трудностей, а именно тревоги, волнения, беспокойства. Тревожные переживания влияют на мысли и поведение. Именно тревожность, как отмечают многие исследователи и практические психологи, лежит в основе целого ряда психологических трудностей. В связи с этим преодоление ее очень важно при подготовке учащихся к трудным ситуациям, таким как экзамены.

Для снижения степени и преодоления перечисленных выше трудностей разработанапрофилактическая психолого-педагогическая программазанятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся выпускных классов к экзаменам.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента:

**аксиологический** (связанный с сознанием)**, инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.**

**Аксиологический** компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание ребёнком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

**Инструментальный** компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

**Потребностно-мотивационный** компонент обеспечивает появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

**Задачи развития** являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи:

1.Введение в тему.

2.Развёртывание темы.

3.Индивидуализация темы.

4.Завершение темы.

**Планируемая результативность курса:** данная программа рассчитана на достижение **воспитательных результатов:**

**- первый уровень-**приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

**- второй уровень**– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к своему психологическому здоровью, к социальной реальности в целом.

- результаты **третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): опыт самоорганизации, организации совместной деятельности с другими детьми и работы в команде и взятия на себя ответственности за других людей; нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.

Таким образом, внедрение новых стандартов дает большие возможности для развития творческих способностей обучающихся.

Каждый блок программы имеет свои конкретные результаты освоения курса и способы их оценки.

Планируемые результаты освоения первого блока программы **«Что такое ОГЭ? Плюсы и минусы ОГЭ»:**

1.Осознание ответственности за экзамены;

2.Принятие факта о проведении экзамена;

3.Выработка стратегии поведения на ОГЭ.

Планируемые результаты освоения второго блока «**Стресс и как с ним справиться при подготовке к ОГЭ?»**

1. Принятие своего эмоционального состояния при подготовке к ОГЭ;

2.Умение пользоваться техниками и способами в борьбе со страхом и тревогами.

Планируемые результаты освоения третьего блока **«Куда пойти учиться?»:**

1.Выявление профессиональных предпочтений выпускников;

2. Организация помощи в выборе направления.

Планируемые результаты освоения 4 блока **«Как запомнить материал?»:**

1.Усвоение техник и приемов запоминания и работы с текстом;

2.Составление плана самоподготовки к экзаменам.

Планируемые результаты освоения 5 блока **«Сдаю экзамен на все 100!»**

1. Осознание проведения и успешной сдачи ОГЭ.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение детей 9 класса к подготовке к ОГЭ»**

**Личностные результаты**:

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
* сформированность мотивации к учению и познанию,
* снижение уровня тревожности у выпускников, повышение сопротивляемости стрессу,
* ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции;
* социальные компетентности, личностные качества;
* сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

*Регулятивные УУД:*

* осознавать свои личные качества, способности и возможности
* осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
* овладение выпускниками освоенных техник саморегуляции и навыков самоконтроля в процессе сдачи экзаменов
* осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
* учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

*Познавательные УУД:*

* учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
* планировать свою подготовку к экзаменам с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
* задействовать различные интеллектуальные ресурсы при подготовке к экзаменам
* понимать психологические основ сдачи экзамена и наличие позитивного отношения к процессу сдачи
* обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
* уметь формулировать собственные проблемы

*Коммуникативные УУД:*

* учиться строить взаимоотношения с окружающими
* учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации
* учиться самостоятельно решать проблемы в стрессовой ситуации
* формулировать свое собственное мнение и позицию

**Предметные результаты**:

- ***психологические знания*** (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности),

- ***психологические умения*** (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения),

- ***навыки*** (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой),

- ***опыт творческой самодеятельности,***

***- овладение культурой психической деятельности,***

***- формирование эмоционально-целостного отношения*** к психологической реальности и действительности в целом.

**Содержание программы курса внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение детей 9 класса к подготовке к ОГЭ»**

**1 блок. «Что такое ОГЭ? Плюсы и минусы ОГЭ» (8 часов)**

Познакомить участников с процессом и техниками общения; сформировать позитивный настрой на работу по данной проблематике; способствовать формированию у участников ощущения единой группы. Будут представлены следующие занятия: **Познаем себя** (проведение стартовой диагностики личностных психологических особенностей выпускников:Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?» Методика САН, Методика диагностики школьной тревожности Филипса - Приложение 1).**Я и моё будущее**. (Формирование у учащихся нового отношения к экзаменам).**Что такое экзамены?(**Дать представление учащимся о процедуре ОГЭ, ее особенностях.)**Моя ответственность на экзамене (**Формирование адекватного реалистичного мнения о ОГЭ, развитие позитивного и ответственного отношения к экзаменам.) **Как нужно себя вести на экзамене. (**Познакомить с особенностями восприятия ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями, планированием рабочего времени на экзамене.)

**2 блок. «Стресс и как с ним справиться при подготовке к ОГЭ?» (10 часов)**

**Стресс – это…..? (**Дать понятие стресса, как адаптационного синдрома.) **Как управлять стрессом (**Научить саморегуляции, сотрудничеству, адекватному проявлению активности, инициативы и самостоятельности, осуществлять правильный выбор форм поведения.) **Всё под контролем! (**Познакомить со способами снятия нервно-психического напряжения, их отработка.) **Я – спокоен!** (Познакомить с техниками релаксации. ) **Эмоциям – нет! (**Научить приемам самопомощи и методам регуляции в ситуации психического перенапряжения, их отработка.) **Ничего я не боюсь! (**Научить способам совладения с волнением, тревогой, страхом, их отработка.) **Я всё контролирую! (**Познакомить с приемами быстрой волевой мобилизации, их отработка.Дать понятие эмоции, как энергетизирующего и организующего компонента действия.Работа с понятием «мотивы», «мысли». Работа с положительными мотивами.)

**3 блок. « Куда пойти учиться!?» (5 часов)**

**Кем быть?** (познакомить с профессиями). **Профессиональная ориентация** (выявить предпочтения выпускников с помощью диагностики:Методика«Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО; Е. А. Климова), Методика «Профиль»(модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока), Опросник для определения типа мышления Приложение 1**). Куда пойти учиться?** (рассказать о существующих учебных заведениях). **Любая профессия хороша!** (обсуждение с выпусками профессиональных предпочтений)

**4 блок. «Как запомнить материал?» (8 часов)**

**Воспринимаю правильно! (**Дать понятие о ведущих каналах восприятия информации)**. Я и память (**познакомить с видами памяти, ее основными механизмами)**. Хочу запомнить! (**познакомить с приемами эффективного запоминания (мнемоника, акроним, компоновка и др.), их отработка.) **Текста больше не боюсь! (**научить методам и приемам эффективной работы с текстовой информацией при подготовке к экзаменам, их отработка.) **К экзамену готов! (**работа с понятием «самоменеджмент», составление плана самоподготовки к экзаменам).

**5 блок. «Сдаю экзамен на все 100!» (3 часа)**

**Сдаем ОГЭ хорошо!** (проведение тренинговых упражнений). **Главное настрой!** (настроить выпускников на позитивный лад с помощью игр и упражнений).

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Психологическое сопровождение детей 9 класса к подготовке к ОГЭ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Форма проведения занятий** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Блок 1. «Что такое ОГЭ? Плюсы и минусы ОГЭ» (8 часов)** | | | | |
|  | Познаем себя. | 1 | Беседа, диагностика | <http://vch.narod.ru/full_test.htm> |
|  | Я и мое будущее. | 2 | Дискуссия, психологические игры и упражнения |  |
|  | Что такое экзамены? | 1 | Беседа |  |
|  | Моя ответственность на экзамене. | 2 | Дискуссия, психологические игры и упражнения |  |
|  | Как нужно вести себя на экзамене? | 2 | Беседа, практическая работа |  |
| **2 блок. «Стресс и как с ним справиться при подготовке к ОГЭ?» (10 часов)** | | | | |
|  | Стресс – это..? | 1 | Беседа, психологические игры и упражнения |  |
|  | Как управлять стрессом? | 2 | Беседа, практическая работа |  |
|  | Всё под контролем! | 1 | Практическая работа |  |
|  | Эмоциям – нет! | 2 | Тренинг |  |
|  | Ничего я не боюсь! | 2 | Трениг |  |
|  | Я всё контролирую! | 2 | Дискуссия, психологические игры и упражнения |  |
| **3 блок. « Куда пойти учиться!?» (5 часов)** | | | | |
|  | Кем быть? | 1 | Дискуссия |  |
|  | Профессиональная ориентация. | 2 | Беседа, диагностика | <http://metodkabi.net.ru/index.php?id=glavn#ur> |
|  | Куда пойти учиться? | 1 | Беседа, практическая работа | <https://edunews.ru/universities-base/> |
|  | Любая профессия хороша! | 1 | Дискуссия, практическая работа |  |
| **4 блок. «Как запомнить материал?» (8 часов)** | | | | |
|  | Воспринимаю правильно! | 1 | Беседа, практическая работа |  |
|  | Я и память. | 1 | Дискуссия |  |
|  | Хочу запомнить! | 2 | Дискуссия, практическая работа |  |
|  | Текста больше не боюсь! | 2 | Дискуссия, практическая работа |  |
|  | К экзамену готов! | 2 | Беседа, психологические игры и упражнения |  |
| **5 блок. «Сдаю экзамен на все 100!» (3 часа)** | | | | |
|  | Сдам ОГЭ хорошо! | 1 | Дискуссия, практическая работа |  |
|  | Главное настрой! | 2 | Беседа, психологические игры и упражнения |  |
| **Итого:** | | **34** |  |  |

**Приложение 1**

**Опросник САН.**

*Большая энциклопедия психологических тестов [Текст]: автор сост. А. Карелин. - М.: Изд-во Эксмо, 2006 – 416 с.*

Этот бланковый тест предназначен для оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (по первым буквам этих функциональных состояний и назван опросник).

Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала эта состоит из индексов (3 2 1 0 1 2 3) и расположена между тридцатью парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость и темп протекания функций (активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования. Достоинством методики является его повторимость, то есть допустимо неоднократное использование теста с одним и тем же испытуемым.

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

Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны: самочувствие – 5,4; активность – 5,0; настроение – 5,1.

Следует упомянуть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Код опросника**

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

**Типовая карта методики САН.**

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_\_\_\_\_Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Время \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2. Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3. Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4. Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5. Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6. Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7. Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8. Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9. Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10. Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11. Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12. Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13. Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14.Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15. Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16. Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |
| 17. Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18. Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19. Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20. Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21. Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22. Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23. Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24. Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25. Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомляемый |
| 26. Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27. Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28. Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29. Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30. Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |

**Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса**

Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса (Филипса)

Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

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

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

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

**Обработка и интерпретация результатов.**

|  |  |
| --- | --- |
| Факторы | № вопросов |
| 1. Общая тревожность в школе | 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53. 54. 55, 56, 57, 58;  сумма = 22 |
| 2. Переживание социального стресса | 5. 10, 15. 20, 24. 30, 33, 36. 39, 42, 44 сумма = 11 |
| 3. Фрустрация потребности в достижение успеха | 1. 3, 6. 11. 17. 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43; сумма = 13 |
| 4. Страх самовыражения | 27, 31, 34, 37, 40, 45; сумма = 6 |
| 5. Страх ситуации проверки знаний | 2, 7, 12, 16, 21, 26; сумма = 6 |
| 6. Страх не соответствовать ожиданиям окружающих | 3,8,13,17.22; сумма = 5 |
| 7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу | 9,14.18.23,28; сумма = 5 |
| 8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями | 2,6,11,32.35.41.44.47; сумма = 8 |

При обработке результатов выделяют вопросы; ответы на которые не совпадают с ключом теста. Например, на 58-й вопрос ребенок ответил “Да”, в то время как в ключе этому вопросу соответствует “-”, то есть ответ “нет”

Ответы, не совпадающие с ключом - это проявления тревожности. При обработке подсчитывается:

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

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

**КЛЮЧ К ВОПРОСАМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - | 7- | 13- | 19- | 25 + | 31 - | 37- | 43 + | 49- | 55- |
| 2 \_ | 8- | 14- | 20 + | 26- | 32- | 38 + | 44 + | 50- | 56- |
| 3- | 9- | 15- | 21 - | 27- | 33- | 39 + | 45- | 51 - | 57- |
| 4- | 10- | 16- | 22 + | 28- | 34- | 40- | 46- | 52- | 58- |
| 5- | 11 + | 17- | 23- | 29- | 35 + | 41 + | 47- | 53- |  |
| 6- | 12- | 18- | 24 + | 30 + | 36 + | 42 - | 48- | 54- |  |

**Результаты**

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

Для каждого респондента.

2) Представление этих данных в виде индивидуальных диаграмм.

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

4) Представление этих данных в виде диаграммы.

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

6) Представление сравнительных результатов при повторных замерах.

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

Содержательная характеристика каждого синдрома (фактора).

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

**Бланк**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “+” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 0 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| “–” |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Текст опросника.**

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударял тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос о том, не оставят ли тебя на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание?
17. Трудно ли тебе получать такие отметки, каких ждут от тебя родители?
18. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
19. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, ли ты сделаешь ошибку при ответе?
20. Похож ли ты на своих одноклассников?
21. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
22. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнишь?
23. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
24. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе по-дружески?
25. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
26. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
27. Боишься ли ты временами вступать в спор?
28. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?
29. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
30. Хорошо ли ты себя чувствуешь с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
31. Бывает ли, что некоторые ребята в классе говорят что-то, что тебя задевает?
32. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, которые не справляются с учебой?
33. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимание?
34. Часто ли ты боишься выглядеть нелепо?
35. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
36. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
37. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
38. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем раньше?
39. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу так же хорошо, как и твои одноклассники?
40. Часто ли ты задумываешься, отвечая на уроке, что думают о тебе в это время другие?
41. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
42. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удается быть лучше их?
43. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся одноклассники?
44. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
45. Высмеивают ли временами твои одноклассники твою внешность и поведение?
46. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
47. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
48. Когда вечером ты лежишь в постели, думаешь ли ты временами с беспокойством о том, что будет завтра в школе?
49. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что совершенно забыл вещи, которые хорошо знал раньше?
50. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты работаешь над заданием?
51. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
52. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
53. Когда учитель говорит, что собирается дать классу задание, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ним?
54. Снилось ли тебе временами, что твои одноклассники могут сделать то, чего не можешь ты?
55. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?
56. Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может дать классу проверочную работу?
57. Когда ты выполняешь задание, чувствуешь ли ты обычно, что делаешь это плохо?
58. Дрожит ли слегка твоя рука, когда учитель просит сделать задание на доске перед всем классом?

**Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

**За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.**

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

**Сложите набранные баллы.**

**0 - 4:** Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

**5 - 8:**Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

**9 - 12:** Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе.

**Методика«Дифференциально-диагностический опросник»**

**(ДДО; Е. А. Климова)**

Настоящая методика позволяет выявить **профессиональные склонности** человека. Методика предназначена для отбора на различные **типы профессий** в соответствии с классификацией типов профессий Е. А Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии. Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное число знаков «+».

Время обследования не ограничивается. Хотя испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе. Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

**Инструкция для испытуемого:**«Предположим, что после соответствующего обучения вы сможете выполнить любую работу. Но если бы вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы вы предпочли?»

**Обработка результатов тестирования ДДО**. Результаты ответов (количество плюсов и минусов) подсчитывается по каждой колонке « Листа ДДО» (итог может быть выражен как алгебраическая сумма). Эти результаты и будут характеризовать область наиболее целесообразного применение сил испытуемого. Следует оговорить, что результаты ДДО, характеризуя склонность испытуемого в данный момент, в какой-то мере характеризует и его способности. Но лишь в какой-то мере.

Таблица ответов сделана так, чтобы можно было подсчитать количество знаков «+» и «-» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определённому типу профессий. Рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков «+» при минимальном количестве «-».

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ЧП | ЧТ | ЧЧ | ЧЗ | ЧХ |
| 1а | 1б | 2а | 2б | 3а |
| 3б | 4а | 4б | 5а | 5б |
| 6а |  | 6б |  | 7а |
|  | 7б | 8а |  | 8б |
|  | 9а |  | 9б |  |
| 10а |  |  | 10б |  |
| 11а | 11б | 12а | 12б | 13а |
| 13б | 14а | 14б | 15а | 15б |
| 16а |  | 16б |  | 17а |
|  | 17б | 18а |  | 18б |
|  | 19а |  | 19б |  |
| 20а |  |  | 20б |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1а. Ухаживать за животными | 1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать) |
| 2а. Помогать больным | 2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин |
| За. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок | 3б. Следить за состоянием, развитием растений |
| 4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.) | 4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать |
| 5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи | 5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты) |
| 6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы) | 6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных) |
| 7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты) | 7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др. |
| 8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.) | 8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов) |
| 9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище | 9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках |
| 10а. Лечить животных | 10б. Выполнять вычисления, расчеты |
| 11а. Выводить новые сорта растений | 11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.) |
| 12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять | 12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок) |
| 13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности | 13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов |
| 14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты | 14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п. |
| 156. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые) | 15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др. |
| 16а. Делать лабораторные анализы в больнице | 16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение |
| 17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий | 17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов |
| 18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п. | 18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах |
| 19а. Изготовлять по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания | 19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты |
| 20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада | 20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.) |

**Опросник для определения типа мышления**

**Инструкция для испытуемого:** «У каждого человека преобладает определенный тип мышления. Данный опросник поможет вам определить тип своего мышления. Если вы согласны с предложенным высказыванием, то в бланке поставьте знак «+», если не согласны - поставьте знак «–»».

1. Мне легче что-либо сделать самому, чем объяснить другому.
2. Мне интересно составлять компьютерные программы.
3. Я люблю читать книги.
4. Мне нравится живопись, скульптура, архитектура.
5. Даже в отлаженном деле я стараюсь что-то улучшить.
6. Я лучше понимаю, если мне объясняют на предметах или рисунках.
7. Я люблю играть в шахматы.
8. Я легко излагаю свои мысли как в устной, так и в письменной форме.
9. Когда я читаю книгу, я четко вижу ее героев и описываемые события.
10. Я предпочитаю самостоятельно планировать свою работу.
11. Мне нравится все делать своими руками.
12. В детстве я создавал (а) свой шифр для переписки с друзьями.
13. Я придаю большое значение сказанному слову.
14. Знакомые мелодии вызывают у меня в голове определенные картины.
15. Разнообразные увлечения делают жизнь человека богаче и ярче.
16. При решении задачи мне легче идти методом проб и ошибок.
17. Мне интересно разбираться в природе физических явлений.
18. Мне интересна работа ведущего телерадиопрограмм, журналиста.
19. Мне легко представить предмет или животное, которого нет в природе.
20. Мне больше нравится процесс деятельности, чем сам результат.
21. Мне нравилось в детстве собирать конструктор из деталей, лего.
22. Я предпочитаю точные науки (математику, физику).
23. Меня восхищает точность и глубина некоторых стихов.
24. Знакомый запах вызывает в моей памяти прошлые события.
25. Я не хотел (а) бы подчинять свою жизнь определенной системе.
26. Когда я слышу музыку, мне хочется танцевать.
27. Я понимаю красоту математических формул.
28. Мне легко говорить перед любой аудиторией.
29. Я люблю посещать выставки, спектакли, концерты.
30. Я сомневаюсь даже в том, что для других очевидно.
31. Я люблю заниматься рукоделием, что-то мастерить.
32. Мне интересно было бы расшифровать древние тайнописи.
33. Я легко усваиваю грамматические конструкции языка.
34. Я согласен с Ф.М. Достоевским, что красота спасет мир.
35. Не люблю ходить одним и тем же путем.
36. Истинно только то, что можно потрогать руками.
37. Я легко запоминаю формулы, символы, условные обозначения.
38. Друзья любят слушать, когда я им что-то рассказываю.
39. Я легко могу представить в образах содержание рассказа или фильма.
40. Я не могу успокоиться, пока не доведу свою работу до совершенства.   
    **Обработка результатов**. Подсчитай число плюсов в каждой из пяти колонок и запиши полученное число в пустой нижней клетке бланка.   
    Каждая колонка соответствует определенному типу мышления. Количество баллов в каждой колонке указывает на уровень развития данного типа мышления:  
    **0-2 баллов – низкий уровень,**

**3-5 баллов – средний уровень,**

**6-8 баллов – высокий уровень.**

Бланк для ответов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П-Д** | **1** | **6** | **11** | **16** | **21** | **26** | **31** | **36** |  |
| **А-С** | **2** | **7** | **12** | **17** | **22** | **27** | **32** | **37** |  |
| **С-Л** | **3** | **8** | **13** | **18** | **23** | **28** | **33** | **38** |  |
| **Н-О** | **4** | **9** | **14** | **19** | **24** | **29** | **34** | **39** |  |
| **К** | **5** | **10** | **15** | **20** | **25** | **30** | **35** | **40** |  |

**Интерпретация результатов**

**1. Предметно-действенное мышление** свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения. Обычно они обладают хорошей координацией движений. Их руками создан весь окружающий нас предметный мир. Они водят машины, стоят у станков, собирают компьютеры. Без них невозможно реализовать самую блестящую идею. Этим мышлением обладают и многие выдающиеся спортсмены, танцоры.

**2. Абстрактно-символическим мышлением** обладают многие люди науки – физики-теоретики, математики, экономисты, программисты, аналитики. Люди с таким типом мышления могут усваивать информацию с помощью математических кодов, формул и операций, которые нельзя ни потрогать, ни представить. Благодаря особенностям такого мышления на основе гипотез сделаны многие открытия во всех областях науки.

**3. Словесно-логическое мышление** отличает людей с ярко выраженным вербальным интеллектом (от лат. verbalis - словесный). Благодаря развитому словесно-логическому мышлению ученый, преподаватель, переводчик, писатель, филолог, журналист могут сформулировать свои мысли и донести их до людей. Это умение также необходимо руководителям, политикам и общественным деятелям.

**4. Наглядно-образным мышлением** обладают люди с художественным складом ума, которые могут представить и то, что было, и то, что будет, и то, чего никогда не было и не будет – художники, поэты, писатели, режиссеры. Архитектор, конструктор, дизайнер, художник, режиссер также должны обладать развитым наглядно-образным мышлением.

В чистом виде эти типы мышления встречаются редко. У большинства людей преобладает один или два типа мышления. Для многих профессий необходимо сочетание разных типов мышления, например, для психолога. Такое мышление называют **синтетическим**.

**5. Креативность** – это способность мыслить творчески, находить нестандартные решения задачи. Креативностью может обладать человек с любым типом мышления. Это редкое и ничем не заменимое качество, отличающее талантливых и успешных людей в любой сфере деятельности.

**Методика «Профиль»**  
**(модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)**

**Инструкция для испытуемого:** «Данные вопросы касаются твоего отношения к различным направлениям деятельности. Нравится ли тебе делать то, о чем говорится в опроснике? Если «Да», то в бланке ответов рядом с номером вопроса поставь знак “+”. Если «Нет» – поставь знак «-». Если сомневаешься, поставь знак «?».

1. Узнавать об открытиях в области физики и математики.  
2. Смотреть передачи о жизни растений и животных.  
3. Выяснять устройство электроприборов.  
4. Читать научно-популярные технические журналы.  
5. Смотреть передачи о жизни людей в разных странах.  
6. Бывать на выставках, концертах, спектаклях.  
7. Обсуждать и анализировать события в стране и за рубежом.  
8. Наблюдать за работой медсестры, врача.  
9. Создавать уют и порядок в доме, классе, школе.  
10. Читать книги и смотреть фильмы о войнах и сражениях.   
11. Заниматься математическими расчетами и вычислениями.  
12. Узнавать об открытиях в области химии и биологии.  
13. Ремонтировать бытовые электроприборы.  
14. Посещать технические выставки, знакомиться с достижениями науки и техники.  
15. Ходить в походы, бывать в новых неизведанных местах.  
16.Читать отзывы и статьи о книгах, фильмах, концертах.  
17. Участвовать в общественной жизни школы, города.  
18. Объяснять одноклассникам учебный материал.  
19. Самостоятельно выполнять работу по хозяйству.  
20. Соблюдать режим, вести здоровый образ жизни.  
21. Проводить опыты по физике.  
22. Ухаживать за животными растениями.  
23.Читать статьи об электронике и радиотехнике.  
24.Собирать и ремонтировать часы, замки, велосипеды.   
25. Коллекционировать камни, минералы.  
26. Вести дневник, сочинять стихи и рассказы.  
27. Читать биографии известных политиков, книги по истории.  
28. Играть с детьми, помогать делать уроки младшим.  
29. Закупать продукты для дома, вести учет расходов.  
30. Участвовать в военных играх, походах.  
31. Заниматься физикой и математикой сверх школьной программы.  
32. Замечать и объяснять природные явления.  
33. Собирать и ремонтировать компьютеры.  
34. Строить чертежи, схемы, графики, в том числе на компьютере.  
35. Участвовать в географических, геологических экспедициях.  
36. Рассказывать друзьям о прочитанных книгах, увиденных фильмах и спектаклях.  
37. Следить за политической жизнью в стране и за рубежом.  
38**.**Ухаживать за маленькими детьми или близкими, если они заболели.  
39. Искать и находить способы зарабатывания денег.  
40. Заниматься физической культурой и спортом.  
41. Участвовать в физико-математических олимпиадах.  
42. Выполнять лабораторные опыты по химии и биологии.  
43. Разбираться в принципах работы электроприборов.  
44. Разбираться в принципах работы различных механизмов.  
45. “Читать” географические и геологические карты.  
46. Участвовать в спектаклях, концертах.  
47. Изучать политику и экономику других стран.  
48. Изучать причины поведения людей, строение человеческого организма.  
49. Вкладывать заработанные деньги в домашний бюджет.  
50. Участвовать в спортивных соревнованиях.  
**Обработка результатов**  
Десять колонок в бланке - это десять возможных направлений твоей деятельности:  
1 – физика и математика;  
2 – химия и биология;   
3 – радиотехника и электроника;   
4 – механика и конструирование;   
5 – геогра­фия и геология;   
6 – литература и искусство;   
7 – история и политика;   
8 – педагогика и медицина;   
9 – предпринимательство и домоводство;   
10 – спорт и военное дело.

Подсчитайте число плюсов в каждом столбике. Чем их больше, тем выше интерес к этим занятиям. Пять баллов говорят о ярко выраженном интересе к предмету или виду деятельности. Это – необходимое, но не достаточное условие правильного выбора профессии. Другое важное условие – способности, или профессионально важные качества.Если сумма баллов ни в одной колонке не превышает трех баллов, значит, профессиональные интересы слабо выражены. По результатам одной методики бывает трудно найти подходящую профессию. Поэтому в случае затруднений обратитесь к консультанту по выбору профессии.

Блан ответов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФиМ | 1 | 11 | 21 | 31 | 41 |  |
| ХиБ | 2 | 12 | 22 | 32 | 42 |  |
| РиЭ | 3 | 13 | 23 | 33 | 43 |  |
| МиК | 4 | 14 | 24 | 34 | 44 |  |
| ГиГ | 5 | 15 | 25 | 35 | 45 |  |
| ЛиИ | 6 | 16 | 26 | 36 | 46 |  |
| ИиП | 7 | 17 | 27 | 37 | 47 |  |
| ПиМ | 8 | 18 | 28 | 38 | 48 |  |
| ПиД | 9 | 19 | 29 | 39 | 49 |  |
| СиВ | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 |  |