

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казенное учреждение
социального обслуживания Краснодарского края
«Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»**

Принята на заседании
педагогического совета
« ____ » _____ 20 ____ г.
Протокол № _____

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГКУ СО КК
«Курганинский КЦРИ»
_____ С.М. Халилова
« ____ » _____ 20 ____ г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Любить, ценить и дорожить!»**

Возраст обучающихся- люди с инвалидностью старше 18 лет
Срок реализации-курс реабилитации
Объем программы -10 часов

Составитель программы:
Шульженко Д.А.
должность: социальный педагог

г. Курганинск
2024

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы:	
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5-6
1.4. Планируемые результаты	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	
2.1. Календарный учебный график	7
2.2. Условия реализации программы	7-8
2.3. Формы аттестации (контроль)	8
2.4. Оценочные материалы	8
2.5. Методические материалы	8
3. Список используемой литературы	10
4. Приложение	11-18

1. Комплекс основных характеристик дополнительный общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Необходимость социально-педагогического сопровождения людей существует на всех возрастных этапах становления личности, поэтому чтобы обогатить знания в коммуникативной области и расширить личностные границы, создана данная программа.

Особое внимание уделяется сфере самопознания, поднятию самооценки, предотвращению конфликтных ситуаций в семье, повышению культуры общения, стремлению к толерантному взаимодействию с окружающими людьми.

Программа призвана способствовать снятию межличностных барьеров, направлена на коррекцию пробелов социальной адаптации и личностного развития. Успешное решение этих проблем невозможно без создания специальных условий, мотивации участников педагогического процесса в соответствии с их индивидуальными потребностями и возможностями.

Элементы арт-терапии, драматерапии, игровой терапии, киносеанса воздействуют на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, что способствует повышению коррекционно-развивающего эффекта. Оказание педагогической поддержки, прежде всего, предполагает изменение и формирование особого стиля межличностного взаимодействия, где на первый план выдвигается не поиск и исправление ошибок, а сосредоточение на позитивных качествах личности и достижениях.

Дополнительная общеразвивающая программа «Любить, ценить и дорожить!» имеет **социально-гуманитарную** направленность, способствующую развитию социально успешной личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Любить, ценить и дорожить!» составлена с учётом требований следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 г.;

СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей и взрослых (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных постановлениями Главного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2020 г. № 15 и от 30 июня 2020 г. № 16»;

Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные методистами отдела повышения квалификации ГКУ КК «Краевого методического центра» 2022 г.

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

приказом № 533 от 30.09.2020 года «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196;

санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

положением об организации и осуществлении образовательного процесса в государственном казенном учреждении социального обслуживания Краснодарского края «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов».

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов»;

Устав ГКУ СО КК «Курганинский комплексный центр реабилитации инвалидов».

Новизна заключается в том, что в программе реализованы принципы осуществления социального бытия в современных социально-экономических условиях с учетом толерантных форм деятельности.

Актуальность программы заключается в умении формулировать собственную точку зрения, ориентироваться в своем внутреннем мире мыслей, чувств, желаний; взаимоотношениях людей, в принятии реальности другого человека.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что структура программы построена последовательно и соответствует цели и задачам, а применяемые средства и методы являются востребованными для современного человека.

Адресат программы. Программа разработана для людей с инвалидностью от 18 лет. Наполняемость группы от 3 до 6 человек.

Объем программы: -10 часов.

Режим занятий - занятия рассчитаны на курс реабилитации, продолжительность каждого занятия составляет 1 академический час длительностью 45 минут, 3 часа в неделю.

Форма занятий: индивидуальные и групповые.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование знаний, умений и навыков, необходимых для успешного взаимодействия с социумом.

Задачи:

образовательные: обучать методам самопознания, саморазвития и самовоспитания;

развивающие: развивать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими людьми;

воспитательные: воспитать толерантное отношение к окружающим людям.

1.3. Учебный план

дополнительной общеразвивающей программы
«Любить, ценить и дорожить!»

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Раздел «Ценить, любить и дорожить»	10	1	9
	ВСЕГО	10	1	9

1.4 Содержание программы

1.1. Мое «Я»

Теоретическое занятие. Беседа об индивидуальности человека.

Практическое занятие. Упражнение на знакомство. Упражнения на понимание себя «Кто Я?», «Какой Я?», «Моя Вселенная», «Кувшин моего внутреннего мира». Анкета «Ваш характер». Упражнения «Черты характера», «Описание характеров». Рефлексия.

1.2. Главные жизненные ценности

Теоретическое занятие. Беседа «Круг жизни».

Практическое занятие. Обсуждение жизненных ценностей и их виды.

Упражнения «Список ценностей», «Цена и ценность», «Мой личный герб», «Камень и перо», «Мне сегодня...». Обратная связь.

1.3. Роль общения в жизни человека

Практическое занятие. Ситуация путешествия. Обсуждение понятия «общение», видов общения. Упражнения «Передать одним словом», «Волшебное слово», «Спина к спине», «Горячий стул». Рефлексия.

1.4. Правила успешного взаимодействия, или базовые принципы эффективного общения

Практическое занятие. Обсуждение принципов общения. Упражнения «Дистанция», «Фигуры». «Синквейн» – получение обратной связи.

1.5. Общение без конфликтов

Практическое занятие. Обсуждение понятия «конфликт». Решение проблемных ситуаций. Правила бесконфликтного общения. Способы снятия агрессии. Упражнения «Достойный ответ», «Карикатура на врага».

1.6. Толерантность - путь к миру

Практическое занятие. Китайская притча. Просмотр и обсуждение презентации. Ситуация поведения «Перед вами две дороги. Выберите...». Упражнения «Толерантная личность», «Комплименты».

1.7. Счастье быть рядом

Практическое занятие. Этапы развития отношений. Упражнение в паре. Тонкости семейной жизни. Критические годы в семейной жизни. Ролевая игра «Зачем мы нужны друг другу».

1.8. Погода в доме

Практическое занятие. Обсуждения «Семейные ценности», «Древо семейных ценностей», «Парад стереотипов». Легенда «О двух половинках» (просмотр видеоролика). Вредные советы.

1.9. У меня получится

Практическое занятие. Игровая разминка. «У нас с тобой общее». Упражнение «Пожелание». Упражнение «Я люблю..., я не люблю...». Упражнение «Сила слова».

1.10. Внутреннее отражение внешнего.

Практическое занятие. Разминка. Упражнение «Расслабление». Упражнение «Стряхни с себя напряжение». Упражнение «Угадай эмоцию».

1.5. Планируемые результаты

У получателей социальных услуг разовьются умения и навыки

конструктивного взаимодействия с окружающими.

У людей, имеющих инвалидность сформируются знания о внутреннем самоуправлении, понимании самого себя и окружающих.

У участников реабилитационного процесса улучшится понимание необходимости выбора жизненных ценностей, потребность соотносить их с общечеловеческими нормами.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Любить, ценить и дорожить!»

№	Дата проведения	Название раздела и темы	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1		Раздел «Ценить, любить и дорожить» Занятие 1.1. Мое «Я»	1	0,5	0,5
2		Занятие 1.2. Главные жизненные ценности	1	0,5	0,5
3		Занятие 1.3. Роль общения в жизни человека	1		1
4		Занятие 1.4. Правила успешного взаимодействия, или базовые принципы эффективного общения	1		1
5		Занятие 1.5. Общение без конфликта	1		1
6		Занятие 1.6. Толерантность – путь к миру!	1		1
7		Занятие 1.7. Счастье быть рядом	1		1
8		Занятие 1.8. Погода в доме	1		1
9		Занятие 1.9. У меня получится!	1		1
10		Занятие 1.10. Внутреннее отражение внешнего	1		1
ВСЕГО			10	1	9

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Компоненты оснащения кабинета социального педагога	Что необходимо для реализации программы
1.	Учебно-методические материалы	Дополнительная общеразвивающая программа «Любить, ценить и дорожить!»; календарный учебный график
2.	Аудио материалы	Мелодичная, ритмичная, релаксационная музыка
3.	Дидактические средства	Наглядные пособия, дидактические карточки
4.	Учебно–практическое оборудование	Письменный стол, стул, DVD, музыкальный диск, телевизор, компьютер, видео материал, раздаточный материал

2.3 Формы контроля планируемых результатов

На первом занятии социальный педагог проводит первичную диагностику, направленную на исследование многоплановых причинно-следственных связей и взаимоотношений в обществе на всех его уровнях у получателей социальных услуг. В середине курса проводится промежуточная диагностика, позволяющая отследить результаты работы по выбранному плану. По окончании курса реабилитации проводится итоговая диагностика: тестирование, анкетирование, опрос, беседа, наблюдение, практические задания, открытые занятия.

2. 4. Оценочные и методические материалы

Опросник по выявлению уровня общительности по В.Ф. Ряховскому. Приложение 1

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» (С.В. Ковалёв). Приложение 2.

Тест «12 Квадратов» направлен на исследование самооценки, социальных навыков; амбиций, активности и способов достижения цели; внутренней устойчивости; особенностей личностных взаимоотношений; отношение к страхам (Э. Вартегг). Приложение 3.

2.5. Методическое обеспечение программы

Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии);

игровой (использование упражнений в игровой форме).

Формы работы: индивидуальная и групповая.

Педагогические технологии используемые при реализации программы

№ п/п	Название	Цель	Механизм	Результат применения
1.	Технология развивающего обучения	Развитие личности и ее способностей	Обеспечение совместной или самостоятельной деятельности обучающихся, при которой они сами «додумываются до решения проблемы»	Развиваются мыслительные способности, активизируется самостоятельная деятельность, происходит творческое овладение предложенным материалом

2.	Личностно-ориентированная технология	Максимальное развитие индивидуальных способностей, обучающихся на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности	Выработка индивидуального пути развития каждого обучающегося через создание альтернативных форм, индивидуальных программ обучения	Саморазвитие личности каждого обучающегося, исходя из его индивидуальных особенностей
3.	Здоровьесберегающая технология	Формирование, укрепление и сохранение социального, физического, здоровья	Создание совокупности организационных, обучающих условий	Приобретение привычки заботиться о собственном здоровье, реализуя специальные техники и технологии его сохранения и укрепления
4.	Игровая технология	Создание оптимальных, соответствующих возрасту условий усвоения, обучающихся информации, знаний, получения опыта	Включение обучающихся в процесс игровой деятельности	Повышается мотивационный уровень обучающихся, мобилизуются личностные ресурсы каждого участника
5.	Технология дифференцированного обучения	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития способностей обучающихся	Подбор методов индивидуального обучения	Обучающиеся усваивают программный материал на различных уровнях, в соответствии с их способностями, возможностями и возрастом

б.	Арт-терапевтическая технология	Гармоничное развитие обучающихся, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства	Воздействие различных средств искусства на психику обучающихся.	Осуществление коррекции нарушений психоэмоциональных процессов и отклонений в личностном развитии
----	---------------------------------------	--	---	---

Кадровое обеспечение:

Реализацию программы осуществляет социальный педагог, имеющий высшее профессиональное образование, образовательный ценз указанного лица подтверждается документом государственного образца о соответствующем уровне образования и (или) квалификации.

Раздел 3. Список используемой литературы

Основная

1. Голуб И. Б., Риторика. Учитесь говорить правильно и красиво / – Москва: СПб.: Питер, 2017.
2. Климова Е.К., Помазина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности: учебно-методическое пособие. – СПб.: Речь, 2022.
3. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция –М., 2019.
4. Шевченко М. Психологические рисуночные тесты. – М.: АСТ, 2021
5. Эксакусто Т. В. Групповая психокоррекция. Ростов н /Д: Феникс, 2018.

Дополнительная

1. Климова Е.К., Помозина О.А. Психология успеха. Практикум по саморазвитию личности – СПб, 2022.
2. Козлов А., как повысить самооценку. Способы воспитания здорового эгоизма – М.: Речь, 2017.
3. Руденко А. М., Психология в схемах и таблицах / А.М. Руденко. - М.: Феникс, 2019.
4. Тарарина Е.В. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций. – К. Астамир –В. 2018.
5. Хухлаева О.В. Психологическое консультирование и психологическая коррекция –М., 2019.

Интернет - источники

1. <https://nsportal.ru>
2. <https://infourok.ru>
3. <https://nsportal.ru>
4. <https://www.b17.ru/>
5. <https://psylist.net/family> (Психология семьи и семейных отношений)
<http://www.auditorium.ru> (Электронная библиотека портала).

**Опросник по выявлению уровня общительности
(по В.Ф. Ряховскому)**

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

Дата анкетирования _____

Ответьте на вопросы, используя три варианта ответов:

«ДА», «НЕТ», «НЕЗНАЮ».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбывает ли Вас ее ожидание из колеи? _____

2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии? _____

3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки? _____

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями, с кем бы то ни было? _____

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)? _____

7. Верите ли Вы, что существует проблема "отцов и детей" и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? _____

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад? _____

9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком. Вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в

магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Боитесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? _____

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так? _____

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

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

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

Описание

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует, используя три варианта ответов – "да", "иногда" и "нет".

Обработка

"да" – 2 балла,

"иногда" – 1 балл,

"нет" – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Интерпретация

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

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

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой

обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуют неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

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

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

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

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тест-опросник «Определение уровня самооценки» С.В.Ковалёв

Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

Дата анкетирования _____

Описание методики

Методика, разработанная С.В. Ковалевым, предназначена для определения уровня самооценки личности. Представляет собой 32 суждения, к которым необходимо выразить свое отношение предложенными вариантами ответов.

Инструкция

«Вам предлагаются 32 суждения и пять возможных вариантов ответов, каждый из которых соответствует определенному количеству баллов. Выражая степень своего согласия с суждениями, вы проставляете баллы:

- 4 – очень часто;
- 3 – часто;
- 2 – иногда;
- 1 – редко;
- 0 – никогда.»

Стимульный материал

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за работу (учебу).
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупцом.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, как следует с людьми.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия ободрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.

22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто понапрасну волнуюсь.
24. Я чувствую себя неловко, когда захожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня люди.

Обработка результатов

Обработка результатов проводится суммированием баллов по всем 32 суждениям.

Интерпретация результатов

– Сумма баллов **от 0 до 25** говорит о *высоком уровне самооценки*, при котором человек, как правило, не отягощен сомнениями, адекватно реагирует на замечания других и трезво оценивает свои действия;

– сумма баллов **от 26 до 45** свидетельствует о *среднем уровне самооценки*. Человек с таким уровнем самооценки время от времени ощущает необъяснимую неловкость во взаимоотношениях с другими людьми, нередко недооценивает себя и свои способности без достаточных на то оснований.

– сумма баллов **от 46 до 128** указывает на *низкий уровень самооценки*, при котором человек нередко болезненно переносит критические замечания в свой адрес, чаще старается подстроиться под мнение других людей, сильно страдает от избыточной застенчивости.

Тест: "12 Квадратов" Э. Вартегг.

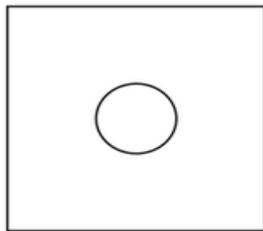
Фамилия, имя, отчество _____

Дата рождения _____

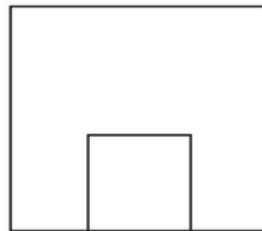
Дата анкетирования _____

Диагностика направлена на исследования: самооценки, социальных навыков; амбиций, активности и способов достижения цели; внутренней устойчивости; особенностей личностных взаимоотношений; отношение к страхам.

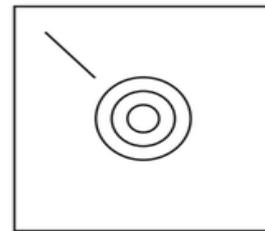
Инструкция. Дорисуй все что хочешь в каждом квадрате.



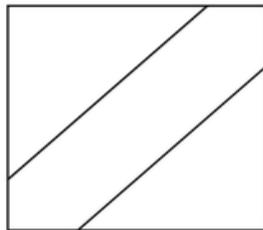
1



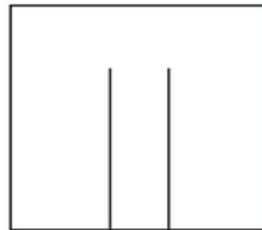
2



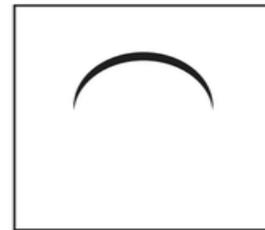
3



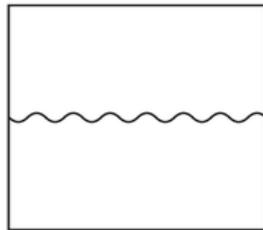
4



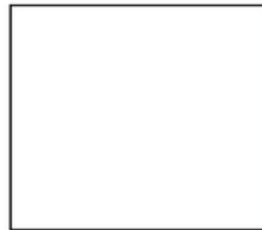
5



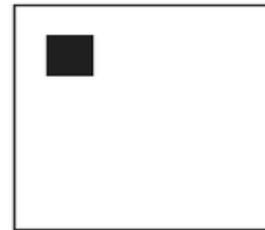
6



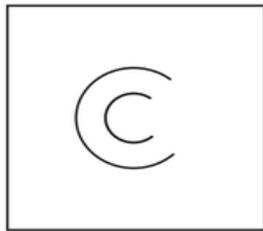
7



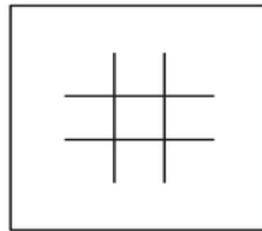
8



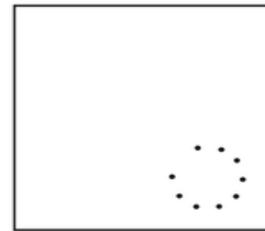
9



10



11



12

Интерпретация к тесту "12 квадратов"

1. Вы изобразили свое отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали: улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и мирной натуре; гротескная карикатура - признак неуживчивости, замкнутости; солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок - знак женственности. Вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внутреннего квадрата, то вы имеете беспокойный характер и домоседом вас не назовешь. И наоборот, одинокий домик или символ жилища - признак того, что вы тоскуете по домашнему теплу. Если ваш рисунок расположен во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Если у вас получилась стрела, летящая в мишень, то у вас развитое честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем иное, не похожее на символы стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый мятежный человек.

4. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает много друзей. Если вы провели всего одну линию, то вы скорее всего скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если вы изобразили кирпич, то вы склонны к меланхолии, капризам, чудаковаты.

5. Если вы используете рисунок, изобразив какое-либо замкнутое единство: здание, фонарный столб, шею животного и т. д., то вы ведете гармоничную, здоровую, регулярную половую жизнь. Если вы оставили незаполненным пространство между двумя вертикальными линиями, а рисунок, подобно приведенному примеру, сместили или исказили до неузнаваемости, то это свидетельствует о вашей застенчивости, излишней скромности в вопросах пола и стыдливости. Вы в общем-то неохотно занимаетесь вопросами пола, по крайней мере, не любите о них говорить. Если две вертикальные черты навели вас на мысль о стволе дерева, то половую жизнь вы отождествляете с браком; если же на дереве вы изобразили плод, то вы очень любите детей.

6. Если вы подчиняетесь рисунку, то это означает, что вы обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих, незнакомых людей. Если вы не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании. В ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату, вы очень ревнивы.

7. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то вы чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то вы

мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если вы нарисовали цепочку или какой-либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и лишь изредка допускаете ошибки.

8. То, что вы изобразили в пустом квадрате, обозначает круг ваших интересов. Если вы оставили квадрат пустым, вам, вероятно, скучно жить, и поэтому вам не вредно подыскать себе какое-нибудь хобби.

9. Если вы подчинились рисунку, дополнив его квадратами или другими геометрическими фигурами, так что получился симметричный узор, то вы дисциплинированы и умеете организованно работать в коллективе. Если вы заштриховали квадратик черного цвета и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и непохожая на правильное геометрическое построение, это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

10. Если вы просто замкнули круги, то вы постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления, привитые в детстве. Если вы не замкнули круги, то вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если у вас получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел вас на мысль о ручке чашки, то вы обладаете развитым отцовским или материнским чувством.

11. Если вы воспринимаете рисунок как элемент какой-либо настольной игры, то это указывает на наличие вас в характере духа соревнования, некоторой напористости. Женщины часто дорисовывают приведенную схему до квадрата или изображают какой-либо символ дома. Это обычно говорит о хозяйственности.

12. Расположенные на рисунке точки обыкновенно будят у людей фантазию. Если вы использовали эти точки как составную часть картинки (муравьи, заячий хвост, зерна, которые клюют птицы в т. д.), то это показывает, что у вас соответствующее воображение. Если вы затушевывали точки и соединили их в круг, то это указывает на логическое мышление и практический склад ума.

