

Отдел образования Администрации Тацинского района Ростовской области  
муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования дом детского творчества

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
протокол от «18» мая 2023г.  
№ 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ ДО ДДТ  
Гончарова О.В.  
приказ от «18» мая 2023г.  
№ 140



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по психологической культуре личности**

**«Формула успеха»**

социально-гуманитарная направленность

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Тип программы:** модульная

**Возраст детей:** 14 - 17 лет

**Срок реализации:** 1 год, 144 часа

**Разработчик:**

педагог дополнительного образования

**Третьякова Надежда Анатольевна**

ст. Тацинская  
2023 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК. ....	5
2.1 Учебный план .....	5
2.2. Содержание программы .....	6
2.3. Планируемые результаты.....	9
2.4. Календарный учебный график .....	10
III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1 Условия реализации программы .....	12
3.2 Формы контроля и аттестации.....	12
3.3 Методическое обеспечение.....	12
3.4 Диагностический инструментарий.....	13
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	14
V. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	16-23

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность** программы «Формула успеха» заключается в том, что она позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. Кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену.

Новизна данной программы заключается в том, что добавлен новый блок в программу - обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

**Цель:** Психопрофилактика экзаменационного стресса у выпускников при проведении государственной аттестации в форме ОГЭ и ЕГЭ, повышение устойчивости к воздействию стрессовых факторов.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- Обучить способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения в процессе подготовки и при сдаче экзамена.
- Обучить эффективным способам запоминания и повторения учебного материала.
- Обучить навыкам саморегуляции, самоконтроля и способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам.

**Воспитательные:**

- Формировать гражданственные и патриотические чувства, любовь к Отечеству;
- Способствовать развитию у детей познавательного интереса к обычаям и творчеству народной культуры донских казаков;
- Повысить у выпускников уверенность в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.
- Помочь выпускникам в осознании собственной ответственности за свои поступки, в анализе своих установок.

**Развивающие:**

- Отработать с обучающимися навыки психологической подготовки к экзаменам, выработать индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам, в зависимости от типа психофизиологических качеств и индивидуальных особенностей.
- Отработать навыки рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим.

**Характеристика программы**

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Формула успеха» - социально-гуманитарная.

Тип программы «Формула успеха» - модульная. Программа является модифицированной. Уровень программы – базовый.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год, 144 часа

**Режим занятий:** 2 раза в неделю, по 2 учебных часа (45 минут).

**Тип занятий:** программа подразумевает комбинированные занятия, теоретические и практические, диагностические и контрольные, тренировочные и другие.

**Форма обучения:** очная. Основная форма реализации программы – традиционная (занятие, групповая деятельность с элементами индивидуальной работы). Занятия проходят во второй половине дня.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 14-18 лет.

Условия набора в детское объединение - принимаются все желающие дети по заявлению родителей, без предварительного отбора. Программа доступна для детей с тяжелыми нарушениями речи, с нарушениями слуха (слабослышащие), с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

**Наполняемость группы 10 -14 человек.**

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.  
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

**2.1 Учебный план**

**Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие. Знакомство. ТБ</b>	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.	<b>Вводная диагностика</b>	6	3	3	методы диагностики
3.	<b>Развитие навыков самооценки и понимания других</b>	24	12	12	педагогическое наблюдение
4.	<b>Стратегии подготовки и сдачи экзаменов</b>	14	7	7	выполнение практических заданий;
5.	<b>Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях.</b>	20	10	10	выполнение практических заданий;
6.	<b>Развитие навыков работы с информацией</b>	20	10	10	выполнение практических заданий;
7.	<b>Развитие навыков принятия и исполнения решений</b>	22	11	11	педагогическое наблюдение
8.	<b>Плавная трансформация личности</b>	28	14	14	педагогическое наблюдение
9.	<b>Итоговая диагностика:</b>	6	3	3	методы диагностики
10.	<b>Итоговое занятие.</b>	2	1	1	защита проекта
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	

## 2.2. Содержание программы 1 года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие

**Теория:** Ввести детей в мир практической психологии. Возможности психолога и психологической службы. Критерии успешности работы психолога.

**Практика:** Формировать способность к общению, направление работы в группе. Ответы на вопросы: «Кто я?», «Какой я?».

### Раздел 2. Вводная и итоговая диагностика.

**Теория:** Инструкции.

Вводная диагностика позволяют изучить психологические особенности личности обучающихся на начало обучения по программе.

**Практика:** Выполнение тестовых заданий.

### Раздел 3. Развитие навыков самооценки и понимания других.

**Теория:** Знакомство с понятиями: самооценка, коммуникация, внимание  
Самооценка - один из факторов регуляции поведения. Зависимость взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, к событиям жизни. Самооценка - как целостное приятие или неприятие себя (уровень самоуважения), так и частные оценки, включающие отношение к отдельным сторонам своей личности, чертам характера, поступкам, достижениям.

Занятия по данной теме направлены на формирование такой самооценки у обучающихся, когда достаточно высокая общая самооценка ребенка сочетается с адекватной оценкой им своих качеств, возможностей (ресурсов), поступков и достижений.

**Практика:** Выполнение практических заданий. Одним из факторов успешной коммуникации и взаимодействия является взаимопонимание партнеров. *Понимание* - осознание смысла и значения чего-либо. Без понимания невозможно продолжение общения, координация действий для достижения результата. В основе понимания человека человеком лежит межличностное восприятие.

В результате работы обучающиеся учатся слушать себя и видеть других. Они усваивают, что продуктивное партнерское общение и взаимодействие возможно только тогда, когда мы умеем видеть в другом человеке партнера, личность, обладающую своими чертами, особенностями, жизненным опытом.

### Раздел 4. Стратегии подготовки и сдачи экзаменов.

**Теория:** Познакомить выпускников с эффективными способами подготовки к экзаменам. Познакомить выпускников с правилами поведения во время экзамена.

Знакомство с характеристиками памяти человека, развитие навыков осмысленного запоминания материала; обучение навыкам развития ведущего

вида памяти; создание условий для оптимального запоминания материала, отработка полученных навыков.

Знакомство с характеристиками внимания человека, обучение навыкам развития внимания и внимательности при подготовке к экзаменам.

Обучение основам развития мышления; формирование понятий связи мышления, речи с основными психическими процессами.

**Практика:** Познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

### **Раздел 5. Развитие навыков управления эмоциями и эмоциональными состояниями, а также адекватного поведения в стрессовых ситуациях.**

**Теория:** Знакомство с понятиями эмоции, их виды. Неумение осознавать собственные эмоции и управлять ими делает ребенка беззащитным перед стрессами, страхами, чувством вины. Невозможность понимать и оценивать эмоции других людей создает серьезные сложности в общении и взаимопонимании, как со сверстниками, так и с взрослыми. Такая эмоциональная некомпетентность часто служит причиной стрессов.

**Практика:** На занятиях дети осваивают те практические умения, которые помогут им спокойно и уверенно чувствовать себя в любой ситуации общения и взаимодействия:

- Осознавать и анализировать собственные эмоции и эмоциональные состояния;
- Видеть и понимать эмоции, эмоциональные состояния и чувства других людей;
- Произвольно регулировать собственные эмоциональные состояния.

### **Раздел 6. Развитие навыков работы с информацией**

**Теория:** Данная тема обучает ребят приемам и способам работы с любого рода информацией.

**Практика:** Работа с любой информацией, связанной с учебными дисциплинами. Дети учатся:

- воспринимать и анализировать информацию;
- вырабатывать собственное мнение и обосновывать его;
- строить доказательство и умозаключение;
- ясно и конкретно выражать свои мысли;
- слушать, воспринимать и обдумывать мысли, доказательства, умозаключения партнера.

### **Раздел 7. Развитие навыков принятия и исполнения решений**

**Теория:** Занятия по данной теме направлены на обучение детей некоторым навыкам решения проблем. Так как решение проблем, как и любая деятельность, требует организации и исполнения определенной цепочки действий.

**Практика:** Обучение:

- вычленять и точно формулировать проблему;
- прогнозировать ресурсы, которые необходимо привлечь для решения проблемы;
- осознавать, анализировать и оценивать свои реальные возможности в связи с решаемой проблемой;
- видеть и планировать действия по привлечению недостающих компонентов ресурсов для решения и проблемы;
- планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы;
- анализировать промежуточный и конечный результат в связи с исходной задачей.

## **Раздел 8. Развитие навыков плавной трансформации личности**

**Теория:** Раскрыть психологические ресурсы обучающихся и на их основе формирование новых качеств личности:

- Доброту
- Смелость
- Активность
- Решимость
- Ответственность
- Энергичность и т.д.

**Практика:** Знакомство подростков с техниками:

Как активировать свой мозг на поиск наилучших жизненных сценариев

Как сдвинуться с мертвой точки и начать развиваться

Как оставаться нейтральным к негативу в ваш адрес.

Научить повышать свою энергичность и формировать своё счастливое будущее.

## **Раздел 9. Итоговая диагностика.**

**Теория:** Инструкции.

Итоговая диагностика позволяют изучить психологические особенности личности обучающихся и провести сравнительный анализ в конце учебного года.

**Практика:** Выполнение тестовых заданий.

## **Раздел 10. Итоговое занятие.**

Итоговое занятие проводится 1 раз в год в мае. Цель итогового занятия: подвести итоги полученных знаний за год.

**Теория:** Знакомство с алгоритмом защиты проекта.

**Практика:** Защита проектов.



## 2.3. Планируемые результаты 1 года обучения

### Предметные

Обучающиеся освоят технологии по сохранению собственного здоровья, научатся планировать режим своей деятельности, овладеют техниками профилактики стрессовых состояний, получат навыки скорочтения.

### Личностные

- самоопределение - сформированность внутренней позиции обучающегося;
- смыслообразование - поиск и установление личностного смысла, учения обучающимися на основе устойчивой системы учебно- познавательных и социальных мотивов;
- морально этическая ориентация - знание основных моральных норм и ориентация; развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
- готовности и способности делать *осознанный выбор* своей образовательной траектории, в том числе выбор направления профильного образования, проектирование индивидуального учебного плана на старшей ступени общего образования;

### Метапредметные

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## 2.4. Календарный учебный график образовательной программы «Формула успеха» 1 года обучения.

Календарный учебный график реализации программы определяется в соответствии с годовым календарным учебным графиком учреждения и расписанием занятий, включает 36 учебных недель.

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
1.		<b>Вводное занятие.</b>	2
2.		<b>Вводная диагностика:</b> -Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	2
3.		Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина.	2
4.		Проективный тест «Человек под дождем» Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”	2
5.		1. Познание себя - познание других.	2
6.		Что я знаю о себе?	2
7.		Я и другие. «История казачества».	2
8.		Вот это темперамент! Культура донского казачества.	2
9.		Мой характер. История Тацинского юрта.	2
10.		Сделайте близких счастливыми. Обряды и традиции казаков.	2
11.		Как справиться с манипуляциями.	2
12.		Будем готовиться вместе.	2
13.		Экзамен и я.	2
14.		Экзамен и стресс.	2
15.		Экзамен? - Без проблем!	2
16.		Позитивные утверждения. «Казачий круг».	2
17.		Выработка индивидуальной стратегии подготовки к экзаменам.	2
18.		Поведение на экзамене.	2
19.		Как готовиться к экзаменам? способов эффективной деятельности, рациональной организации труда)	2
20.		Память. Приемы рационального запоминания и мнемотехники.	2
21.		Внимание. Обучение навыкам развития внимания и внимательности при подготовке к экзаменам.	2
22.		Мышление. Обучение основам развития мышления.	2
23.		Волевая мобилизация при подготовке к экзаменам. «Мой край – моя Донщина».	2
24.		Зачем учиться осознавать и понимать эмоции. Красота и простор земли родной.	2
25.		Эмоциональный мир личности (саморегуляция состояний).	2
26.		Как предотвратить усталость и поддерживать высокий тонус и хорошее настроение.	2
27.		Мое психологическое здоровье.	2
28.		Стресс и как с ним справиться	2
29.		Если вас выводят из равновесия	2

30.	Как научиться отдыхать	2
31.	Уверенность на экзамене	2
32.	Эмоции и поведение человека	2
33.	Эмоциональное напряжение в период подготовки к экзаменам	2
34.	СМИ грамотность	2
35.	Дискуссия с вопросами.	2
36.	Приемы эффективного чтения	2
37.	Анализ СМИ продуктов	2
38.	СМИ грамотность как средство здоровьесбережения.	2
39.	Кинезиологические упражнения. Стимуляция познавательных способностей	2
40.	Дискуссия в малых группах	2
41.	Психология общения	2
42.	Основы конфликтологии	2
43.	Технологии успеха	2
44.	Уверенность в себе - зрелое самоуважение	2
45.	Каким я ощущаю себя в этом взрослом мире? Почему трудно быть подростком.	2
46.	Учитесь властвовать собой.	2
47.	Самовоспитание	2
48.	Слабые сигналы – сильные решения	2
49.	Как повысить свою эффективность	2
50.	Личность Лидера	2
51.	Проект сдачи ОГЭ	2
52.	Секрет простого запоминания	2
53.	Способы снятия нервно-психического напряжения	2
54.	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения	2
55.	Секрет просветленных	2
56.	Как научиться отдыхать	2
57.	Как вернуть энергию	2
58.	Родительские послания	2
59.	Рецепт счастливой жизни	2
60.	Трансформирующая похвала	2
61.	Укрепляем своё здоровье	2
62.	Мое самочувствие	2
63.	Секреты золотой книги	2
64.	Тайны воды	2
65.	Секрет засыпания	2
66.	Нужные слова «стоп» и «нет»	2
67.	Личностный рост и личностные деформации	2
68.	Психология понимания. Гордость земли Донской	2
69.	<b>Итоговая диагностика:</b> Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).	2
70.	Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина	2
71.	Проективный тест «Человек под дождем» Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»	2
72.	<b>Итоговое занятие.</b> Защита проекта.	2

## **III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое оснащение**

Оборудование:

- ноутбук с обучающими программами и выходом в интернет;
- монитор (для демонстрации видеоматериалов);
- колонки (для озвучивания);
- переносная доска.
- Канцелярские товары: ксероксная бумага, ручки, маркеры, ватманские листы, тетради воспоминаний, цветная бумага, папки (для хранения материалов).

#### **Кадровое обеспечение**

Требования к педагогу дополнительного образования, к уровню образования, квалификации в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **3.2 Формы контроля и аттестации**

1. Формы входного контроля: психологическая диагностика, тестирование.
2. Формы текущего контроля: психологическая диагностика, тестирование.
3. Форма подведения итогов реализации программы (итоговая аттестация): защита проекта.

Средства контроля: устный опрос, психолого-педагогическая диагностика, наблюдение, творческие задания.

### **3.3 Методическое обеспечение**

При проведении учебных занятий по программе «Формула успеха» используются следующие формы занятий:

- дискуссии;
- обучающие игры;
- защита проекта;
- мозговой штурм;
- ролевые игры.

Формы организации работы с учащимися: фронтальные, групповые, индивидуальные, теоретические и практические.

**Методы обучения**, применяемые в обучении психологической культуре личности:

- тренинговые упражнения, в том числе моделирующие проблемные ситуации;
- ролевые игры;
- групповые дискуссии;
- творческие задания;

- практические задания по достижению личных целей и реализации командного проекта;
- метод проблемных ситуаций;
- тренинги поведения;
- работа в группах кооперативного обучения;
- игры-энергизаторы;
- мозговые штурмы;
- индивидуальные консультации,
- элементы психотерапии.

### ***Методические разработки.***

- 1.Словарик юного психолога.
- 2.Мультимедийные презентации и фильмы:
  - Будьте здоровы
  - Интерактивная игра «Я на экзамене»
  - Фильм «Подтверждение»

Кроме того в реализации программы используются: (печатные пособия, звукозаписи, комплекс физминуток, сценарии игровых программ).

Обучающиеся с особыми образовательными потребностями (высокий уровень мотивации ОВЗ) обучаются в инклюзивных группах с использованием комбинированных форм взаимодействия участников образовательного процесса. В случае необходимости для них разрабатываются индивидуальные образовательные маршруты.

### **3.4. Диагностический инструментарий**

- Диагностика воспитанности. Приложение 1.
- Анкетирование «Удовлетворённость обучающихся образовательным процессом». Приложение 2.
- Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН). Приложение 3.
- Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина. Приложение 4.
- Проективный тест «Человек под дождем». Приложение 5.
- Тест “Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?” Приложение 6.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

<https://www.youtube.com/watch?v=VC1xmkQsY5g>

<https://psychojournal.ru/tests/947-proektivnaya-metodika-chelovek-pod-dozhdem.html>

<https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-stresovykh-situatsii-sredi-podrostkov.htm>

#### IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 14.04.2023) «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации от 31 декабря 2012 г. N 53.
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» // Компьютерная справочная правовая система в России - <https://www.consultant.ru/> - 2022 – 14 апреля.
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму

работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

13. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам «Образование-культура» Санкт-Петербург 2020.

14. Синельников В.Н. «Прививка от стресса». Центрполиграф, 2021г.

15. Чистякова М. Психогимнастика. – М.: Просвещение. 2019.

## V. ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1.

#### «Уровень воспитанности обучающихся»

<i>Критерий</i>	<i>Показатели воспитанности</i>	<i>Оценка</i>
<b>Отношение к обществу</b>	1. Отношение к родной природе.	
	2. Гордость за свою страну.	
	3. Забота о коллективе.	
	4. Политическая культура.	
	5. Правовая культура.	
<b>Отношение к учебному труду и делу</b>	1. Познавательная активность.	
	2. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности.	
	3. Саморазвитие.	
	4. Организованность в учении.	
	5. Настойчивость в достижении успеха в обучении.	
	6. Творческое отношение и успешность во внеурочных делах.	
	7. Успешность в учении и самообразовании.	
	8. Деловитость.	
	9. Осознание значимости труда.	
<b>Отношение к людям</b>	1. Уважительное отношение к старшим.	
	2. Дружелюбное отношение к сверстникам.	
	3. Милосердие.	
	4. Честность в отношении с товарищами и взрослыми.	
	5. Товарищество, верность дружбе.	
	6. Доброжелательность.	
	7. Вежливость и культура поведения.	
	8. Готовность прийти на помощь.	
	9. Тактичность и культура поведения.	
<b>Отношение к себе</b>	1. Развитая добрая воля.	
	2. Самоуважение, соблюдение правил культурного поведения.	
	3. Организованность и пунктуальность.	
	4. Требовательность к себе.	
	5. Забота о своем здоровье.	
	6. Самообладание и сила воли.	
	7. Стремление к самосовершенствованию.	
	8. Здоровый образ жизни.	
	9. Целеустремленность в самоопределении.	
	10. Чувство собственного достоинства.	

Все показатели оцениваются по 4 уровням формирующихся качеств (по пятибалльной системе)



**Анкета «Удовлетворённость обучающихся образовательным процессом»**

Руководитель \_\_\_\_\_

Детское объединение \_\_\_\_\_

Возраст обучающихся \_\_\_\_\_

Количество детей, принявших участие в анкетировании \_\_\_\_\_

№ п/ п	Образовательные потребности и мотивы для занятий	Степень удовлетворённ ости	
		Да	Нет
1.	Интересно ли тебе на занятиях?		
2.	Активен ли ты на занятиях?		
3.	Всё ли тебе доступно и понятно в процессе обучения?		
4.	Удовлетворён ли ты разнообразием детских объединений дома детского творчества?		
5.	Чувствуешь ли ты себя желанным обучающимся на занятиях?		

### Приложение 3.

#### Методика диагностики оперативной оценки самочувствия, активности и настроения (САН).

Испытуемых просят соотнести свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала 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.

**Инструкция.** Выберите и отметьте цифру, наиболее точно отражающую ваше состояние в данный момент.

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее									Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным									Чувствую себя слабым
3	Пассивный									Активный
4	Малоподвижный									Подвижный
5	Веселый									Грустный
6	Хорошее настроение									Плохое настроение
7	Работоспособный									Разбитый
8	Полный сил									Обессиленный
9	Медлительный									Быстрый
10	Бездеятельный									Деятельный
11	Счастливый									Несчастный
12	Жизнерадостный									Мрачный
13	Напряженный									Расслабленный
14	Здоровый									Больной
15	Безучастный									Увлеченный
16	Равнодушный									Взволнованный
17	Восторженный									Унылый
18	Радостный									Печальный

19	Отдохнувший								Усталый
20	Свежий								Изнуренный
21	Сонливый								Возбужденный
22	Желание отдохнуть								Желание работать
23	Спокойный								Озабоченный
24	Оптимистичный								Пессимистичный
25	Выносливый								Утомляемый
26	Бодрый								Вялый
27	Соображать трудно								Соображать легко
28	Рассеянный								Внимательный
29	Полный надежд								Разочарованный
30	Довольный								Недовольный

### **Обработка результатов и интерпретация**

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.

При обработке оценки респондентов 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 (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

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.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

**Методика диагностики самооценки Ч.Д. Спилбергера, Л. Ханина**

Данный тест представлен в виде опросника из 40 вопросов. Тест является надежным источником информации о самооценке человеком уровня своей тревожности в данный момент (реактивная тревожность) и личностной тревожности (как устойчивой характеристики человека). Тест разработан Ч.Д. Спилбергером и адаптирован Ю.Л. Ханиным.

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений. Зачеркните цифру в соответствующей графе справа, в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет.

*Бланк суждений*

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ни что не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбуждён, мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

### **Проективный тест «Человек под дождем»**

Методика «Человек под дождем» помогает определить силу характера человека, его способность преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Как человек справляется с трудностями, какие защитные механизмы применяет? Насколько он устойчив к стрессам? Тест не стоит применять к ребенку, слабо владеющему графическими навыками.

#### ***Методика проведения***

На листе бумаги предлагается нарисовать человека, а потом, на другом таком же листе — человека под дождем. Сопоставление двух рисунков позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

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

Инструкция: 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 выступить 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 у 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.