

Анкета для пятиклассников для определения самочувствия ребенка в школе.

Ф.И. ученика _____

Класс _____

Продолжи, пожалуйста, предложения:

1. Когда я прихожу в школу _____
 2. Самое интересное в школе это _____
 3. Самый трудный предмет для меня _____
 4. Мне мешает учиться _____
 5. Мне помогает учиться _____
 6. Мой класс _____
 7. Если бы я был волшебником, то _____
 8. В четвертом классе мне нравилось _____
 9. В пятом классе мне нравится _____
 10. С кем из одноклассников вы хотели бы провести вместе свободное время (*напиши 3-4 фамилии*) _____
-
11. Я бы не хотел сидеть за одной партой с (*напиши 3 фамилии, не обязательно*) _____
 12. Я учусь в школе для того, чтобы _____
 13. Самое важное в людях я считаю _____

Анкета для пятиклассников «Трудности обучения»

Выбери вариант ответа и поставь галочку			Да	Нет
1.	я знаю, как учить параграф			
2.	Я не могу организовать себя на уроке			
3.	Я очень устаю в школе			
4.	вопросы учителя слишком трудные			
5.	Я не успеваю осваивать новый материал			
6.	очень высокие требования учителя			
7.	Я испытываю трудности в пересказе			
8.	Я не понимаю объяснения учителем новой темы			
9.	учитель больше спрашивает, чем объясняет (<i>укажи предмет</i>) _____			
10.	Я не успеваю запомнить новый материал			
11.	Я не привык к учителям			
12.	Я нуждаюсь в дополнительной помощи учителя			
13.	Я нуждаюсь в дополнительной помощи родителей			
14.	Я боюсь отвечать на уроке			
15.	Мне нравится учиться в пятом классе			

Спасибо!

Методика «Изучение мотивации обучения школьников 5 класса» М.Р. Гинзбурга

Уважаемые ребята! Выберите три варианта ответа в каждом вопросе и запишите букву ответа (Например, 1 вопрос – а, д, е)

1. Я стараюсь учиться лучше, чтобы...
 - а) получить хорошую отметку;
 - б) наш класс был лучшим;
 - в) принести больше пользы людям;
 - г) получать впоследствии много денег;
 - д) меня уважали и хвалили товарищи;
 - е) меня любила и хвалила учительница;
 - ж) меня хвалили родители;
 - з) мне покупали красивые вещи;
 - и) меня не наказывали;
 - к) я больше знал и умел.

2. Я не могу учиться лучше, так как...
 - а) у меня есть более интересные дела;
 - б) можно учиться плохо, а зарабатывать впоследствии хорошо;
 - в) мне мешают дома;
 - г) в школе меня часто ругают;
 - д) мне просто не хочется учиться;
 - е) не могу заставить себя делать это;
 - ж) мне трудно усвоить учебный материал;
 - з) я не успеваю работать вместе со всеми.

3. Если я получаю хорошую отметку, мне больше всего нравится то, что...
 - а) я хорошо знаю учебный материал;
 - б) мои товарищи будут мной довольны;
 - в) я буду считаться хорошим учеником;
 - г) мама будет довольна;
 - д) учительница будет рада;
 - е) мне купят красивую вещь;
 - ж) меня не будут наказывать;
 - з) я не буду тянуть класс назад.

4. Если я получаю плохую отметку, мне больше всего не нравится то, что...
 - а) я плохо знаю учебный материал;
 - б) это получилось;
 - в) я буду считаться плохим учеником;
 - г) товарищи будут смеяться надо мной;
 - д) мама будет расстроена;
 - е) учительница будет недовольна;
 - ж) я весь класс тяну назад;
 - з) меня накажут дома;
 - и) мне не купят красивую вещь.

ИЗУЧЕНИЕ САМООЦЕНКИ (Опросник Казанцевой Г. Н.)

Инструкция испытуемому: «Вам будут зачитаны некоторые положения. Вам нужно записать номер положения и против него — один из трех вариантов ответов: «да» (+), «нет» (-), «не знаю» (?), выбрав тот ответ, который в наибольшей степени соответствует Вашему собственному поведению в аналогичной ситуации. Отвечать нужно быстро, не задумываясь».

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов: Подсчитывается количество согласий («да») под нечетными номерами, затем — количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от -10 до +10.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке

Результат от -3 до +3 о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 — о высокой самооценке.

Анкета про успех

1. Допиши выражение
Успех – это _____

2. Мне помогает быть успешным _____

3. Мне мешает быть успешным _____

4. Приведи пример успешных людей (два-три) _____

5. Выбери свой вариант ответа

Я успешный человек _____

Я бываю успешным только вне школы _____

Я успешен иногда (напиши где) _____

Я неуспешный человек _____

Я бы мог стать успешным _____

6. Мои родители являются

а) успешные б) неуспешные в) не знаю

7. Меня окружают люди

а) успешные б) неуспешные в) не знаю

1. Допиши выражение

Успех – это _____

2. Мне помогает быть успешным _____

3. Мне мешает быть успешным _____

Анкета «Я и ценности моей жизни».

Фамилия, имя _____

1. Продолжи предложения:

Хорошая жизнь это - _____

Счастливый человек – это тот, кто _____

Больше всех я ценю в людях _____

Цель моей жизни заключается в том, что _____

Больше всего я боюсь _____

Через много лет я буду _____

Моя семья _____

Главное в любимом человеке _____

2. Назови три своих заветных желания:

Первое желание _____

Второе желание _____

Третье желание _____

Мониторинг социализации личности учащегося (Разработана И. Рожковым)

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень согласия с их содержанием по 5-балльной шкале.

Прочитайте 20 суждений и оцените степень своего согласия с каждым из них:

- 4 - всегда,
- 3- почти всегда;
- 2-иногда;
- 1- очень редко
- 0-никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других
3. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха
4. Я умею прощать
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав
8. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие
10. Общаюсь с товарищами, отстаиваю свое мнение
11. Если я что-то задумаю, то обязательно сделаю
12. Мне нравится помогать другим
13. Мне хочется. Чтобы со мной все дружили
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать
16. Переживаю неприятности других, как свои
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения может быть поставлена оценка.

1 5 9 13 17
2 6 10 14 18
3 7 11 15 19
4 8 12 16 20

Обработка полученных результатов

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают путем сложения всех оценок первой строчки и делением этой суммы на 5.

Оценка автономности - вторая строчка

Оценка социальной активности - 3-я.

Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) - с четвертой.

Если получаемый коэффициент больше 3-х, можно констатировать высокую степень социализированности ребенка. Если он меньше 2-х, но меньше 3-х - это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше 2-х баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеют низкий уровень социальной адаптированности.

Тест на определение своих основных потребностей

Попробуйте определить свои основные потребности и оценить степень их удовлетворенности, используя следующий тест. Итак, вам следует проранжировать 15 утверждений, попарно сравнивая их между собой: прочитать первое утверждение, сравнить его со вторым (вслух проговорить «я хочу...» и подставить выбранное утверждение). В первую клетку первой колонки таблицы впишите номер утверждения, которое вам понравилось больше (1 или 2). Продолжите сравнения: первое с третьим, первое с четвертым... с 15-м. Таким образом заполните первую колонку. Вторую колонку заполните, сравнивая второе утверждение с третьим, затем с четвертым... с 15-м. При этом следующая колонка уменьшается на одну клетку. Таким образом нужно заполнить все колонки.

Утверждения:

1. Добиться признания и уважения.
2. Иметь хорошие отношения с людьми.
3. Обеспечить свое будущее.
4. Зарабатывать себе на жизнь.
5. Иметь хороших собеседников.
6. Упрочить свое положение.
7. Развивать свои силы и способности.
8. Обеспечить себе материальный комфорт.
9. Повышать уровень мастерства и компетентности.
10. Избегать неприятностей.
11. Стремиться к новому и неизведанному.
12. Обеспечить себе положение и влияние
13. Покупать себе хорошие вещи
14. Заниматься делом, требующим полной отдачи.
15. Быть понятым(ой) другими.

[illegible]

Подсчитайте - сколько раз в бланке встречается каждое утверждение. Полученные суммы запишите в клетки, выделенные другим цветом, в колонке с номером данного утверждения. Эти суммы – баллы каждого утверждения. Распределите полученные баллы по пяти группам потребностей и подсчитайте итоговые суммы баллов для каждой потребности.

Таблица 2 – Результат теста потребностей

№	Потребности	Номер утверждения	Сумма баллов
1.	Материальные	4, 8, 13	
2.	В безопасности	3, 6, 10	
3.	Социальные (межличностные)	2, 5, 15	
4.	В признании	1, 9, 12	
5.	В самовыражении	7, 11, 14	

Теперь можно оценить степень удовлетворенности главных потребностей (по табл. 2).

Если сумма баллов, соответствующая данной потребности, окажется 0-13 – потребность удовлетворена.

Если сумма баллов окажется 14-27 – потребность удовлетворена частично.

Если сумма баллов будет равна или больше 28 – потребность не удовлетворена (является актуальной (ведущей)).

Опросник Айзенка по определению темперамента

Инструкция: Вам предлагается несколько вопросов. На каждый вопрос отвечайте только «да» или «нет». Не тратьте время на обсуждение вопросов, здесь не может быть хороших или плохих ответов, так как это не испытание умственных способностей.

Вопросы

1. Часто ли вы испытываете тягу к новым впечатлениям, к тому, чтобы отвлечься, испытать сильные ощущения?
2. Часто ли вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут вас понять, ободрить, посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказаться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете ли подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если это вам невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого не было?
10. Верно ли, что на «спор» вы способны решиться на все?
11. Смущается ли вы, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который вам симпатичен?
12. Бывает ли когда-нибудь, что, разозлившись, вы выходите из себя?
13. Часто ли бывает, что вы действуете необдуманно, под влиянием момента?
14. Часто ли вас беспокоит мысль о том, что вам не следовало что-либо делать или говорить?
15. Предпочитаете ли вы чтение книг встречам с людьми?
16. Верно ли, что вас легко задеть?
17. Любите ли вы часто бывать в компании?
18. Бывают ли у вас такие мысли, которыми вам бы не хотелось делиться с другими?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда чувствуете усталость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких друзей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли вы тем же?
23. Считаете ли вы все свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы в чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлекаться в веселой компании?
26. Можно ли сказать, что нервы у вас часто бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы человеком живым и веселым?
28. После того как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что смогли бы сделать лучше?
29. Чувствуете ли вы себя беспокойно, находясь в большой компании?
30. Бывает ли, что вы передаете слухи?
31. Бывает ли, что вам не спится из-за того, что в голову лезут разные мысли?
32. Если вы хотите что-то узнать, вы предпочитаете найти это в книге или спросить у людей?
33. Бывает ли у вас сильное сердцебиение?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где подшучивают друг над другом?
38. Раздражительны ли вы?

39. Нравится ли вам работа, требующая быстрого действия?
40. Верно ли, что вам часто не дают покоя мысли о разных неприятностях и ужасах, которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?
41. Верно ли, что вы неторопливы в движениях и несколько медлительны?
42. Опаздываете ли вы когда-нибудь на работу или на встречу с кем-либо?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли, что вы так любите поговорить, что не упускаете любого случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-нибудь боли?
46. Огорчились бы вы, если бы долго не могли видеться с друзьями?
47. Вы нервный человек?
48. Есть ли среди ваших знакомых те, которые явно вам не нравятся?
49. Вы уверенный в себе человек?
50. Легко ли вас задевает критика ваших недостатков или вашей работы?
51. Трудно ли вам получить настоящее удовольствие от мероприятий, в которых участвует много народу?
52. Беспокоит ли вас чувство, что вы чем-то хуже других?
53. Сумели бы вы внести оживление в скучную компанию?
54. Бывает ли, что вы говорите о вещах, в которых совсем не разбираетесь?
55. Беспокоитесь ли вы о своем здоровье?
56. Любите ли вы подшутить над другими?
57. Страдаете ли вы бессонницей?

Обработка результатов

Экстраверсия — находится сумма ответов «да» в вопросах: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 и ответов «нет» в вопросах: 5, 15, 20, 29, 32, 37, 41, 51.

Если сумма баллов равна 0—10, то вы интроверт, замкнуты внутри себя.

Если 15—24, то вы экстраверт, общительны, обращены к внешнему миру.

Если 11—14, то вы амбиверт, общаетесь, когда вам это нужно.

Невротизм — находится количество ответов «да» в вопросах: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Если количество ответов «да» равно 0—10, то — эмоциональная устойчивость.

Если 11—16, то — эмоциональная впечатлительность.

Если 17—22, то появляются отдельные признаки расшатанности нервной системы.

Если 23—24, то невротизм, граничащий с патологией, возможен срыв, невроз.

Ложь — находится сумма баллов ответов «да» в вопросах: 6, 24, 36 и ответов «нет» в вопросах: 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Если набранное количество баллов 0—3 — норма человеческой лжи, ответам можно доверять.

Если 4—5, то сомнительно.

Если 6—9, то ответы недостоверны.

Если ответам можно доверять, по полученным данным строится график.



Сангвиник-экстраверт: стабильная личность, социален, направлен к внешнему миру, общителен, порой болтлив, беззаботный, веселый, любит лидерство, много друзей, жизнерадостен.

Холерик-экстраверт: нестабильная личность, обидчив, возбужден, несдержан, агрессивен, импульсивен, оптимистичен, активен, но работоспособность и настроение нестабильны, цикличны. В ситуации стресса — склонность к истерико-психопатическим реакциям.

Флегматик-интраверт: стабильная личность, медлителен, спокоен, пассивен, невозмутим, осторожен, задумчив, мирный, сдержанный, надежный, спокойный в отношениях, способен выдержать длительные невзгоды без срывов здоровья и настроения.

Меланхолик-интраверт: нестабильная личность, тревожен, пессимистичен, очень сдержан внешне, но чувствителен и эмоционален внутри, интеллектуальный, склонен к размышлениям. В ситуации стресса — склонность к внутренней тревоге, депрессии, срыву или ухудшению результатов деятельности (стресс кролика).

Методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Инструкция: прочитайте каждое из приведённых предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Бланк 1. Шкала ситуативной тревожности (СТ)

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто 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, напряжённости	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён, и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Бланк 2. Шкала личностной тревожности (ЛТ)

№	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1.	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
2.	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
3.	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
6.	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Я чувствую себя незащищённым	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
19.	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Ключ

Ситуативная тревожность					Личностная тревожность				
СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№	1	2	3	4	№	1	2	3	4
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	3	1	2	3	4
4	1	2	3	4	4	1	2	3	4
5	4	3	2	1	5	1	2	3	4
6	1	2	3	4	6	4	3	2	1
7	1	2	3	4	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	1	2	3	4
9	1	2	3	4	9	1	2	3	4
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	1	2	3	4
12	1	2	3	4	12	1	2	3	4
13	1	2	3	4	13	1	2	3	4
14	1	2	3	4	14	1	2	3	4
15	4	3	2	1	15	1	2	3	4
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	1	2	3	4	17	1	2	3	4
18	1	2	3	4	18	1	2	3	4
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 – 44 балла – умеренная;
- 45 и более - высокая.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Состояние реактивной (ситуационной) тревоги возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Естественно, это состояние отличается неустойчивостью во времени и различной интенсивностью в зависимости от силы воздействия стрессовой ситуации.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадам.

Для низко тревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

Таким образом, значение итогового показателя по данной подшкале позволяет оценить не только уровень актуальной тревоги испытуемого, но и определить, находится ли он под воздействием стрессовой ситуации и какова интенсивность этого воздействия на него.

Личностная тревожность представляет собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком диапазоне ситуаций. При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на субъекта и вызывать у него выраженную тревогу. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Сопоставление результатов по обеим подшкалам дает возможность оценить индивидуальную значимость стрессовой ситуации для испытуемого. Шкала Спилбергера в силу своей относительной простоты и эффективности широко применяется в клинике с различными целями: определение выраженности тревожных переживаний, оценка состояния в динамике и др.

Анкета
«Оценка удовлетворенности участием в проекте»

Уважаемые ребята, просим вас оценить участие в проекте «Зажги Свою Звезду».

1. Мое общее впечатление.

- А) Это было прекрасно.
- Б) Я мог бы сделать все это лучше.
- В) Меня очень увлекло участие в проекте, так как я мог показать свои умения.
- Г) Мне было скучно, я устал.

2. Насколько участие в проекте соответствовало вашим ожиданиям.

- А) Полностью оправдало мои ожидания.
- Б) Я надеялся, что будет интереснее.
- В) Было намного интереснее, чем я ожидал.

3. Насколько хорошо все было организовано.

- А) Организация на высоком уровне, все было продуманно.
- Б) В организации были непродуманные моменты.
- В) Было плохо организовано.

4. Ваше мнение о необходимости введения в практику проведения подобных проектов.

- А) Да, стоит проводить подобные проекты.
- Б) Нет, не стоит проводить такие проекты.
- В) Стоит проводить, но необходимо внести изменения в ход проекта, организацию и т. д.

5. Будите ли вы использовать в жизни полученный опыт.

- А) Да.
- Б) Возможно, что-то и пригодится.
- В) Нет, в этом нет необходимости.

6. Какие чувства вы испытали вовремя и после участия в проекте.

- А) Радость.
- Б) Удовлетворение.
- В) Раздражение.
- Г) Сопричастность к общему делу.
- Д) Усталость.
- Е) Скуку.
- Ж) Интерес.

7. Ваши пожелания организаторам проведенного проекта

Рекомендации педагога-психолога в работе с детьми.

Проблема	учителям	родителям	ученику
Заниженная самооценка Сверхчувствительное отношение к неудачам Повышенная тревожность	Создавать ситуацию успеха на уроке посредством выполнения учеником посильных для него заданий Публично выделять достижения ученика, чтобы ребенок старался раскрываться Поощрять за старание, даже если результат выполнения работы на невысоком уровне путем высказываний «Молодец», «Умница», «Старание налицо» Избегать публичной критики Корректно указывать на ошибки, желательно в беседе один на один. При невысокой оценке указывать на конкретные пробелы Подсказывать стратегию общения с другими учителями, одноклассниками Относиться мягко, не обсуждать и не осуждать способности ученика Не требовать немедленного включения в деятельность	Обратить внимание на психологический климат семьи Уделять больше времени совместной деятельности с ребенком, поддерживать в его начинаниях Создавать ситуацию успеха во внеучебных видах деятельности (бытовой, творческой, спортивной и т.п.), ориентируясь на способности и возможности ребенка Давать посильные ответственные поручения, подкрепляя похвалой и не рассчитывая на идеальное выполнение. Оценивать не результат, а активность, старание Включать в процесс обсуждения и принятия семейно-бытовых решений, повышая значимость мнения ребенка Снизить уровень требовательности, ценность школьных отметок, уделяя внимание знанию и пониманию Не пугать грядущими проблемами, не рисовать картинки с негативным разрешением ситуации, подбадривать и убеждать в позитивном исходе любой проблемной ситуации Снижать значимость травмирующих событий (критика учителя, невнимание одноклассниц) Научиться справляться со своим раздражением на ребенка или окружающих, общаться более спокойно Хвалить и одобрять за конкретные поступки, действия Предоставлять свободный режим, поощрять для активизации инициативы Находить позитивные моменты в негативных ситуациях Учить воспринимать промахи как руководство к самоизменению, а не как неудачи. Разрешать ребенку ошибаться	Хвалить себя за малейшие достижения. Можно завести «Дневник достижений» Престать критиковать себя по пустяковым поводам Позволять себе ошибаться, ведь на ошибках учатся Ставить перед собой достижимые цели, поэтапно приближаясь к ней Записаться в театральный кружок, творческую студию, в которой можно будет перевоплощаться Посещать подростковые клубы Оказывать помощь слабоуспевающим Стремиться проявлять инициативу, выступать с предложениями Воспринимать неудачу как очередной урок, стимул к развитию

		Не торопить естественное развитие интеллектуальных способностей	
Низкий групповой статус, замкнутость	Включать в общественные внутриклассовые мероприятия Включать ученика в подгруппы для выполнения самостоятельных групповых домашних проектов Развивать постепенно лидерские качества, поощряя активность, веря в ученика Показывать публично свое доверие ученику	Развивать постепенно лидерские качества Предоставлять самостоятельность Включать в обсуждение множества вопросов дома, принимая в расчет мнение ребенка, повышая его статус Приглашать в гости семьи с детьми	Согласно интересам, заниматься в социально-актуальных секциях, кружках, активно проявляя себя во внешкольном коллективе Интересоваться деятельностью классного коллектива, его интересами Самому доброжелательно относиться к классу
Неадекватно завышенная самооценка	Объективно оценивать возможности и способности ученика, приводить в пример других учеников Ставить заслуженные оценки Включить в группу для выполнения проекта, хвалить всех участников Включить в группу более способных учеников Не допускать вседозволенности Не выделять часто в классе Строго относиться Конструктивная критика	Не следует перехваливать ребенка. Перестать восторгаться по малейшему поводу. Заменить воспитательную установку «Ты-лучше других» на «нет людей лучше или хуже, все мы разные и все достойны уважения». Объяснять, что подобная точка зрения характерна для настоящих лидеров, уверенных в себе людей Указывать на ошибки, недостатки поведения, пробелы в способностях Создавать ситуации, в которых приходилось бы отказываться от своих поверхностных потребностей, отказываться от желаемого в пользу других Давать задания сделать приятное кому-то из близких, но инкогнито.	Учиться ставить себя на место других Начать заботиться о ком-либо Критично подходить к своим поступкам Находить общие интересы с одноклассниками, самому идти им навстречу Реалистично оценивать свои силы Меньше хвастаться Помогать в выполнении малоприятных работ (уборка территории, мусора)
Податливость чужому мнению	Практиковать диалогический стиль взаимодействия с классом Относиться с уважением к мнению ученика Создавать ситуации для собственного выбора и выражения мнения	Проводить больше времени с ребенком, интересоваться его потребностями, отношениями с друзьями Давать проявлять свое мнение, не диктуя своего Воспитывать лидерские качества Подталкивать и поощрять за проявление инициативы, самостоятельности Создавать ситуации для самостоятельного решения и выбора	Не поддаваться на провокации, позволяя манипулировать собой Чаше спрашивать себя «Действительно ли я с этим согласен?», «Чего Я хочу на самом деле», «Почему я позволяю другим людям руководить моими мыслями и действиями?» Следовать собственным

		Говорить об опасности следования чужому мнению, желанию угодить и отказу от своей позиции Выявить способности ребенка и помочь обнаружить хобби Увлечь глобальной идеей, распланировать предстоящую работу, фиксировать сроки Не допускать слепой веры в чей-либо авторитет	интересам, не боясь быть отвергнутым друзьями, т.к. появятся, которые будут уважать твое мнение, если ты сам уважаешь свои потребности
Недисциплинированность	Разработать правила поведения в классе Приобщить хулигана следить за их выполнением, фиксировать нарушения Предлагать дополнительные задания, н-р, составить опорную схему урока, параграфа Направлять эмоциональность, демонстративность в творческом направлении Поискать причину в методе преподавания, возможно ученику скучно на этих уроках	Поощрение хорошего поведения на уроке Наказания за систематические нарушения дисциплины	Стремиться находить для себя познавательную выгоду в занятии
Неорганизованность	Управлять вниманием на уроке Предлагать план занятия При поручении составлять совместный поэтапный план, со средствами его реализации Ставить сроки для и выполнения заданиям Контролировать выполнение, давая конструктивную оценку результата	Приучать к планированию времени Следить за распорядком дня ребенка. Периодически вести хронометраж распределения времени, помогать упорядочивать его Следить за объемом и посильностью нагрузки ребенка в школе, секциях, студиях Обсуждать минусы и последствия неорганизованности на доступных примерах Предлагать художественные произведения, в которых описываются организованные люди, например, великие полководцы Суворов, Кутузов, Наполеон	Ставить перед собой достижимые цели и намечать средства их реализации Составлять список посильных дел на день, разбивать дела на этапы Обдумывать последствия своих действий
Резкость и грубость в общении	Не отвечать агрессией на грубость Конструктивная критика резкости по типу здесь и сейчас	Оценить свое поведение. Допускаете ли Вы сами грубость и резкость в общении с ребенком? Самим учиться конструктивно выражать свои эмоции	Прежде чем что-либо сказать грубое, представить себя на месте этого человека Позитивно относиться к окружающим

Вспыльчивость	Постараться вывить причину грубости, что он хочет этим показать (возможно не умеет выражать чувства конструктивно) Конструктивно, один на один, призывать контролировать свои эмоции. Спросить, как бы он себя чувствовал, если окружающие бы «выливали» на него свое недовольство или плохое настроение В индивидуальной беседе указать на минусы этого качества Провести беседу или тренинговое занятие с психологом «Бесконфликтное общение» Рассмотреть с психологом приемы саморегуляции Рекомендовать просмотр фильма «Управление гневом» Возможны занятия с подростковым психологом	Разобраться в причинах грубости. Возможно, она кроется в протесте, обиде, желании обратить на себя внимание Поговорить с ребенком как со взрослым, помочь ему разобраться в своих чувствах. Говорить о чувствах других людей, по отношению к которым ребенок ведет себя грубо Спросить, что он чувствует при подобном отношении Красочно описать последствия, грубости-окружающие отвернутся, будут негативно отзываться, перестанут воспринимать как нормального человека Спросить у него совета, как следует себя вести с резким в общении сослуживцем Выражать свою любовь и оказывать поддержку ребенку Объяснить, что в порыве гнева можно сильно ранить чувства другого человека и самому потом испытывать за это чувство вины Показать на примерах, что гораздо выгоднее быть добродушным и спокойным, что с такими людьми приятнее общаться, что их уважают окружающие Показать личным примером, что любую конфликтную ситуацию можно решить мирным путем	Учиться прощать людям недостатки поведения, характера Учиться регулировать свое состояние Проявлять больше терпимости и сдержанности Обсуждать с близкими людьми жизненные ситуации, школьные проблемы Отслеживать проявления вспыльчивости и наблюдать в этот момент за своими чувствами Направлять негативные эмоции в другую деятельность-зарядка, уборка Стремиться сначала обдумать последствия проявления агрессии перед тем как что-либо обидное сказать и сделать
Несамостоятельность	Давать задания, поручения для самостоятельного выполнения, сначала легкие, постепенно повышая уровень сложности и ответственности	Стимулировать активность ребенка Видеть в подростке взрослого человека Снизить до разумных пределов контроль	Проявлять инициативу Ставить интересные цели и стремиться их постепенно достигать без помощи взрослых
Пассивность	Заинтересовать в выполнении заданий, применять групповые методы обучения, включая его в группу успевающих учеников, чтобы он ощутил успех в группе и возможно перенес и индивидуальный план действий	Наблюдать за способностями и стимулировать их	Быть инициативным на уроках, чтобы заработать авторитет

Безответственность	Давать поручения, от которых будет зависеть деятельность класса При систематическом невыполнении заданий, временно отказать во внимании	Показывать образец ответственности на своем примере Подбирать мотивационные стимулы для следования обещаниям, согласно особенностям ребенка Давать почувствовать дискомфорт от нарушения обещаний, невнимательного отношения родителей к его просьбам Подарить домашнее животное, чтобы он заботился о нем Показывать значимость мнения ребенка в семье для повышения его самооценки, таким образом, показывая свое доверие и уверенность в выполнении обязательств	Участвовать в общественных делах класса, школы Добросовестно относиться к порученным делам Выбирать для выполнения только достижимые задания
----------------------------------	--	--	---