

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ХАБАРОВСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ВОСХОЖДЕНИЕ»

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
от "29" августа 2023 г.  
Протокол № 1



**Утверждаю**  
Директор  
ЦОЦ «Восхождение»  
Зыкова Е.Н.

"29" августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« ТАЙМ-МЕНДЖМЕНТ »  
сетевого взаимодействия**

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Возраст обучающихся:** 11 - 14 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Автор-составитель программы:**  
Дебердеева Алия Ринатовна,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск  
2023 год

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Помните, что сегодня — это завтра,  
о котором вы беспокоились вчера».  
Дейл Карнеги.*

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тайм-менеджмент» *сетевая стартового уровня, имеет социально-гуманитарную направленность, направление - социокультурное.*

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

4. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 13 марта 2019 г №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996).

10. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан РФ на 2021-2025 годы (Постановление Правительства РФ от 12 ноября 2020г. №2945-р).

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 7 декабря 2018 г., протокол №3).

12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р).

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 августа 2015 г. №АК-2563/05 «Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае (утверждено приказом КГАОУДО «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 26 сентября 2019 г. №383П).

16. Постановление администрации г. Хабаровска от.25.10.2019 г. №3501 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории городского округа «Город Хабаровск».

17. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Хабаровска «Детско-юношеский центр «Восхождение» от 11.02.2022 г.

### **Актуальность программы**

Сегодня нам приходится работать в режиме многозадачности и огромного потока информации. Тема управления временем появилась в XX веке и с тех пор стала неотъемлемой частью жизни многих людей. Способность управлять своим временем определяет будущее. Именно от нее в немалой степени зависит, что ждет человека – успех или провал. Время – ценный ресурс. Чем лучше будет использоваться время, тем больше добьётся человек, чем раньше ребенок возьмет под контроль свое время, тем успешнее будет.

Правильный тайм-менеджмент - это не только распланированный и продуманный рабочий день, но и правильные инструменты для эффективной коммуникации. Как любое психическое явление общение не дается человеку в готовом виде, а формируется и развивается прижизненно. Общение в своем развитии проходит ряд стадий: от развития форм произвольного общения с близким взрослым, а потом с любым другим взрослым к развитию форм

сотрудничества со сверстниками. Уметь разговаривать языком чувств, не обвинять, а разъяснять, вместо угрозы наказания рассказать о последствиях поведения и предложить выбор, объяснить, как можно исправить ситуацию, вместо упреков попробовать говорить другим голосом – это как раз то чему надо учиться детям.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она направлена на организацию контроля своего времени, формировании коммуникативных способностей, способов контроля своего эмоционального состояния.

Процесс обучения построен в виде постоянного диалога с учащимися, что позволяет оценивать понимание пройденного материала. Учащиеся каждое занятие отрабатывают полученные знания на практических занятиях, учатся запоминать, рассуждать, лучше понимать мотивы общения, строить конструктивную беседу, изучают техники самоуспокоения в стрессовых ситуациях, противостоять психологическому давлению. Уже в процессе обучения учащийся выбирает удобный для себя способ контроля времени, в большинстве случаев это ведет к повышению успеваемости в школе.

Занятия по программе способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умению контролировать свое время, концентрировать внимание на решение поставленных задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации, формируют коммуникативные качества.

### **Отличительные особенности программы**

Специфика данной программы определяется тем, что освоить приемы тайм-менеджмента теоретически невозможно. Это практическое умение. Мы можем рассказать ребенку о том, как быть эффективным, как планировать свою деятельность и как распределять время. Но если он не увидит практической значимости этого знания лично для себя и не захочет освоить предложенные приемы, мы не можем считать, что достигли цели.

Отличием от других аналогичных программ, является большое внимание диалогу с учащимися. Каждая тема построена в виде беседы, с последующей отработкой на примерах из жизни детей. Данный формат программы позволяет учащимся применять на практике полученные знания.

### **Адресат программы**

Программа разработана для учащихся 11-14 лет, имеющие сложности с планированием времени и общением со сверстниками, а также желающие улучшить свои коммуникативные навыки.

**Форма обучения** – очная.

**Объем и срок освоения программы** необходимый для освоения содержания программы и возможности достижения планируемых результатов составляет 144 часа за 1 год.

**Режим занятий** составлен с учётом возможностей посещения их детьми: 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

## Особенности организации образовательного процесса

*Основные виды занятий:* беседа, практикум, тренинг, ролевые и деловые игры, создание проблемной ситуации, занятия в группе и в парах.

*Наполняемость групп* в количестве 12-15 человек. Каждая группа занимается по своему определенному расписанию.

Программа состоит из двух блоков: «Тайм менеджмент» и «Успешные коммуникации».

В первом блоке дается понимание систем тайм менеджмента, отрабатывается их практическое применение. Рассматриваются такая тема, как постановка целей, вторичные выгоды.

Во втором блоке большое внимание уделяется пониманию личных особенностей и мотивов в общении. Все это ведет к построению успешной коммуникации. Во многом от умения общаться зависит качество нашей жизни.

### 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

*Цель:* развитие набора компетенций, необходимых для управления временными ресурсами и успешного общения.

*Задачи:*

*Предметные:* знакомство с основами тайм-менеджмента и межкультурного общения; развитие умения участвовать в коллективном обсуждении проблем и навыков планирования своего времени.

*Метапредметные:* развитие умения сортировать задачи по приоритетам, навыков культуры речевого общения.

*Личностные:* развитие уверенности в себе, благодаря мотивации к повышению личной эффективности, стрессоустойчивости.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
<b>1</b>	<b>ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ</b>	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
1.1	Вводное занятие. Знакомство с тайм менеджментом.	8	2	6	Опрос, рефлексия
1.2	Системы управления временем	16	4	12	Опрос, практическая работа
1.3	Техники принятия правильного решения	2	1	1	Опрос, практическая работа
1.4	Постановка целей и анализ результатов	6	1	5	Опрос, практическая работа
<b>2</b>	<b>ЭФФЕКТИВНАЯ КОММУНИКАЦИЯ</b>	<b>64</b>	<b>15</b>	<b>49</b>	
2.1	Как правильно задавать вопросы? Сократовский диалог	14	4	10	Опрос, практическая работа
2.2	Методы ведения разговора	12	2	10	Опрос, пед.

					наблюдение
2.3	Типы конфликтных личностей. Нейтрализация конфликтов	16	4	12	Опрос, Тест, рефлексия
2.4	Гнев и методы управления гневом	16	4	12	Опрос, Тест
2.5	Этикет в общении. Дипломатичность.	6	1	5	Опрос, рефлексия
<b>3</b>	<b>ПОНИМАНИЕ СЕБЯ</b>	<b>48</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	
3.1	Типы темпераментов (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик)	10	4	6	Тест, рефлексия
3.2	Понимание сильных и слабых сторон. Харизма	14	6	8	Опрос, практическая работа
3.3	Позиции в общении	12	4	8	Опрос, тест
3.4	Роли в общении (жертва, агрессор, спасатель)	10	2	8	Опрос, тест, рефлексия
	Итоговое занятие	2		2	Творческий отчет
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>39</b>	<b>105</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### ***Вводное занятие. Знакомство с тайм менеджментом (8 ч)***

*Теория:* Знакомство. Вводная часть о тайм-менеджменте.

Понятие тайм-менеджмента. Личность Б. Франклина и его вклад в тайм-менеджмент. Пирамида Б. Франклина.

*Практика:* Беседа о планировании, распорядке дня. Построение пирамиды успеха. Анализ пирамиды, беседа о реализации.

### ***Системы управления временем (16 ч)***

*Теория:* Методы тайм менеджмента и их анализ

*Практика:* Составление своего распорядка дня в технике временных блоков. Определение своего хронотипа. Тестирование. Характеристика хронотипов. Матрица Эйзенхауэра. Оценка результатов применения техник тайм-менеджмента.

### ***Техники принятия правильного решения (2 ч)***

*Теория:* Научные способы принятия решений. Квадрат Декарта.

*Практика:* Практическое применение Квадрата Декарта и его анализ.

### ***Постановка целей и анализ результатов (6 ч)***

*Теория:* Постановка целей. Методы постановки целей. Понимание причин не достигнутых целей. Вторичный выгоды.

*Практика:* Постановка целей по методу SMART, анализ целей. Составление терапевтической сказки. Поиск вторичных выгод.

### ***Как правильно задавать вопросы? Сократовский диалог (14 ч)***

*Теория:* Цитаты Сократа. Личность Сократа. Сократовское развитие. Сократовский диалог и его особенности. Структура Сократического диалога.

*Практика:* Отработка техники вопросов по Сократовскому диалогу. Разбор случаев применения сократовского диалога. Построение диалога.

### ***Методы ведения разговора (12 ч)***

*Теория:* Элементы в общении. Техники коммуникации. Психологическое давление и способы защиты.

*Практика:* Навыки ассертивного общения (2ч) Практические задания на защиту от психологического давления (6ч)

***Типы конфликтных личностей. Нейтрализация конфликтов (16 ч)***

*Теория:* Характеристика и типы конфликтных личностей. Причины возникновения конфликтов.

*Практика:* Определение типа конфликтной личности на примере. Способы нейтрализации конфликтов.

***Гнев и методы управления гневом (16 ч)***

*Теория:* Что такое гнев и его причины. Порочный круг гнева. Управление гневом. Убеждения по поводу злости. Управление физическими симптомами гнева. Управление поведением при гнев.

*Практика:* Тест на определение гнева (2ч). Техники работы с гневом (4ч). Техники самоуспокоения.

***Этикет в общении. Дипломатичность (6 ч)***

*Теория:* Этикет в России, Этикет делового общения.

*Практика:* Дипломатия понятие и практическое применение

***Понимание себя. Типы темпераментов (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик) (10 ч)***

*Теория:* Характеристика и особенности типов личности.

*Практика:* Тестирование на тип темперамента. Закрепление знаний о типах темперамента на примерах.

***Понимание сильных и слабых сторон. Харизма (14 ч)***

*Теория:* Определение и способы развития своих сильных сторон личности. SWOT-анализ

*Практика:* Определение и способы развития своих сильных сторон личности. SWOT-анализ.

***Позиции в общении (12 ч)***

*Теория:* Понятие психологических игр. Что влияет на поступки. Триггеры в общении.

*Практика:* Отработка выявления позиций в общении.

***Роли в общении (жертва, агрессор, спасатель) (10 ч)***

*Теория:* Характеристика ролей в общении и пути изменения.

*Практика:* Определение роли в общении.

***Итоговое занятие (2 ч.)***

*Практика:* Творческий отчет о деятельности в течение учебного года.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения данной программы выпускники овладеют следующими компетенциями:

*Предметные:* умеют аргументировать свою позицию, участвуют в коллективном обсуждении проблем и дискуссиях; обладают навыками планирования своего времени, которые помогают в достижении поставленных целей.

*Метапредметные:* умеют сортировать задачи по приоритетам, имеют навыки культуры речевого общения, выхода из конфликтных ситуаций, ответственную позицию в отношении ситуаций, в которых происходит потеря времени.

*Личностные:* обладают уверенностью в себе, мотивацией к повышению личной эффективности, стрессоустойчивостью, что помогает сохранять способность логично мыслить и снижает вероятность принятия необдуманных решений.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

месяц	Дата	Тема	Форма проведения	Часы	Форма контроля
		Знакомство. Вводная часть о тайм-менеджменте	Беседа	2	Опрос
		Понятие тайм-менеджмента	Практикум	2	Опрос
		Личность Б. Франклина и его вклад в тайм-менеджмент	Практикум	2	Рефлексия
		Пирамида Б. Франклина	Занятие в группах	2	Создание проблемной ситуации
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Практикум	2	Опрос
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Тренинг	2	Рефлексия
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Практикум	2	Тестирование
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Круглый стол	2	Рефлексия
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Беседа	2	Опрос
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Ролевая игра	2	Рефлексия
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Создание и работа над проблемной ситуацией	2	Анализ проблемной ситуацией
		Методы тайм менеджмента и их анализ	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Техники принятия правильного решения. Научные способы принятия решений. Квадрат Декарта.	Деловая игра	2	Рефлексия
		Постановка целей. Методы постановки целей	Практикум	2	Пед. наблюдение



		Понимание причин не достигнутых целей	Составление терапевтической сказки	2	Составление терапевтической сказки
		Вторичный выгоды	Беседа	2	Опрос
		Личность Сократа.	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Личность Сократа.	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Сократовское развитие	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Сократовский диалог	Деловая игра	2	Рефлексия
		Сократовский диалог и его особенности	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Сократовский диалог и его особенности	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Структура Сократического диалога	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Структура Сократического диалога	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Методы ведения разговора. Элементы в общении	Беседа	2	Опрос
		Техники коммуникации	Практикум	2	Рефлексия
		Психологическое давление и способы защиты	Тренинг	2	Рефлексия
		Психологическое давление и способы защиты	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Психологическое давление и способы защиты	Ролевая игра	2	Рефлексия
		Типы конфликтных личностей. Нейтрализация конфликтов	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Характеристика и типы конфликтных личностей	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Причины возникновения конфликтов	Тренинг	2	Рефлексия
		Причины возникновения конфликтов	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Причины возникновения конфликтов	Практикум	2	Пед. наблюдение
		Гнев и методы управления гневом	Тренинг	2	Рефлексия
		Гнев и методы управления гневом	Тестирование	2	Рефлексия
		Порочный круг гнева	Практикум	2	Рефлексия
		Управление гневом	Тренинг	2	Рефлексия
		Убеждения по поводу злости	Практикум	2	Рефлексия

	Управление физическими симптомами гнева	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Управление поведением при гнев	Тренинг	2	Рефлексия
	Этикет в общении. Дипломатичность.	Беседа	2	Опрос
	Этикет в общении. Дипломатичность.	Деловая игра	2	Рефлексия
	Этикет в общении. Дипломатичность.	Беседа	2	Опрос
	Понимание себя. Типы темпераментов (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик)	Тестирование	2	Рефлексия
	Характеристика и особенности типов личности	Тестирование	2	Рефлексия
	Характеристика и особенности типов личности	Беседа	2	Опрос
	Характеристика и особенности типов личности	Тестирование	2	Рефлексия
	Характеристика и особенности типов личности	Тренинг	2	Рефлексия
	Понимание сильных и слабых сторон. Харизма	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Определение и способы развития своих сильных сторон личности	Деловая игра	2	Рефлексия
	Определение и способы развития своих сильных сторон личности	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Определение и способы развития своих сильных сторон личности	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Определение и способы развития своих сильных сторон личности	Тренинг	2	Рефлексия
	Определение и способы развития своих сильных сторон личности	Практикум	2	Пед. наблюдение
	SWOT-анализ	Практикум	2	Рефлексия
	SWOT-анализ	Практикум	2	Рефлексия
	Позиции в общении	Деловая игра	2	Рефлексия
	Позиции в общении	Практикум	2	Рефлексия
	Понятие психологических игр	Практикум	2	Пед. наблюдение

	Понятие психологических игр	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Что влияет на поступки	Круглый стол	2	Рефлексия
	Что влияет на поступки	Практикум	2	Рефлексия
	Триггеры в общении	Ролевая игра	2	Рефлексия
	Триггеры в общении	Практикум	2	Рефлексия
	Триггеры в общении	Практикум	2	Рефлексия
	Роли в общении (жертва, агрессор, спасатель)	Ролевая игра	2	Рефлексия
	Характеристика ролей в общении	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Характеристика ролей в общении	Тренинг	2	Практикум
	Пути изменения роли в общении	Практикум	2	Пед. наблюдение
	Характеристика ролей в общении	Деловая игра	2	Анализ ситуаций
	Итоговое занятие	Творческий отчет	2	Рефлексия
	ИТОГО		144	

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Рабочее место педагога оснащено необходимой мебелью. Для занятий имеется: учебный кабинет на 36 посадочных мест, учебные столы – 14 шт., стулья – 38 шт., компьютерная техника с возможностью выхода в сеть Интернет, мультимедиа.

### Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий высшее образование, владеющий современными образовательными технологиями и методиками, прошедший курсовую подготовку по профилю – прошел переобучение на педагога дополнительного образования, психология, сертификаты о прохождении обучения НЛП, применении методов когнитивно-поведенческой терапии в консультировании, сертификаты об участии в вебинарах: «Современные подходы в психотерапии при буллинге», «теория привязанности», «нейропсихологический подход к преодолению трудностей в обучении».

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** диагностический материал, дневники педагогических наблюдений, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** итоговое тестирование.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для оценки эффективности и результативности образовательной программы, для определения достижений учащимися планируемых результатов, используется диагностика, которая помогает выявить пробелы в знаниях, умениях, навыках учащихся, своевременно спланировать коррекционную работу, увидеть в динамике развитие учащихся.

Диагностирование состоит из следующих компонентов:

1. Динамика достижений обучающихся (определения уровня знаний и умений основного содержания программы).

Диагностика проводится в три этапа: Текущий – на каждом занятии (беседы, тестирование, проверочные работы). Промежуточный – декабрь (тестирование). Итоговый – май (тестирование).

2. Личностные результаты обучающихся системное мышление; интеллектуальная выносливость; внимание, сосредоточенность, развитие воображения, памяти, привитие навыков самодисциплины, здорового образа жизни и др.

### Контроль и оценка результатов освоения программы

Результаты обучения (знания и навыки)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знание и понимание практической значимости техник тайм менеджмента в повседневной жизни	Отрабатывание техник тайм менеджмента на примерах. Контроль усвоенных знаний осуществляется в процессе беседы
Знание и системах постановки целей анализа целей	Практическое применение техник постановки целей. Контроль в виде выполнения задания на постановку целей в изучаемом методе
Знание о методах ведения разговора, поведения в конфликтных ситуациях и понимание причин конфликтных ситуаций	Отрабатывание методов ведения разговора на примерах. Контроль усвоенных знаний осуществляется путем беседы
Знание о типах темперамента, позиции и роли в общении	Контроль усвоенных знаний осуществляется путем беседы

(Приложение 1-2).

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы обучения

Программа обучения основана на диалоговом взаимодействии, который позволяет развить у учеников творческое мышление, способность рассуждать, создает условия для развития личности самого ученика, его самореализации.

### Педагогические технологии

Личностно-ориентированные (комфорт, безопасность, свобода выбора, творческая активность, самостоятельная работа), моделирующего обучения (игровые ситуации), коммуникативные, технология группового обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, воспитательные технологии.

### **Алгоритм учебного занятия**

Для проведения занятий существуют определённые типы занятий: усвоение новых знаний, комплексного применения знаний и умений, актуализации умений и навыков, систематизации и обобщении знаний и умений, контроля знаний и умений, комбинированного занятия. Для каждого типа занятия существуют определённые этапы структуры. Например, этапы структуры занятия усвоения новых знаний:

1. Организационный этап.
2. Постановка цели и задачи занятия. Мотивация учебной деятельности.
3. Актуализация знаний.
4. Первичное усвоение знаний.
5. Первичная проверка понимания.
6. Первичное закрепление.
7. Информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению.
8. Рефлексия (подведение итога).

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Рабочая программа, включающая КУГ с указанием форм работ.
2. Разработки воспитательных мероприятий, игр интеллектуальных.
5. Наглядные пособия.
6. Дидактические материалы «Методика преподавания».
7. Дидактические материалы «В помощь родителям».
8. Контрольно-оценочные опросники, тесты.
9. Материалы по мониторингу, динамике развития воспитанников.

### **Воспитание**

Основой воспитательного процесса в ДЮЦ «Восхождение» является национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, цель воспитания в ДЮЦ «Восхождение» заключается в личностном развитии учащихся.

Образовательный процесс в детском объединении «Тайм-менеджмент» предполагает активное освоение компетенций по направленности программы, а также воспитание обучающихся.

Воспитательная деятельность осуществляется по основным направлениям воспитания:

- гражданское воспитание;
- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;

- физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Воспитательная деятельность педагога осуществляется в рамках содержания программы на занятиях в детском объединении. А также на мероприятиях, проводимых в детском объединении и центре. В число организационных форм воспитания входят конкурсы, концерты, выставки, игровые программы, квесты, проекты, творческие встречи, тематические встречи поколений, фестивали, воспитательные события, посвящённые памятным датам.

Особенностью воспитательной работы является вовлеченность в нее социальных партнеров (родителей и других сетевых партнеров). Обучающиеся и их родители включены в совместную деятельность – социальную, волонтерскую, оздоровительную и досуговую.

Педагог в своей работе ориентируется осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно-ориентированного подходов и с учётом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, природосообразности.

Результатом воспитательного процесса в детском объединении является получение каждым обучающимся необходимых социальных навыков, которые помогут ему ориентироваться в мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающим миром, продуктивнее взаимодействовать с людьми разных возрастов и разного социального положения, искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь для себя и окружающих его людей.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Литература для педагога**

1. Брайан Трейси. Мастер времени / Брайан Трейси — 2 изд. — Москва: Попурри, 2020 — 145 с.
2. Дэйв Креншоу. Миф о многозадачности/ Дэйв Креншоу — 3 изд. — Москва: Речь, 2019 — 321 с.
3. Джейк Кнапп, Джон Зерацки. Найди время / Джейк Кнапп, Джон Зерацки — 2 изд. — Москва: Попурри, 2019 — 130 с.
4. Дэниел Пинк. Таймхакинг. Как наука помогает нам делать все вовремя, Москва— 2 изд. — Москва: Альпина Паблишер, 2022 — 180 с.
5. Елисеева, Любовь Яковлевна. Педагогика и психология планирования карьеры: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры: Для вузов по гуманитарным направлениям / Л. Я. Елисеева . – 2. изд . – Москва: Юрайт, 2019 . – 241с.

6. Крис Бэйли. Мой продуктивный год / Крис Бэйли — 4 изд. — Москва: Альпина Паблицер, 2021 — 360 с.

7. Лаптева, Ирина Леонидовна. Общепсихологический практикум: учебник для академического бакалавриата / И. Л. Лаптева, О. Б. Полякова, Л. Г. Лаптев; Под ред. В. В. Рубцова; Московский городской психолого-педагогический университет. — Москва: Юрайт, 2017. — 675 с.

8. Общий психологический практикум: учебник для вузов / Под ред С. А. Капустина. — Санкт-Петербург и др.: Питер, 2018. — 480 с.

9. Психологическое сопровождение родительства: Учебное пособие для бакалавриата / З. И. Айгумова, Т. В. Алексеенко, Т. Л. Кузьмишина и др.; Под общ. ред. З. И. Айгумовой ; ФГБОУ ВО МПГУ . — Москва: ИП Бескровный, 2020. — 325 с.

10. Психодиагностика. Теория и практика: учебник для бакалавров / М. К. Акимова, Е. И. Горбачева, В. Г. Зархин и др.; Под ред. М. К. Акимовой. — Москва: Юрайт, 2014. — 631 с

11. Рубинштейн, Сергей Леонидович. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — Санкт-Петербург и др.: Питер, 2013. — 706 с. — (Мастера психологии).

12. Стивен Карпман. Жизнь свободная от игр [Текст] / Стивен Карпман, — 2 изд. — Москва: Альпина Паблицер, 2021 — 325 с.

13. Холодная, Марина Александровна. Психология интеллекта. Парадоксы исследования: Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / М. А. Холодная . — 3. изд., перераб. и доп . — Москва: Юрайт, 2019 . — 333 с.

14. Хухлаева, Ольга Владимировна. Психология развития и возрастная психология: учебник для академического бакалавриата: учебник для вузов по специальности 031000 "Педагогика и психология" / О. В. Хухлаева, Е. В. Зыков, Г. В. Бубнова; Под ред. О. В. Хухлаевой. — Москва: Юрайт, 2017.

15. Цибулькинова, Виктория Евгеньевна. Профессиональное здоровье директора школы: психологические риски и их последствия: монография / В. Е. Цибулькинова. — Москва: Национальный книжный центр, 2015. — 311 с.

16. Эрик Берн «Игры в которые играют люди» Эрик Берн — 5 изд. — Москва: Альпина Паблицер, 2005 — 367 с.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Адель Фабер «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили» / 1 изд. — Москва: Издательские решения, 2018 — 170 с.

2. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: Курс лекций / Ю. Б. Гиппенрейтер. — Москва : АСТ, 2019— 351 с.

3. Шарифьянова Р. "Тайм-менеджмент для подростков. Саморазвитие. Мотивация. Достижение целей" / 5 изд. — Москва: Издательские решения, 2010 — 214 с.

### **Электронные ресурсы**

1. Марианна Лукашенко. <https://nashydety.com/files/Tajm-menedzhment%20dlja%20detej.pdf>.

2. <https://psyttests.org/top.html>.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Диагностика эмоциональной и личностной сферы. С помощью методики Айзенка определяют экстраверсию (направленность личности на внешний мир) и нейротизм (результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения) – свойства, лежащие в основе темперамента. В опроснике Айзенка 57 вопросов. На них необходимо ответить "да" или "нет". Полученные результаты сопоставляют с ключом, в котором есть три шкалы: экстраверсия – интроверсия; нейротизм, шкала лжи. Принадлежность к типу темперамента выявляется при помощи системы координат, на которой отмечаются результаты по шкале "нейротизм" и шкале "экстраверсия".

Личностный опросник состоит из двух форм "А" и "В", что дает возможность повторного испытания. Опросники содержат по 57 вопросов. Ответы на них только "Да" или "Нет".

**Инструкция**

Вам будет предложено несколько вопросов об особенностях вашего поведения в различных условиях и ситуациях. Это не испытание ума или способностей, поэтому нет ответов хороших или плохих. Мы заинтересованы в правдивых ответах. Содержание отдельных вопросов не анализируется, важен только итоговый результат. На вопросы следует отвечать поочередно, не возвращаясь к предыдущим ответам. Работайте быстро, не тратьте слишком много времени на обдумывание ответа – наиболее интересна ваша первая реакция. На вопрос можно ответить "да" или "нет". Выбранный вами ответ на каждый вопрос следует отметить в бланке для ответов. Не пропускайте какого-либо вопроса. Начинайте!

**Текст опросника (вариант А).**

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, одобрить или посочувствовать?
3. Считаете ли вы себя беззаботным человеком?
4. Очень ли трудно вам отказываться от своих намерений?
5. Обдумываете ли вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?
6. Всегда ли вы сдерживаете свои обещания, даже если вам это невыгодно?
7. Часто ли у вас бывают спады и подъемы настроения?
8. Быстро ли вы обычно действуете и говорите, не затрачиваете ли много времени на обдумывание?
9. Возникало ли у вас когда-нибудь чувство, что вы несчастны, хотя никакой серьезной причины на это не было?
10. Верно ли, что "на спор" вы способны решиться на все?
11. Смущаетесь 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 действуете необдуманно, под влиянием момента?



14. Часто ли вас беспокоят мысли о том, что вам не следовало чего-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 не хотелось делиться с другими людьми?
19. Верно ли, что иногда вы настолько полны энергии, что все горит в руках, а иногда вы чувствуете сильную вялость?
20. Стараетесь ли вы ограничить круг своих знакомств небольшим числом самых близких людей?
21. Много ли вы мечтаете?
22. Когда на вас кричат, отвечаете ли тем же?
23. Считаете ли вы свои привычки хорошими?
24. Часто ли у вас появляется чувство, что вы чем-то виноваты?
25. Способны ли вы иногда дать волю своим чувствам и беззаботно развлечься с веселой компанией?
26. Можно ли сказать, что часто у вас нервы бывают натянуты до предела?
27. Слывете ли вы за человека веселого и живого?
28. После того, как дело сделано, часто ли вы мысленно возвращаетесь к нему и думаете, что могли 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. Что вы предпочитаете, если хотите что-либо узнать: найти это в книге или спросить у друзей?
33. Бывают ли у вас сильные сердцебиения?
34. Нравится ли вам работа, требующая сосредоточения?
35. Бывают ли у вас приступы дрожи?
36. Всегда ли вы говорите только правду?
37. Бывает ли вам неприятно находиться в компании, где все 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. Опаздывали ли вы когда-нибудь на работу или встречу с кем-то?
43. Часто ли вам снятся кошмары?
44. Верно ли что вы так любите поговорить, что не упускаете любого удобного случая побеседовать с новым человеком?
45. Беспокоят ли вас какие-либо боли?
46. Огорчились бы вы, если бы не смогли долго видаться с друзьями?
47. Можете ли вы назвать себя нервным человеком?
48. Есть ли среди ваших знакомых такие, которые вам явно не нравятся?

49. Могли бы вы сказать, что 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?

Вариант В отличается от варианта А только тестом методики. Инструкция, ключ, обработка данных варианта В такие же, как для варианта А.

Из этих 57 вопросов 9 представляют шкалу надежности (лжи). 3 из них положительные (ДА), 6 – отрицательные (НЕТ). Например, шестой вопрос – испытуемый отвечает «ДА» (всегда исполняю), такой ответ, безусловно, не соответствует действительности, т. к. нет человека, который всегда бы исполнял невыгодное для него обещание.

Ненадежный ответ на 5 вопросов из 9 (более 50%) в шкале надежности означает, что остальные ответы ненадежны, поэтому проведенный опыт непригоден.

Для заполнения опросника испытуемому дается 10 минут, время по секундомеру. Время можно продлить, но это обстоятельство должно быть принято во внимание при оценке.

На заполнение опросника много времени затрачивают сдержанные, внутренне конфликтные субъекты, налаживающие контакт с внешним миром не непосредственно, естественным ритмом, а на основе акта напряженной объективации.

**Ключ:**

**ЭКСТРАВЕРСИЯ:**

"ДА" на №№ 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53,

"НЕТ" – №№ 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51. (Ответ "ДА" на вопросы этой нумерации - показатель интроверсии.)

**НЕЙРОТИЗМ:**

"ДА" – №№ 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

**ШКАЛА ЛОЖНЫХ ОТВЕТОВ:**

"ДА" – №№ 6, 24, 36;

"НЕТ" – №№ 12, 18, 30, 42, 48, 54.

**Экстраверсия — интроверсия:**

больше 19 — яркий экстраверт,

больше 15 — экстраверт,

больше 12 — склонность к экстраверсии,

12 — среднее значение,

меньше 12 — склонность к интроверсии,

меньше 9 — интроверт,

меньше 5 — глубокий интроверт.

Нейротизм:

больше 19 — очень высокий уровень нейротизма,

больше 13 — высокий уровень нейротизма,

9 — 13 — среднее значение,

меньше 9 — низкий уровень нейротизма.

**Ложь:**

больше 4 — неискренность в ответах, свидетельствующая также о некоторой демонстративности поведения и ориентированности испытуемого на социальное одобрение,

меньше 4 — норма.

Описание шкал Экстраверсия — интроверсия Характеризует типичного экстраверта, автор отмечает его общительность и обращенность индивида вовне, широкий круг знакомств, необходимость в контактах. Он действует под влиянием момента, импульсивен, вспыльчив, беззаботен, оптимистичен, добродушен, весел. Предпочитает движение и действие, имеет тенденцию к агрессивности. Чувства и эмоции не имеют строгого контроля, склонен к рискованным поступкам. На него не всегда можно положиться. Типичный интроверт — это спокойный, застенчивый, интроективный человек, склонный к самоанализу. Сдержан и отдален от всех, кроме близких друзей. Планирует и обдумывает свои действия заранее, не доверяет внезапным побуждениям серьезно относится к принятию решений, любит во всем порядок. Контролирует свои чувства, его нелегко вывести из себя. Обладает пессимистичностью, высоко ценит нравственные нормы. Нейротизм Характеризует эмоциональную устойчивость или неустойчивость (эмоциональная стабильность или нестабильность). Нейротизм, по некоторым данным, связан с показателями лабильности нервной системы. Эмоциональная устойчивость — черта, выражающая сохранение организованного поведения, ситуативной целенаправленности в обычных и стрессовых ситуациях. Характеризуется зрелостью, отличной адаптацией, отсутствием большой напряженности, беспокойства, а также склонностью к лидерству, общительности. Нейротизм выражается в чрезвычайной нервности, неустойчивости, плохой адаптации, склонности к быстрой смене настроений (лабильности), чувстве виновности и беспокойства, озабоченности, депрессивных реакциях, рассеянности внимания, неустойчивости в стрессовых ситуациях. Нейротизму соответствует эмоциональность, импульсивность; неровность в контактах с людьми, изменчивость интересов, неуверенность в себе, выраженная чувствительность, впечатлительность, склонность к раздражительности. Нейротическая личность характеризуется неадекватно сильными реакциями по отношению к вызывающим их стимулам. У лиц с высокими показателями по шкале нейротизма в неблагоприятных стрессовых ситуациях может развиваться невроз. Круг Айзенка.

Пояснение к рисунку «круг Айзенка»:

Сангвиник = стабильный + экстравертированный

Флегматик = стабильный + интровертированный

Меланхолик = нестабильный + интровертированный

Холерик = нестабильный + экстравертированный

Представление результатов по шкалам экстраверсии и нейротизма осуществляется при помощи системы координат.

Интерпретация полученных результатов проводится на основе психологических характеристик личности, соответствующих тому или иному квадрату координатной модели с учетом степени выраженности индивидуально-психологических свойств и степени достоверности полученных данных. Привлекая данные из физиологии высшей нервной деятельности, Айзенк высказывает гипотезу о том, что сильный и слабый типы, по Павлову, очень близки к экстравертированному и интровертированному типам личности. Природа интроверсии и экстраверсии усматривается во врожденных свойствах центральной нервной системы, которые обеспечивают уравновешенность процессов возбуждения и торможения. Таким образом, используя данные обследования по шкалам экстраверсии, интроверсии и нейротизма, можно вывести показатели темперамента личности по классификации Павлова, который описал четыре классических типа: сангвник (по основным свойствам центральной нервной системы характеризуется как сильный, уравновешенный, подвижный), холерик (сильный, неуравновешенный, подвижный), флегматик (сильный, уравновешенный, инертный), меланхолик (слабый, неуравновешенный, инертный).

**«Чистый» сангвник** (высокая экстраверсия и низкий нейротизм) быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило, неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка, жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатываются поверхностность и непостоянство.

**Холерик** (высокая экстраверсия и высокий нейротизм) отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, эффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Флегматик** (высокая интроверсия и высокий нейротизм) характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный «труженик жизни», он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться «положительными» чертами — выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью и т. д., в других — вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик** (высокая интроверсия и высокий нейротизм). У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-то сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхолика продолжительную тормозную реакцию (опускаются руки). Ему свойственны сдержанность и приглушенность моторики и речи, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик — человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые вовсе этого не заслуживают.

**«ВЫЯВЛЕНИЕ АГРЕССИВНОСТИ У ПОДРОСТКА»**

Инструкция. Предлагается ответить на вопросы анкеты, позволяющие выявить степень агрессивности у подростка.

№	Утверждения	Да	Нет
1	Временами мне кажется, что в меня вселился злой дух		
2	Я не могу промолчать, когда чем-то недоволен(а)		
3	Когда кто-то причиняет мне зло, я обязательно стараюсь отплатить тем же		
4	Иногда мне без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что я с удовольствием ломаю игрушки, что-то разбиваю		
6	Иногда я так настаиваю на чём-то, что окружающие теряют терпение		
7	Я не прочь подразнить животных		
8	Переспорить меня трудно		
9	Очень сержусь, когда мне кажется, что кто-то надо мной подшучивает		
10	Иногда у меня вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.		
11	В ответ на обычные распоряжения стремлюсь сделать всё наоборот		
12	Часто не по возрасту ворчлив(а)		
13	Люблю быть первым(ой), командовать, подчинять себе других		
14	Неудачи вызывают у меня сильное раздражение, желание найти виноватых		
15	Легко ссорюсь, могу вступать в драку		
16	У меня нередко приступы мрачной раздражительности		
17	Не считаюсь со сверстниками, не уступаю, не делюсь		
18	Уверен (а), что любое задание выполню лучше всех		

Обработка результатов: положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл, отрицательный – 0.

Подсчитайте результаты и оцените степень агрессивности подростка.

Высокая степень агрессивности от 15 до 20 баллов.

Средняя степень агрессивности от 7 до 14 баллов.

Низкая степень агрессивности от 1 до 6 баллов.

Критерии агрессивности подростка.

Подросток:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.

6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

### **Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)**

**Шкалы:** вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

Назначение теста: Диагностика агрессивного поведения.

Описание теста

Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

Инструкция к тесту

«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно ( «да» или «нет» ) оценить 40 приведенных ниже утверждений».

Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.

13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.



- Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.
- Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математическая обработка. Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.