

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Московского района Санкт-Петербурга

ДНЕВНИК УСПЕХА

рабочая тетрадь к ДООП «Тренажер успеха»

для учащихся 7-11 классов



Санкт-Петербург, 2018

Марченко И.А., Мартынова М.В.

Дневник успеха: Рабочая тетрадь. – СПб., 2018.

Рабочая тетрадь является дополнительным пособием к программе «Тренажер успеха» клубного объединения для детей и подростков («Маяк»), которая направлена на развитие психических и эмоциональных особенностей подростков, способствующих формированию социальной активности.

Рабочая тетрадь содержит тесты на самопознание, задания, упражнения и практические рекомендации, которые способствуют личностному росту и развитию подростков в разных сферах: общении, межличностных взаимоотношениях, учебе. Тренинговые упражнения направлены на развитие социальной компетентности, коммуникативных способностей, способности к целеполаганию, стрессоустойчивости, эмоционального интеллекта. Тетради могут использоваться на занятиях, а также для самостоятельной и индивидуальной работы вне учреждения.

Рабочая тетрадь адресована учащимся 7-10-х классов, педагогам дополнительного образования, педагогам-психологам

© Марченко И.А., Мартынова М.В.

© «Свое издательство»

Пояснительная записка

Что такое успех сегодня? Это:

- ✓ *Достижение поставленных целей;*
- ✓ *Стремление к совершенству;*
- ✓ *Высокий результат;*
- ✓ *Общественное признание;*
- ✓ *Новые интересы и жизненные цели.*

Если ты ставишь перед собою такие задачи, то этот Дневник Успеха для тебя. Он поможет тебе раскрыть свои сильные стороны, увидеть и улучшить слабые личностные качества, определить новые ориентиры в развитии, найти возможности для самореализации, выстроить траекторию движения к цели.

Вместе с ним ты сможешь пройти путь от интересного человека до целеустремленного, от хорошего исполнителя до автора и организатора социально-значимых проектов, и получить признание в коллективе, в обществе.



КОПИЛКА УСПЕХОВ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

На этих страницах ты можешь составить список своих достижений в различных сферах своей жизни. В каждом прямоугольнике отмечай значимые события и достижения, которые достиг за неделю, от занятия к занятию. Хорошее настроение и радостные встречи, посещение интересных мест, прогулки на природе – это тоже значимые события.☺ Также ты можешь рисовать свое настроение в кружочках в начале и в конце занятия.

Наполни свою копилку, и пусть она вдохновляет тебя на новые успехи!

Например:

Прочитал (книгу).

Получил (хорошую оценку по математике).

Научился (играть в новую настольную игру).



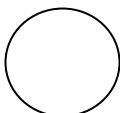
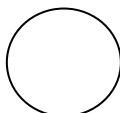
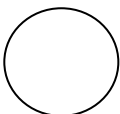
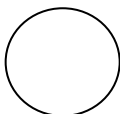
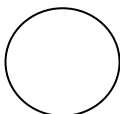
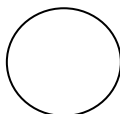
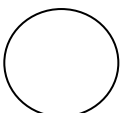
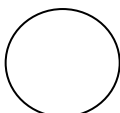
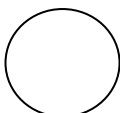
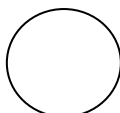
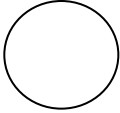
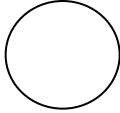
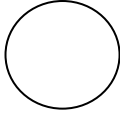
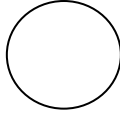
Познакомился

Увидел...

Посетил...

Сделал...



КОПИЛКА УСПЕХОВ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



КОПИЛКА УСПЕХОВ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

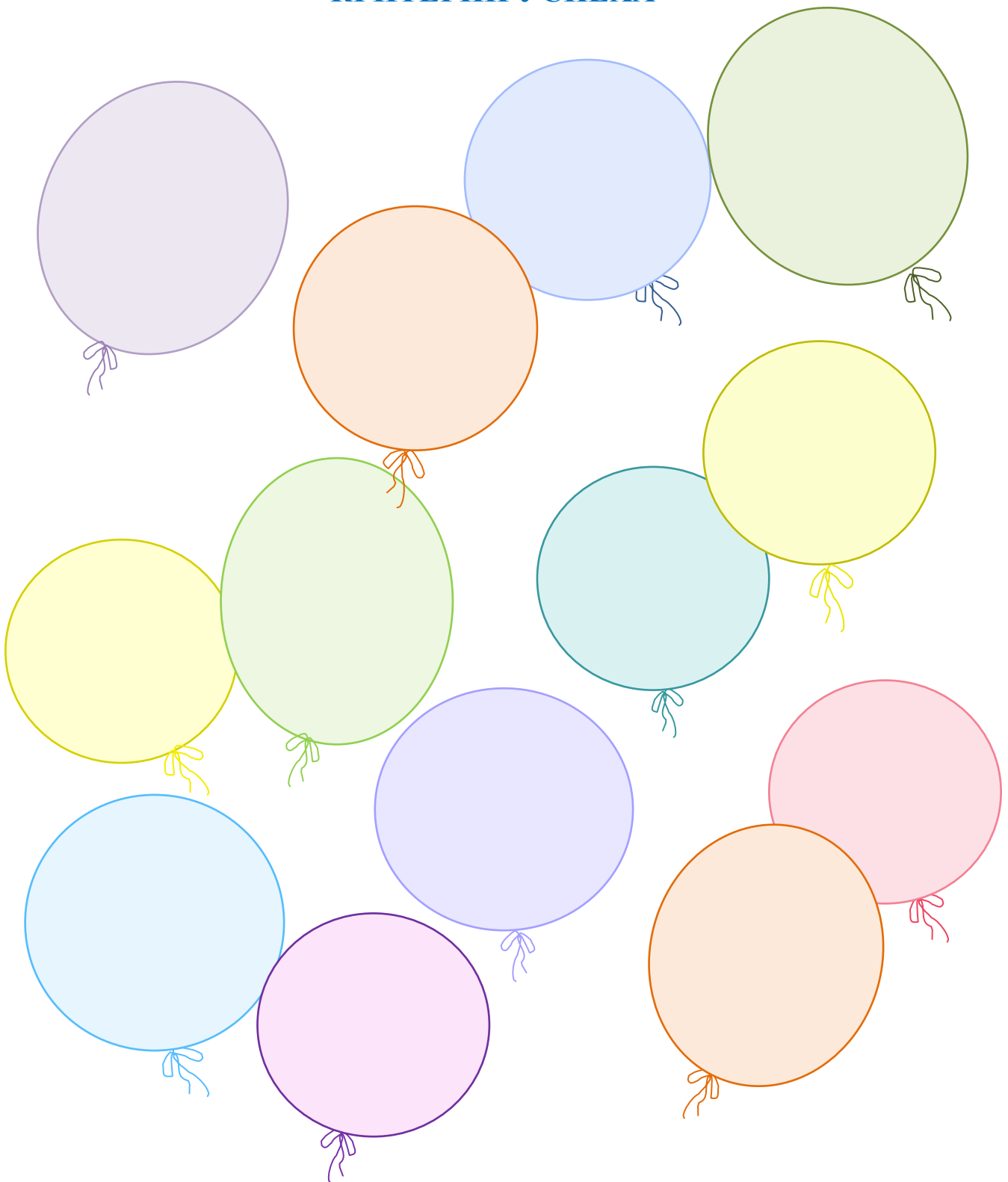
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○
○	○	○	○

КОПИЛКА УСПЕХОВ И МОЕ НАСТРОЕНИЕ

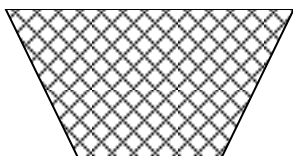


<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

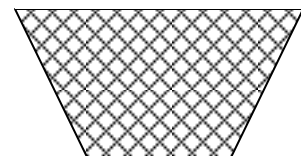
КРИТЕРИИ УСПЕХА



Внутренние



Внешние



ДЛЯ ЗАМЕТОК



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ (ИЛИ Я МОГУ!)

ЗДАНИЕ ДОСТИЖЕНИЙ

Построй здание своих достижений! (впиши в каждый кирпичик свои достижения и успехи в разных сферах жизни и соответственно закрась)

Физические



Социальные



Личностные



Важные



ДЛЯ ЗАМЕТОК



МОЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

Создай коллаж на тему «Я ВЧЕРА, СЕГОДНЯ, ЗАВТРА»

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Опиши себя в каждом образе, используя существительные, прилагательные, глаголы. Напиши свои личностные качества, стремления в каждом образе:

Я ВЧЕРА.....

Я СЕГОДНЯ.....

Я ЗАВТРА.....

Что нового о себе узнал?

ЛЕСТНИЦА УСПЕХА

На каждую букву напиши личные качества,
необходимые успешному человеку.

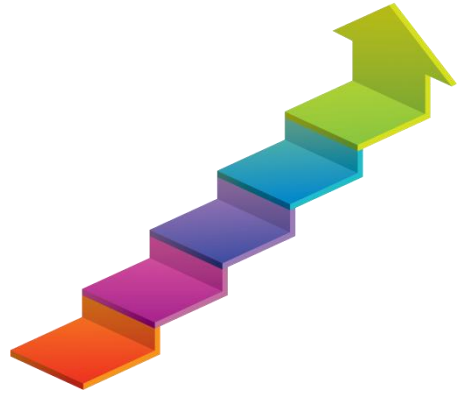
У –

С –

П –

Е –

Х –



Нарисуй лестницу успеха, состоящую из 10 ступеней, затем нарисуй себя на Лестнице успеха.



Пройди тест «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (А.А. Реан [3])

Инструкция: отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» – «+» или «нет» – «-».

Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да».

Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным.

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.

17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.

18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.

19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Бланк ответов

<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>		<i>№</i>	
1.		5		9		13		17	
2.		6		10		14		18	
3.		7		11		15		19	
4.		8		12		16		20	

Обработка результатов: согласие («да») с утверждениями 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18-20 – по 1 баллу за каждое совпадение; несогласие («нет») с утверждениями 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – по 1 баллу за каждый ответ «нет» по этим пунктам.

Результаты:

– от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи;

– от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха;

– от 8 до 13 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено, но 8-9 баллов говорят о том, что вы скорее (хотя и не всегда) склонны к избеганию неудач, а 12-13 – о том, что вам ближе мотивация успеха.

Впиши свой результат теста:

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Достижение целей предполагает личностное саморазвитие, движение вперед, открытие новому.

Пройди тест: «Индивидуальное развитие и личная эффективность» [3].

Уделяете ли вы время следующим пунктам?

Инструкция: Оцените по шкале «обычно», «время от времени», «редко» перечисленные ниже утверждения. Поставьте «+» в нужную графу.

Вопросы	обычно	время от времени	редко
1. Я отвечаю за свое обучение.			
2. Я стремлюсь изучить себя.			
3. Я резервирую себе время для развития и раздумий.			
4. Я работаю с препятствиями и получаю удовольствие от изменений.			
5. Я управляю своим профессиональным развитием.			
6. Я ищу обратную связь.			
7. Я исследую свои чувства.			
8. Я стараюсь быть открытым.			
9. Я осознаю влияние на себя.			
10. Я оцениваю свой опыт.			
11. Я читаю и обсуждаю новую информацию.			
12. Я верю в свой потенциал.			
ИТОГО количество по каждому столбцу			
Умножить на баллы	*2=	*1=	*0
Сумма баллов			

КЛЮЧ К ТЕСТУ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Умножьте количество ответов «обычно» на 2 балла, количество ответов «время от времени» на 1 балл, ответ «редко» не считаем. Подсчитайте сумму.

Результат от 0 до 8 баллов означает, что вы сильно ограничили свое саморазвитие.

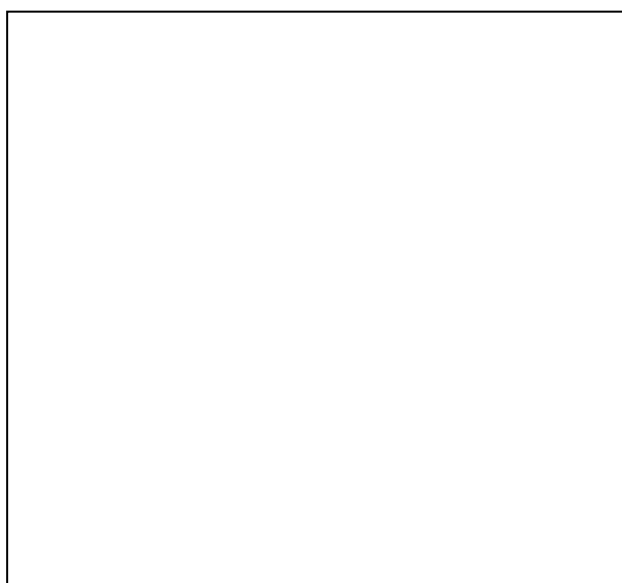
Результат от 9 до 16 баллов означает, что вы развиваетесь, но не в полную силу.

Результат от 17 до 24 баллов говорит, что скорость вашего развития близка к скорости очень успешного человека.

Впишите свой результат теста:

Сколько бы баллов у вас ни вышло, вернитесь к списку и выберите те утверждения, которые, как вы чувствуете, вам будет интересно, но, может быть, не просто выполнить. *И работайте над собой! Развивайтесь! Совершенству нет предела!*

Нарисуй три предмета, повышающие твою личную эффективность



ПОХВАЛА (КОМПЛИМЕНТ)

Комплимент – это.....



КОМПЛИМЕНТЫ ДАРЯТ

Напиши несколько комплиментов:

Для родных:

- ✓ 1.
- ✓ 2.
- ✓ 3.

Для друзей:

- ✓ 1.
- ✓ 2.
- ✓ 3.

Для учителей:

- ✓ 1.
- ✓ 2.
- ✓ 3.

Для незнакомых людей:

- ✓ 1.
- ✓ 2.
- ✓ 3.

САМЫЙ ЛУЧШИЙ КОМПЛИМЕНТ ДЛЯ МЕНЯ:

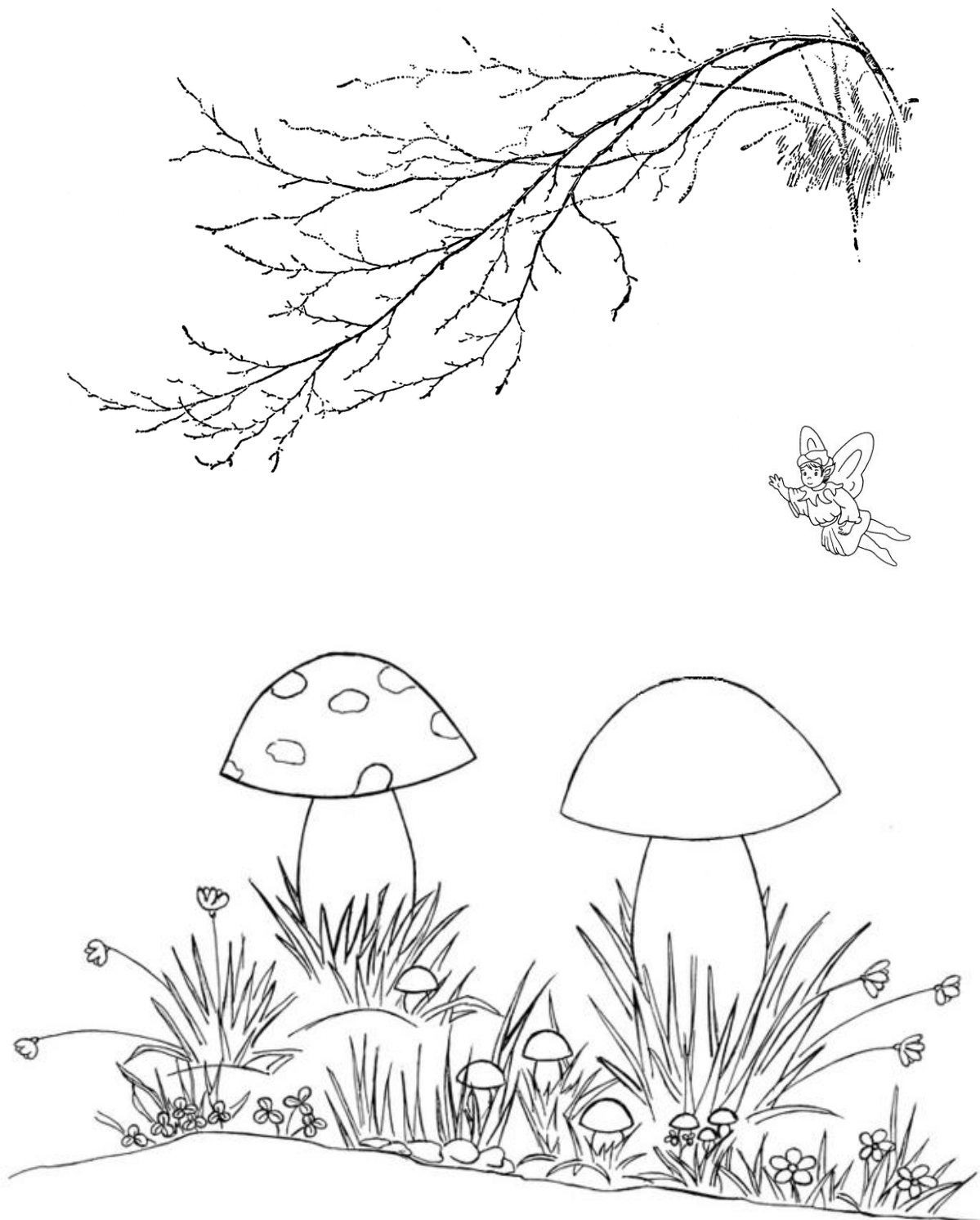
ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДОВЕРИЕ

РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ НА ДОВЕРИЕ [5]

Перед вами кусочек лесного пейзажа и маленький эльф, которому нужен домик. Ваша задача проста – нарисуйте ему дом!



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ЗАЧЕМ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ?



СПИСОК ДОБРЫХ ДЕЛ



ДЛЯ ЗАМЕТОК



ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ В КОНФЛИКТЕ

(Тест К. Томаса [7])



Инструкция: Перед вами ряд утверждений, которые помогут определить некоторые особенности вашего поведения. Здесь не может быть ответов «правильных» или «ошибочных». Люди различны, и каждый может высказать свое мнение.

Имеются два варианта, А и В, из которых вы должны выбрать один, в большей степени соответствующий вашим взглядам, вашему мнению о себе. В бланке для ответов поставьте отчетливый крестик соответственно одному из вариантов (А или В) для каждого утверждения. Отвечать надо как можно быстрее.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
В. Чем обсуждать, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
В. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать неприятностей для себя.
В. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, с тем чтобы со временем решить его окончательно.
В. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
В. Я прилагаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
В. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить, в чем состоят все затронутые спорные вопросы.
В. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он тоже идет навстречу мне.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

- В. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
- 15.** А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
В. Я стараюсь сделать так, чтобы избежать напряженности.
- 16.** А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
- 17.** А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.
В. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
- 18.** А. Если это сделает другого счастливым, дам ему возможность настоять на своем.
В. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
- 19.** А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.
В. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
- 20.** А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
В. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для обеих сторон.
- 21.** А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
В. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы и их совместному решению.
- 22.** А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
В. Я отстаиваю свои желания.
- 23.** А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
В. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
- 24.** А. Если позиция другого кажется мне очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
В. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 25.** А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
В. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
- 26.** А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- 27.** А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
В. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- 28.** А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
В. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
- 29.** А. Я предлагаю среднюю позицию.
В. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
- 30.** А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
В. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим человеком могли добиться успеха.

Ответы на вопросы заносятся в бланк.

Бланк ответов

№	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1		-	-	А	Б	16	Б	-	-	-	А
2	-	Б	А	-	-	17	А	-	-	Б	-
3	А	-	-	-	Б	18	-	-	Б	-	А
4	-	-	А	-	Б	19	-	А	-	Б	-
5	-	А	-	Б	-	20	-	А	Б	-	-
6	Б	-	-	А	-	21	-	Б	-	-	А
7	-	-	Б	А	-	22	Б	-	А	-	-
8	А	Б	-	-	-	23	-	А	-	Б	-
9	Б	-	-	А	-	24	-	-	Б	-	А
10	А	-	Б	-	-	25	А	-	-	-	Б
11	-	А	-	-	Б	26	-	Б	А	-	-
12	-	-	Б	А	-	27	-	-	-	А	Б
13	Б	-	А	-	-	28	А	Б	-	-	-
14	Б	А	-	-	-	29	-	-	А	Б	-
15	-	-	-	Б	А	30	-	Б	-	-	А
ИТОГ						ИТОГ					

Обработка результатов: По каждому столбцу посчитайте общее количество обведенных ответов:

1. Соперничество: _____ 2. Сотрудничество: _____ 3. Компромисс: _____

4. Избегание: _____ 5. Приспособление: _____

Интерпретация результатов

Для описания типов поведения людей в конфликтах (точнее, в конфликте интересов) К. Томас считает применимой двухмерную модель регулирования конфликтов, основополагающими в которой являются кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в ситуацию, и напористость, для которой характерен акцент на собственных интересах.

Выделяется пять способов регулирования конфликтов, обозначенные в соответствии с двумя основополагающими измерениями (кооперация и напористость):

1. Соревнование (конкуренция) – стремление добиться своих интересов в ущерб другому.

2. Приспособление – принесение в жертву собственных интересов ради другого.

3. Компромисс – соглашение на основе взаимных уступок; предложение варианта, снимающего возникшее противоречие.

4. Избегание – отсутствие стремления к кооперации и отсутствие тенденции к достижению собственных целей.

5. Сотрудничество – участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

На рисунке представлены стратегии поведения в конфликте в виде образов. В каждом квадрате напиши характеристики (персонажа) человека, соответствующие стилю поведения в конфликте.

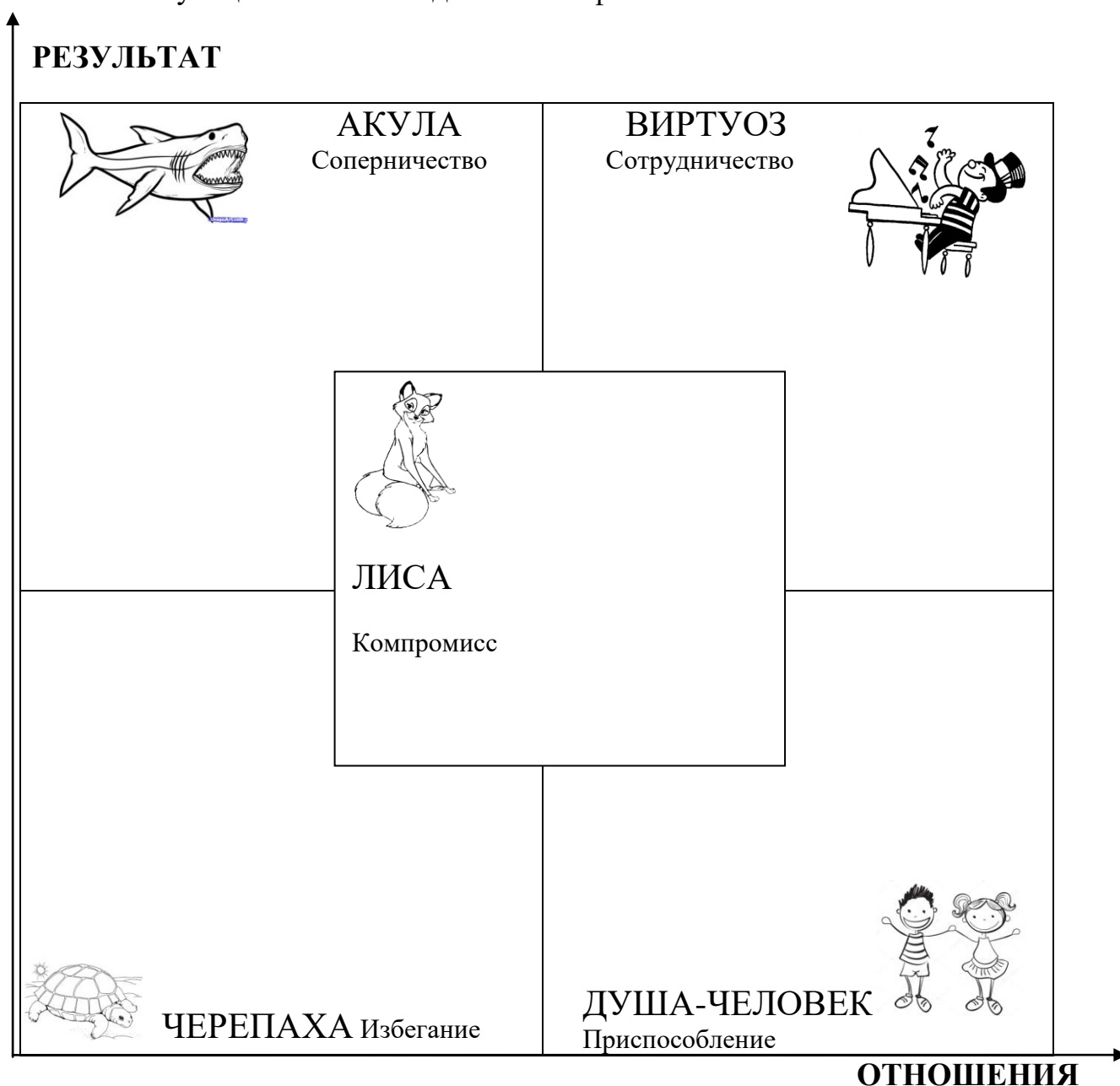


Рисунок: «Я в конфликте»

Нарисуй картину, отражающей тему «Я в конфликте». Это может быть автопортрет или абстрактное произведение. Главное – чтобы твоя работа передавала эмоции, которые ты чаще всего испытываешь в конфликтных ситуациях, способы реагирования на конфликты и способности поведения в них.



КТО Я?

Тест ролевых определений «Я – кто, я какой?»

Инструкция: за 12 минут нужно написать 20 определений, ответов на вопрос: «Я – кто, я какой?». Ответы должны быть положительно направлены (не иметь частицы «не»).

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

РИСУНОК «Я – реальное»



РИСУНОК «Я – идеальное»



МОИ ЦЕННОСТИ И ЦЕЛИ

Напиши список ценностей и раскрась степень реализации каждой ценности по десятибалльной шкале.


Мои ценности	Степень реализации ценностей*									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

*Используй разные цвета

Выбери три самых важных цели* и составь план осуществления конкретной цели*.

Что я хочу (цель)	Что я могу сделать для осуществления цели	Кто может помочь? (внутренние и внешние ресурсы)	Эмоциональный результат
			<i>Пример: радость</i>

*Шпаргалка для постановки целей

 <p>S Specific КОНКРЕТНЫЕ</p>	 <p>M Measurable ИЗМЕРИМЫЕ</p>	 <p>A Attainable ДОСТИЖИМЫЕ</p>	 <p>R Relevant ЗНАЧИМЫЕ</p>	 <p>T Timebound С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ</p>
 <p>Вместо обычного «хочу то-то» прописывайте конечный результат цели со всеми деталями.</p>	 <p>Используйте цифры или другие точные данные, чтобы сделать цель измеримой для оценки результата.</p>	 <p>Ставьте задачи, которые вам по силам. Не задирайте планку слишком высоко.</p>	 <p>Спросите себя: «Зачем мне это?» Может, цель нужно переформулировать или она вообще лишняя.</p>	 <p>Ставьте срок, к которому вы планируете достичь цели. Это стимулирует и не дает расслабиться.</p>

*Шпаргалка для проектирования плана осуществления целей



Планирование времени

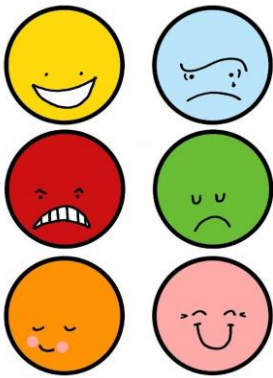
- Постановка цели.
- Определение задач.
- Расстановка приоритетов.
- Определение ресурсов и их распределение.



- Составление плана действий и определение контрольных точек.
- Коррекция плана на контрольных точках и в текущем режиме.
- Подведение итогов.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

АЛФАВИТ ЭМОЦИЙ



А
Б
В
Г
Д
Е
Ё
Ж
З

И
Й
К
Л
М
Н
О
П
Р

С
Т
У
Ф
Х
Ц
Ч
Ш
Щ

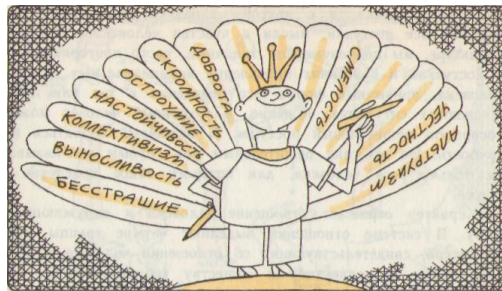
Ы
Ь
Э
Ю
Я

ДЛЯ ЗАМЕТОК



МОИ ЛИЧНЫЕ КАЧЕСТВА

1. По оси X справа от 0 напиши 10 личных качеств, которые ты считаешь сильными, которые помогают тебе в достижении целей. Слева от 0 оси X напиши слабые личные качества, которые мешают тебе реализовать цели.



2. По десятибалльной шкале (ось Y) оцени степень выраженности у тебя сильных и слабых качеств (1-минимум, 10 – максимум). Соедини точки, в результате у тебя получится график под названием «Я-реальное».



Заполни таблицу

	Слабые качества		Сильные качества
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
9		9	
10		10	

ДЛЯ ЗАМЕТОК



1. Какие сильные личные качества ты хочешь развивать? На сколько баллов?

2. Над какими слабыми качествами ты готов работать прямо сейчас, чтобы совершенствоваться?



МОЙ ГЕРБ

Подбери символ, эмблему, метафорически отражающую твои личные качества, желания, идеи, которые ты несешь в мир, и

СОЗДАЙ СВОЙ ГЕРБ!

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ДЛЯ ЗАМЕТОК





ГРАНИ МОЕГО Я

Создай коллаж на тему
«СЕМЬ ГРАНЕЙ МОЕЙ
ЛИЧНОСТИ»

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Назови (или охарактеризуй) каждую грань своей личности:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Всем ли граням своей личности ты уделяешь внимание, развиваешь? В каких сферах жизни ты себя реализуешь?

Что нового о себе узнал?

Что нужно сделать, чтобы реализовать свой потенциал?

ЭМПАТИЯ

Методика диагностики уровня эмпатических способностей (В. В. Бойко [2]).

Инструкция: Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями.

Если ответ «да», то ставите (+) или ответ «нет» (-).



№	Утверждения	Ответ
1.	У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.	
2.	Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.	
3.	Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.	
4.	Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.	
5.	Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.	
6.	Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.	
7.	Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попугайчиками в поезде, самолете.	
8.	Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.	
9.	Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.	
10.	Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.	
11.	Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.	
12.	Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.	
13.	Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.	
14.	Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.	
15.	Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.	
16.	В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.	
17.	Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.	
18.	Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.	
19.	Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.	
20.	Чужой смех обычно заражает меня.	
21.	Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.	
22.	Плакать от счастья глупо.	
23.	Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.	
24.	Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.	
25.	Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.	
26.	Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.	
27.	Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем	

	понять его, “разложив по полочкам”.	
28.	Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.	
29.	Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.	
30.	У меня творческая натура – поэтическая, художественная, артистичная.	
31.	Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.	
32.	Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.	
33.	Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.	
34.	Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.	
35.	Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.	
36.	Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей	

Ключ к тесту.

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. *Рациональный канал эмпатии:* +1, +7, -13, +19, +25, -31;
2. *Эмоциональный канал эмпатии:* -2, +8, -14, +20, -26, +32;
3. *Интуитивный канал эмпатии:* -3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. *Установки, способствующие эмпатии:* +4, -10, -16, -22, -28, -34;
5. *Проникающая способность в эмпатии:* +5, -11, -17, -23, -29, -35;
6. *Идентификация в эмпатии:* +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Впиши свой результат теста:

Рациональный канал эмпатии –
Эмоциональный канал эмпатии –
Интуитивный канал эмпатии –
Установки, способствующие эмпатии –
Проникающая способность в эмпатии –
Идентификация в эмпатии –



Интерпретация результатов

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную «волну» с окружающими – сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством «вхождения» в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-

эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация – еще одно неперемное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя – уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться и пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии:

30 баллов и выше – очень высокий уровень эмпатии;

29-22 – средний;

21-15 – заниженный;

менее 14 баллов – очень низкий.

ДЛЯ СПРАВКИ

Эмпатия – от греч. Empatheia – «сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению.

В качестве особых форм эмпатии выделяют:

- **сопереживание** – переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место;

- **сочувствие** – переживание из-за чувств другого.

Различают три вида эмпатии:

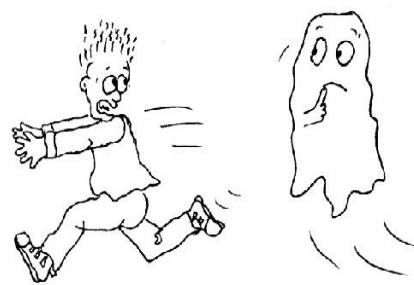
- эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека;

- когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.);

- предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях.

МНЕ НЕ СТРАШНО, И Я МОГУ РАДОВАТЬСЯ

НАРИСУЙ СВОЙ СТРАХ



НАРИСУЙ СПОСОБ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Сочини сказку о человеке, который справился со страхом, и помог многим другим людям быть счастливыми и жизнерадостными.

Напиши: Что с ним произошло? Кто ему помог?
Чему учит его история?

ХОРОШИЙ ДРУГ

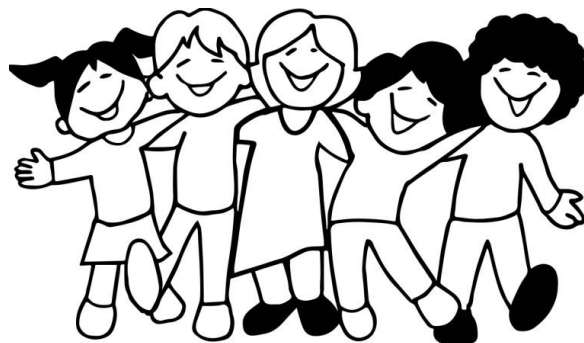
На каждую букву напиши личные качества, характеризующие друга:

Д -

Р -

У -

Г -



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Для меня друг – это.....

Считаешь ли ты себя хорошим другом?

Напиши 3 совета: Что нужно сделать, чтобы быть хорошим другом?

1.

2.

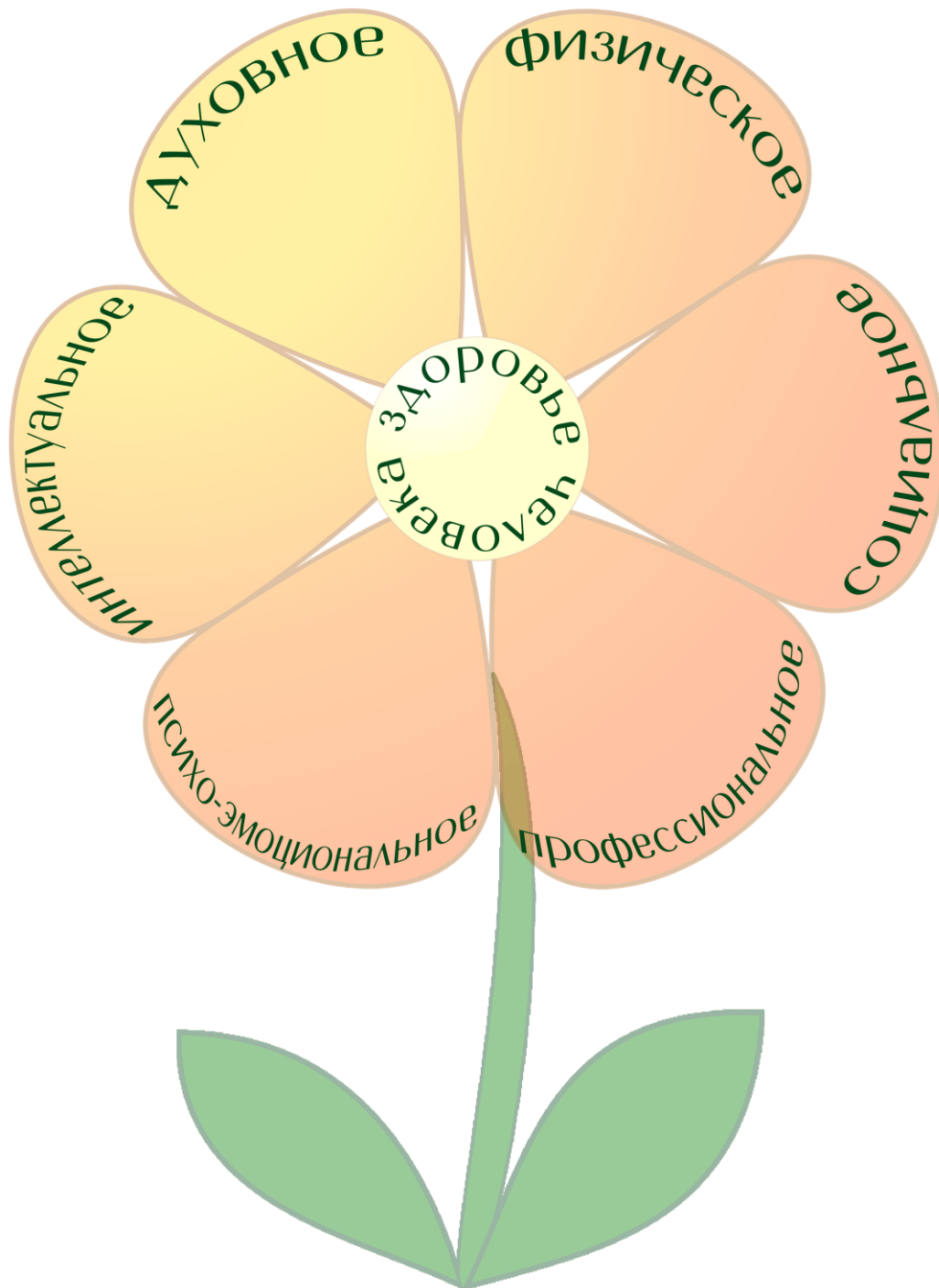
3.

ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ (МОЕ ЗДОРОВЬЕ)

ЦВЕТОК ПОТЕНЦИАЛОВ (по В.А. Ананьеву [6])

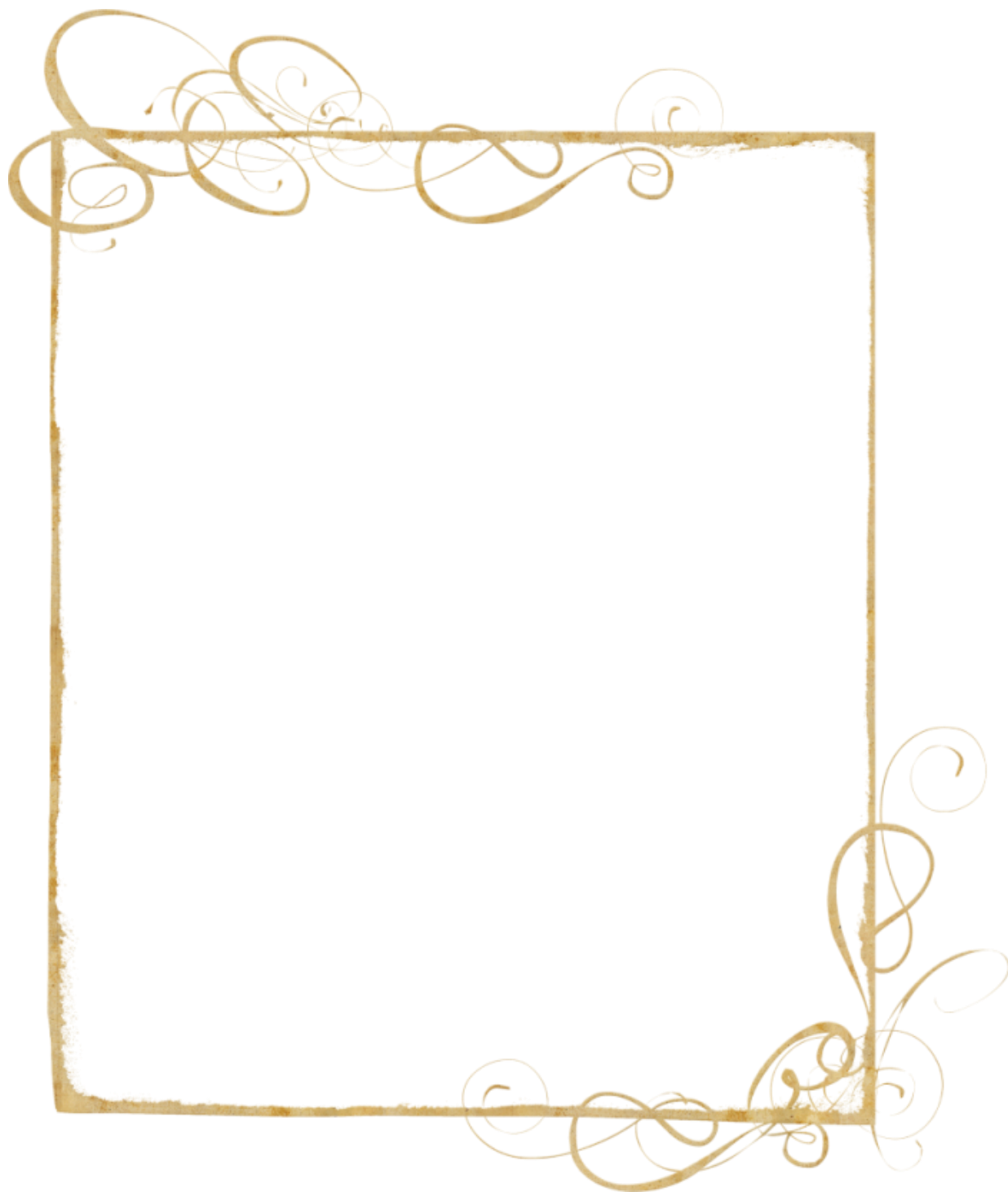
Семь лепестков цветка означают потенциалы человека, и отражают душевное, социальное, телесное, интеллектуальное здоровье человека.

Заполни Цветок потенциалов содержанием!



Список благодарностей

Я БЛАГОДАРЮ ЗА



Список литературы:

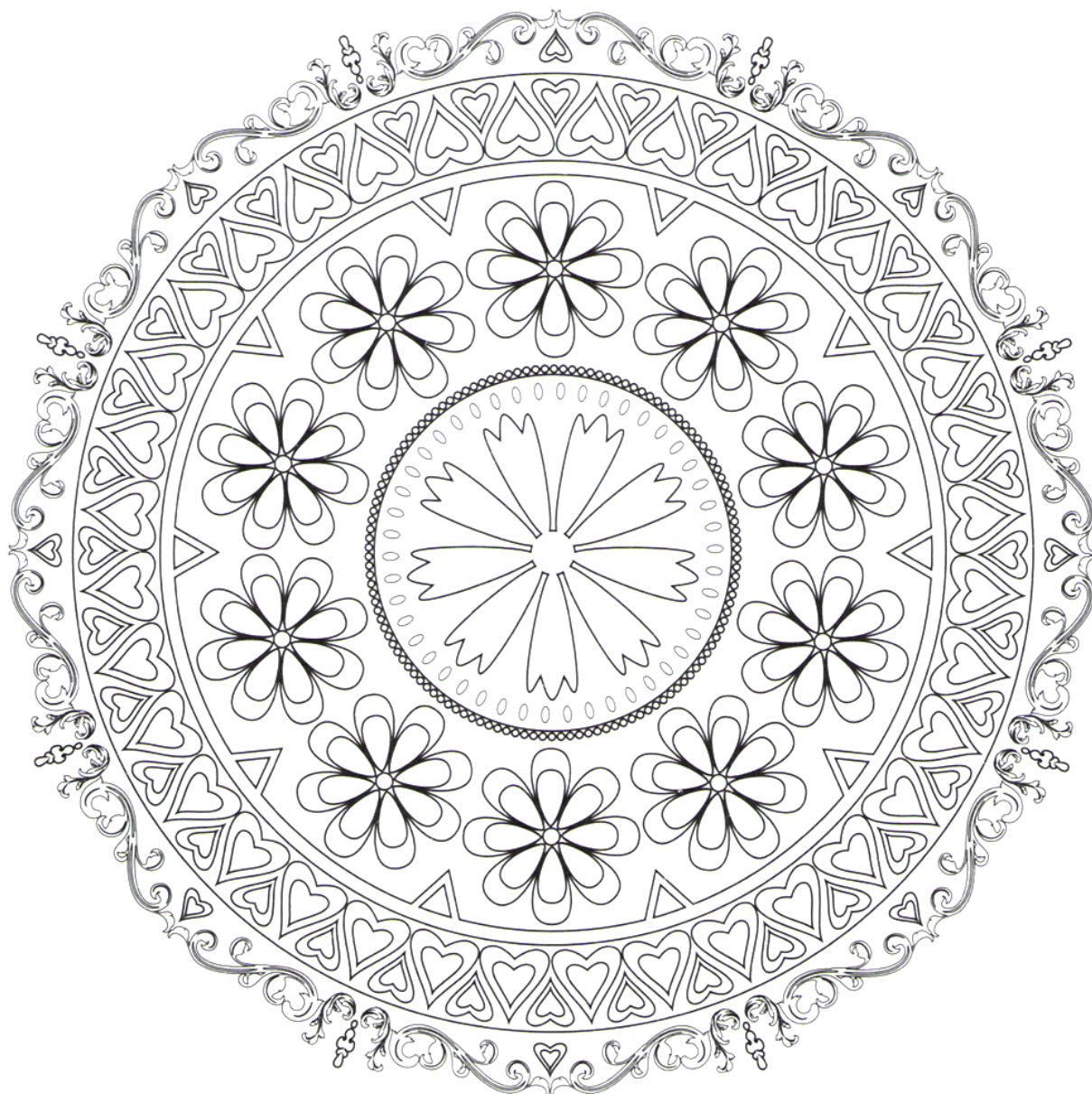
1. Деви А. Мандалы для успеха и изобилия. – СПб.: Питер, 2017. – 64 с.: ил. – (Серия «Антистресс-рисование»).
2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В.В. Бойко. [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/6446134/> (Дата обращения: 11.02.2018).
3. Петрова Н. П. Тренинг для победителя: самоменеджмент эпохи Интернет / Н. П. Петрова. – СПб.: Речь, 2002. – 216 с.
4. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2004. – 416 с. (С. 138, С.146-147)
5. Рисуночный тест на доверие [Электронный ресурс]. URL: <https://psycabi.net/testy/447-risunochnyj-test-na-doverie-proektivnye-metodiki> (Дата обращения: 02.03.2018).
6. Румянцева И.В. Научное наследие В.А. Ананьева «Цветок потенциалов» как универсальная профилактическая модель для психологического консультирования в школе [Электронный ресурс]. URL: https://psy.su/mod_files/additions_1/file_file_additions_1_5528.pdf (Дата обращения: 30.03.2018).
7. Томас К. Определение способов регулирования конфликтов. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/test-tomasa---tipy-povedeniya-v-konflikte> (Дата обращения: 18.04.2018).

Мандала «Счастье и удача»

Мандала «Счастье и удача» может использоваться как вспомогательный механизм для посылы счастья Земле и ее стихиям, для работы над достижением своих сокровенных желаний. Но это возможно делать только после достижения относительной внутренней гармонии! Сердца символизируют Процветание и Любовь, цветы – Веру и Счастье. Мандала действует и как раскрывающий механизм на творческом и духовном уровне. Была бы внутренняя Любовь и вера Сердцу!

Рисовать навстречу от центра и от края. Готовую мандалу можно вставить в рамку и повесить на видное место, чтобы украсить комнату. И только вы будете знать, что на стене висит не просто рисунок, а волшебный код вашего желания.

Удачи и творческих успехов!





*В этом мире есть только один человек,
который может заставить тебя добиться
выдающихся успехов.*

И этот человек – ты!

А.С. Кадочников



ГБУ ДО ДД(Ю)Т
Московского района Санкт-Петербурга

КЛУБНОЕ ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ «МАЯК»

Рабочая тетрадь «Дневник успеха»

Составители:

Марченко Инна Александровна
Мартынова Марина Владимировна



Адрес: ул. Алтайская, д. 24

+7(812)409-87-17, +7(812)409-87-19

E-mail: ddut-mosk@mail.ru

Сайт: ddut-mosk.spb.ru

Клуб «Маяк» ВКонтакте: vk.com/clubmayak24