

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ
СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН «АВРОРА»

«РАССМОТРЕНО»

На заседании экспертного совета
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
пр. № 3 от 5.08.2020

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»
А.М.Сайгафаров
приказ № 12 от 7.09.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

«Психология»
(онлайн видеокурсы)

Место реализации: ГАОУ ДО ЦРТ «Аврора»

Срок реализации: 21 день/ 21 час

Возраст обучающихся: 15 – 16 лет

Автор программы
Урманцева Л.Г.
психолог – педагог ГАОУДО Центра
развития талантов «АВРОРА»

Содержание

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план видеокурса	4
3. Содержание программы	5
4. Методическое обеспечение	5
5. Диагностика результативности	6
6. Список использованной литературы	18
7. Приложение	19

Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования по психологии относится к программам социально-педагогической направленности. Она даёт возможность в пределах процесса обучения психологии способствовать адаптации учащихся в современном обществе, расширению кругозора, пополнения знаний в сфере личных интересов. В связи с этим составление образовательной программы онлайн в ГАОУДО «Центр Развития Талантов «Аврора» по предмету «Психология» является достаточно актуальным.

Онлайн видеокурс по предмету «Психология» представляет собой серию из 5 онлайн видеоуроков длительностью не более 10 минут каждый.

Цель программы:

Создание условий для профориентации и развития общего кругозора учащихся. Цели видеокурса по психологии следующие:

- понимание обучающимися смысла основных психологических определений, явлений;
- формирование у детей навыков управления своим состоянием для наиболее полной реализации собственных индивидуальных способностей и адаптационных возможностей в условиях конкурсных мероприятий.
- развитие познавательных интересов и способностей обучающихся.

Эти цели достигаются благодаря решению следующих **задач**:

- овладение понятиями: успех, критерии успеха, убеждения, миссия, эмоции, самооценка.
- сформировать у детей навыки: адекватной самооценки, управления своим состоянием в условиях конкурса, умения эффективно действовать в условиях ограниченного времени, адекватного отношения к результатам конкурса, уверенности в себе, освобождения от напряжения после конкурса
- активизировать творческий потенциал каждого участника конкурсного мероприятия.

Объём программы: 5 видеоуроков

Планируемые результаты обучения:

Ожидаемые результаты:

По окончании реализации программы дети должны

ЗНАТЬ:

- критерии успеха
- факторы развития и виды самооценки
- основные базовые эмоции
- основные техники саморегуляции;

УМЕТЬ:

- ставить себе цель;
- контролировать свои эмоции;
- адекватно оценивать свои возможности;
- адекватно относиться к результатам конкурса;

2. Учебный план видеокурса

№	Раздел модуля	Темы на уроке	теория	оборудование
1	Введение. Психология для подростка.	1. Введение в курс 2. Успех, основные составляющие успеха 3. Упражнение «Загадай желание»	5 мин	
2	Личная миссия. С Искандером Урманцевым.	Интервью	10 мин	
3	Самооценка	1. Понятие «Самооценка» 2. 3 фактора развития самооценки 3. Виды самооценки 4. Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...»	10 мин	Флипчарт, маркеры
4	Работа с убеждениями. Искандер Урманцев	1. Понятие «убеждение», «убежденность» 2. Ограничивающие убеждения	10 мин	Флипчарт, маркеры
5	Эмоции	1. Понятие «Эмоция». 2. Базовые эмоции 3. Для чего нужны эмоции. 4. 5 точек баланса 5. Техника «я сообщения» 6. Формула ABC	10 мин	флипчарт, маркеры

3. Содержание программы

Тема № 1. Введение. Психология для подростка: 1. Введение в курс. Успех, основные составляющие успеха. Упражнение «Загадай желание» (4 часа).

Тема № 2. Личная миссия. С Искандером Урманцевым. Интервью (4 часа).

Тема № 3. Самооценка. Понятие «Самооценка». Фактора развития самооценки. Виды самооценки. Упражнение: «Я люблю себя, даже когда...» (5 часа).

Тема № 4. Работа с убеждениями. Искандер Урманцев. Понятие «убеждение», «убежденность». Ограничивающие убеждения (4 часа).

Тема № 5. Эмоции. 1. Понятие «Эмоция». Базовые эмоции. Для чего нужны эмоции. 5 точек баланса. Техника «я сообщения». Формула ABC (4 часа).

4. Методическое обеспечение

Выбор методов и форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- Наличием специальной методической литературы по психологии, педагогике и возрастной психологии.

- Возможностью повышения профессионального мастерства: участие в методических объединениях, семинарах, конкурсах; прохождение курсов повышения квалификации.

- Разработка собственных методических пособий (тестов, упражнений), дидактического и раздаточного материала.

Методическое обеспечение по «Психологии» включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы.

Дидактические принципы:

Принцип доступности, поскольку психофизическое развитие обучающихся 15 – 16 лет характеризуется конкретно-образным мышлением. Следовательно, обучающиеся способны полностью усвоить материал при осуществлении практической деятельности с применением практических упражнений, учебно-наглядных пособий. Большое внимание также уделяется принципам посильности в обучении, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями. Каждое занятие включает в себя элементы теории, практики. Наиболее предпочитаемые формы организации занятий – групповые и индивидуальные.

Большое воспитательное значение имеет анализ и оценка.

Обучение основам научно-исследовательской деятельности обучающимися: составление плана работы, поиск, выдвижение проблемы и подготовка работы к защите, – все это предусмотрено конечным результатом после окончания обучения.

Формы подведения итогов:

- Защита работы;

- Участие в городских, окружных, региональных, всероссийских, международных олимпиадах и конкурсах, выставках и фестивалях.

Методы организации учебно-познавательной деятельности:

словесные, наглядные и практические, репродуктивные и проблемно-поисковые, индуктивные и дедуктивные методы обучения.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности: познавательные игры, учебные дискуссии и др.

Методы контроля обучения:

Устный (предварительный, текущий, тематический, итоговый), практические задания и самоконтроль обучающихся; защита проектов.

Дидактическое обеспечение программы:

- Учебно-методическая литература
- Презентации
- Цифровые образовательные ресурсы;
- Развивающие и диагностические приемы: эвристические вопросы, тесты, упражнения, творческие задания, игры, ребусы, конкурсы, сценарии.

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет психологии соответствует нормам САН ПИН 2.2.2/2,41340-03, оборудован компьютерами, столами, стульями, общим освещением, классной доской, интерактивной доской, таблицами, мультимедийным оборудованием (проектор, экран, аудиоустройства).

5. Диагностика результативности

Урок 1.

Введение. Психология для подростка.

Тест для самопроверки:

1. Психология – это:

- А) наука о внутреннем мире человека, о взаимодействии человека с окружающим внешним миром в результате активного отражения этого мира;
- Б) одно из фундаментальных научных понятий, отражающее сложные и многообразные проявления внутреннего объективного мира;
- В) наука о развитии и функционировании психики человека как особой формы жизнедеятельности.

2. Наука, изучающая закономерности и механизмы развития человека на ступени зрелости, - это:

- А) Валеология
- Б) Социальная антропология

В) Акмеология

3. Что такое успех?

- А) Достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо
- Б) Мотивация достижения цели
- В) Высокий уровень притязания личности

4. Какие факторы способствуют достижению успеха.

- А) Желание, Компетенции, Намерение (усилия)
- Б) Желание, Мотивация и Экстернальный локус контроля
- В) Мотивация, Компетенция, Стагнация

5. А.Маслоу. утверждал, что основная потребность человека в процессе жизнедеятельности – это

- А) Общение
- Б) Признание
- В) Самоактуализация

Урок 2.

Личная миссия

Для того, чтобы осознать и сформулировать свою миссию, задайте себе вопросы:

1. Что я могу делать полезное для других людей? Какие конкретные дела?
2. Какой результат моей деятельности останется людям?

Задумайтесь о том, куда вам стоит развиваться и чему себя учить, чтобы вы становились людям и жизни более нужным.

3. Почему я считаю, что мои дела могут быть полезны другим людям?

Тут необходимо обратиться к критериям востребованности:

1. Мнение референтной группы людей.
2. Собственное мнение, основанное на опыте, знании, мнении референтной группы.
3. Дела великих людей, которые принесли пользу человечеству.

Если востребованность моей деятельности есть, то соотносим с личным интересом.

4. В чем заключается мой личный интерес?

Урок 3. Самооценка и ее особенности.

Диагностика общей самооценки (опросник Г.Н. Казанцевой)

Инструкция. Вашему вниманию предлагается ряд суждений. По ним возможны пять вариантов ответа. Пожалуйста, выберите из них один по каждому суждению, в нужной графе отметьте его.

Методика «Самооценка личности старшеклассника»

Очень часто (4) Часто(3) Иногда (2) Редко (1) Никогда (0)

- 1 Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня
- 2 Постоянно чувствую свою ответственность за работу
- 3 Я беспокоюсь о своем будущем
- 4 Многие меня ненавидят
- 5 Я обладаю меньшей инициативой, чем другие
- 6 Я беспокоюсь за свое психическое состояние
- 7 Я боюсь выглядеть глупцом
- 8 Внешний вид других куда лучше, чем мой
- 9 Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми
- 10 Я часто допускаю ошибки
- 11 как жаль, что я не умею правильно говорить с людьми
- 12 Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе
- 13 Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще
- 14 Я слишком скромн
- 15 Моя жизнь бесполезна
- 16 У многих неправильное мнение обо мне
- 17 Мне не с кем поделиться своими мыслями
- 18 Люди ждут от меня очень многого
- 19 Люди не особенно интересуются моими достижениями
- 20 Я слегка смущаюсь
- 21 Я чувствую, что многие не понимают меня
- 22 Я не чувствую себя в безопасности
- 23 Я часто волнуюсь и напрасно
- 24 Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже находятся люди
- 25 Я чувствую себя скованным
- 26 Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной
- 27 Я уверен, что люди почти все воспринимают легче, чем я
- 28 Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность

29 Меня волнует мысль о том, как относятся ко мне люди

30 Как жаль, что я не так общителен

31 В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте

32 Я думаю о том, чего ждет от меня общественность

Проведение исследования

Тест-опросник включает 32 суждения. По ним возможны, пять вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по следующей схеме:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;
- иногда – 2 балла;
- редко – 1 балл;
- никогда – 0 баллов.

Тест используется как индивидуально, так и в группе.

Обработка и интерпретация результатов

Подсчитать общее количество баллов по всем суждениям:

- 0-25 баллов – высокий уровень самооценки;
- 26-45 баллов – средний уровень самооценки;
- 46-128 баллов – низкий уровень самооценки.

При высоком уровне самооценки человек оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях.

При среднем он редко страдает от «комплекса неполноценности» и время от времени старается подладиться под мнения других.

При низком уровне самооценки человек болезненно переносит критику в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Урок 4.

Работа с убеждениями

Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок Альберта Эллиса

Методика призвана выявить в себе иррациональные установки, осознать их отрицательное влияние на эмоции и тем самым приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия.

Основатель Рационально эмотивной терапии* (РЭТ, 1955г.) Альберт Эллис (27 сентября 1913 - 24 июля 2007) — американский когнитивный терапевт, утверждал, что все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных мыслительных комбинаций.

Фактически все проблемы человека - это результат мышления, подчинения многочисленным "следует", "нужно" и "должен".

РЭТ позволяет человеку контролировать и влиять на свои эмоциональные реакции, чувства и поведение. Поскольку он сам невольно заставляет себя страдать, он также может заставить себя прекратить испытывать страдания.

РЭТ используется для коррекции тревожно-фобических, межполовых, личностных расстройств, зависимостей, в семейной терапии, в работе с подростками, инвалидами и т.д

В тесте А. Эллиса 50 вопросов, 6 шкал, из них 4 шкалы - основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: "катастрофизация", "долженствование в отношении себя", "долженствование в отношении других", "оценочная установка". Тест Альберта Эллиса.

Методика Диагностики наличия и выраженности иррациональных установок.

Инструкция. Оцените каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к утверждению:

А – полностью согласен;

В - не уверен

С – полностью не согласен.

Вопросы теста:

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: "Мне не следовало этого делать".
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.
4. Не существует ничего такого, чего я "не выношу".
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.
10. Мое чувство "собственной ценности" не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.

14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на "хороших" и "плохих".
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, - плохой человек.
31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.

34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.
44. Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.
50. Важно учить детей тому, чтобы они были "хорошими мальчиками" и "хорошими девочками": прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.

Ключ к тесту А.Эллиса.

Проставляем за каждый ответ баллы А - 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 3 балла

В - 2 балла

С - 3 балла кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 1 балл

Обработка результатов методики Эллиса. Далее, суммируем ответы по каждой шкале: Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46
Должестование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47
Должестование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48
Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50 Фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Интерпретация, расшифровка к тесту Эллиса. Шкала "катастрофизации" отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном.

Показатели шкал "должестования в отношении себя" и "должестования в отношении других" указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим.

"Оценочная установка" показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том, что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом.

Другие две шкалы - оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

Расшифровка полученных результатов:

Менее 15 баллов - Ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам

. От 15 до 22 - Наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более - 22 Иррациональные установки отсутствуют.

Урок 5.

Эмоции.

Диагностика

Автор: Бек

Методика предназначена для определения состояния пониженного настроения - депрессии с учетом его глубины, выявления особенностей межличностных контактов подростка со сверстниками, формирования планов на будущее, трудностей адаптации подростка в сложной для него социальной ситуации.

Инструкция к тесту

В этом опроснике содержатся группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утвержде-

ние, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них. Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли все утверждения в каждой группе.

Количество вопросов в тесте: 13

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Мне не грустно.

Мне грустно или тоскливо.

Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделать.

Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я смотрю в будущее без особого разочарования.

Я испытываю разочарование в будущем.

Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.

Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я не чувствую себя неудачником.

Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.

Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.

Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители)

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

У меня не потерял интерес к другим людям.

Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.

У меня потерян почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.

У меня потерян всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.

Я пытаюсь отсрочить принятие решений.

Принятие решений представляет для меня огромную трудность.

Я больше совсем не могу принимать решения.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.

Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.

Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.

Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.

Ничто не радует меня так, как раньше.

Ничто больше не дает мне полного удовлетворения.

Меня не удовлетворяет всё.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я не чувствую никакой особенной вины.

Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.

У меня довольно сильное чувство вины.

Я чувствую себя очень скверным и никчемным.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.

Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.

Я не могу выполнять никакую работу.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я не испытываю разочарования в себе.

Я разочарован в себе.

У меня отвращение к себе.

Я ненавижу себя.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.

Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.

У меня есть определенные планы совершения самоубийства.

Я покончу с собой при первой возможности.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Я устаю ничуть не больше, чем обычно.

Я устаю быстрее, чем раньше.

Я устаю от любого занятия.

Я устал чем бы то ни было заниматься.

Выберите одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали на этой неделе и сегодня. Поставьте галочку около выбранного утверждения.

Мой аппетит не хуже, чем обычно.

Мой аппетит не так хорош, как бывало.

Мой аппетит теперь гораздо хуже.

У меня совсем нет аппетита.

Интерпретация

1 утверждение – 0 баллов, 2 утверждение – 1 балл 3 утверждение – 2 балла, 4 утверждение – 3

Подсчитать баллы

- До 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние
- От 10 до 19 баллов – легкая депрессия
- От 19 до 22 баллов – умеренная депрессия
- Более 23 – баллов тяжелая депрессия

Список использованной литературы

1. Конвенция о правах ребенка (принята 20 ноября 1989 г. Резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН).
2. Конституция Российской Федерации (01.07.2020).
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
4. Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г., дата введения – 20 июня 2003 г.
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 года № 1726-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Закон Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 1 июля 2013 г. № 696-З.
8. Анн, Людмила Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. - М.: Питер, **2017**. - 272 с.
9. Астапов, В. М. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности / В.М. Астапов, А.Н. Гасилина. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, **2015**. - 272 с.
10. Баженова, Оксана Викторовна Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / Баженова Оксана Викторовна. - М.: Генезис, 2016. - **180** с
11. Балыко, Д. Как разговаривать с подростками, или НЛП для родителей / Д. Балыко. - М.: Студия АРДИС, **2017**. - 177 с.