**МОУ «Средняя школа №4»**

**(171507,Тверская область, г.Кимры, ул.Троицкая, д.99а)**

**КЛАССНЫЙ ЧАС «ПОЗНАЙ СЕБЯ»**

**(методическая разработка)**

Автор-составитель: Бородулина Е.А.

(педагог-психолог)

г.КИМРЫ

2013/2014 уч.год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологические тесты помогают получить школьнику знания о самом себе. Предлагаемый сборник тестов направлен на изучение психологических свойств личности обучающегося, способствующих общению и взаимодействию с другими людьми. Когда человек понимает, как он «устроен», каковы его особенности, сильные и слабые стороны, он гораздо лучше приспосабливается к разным жизненным обстоятельствам.

Данный сборник тестов можно использовать в рамках классного часа в 9 – 11 классах. Как правило, ребята с радостью соглашаются принять участие в таком классном часе, так как результаты теста можно узнать сразу же на уроке (школьники сами подсчитывают баллы, а учитель зачитывает результат).

Необходимое условие при выполнении заданий в тестах (об этом нужно сказать школьникам):

* над ответами на вопросы долго не думайте;
* выбирайте из предложенных ту позицию, которая является для вас предпочтительней;
* на каждый вопрос отвечайте искренне;
* «правильных» и «неправильных» вариантов ответов нет;
* помните, что полученные результаты тестирования не стоит рассматривать как незыблемую и неизменяемую истину.

**● МОЛЧУН? ГОВОРУН?**

Общительность — такое качество, что когда его слиш­ком мало, человек страдает от собственной замкнутости, а когда слишком много — это сущее мучение для окружаю­щих.

Итак, на вопросы, приведенные ниже, надо дать одно­сложный ответ: «да» (2 балла), «нет» (0 баллов), «иногда» (1 балл) и сосчитать результат.

1. Вам предстоит деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожи­дание из колеи?

2. Откладываете ли Вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

3. Вызывает ли у Вас неудовольствие и даже смятение по­ручение выступать с докладом, сообщением, информа­цией на каком-либо совещании?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли, если незнакомый человек на улице обратился к Вам с просьбой?

7. Верите ли, что существует проблема «отцов» и «детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг дру­га?

8. Постесняетесь ли напомнить знакомому, что он забыл вернуть Вам 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане или столовой, если Вам подали явно недоб­рокачественное блюдо, Вы промолчите, лишь рассержен­но отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь — в мага­зине, библиотеке, кассе кинотеатра... Предпочтете ли Вы, скорее, отказаться от своего намерения, нежели встать в хвост и томиться в ожидании?

12. Боитесь ли Вы участвовать в комиссии по каким-либо конфликтным ситуациям?

13. У Вас есть собственные, сугубо индивидуальные крите­рии оценки произведений литературы, искусства, куль­туры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не прием­лете. Это так?

14. Услышав где-либо в «кулуарах» явно ошибочное выска­зывание по хорошо известному Вам вопросу, предпочтете ли Вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у Вас досаду просьба помочь кому-то разо­браться в служебном вопросе, учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

А теперь подсчитаем сумму баллов.

*30...32* — Вы явно некоммуникабельны, и это беда, от которой страдаете больше всего Вы сами.

*25...29* — Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей.

*19...24* — Вы достаточно общительны, в незнакомой об­становке чувствуете себя вполне уверенно. В Ваших выска­зываниях может быть порой слишком много сарказма, причем без веских оснований. Но эти недостатки исправи­мы.

*14... 18* — у Вас нормальная коммуникабельность. Без неприятных переживаний начинаете новое дело, идете на встречу с новыми людьми. Хотя, вероятно, не любите шум­ных компаний, многословие Вас раздражает.

*6...13* — Вы, должно быть, «рубаха-парень»: всюду чув­ствуете себя в своей тарелке, охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представлени, беретесь за любое дело, хотя не всегда може­те успешно довести его до конца. Задумайтесь над этим.

*5 и менее*— Ваша общительность явно чрезмерна, Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны. Людям трудно с Вами...

**● ПОВЛИЯЕМ?**

Каждый из нас поддается влиянию других людей, а иног­да и сам влияет на них в разных целях. Политики, педагоги, врачи или актеры делают это в рамках своих профессио­нальных интересов. Если у Вас есть желание проверить свои возможности влияния на окружающих, Ваших знакомых, а также незнакомых Вам людей, воспользуйтесь нашим шуточным тестом. На вопросы отвечайте «да» или «нет».

1. Выбрали бы Вы профессию актера или политика?

2. Раздражают ли Вас экстравагантно одевающиеся лю­ди?

3. Позволяете ли Вы себе разговаривать с посторонним на тему своих интимных отношений?

4. Быстро ли Вы реагируете, если чувствуете себя оскор­бленным?

5. Ощущаете ли Вы себя неуютно, если Ваш коллега добился больших успехов по службе, чем Вы?

6. Вы бы взялись за очень трудную работу только для того, чтобы доказать, что Вы можете это сделать?

7. Всегда ли принцип «цель оправдывает средства» верен для Вас?

8. Любите ли Вы часто находиться в кругу друзей?

9. Есть ли у Вас график на весь день?

10. Любите ли Вы переставлять мебель в квартире?

11. Нравится ли Вам каждый раз пользоваться разными средствами для достижения одной и той же цели?

12. Иронизируете ли Вы над человеком, если видите, что он слишком самоуверен?

13. Любите ли Вы уличать свое начальство в том, что у него дутый авторитет?

Ниже приведены данные о количестве баллов за вариан­ты ответов на каждый вопрос.

1-й вопрос: да — 5, нет — 0;

2-й: да — 0, нет — 5; 8-й: да — 0, нет — 5;

3-й: да — 5, нет — 0; 9-й: да — 0, нет — 5;

4-й: да — 5, нет — 0; 10-й: да — 5, нет — 0;

5-й: да — 5, нет — 0; 11-й: да — 5, нет — 0;

6-й: да — 5, нет — 0; 12-й: да — 5, нет — 0;

7-й: да — 5, нет — 0; 13-й: да — 5, нет — 0.

*Если Вы набрали 65...35 баллов:* Вы обладаете уникальными способностями влиять на других, изменять их. Вы можете их чему-то научить, Вам легко работать с окружающими, советовать. В таких случа­ях Вы сами получаете огромное удовольствие.

Вы считаете, что человек никогда не должен замыкаться в себе, избегать людей. Наоборот, он должен работать для других, управлять в трудных ситуациях, помогать обрести душевное спокойствие. Не стоит избегать таких же взгля­дов.

Вы человек, который стремится оказать поддержку. Од­нако может случиться, что если Вы будете слишком увере­ны в своих убеждениях, то, потеряв контрольнад собой, Вы можете стать тираном.

*Если Вы набрали 30...0 баллов:* К сожалению, Вас мало в чем можно убедить. Вы счита­ете, что Ваша жизнь и жизнь других людей должна быть строго расписана. Вы исповедуете здоровый образ жизни и придерживаетесь старых обычаев, вся Ваша жизнь должна быть предусмотрена заранее. Вы не любите ничего делать из-под палки. Иногда бываете преувеличенно нерешитель­ны, что зачастую мешает Вам достигать своих целей. А жаль.

**● ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ЛИ ВЫ ЧЕЛОВЕК?**

Насколько сильна воля, настолько обычно плодотворна наша работа и учеба. Когда читаем захватывающую книгу, ее содержание так увлекает нас, что мы не замечаем ничего вокруг и без особых усилий запоминаем все сюжетные ходы, имена и судьбы героев. Но если перед нами скучная инст­рукция или набитый формулами учебник, то мысли стре­мятся «увильнуть» в сторону. Надо мобилизовать силу воли, чтобы сосредоточиться и усвоить то, что читаем.

Вот Вам короткий тест. Постарайтесь ответить на 15 вопросов с максимальной откровенностью. Если отвечаете «да» — поставьте себе 2 балла, если «не знаю» («затрудня­юсь», «иногда случается») — 1 балл; если «нет» — 0. Сумма полученных баллов поможет нарисовать в основных штри­хах Ваш портрет.

Итак, вопросы:

1. В состоянии ли Вы завершить работу, которая Вам неин­тересна, если время и обстоятельства позволяют отры­ваться и снова возвращаться к ней?

2. Преодолеете ли Вы без особых усилий внутреннее сопро­тивлению, когда нужно сделать что—то неприятное (на­пример, пойти на дежурство в праздничный день)?

3. Когда попадете в конфликтную ситуацию — на работе или в быту — в состоянии ли взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию объективно?

4. Если Вам прописана диета, можете ли преодолеть кули­нарные соблазны?

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано накануне, если делать это необяза­тельно?

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли Вы отвечаете на письмо?

8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на само­лете или посещения зубоврачебного кабинета, сумеете ли преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное, с болезнен­ными последствиями лекарство?

10. Сдержите ли сгоряча данное обещание, даже если вы­полнение его принесет Вам немало хлопот, иными слова­ми — являетесь ли Вы человеком слова?

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?

12. Строго ли придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборок и прочих дел?

13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным за­должникам?

14. Не заставит ли самая интересная телепередача отло­жить выполнение срочной и важной работы?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной сто­роны?

Если в сумме Вы набрали от *0 до 12 баллов,* то с силой воли дела обстоят неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, к обязанностям относитесь спустя рукава, и это является причиной самых разных неприятностей. Ваша жизненная позиция выражается известным изречением «Что, мне больше всех нужно?..».

*13...21 балл.* Сила воли у Вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное Вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и повор­чите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возь­мете.

*От 22 до 30 баллов.* С силой воли у Вас все в порядке. На Вас можно положиться. Вы не подведете. Вас не страшат ни новые поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда Ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждает окружающих.

ЛИТЕРАТУРА

1. Петрушин В.И.Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя/М.:Центр «Педагогический поиск»,2001.
2. Познай себя и других: сборник методик. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК»,1995.
3. Грецов А.Г., Азбель А.А.Узнай себя. Психологические тесты для подростков. – СПб.:Питер,2008.