

Работна тетрадка за самостоятелна работа

Раздел 10: Разрушено семейството

Тези тестове и проучвания са разработени във връзка с изпълнението на проекта „Здрав ум - успехи в училище“. Той е насочен главно към ученици на възраст от 12 до 18 години. Те имат за цел да развият по-нататъшната комуникация на учениците в семейството, да се фокусират върху ценностната им ориентация и личното им отношение към другите в или извън семейството, за да осъзнаят, че семейството дори без един родител може да функционира правилно. Някои от упражненията се фокусират върху чувствата на учениците.

Дейност 1

Въпросник

Този въпросник е подходящ за ученици на възраст над 14 години. Според резултатите, учениците могат да получат информация за проблемите и причините за тях, след което могат да изберат материали за самообучение от различни раздели, разработени по проекта.

1. Влияете ли се от мненията на околните за външния ви вид и тенденциите на модния подиум за красиво тяло?

- да
- Не

2. За кой от следните глобални проблеми се тревожите? / Можете да посочите повече от един отговор /

- Семейни проблеми
- Изменението на климата и унищожаването на природата
- Война
- Дискриминация и неравенство
- Липса на работа и лошо икономическо развитие
- Бедността



Нещо друго

Не се интересувам

3. Смятате ли, че употребата на алкохол и наркотици е проблем за общността?

да

Не

Не ме интересува

4. Смятате ли, че употребата на алкохол и наркотици е проблем във вашето училище?

да

Не

Не ме интересува

5. Според вас какво кара младите хора да употребяват наркотици? / Можете да посочите повече от един отговор /

о конфликти с родители / проблеми в семейството

о любопитство, нови усещания

о да забравите за неприятностите и трудностите

о Влияние на лоша компания

о скука

о проблеми със съученици или приятели

о отчаяние, психологическо напрежение

о кибер тормоз

о Самоутвърждаване



- самота

- налягане

- безразличие към живота и загуба на целта

- желание да подражаваш на някого

- нещо друго

6. Какво правите, за да се справите със стреса?

- спорт

- Срещам приятели

- Ям здравословна храна

- Четете книги

- Сърфирайте в социалната мрежа

- Не мога да се справя със стреса

- Други

- агресия (агресия, самонараняване, самоубийство)

8. Какви лични качества ви нараняват и носите проблеми? От коя веднъж искате да се отървете? / може да посочи повече от един отговор /

- Лоша памет

- Слаба воля

- Неспособност да се контролираш

- Липсата на интерес в една компания

- Конфликт

- Конфликт в семейството

- Мързеливи и разхвърляни



неприятен външен вид

Нещо друго

9. Какво не харесвате в живота си и какво ви носи горчивина, неприятности? / Можете да посочите повече от един отговор /

Общуване с приятели.

Връзки с учители.

Връзки с членове на семейството.

Ангажименти извън училище.

Ниски училищни резултати.

Невъзможност за постигане на целите ни.

Комуникация с партньорска компания.

Отношението към мен в социалните мрежи

Погледът ми

Нещо друго

10. Били ли сте някога тормозени от учители, родители, съученици или познати?

да

Не

11. Как се чувствате във вашата страна?

Чувствам се добре в собствената си етническа общност

Чувствам се добре в моята страна

Чувствам се чужденец в моята етническа общност

- o Чувствам се добре в чужда етническа общност
- o Чувствам се чужденец в щата
- o Не мога да реша

Дейност 2

ТЕСТ ОЦЕНКА НА РИСКОВОТО ПОВЕДЕНИЕ

В структурата на характера могат да преобладават интелектуални, емоционални или волеви компоненти. Физиологичната основа на характера е динамичният стереотип. Неговите особености, както и възпитанието, и сложността на взаимоотношенията с други хора, могат да доведат до акцентуации на характера, т.е. извънредно подсилени индивидуални черти, които внасят в дисхармония комуникацията на човек със заобикалящата го среда, неадекватно отношение към себе си, активност и т.н.

(1) Цел: Оценка на рисковото поведение

(2) Описание и процедура: Тестът включва въпросник с 50 твърдения. Изследваният човек трябва да направи два избора: ако той или тя смята, че твърдението го засяга - отговорът е да ;, ако човекът не е съгласен с твърдението - отговорът е не. В проучването са възможни както индивидуални, така и групови варианти. Във втория случай е важно да се осигури независимост и независимост в отговорите на анкетираните лица. Всеки анкетиран получава текста на въпросника с инструкции и въпросник, състоящ се от номерата на въпросите и полетата за отговори до тях.

(3) Инструкции: „Имате 50 твърдения пред себе си. Прочетете внимателно всяко твърдение и решете дали е вярно за вас. Ако е вярно за вас, поставете (+) до номера на изявлението в листа за отговори. Ако не е вярно, поставете (-) ”.

(4) Въпросник

1. Обикновено мисля думите си, преди да кажа каквото и да било.
2. Харесва ми бързото каране (шофиране с висока скорост).
3. Често сменям интересите и хобитата си.
4. Най-добрият начин да имате истински приятели е да им кажете какво мислите за тях.
5. В много случаи по време на изпита въпросът може да бъде зададен, така че да не е напълно свързан с темата и цялата подготовка да е безполезна.
6. Ако животът е без опасност, тогава ще ми се стори твърде скучен.
7. Ако искате висока позиция във вашия офис, най-добре следвайте девиза: „Бавно и тихо вървете - и ще извървите дълъг път“.

8. Хазартът пречи на човек да развие чувство за отговорност и да взема обмислени решения.
9. Бързо се чувствам отегчен, ако се занимавам с някаква дейност, която другите хора правят.
10. По-добре е да започнете да ходите, ако дълго време няма автобус.
11. Намирам за интересно да дразня някого.
12. Само неочаквани обстоятелства и чувство за опасност ми позволяват да мобилизирам всичките си сили.
13. Не получавам никакво удоволствие в рискови ситуации.
14. Само истински смели и непоклатими действия биха позволили на човек да спечели слава и признание.
15. Не харесвам хора, които превръщат сериозните неща в несериозни игри.
16. Когато изготвям конкретен план за действие, винаги съм уверен, че ще успея да го изпълня
17. Когато видя слънцето да грее в небето, никога не взимам чадър със себе си, дори ако прогнозата обещава дъжд.
18. Често се стремя към вълнение.
19. Изнервям се да искам гаранция (залог), дори когато съм напълно убеден, че обещанието няма да бъде изпълнено от другия.
20. В някои случаи не бих се въздържал от лъжа, ако трябва да направя добро впечатление.
21. Истински интелигентният човек избягва прибързани решения - трябва да изчака момента, в който може да действа уверено.
22. Не мисля, че триковете на цирковите акробати, изпълнявани без използването на предпазни въжета, са по-впечатляващи.
23. Предпочитам работа, включваща непрекъснатата промяна, дори и да не е безопасна.
24. Винаги плащам за излишен багаж в градския транспорт, дори когато знам, че няма опасност от проверка.
25. Уверен съм в своя шанс, дори когато ситуацията не е в моя полза.
26. Мисля, че най-важното в творчеството е смелият и смел дизайн, дори ако някои неуспехи са резултат от нелепи съвпадения.
27. Не бих спестил пари, за да изглеждам заможен и привлекателен човек в даден момент.
28. Когато приятел не ме види на произволна среща, не бих бил първият, който му се обади (поздрави).
29. Повечето хора не разбират до каква степен съдбата им зависи от случая.

30. Ако си купя кола, трябва да избирам между скорост и комфорт, от една страна, и безопасност, от друга. Бих избрал безопасността.
31. Чувствам се развълнуван, когато се интересувам от нещо.
32. Предпочитам да нося такива дрехи, че съм убеден, че е надеждно и изглеждам добре, независимо от модната тенденция.
33. Когато играя различни игри, обичам да поемам инициатива, дори когато знам, че противникът очаква и иска да направя точно това.
34. Когато пътувам, обичам да се отклонявам от известните маршрути.
35. Често се озовавам в ситуации, които искам да избегна по най-бързия начин.
36. Ако дам обещание, на практика винаги се придържам към него, независимо дали ми е удобно или не.
37. Ако непосредственият ми началник блокира иновативните ми идеи, имам смелостта да информирам неговия началник.
38. Хазартът развива у човека способността да взема смели решения в сложни житейски ситуации.
39. Когато чета книга, никога не бързам да разбера как завършва, но с удоволствие чета страница след страница.
40. Бих искал да скоча с парашут (бънджи).
41. Най-добрият начин да бъдете честни със себе си е да се доверите на хората.
42. Чувствам се чудесно, когато имам щастливо чувство на мир и комфорт.
43. Случвало ми се е да изпитвам затруднения, когато трябва да си купя скъпа вещ, вместо няколко евтини неща със същата стойност.
44. Ако играя, предпочитам да се състезавам или да споря за нещо.
45. Твърде често хората разрушават безсмислено здравето си, надценявайки потенциала му.
46. Дори и с опасност от наказание, ще пресека улицата, макар че е забранено, а не тази, която е разрешена.
47. Не рискувам да купувам дрехи или обувки, без първо да ги изпробвам.
48. Само истински смел човек е способен на дълбоко благородно отношение към хората, независимо как се отнасят с него.
49. В отборната игра взаимното презастраховане и поддръжка е от първостепенно значение.
50. В живота на хората често ми се налага да играя опасната игра „спечели или загуби“.

(5) Резултати

Резултатът за склонност към риск се изчислява чрез съпоставяне на отговорите с ключовите отговори. За всеки отговор, който съответства на ключа, се присъжда 1 точка.

КЛЮЧ: 2+, 3+, 4+, 6-, 7-, 8-, 9+, 11+, 12+, 13-, 14+, 15-, 17+, 18+, 19-, 21-, 22-, 23+, 25+, 26+, 27+, 28-, 3-, 31+, 32-, 33+, 34+, 37+, 38+, 39+, 40+, 41+, 42-, 43-, 44+, 45-, 47-, 48+, 49-, 50+.

За да се оцени отношението на човека към теста, въпросникът съдържа твърдения, които свидетелстват за искреността на отговорите му:

Скала на честност: Отговор "не е вярно" ("-") на твърденията: 1, 5, 10, 16, 20, 24, 29, 35, 36, 46. Всеки отговор "не е вярно" на дадените твърдения също получава 1 точка .

Резултат от 8 и повече показва, че резултатите от теста са ненадеждни. В този случай се изисква повторно тестване ..

(6) Анализ на резултатите

Тенденцията към поемане на рискове като черта на характера е важна за психологическата прогноза на процесите на вземане на решения в ситуация на несигурност. Анализирайки резултатите, е необходимо да се вземе предвид, че индикаторът за склонност към риск може да варира от 0 до 40. Колкото по-голяма е стойността на индикатора, толкова по-голяма е склонността към риск.

Ако цифрата е 30 или повече, тогава нейното ниво се счита за високо. Такъв човек може да се счита за тип риск, при условие че отговорите му са искрени. Ако показателят е в диапазона от 11 до 29 - отвращението към риска е средно, а ако е под 11 единици - ниско. Последният тип хора не обичат да рискуват, те са особено предпазливи.

При тълкуването на резултатите трябва да се има предвид, че високорисковият апетит е не само решаващ, но и авантюристичен.

ЛИСТ ЗА ОТГОВОРИ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	18	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

Erasmus+ project "Healthy Minds – Wellbeing at School"



41	42	43	44	45	46	47	48	49	50

Резултан по скалата за честност

Общ брой	
-----------------	--

Нужда от повторен тест

YES	NO
------------	-----------

Дейност 3

ВЪПРОСНИК ЗА САМООЦЕНКА

1. Знаете ли какъв е терминът "разпад на семейството"? Да/ не
2. Когато единият или двамата родители работят в чужбина, може ли семейството да бъде разбито? Да/ не
3. Когато един от родителите ви липсва, има ли влияние върху успеха във вашето училище? Да/ не
4. Смятате ли, че единият родител работи в чужбина, децата в неговото / нейното семейство може да са по-уязвими към някои от следните проблеми:
 - Алкохолна зависимост
 - Наркомания
 - Агресия
 - депресия
 - Слаб успех в училище
 - Проблеми в семейната комуникация



- Проблеми в общуването с приятели и съученици

- Не мога да реша

- Друго (моля, посочете
.....)

5. В случай на проблеми във вашето семейство и / или училище, знаете ли кого бихте помолили за съдействие? Моля, пояснете:
.....
.....

6. Запознати ли сте с групите за подкрепа? Да /не

7. Бихте ли присъствали на такива групи за подкрепа? Да /не

8. С кого предпочитате да споделяте проблемите си? Моля, подчертайте:

- Полиция

- Директор

- Училищен психолог / съветник

- Съученици

-приятели

- Роднини - брат, сестра, братовчеди, майка, баща

Резултат: според вашите отговори се свържете с човека, който смятате, че ще ви помогне

Дейност 4

ИЗСЛЕДВАНЕ НА УЧЕНИЦИТЕ - КАК СЕ ЧУВСТВАТЕ?

Прочетете въпросите и изберете отговора, който е най-близо до начина, по който се чувствате.

1. Колко сте щастливи, че сте вие?

- Харесвам себе си

- Харесвам себе си през повечето време
- Искан ми се да бях по-скоро като някой друг
- Изобщо не се харесвам

2. Колко приятели имате в училище?

- Нямам приятели в училище
- Имам само 1 или 2 приятели в училище
- Имам 4-5 близки приятели
- имам много приятели

3. През последната седмица, включително и днес, колко пъти сте се карали с приятел?

- 0 битки
- няколко (по-малко от 5)
- много - почти всеки ден

4. През последната седмица, колко пъти, ако има такива, сте се страхували, че някой в училище физически ще ви нарани или нарани?

- никога или почти никога
- понякога
- много - почти всеки ден

5. През последната седмица, колко пъти, ако има такива, някой ви е пропуснал или не ви е позволил да се включите умишлено в дейности?

- никога или почти никога
- понякога
- много - почти всеки ден

6. През последната седмица колко пъти, ако има такива, някой е използвал мобилни телефони или интернет, за да каже или публикува обидни неща за вас?

- никога или почти никога
- понякога
- много - почти всеки ден

7. Чувствате ли се комфортно да помолите учители и други възрастни за помощ при семейни проблеми?

- Не
- Понякога

- Да

8. Не обичате ли да идвате на училище поради проблеми със семейството?

- Никога не съм се чувствал така
- Понякога се чувствам така
- Много се чувствам така

Резултати: според вашите отговори се опитайте да разберете причините, които ви карат да се чувствате по този начин. Потърсете други материали в работната книга за самообучение, които могат да бъдат полезни за решаване на вашите проблеми, ако има такива.

Дейност 5



Разберете вашата личност

Това е забавен тест, който ще разкрие много от отговорите, свързани с вашата личност и цели. За да направите това, ще ви трябват лист хартия и химикал, за да опишете отговорите. Бъдете честни и креативни, отговаряйте на въпроси, без да гледате ключа.

Въпроси:

1. Представете си път. (Опишете го на листа - прав, с завой, асфалтиран и т.н.)

.....
.....



2. Виждате стена - дълга и висока. Какво правите?

.....

.....

3. Прекосявате стената по някакъв начин. Намирате ключ, голям и тежък. Ще го вземете ли?

.....

4. Виждате кон. Опишете го.

.....

.....

5. След това виждате 3 държача на ключове. Първият има 2-3 големи ключа, вторият - няколко средни ключа, а третият - много малки ключове. Кой ще вземете?

.....

6. След това стигате до гора. Тъмно е. Заобиколени сте от глутница вълци - какво ще правите?

.....

7. След като продължите по пътя си, виждате изоставена къща. Ще влезете ли или не?

.....

8. Сутрин. До вас има езеро. Какво би направил?

.....

9. Продължавате и стигате до голямо море. На плажа има лодка, а в морето три острова. Какво би направил. (Ще отидете ли до един или ще заобиколите някой от тях?)

.....

.....

10. Стигате до планина. Какво мислите, че стои зад нея?



.....

11. Накрая виждате ограда. Опишете я.

.....
.....

12. Зад нея има коне. Какво правят?

.....

Много добре! Тестът приключи и сега е време да прочетете личността си сами.

И тук е ключът:

1. Описанието на пътя, по който вървите, е вашето текущо състояние. Например, ако е черен и пращен, може да сте депресирани.
2. Стената е вашето отношение към препятствията.
3. Големият ключ е знанието. Вие решавате дали да го вземете на раменете си.
4. Конят описва вашата мечта за партньор.
5. Притежателите на ключове са вашите приятели. Ако сте избрали първия държач на ключове, тогава искате да имате 1-2 приятели, но наистина верни. Ако сте избрали втория притежател на ключ, тогава предпочитате да имате няколко приятели, на които можете да разчитате. И ако сте избрали 3-тия държач на ключове, тогава предпочитате да имате много не много лоялни приятели.
6. Глутницата вълци са вашите врагове. И това, което ще направите, е да се отнасяте с враговете си.
7. Изоставената непозната къща показва отношението ви към риска. Ако влезете, обичате да рискувате, а ако не - не обичате да рискувате
8. Езерото показва отношението ви към секса.
9. Островите в морето са вашите взаимоотношения. В зависимост от това дали предпочитате дългосрочни или няколко краткосрочни връзки и дали оставате с един човек, оставате на един или обикаляте островите.
10. Планината показва вашето бъдеще и мечти.



11. Оградата е целта, която сте си поставили. Колкото по-висок и бодлив е, толкова по-високи са целите ви.

12. Конете са описание на вас. Това е вашата самоличност. Ако пасат спокойно - вие сте уравновесен и спокоен човек, ако вилнеете - вие сте чувствителен и емоционален човек.