**АНКЕТА**

**«Карта оценки социальных навыков»**

**Инструкция.**

Оцени, в какой степени ты владеешь каждым из перечисленных ниже навыков

0 – совсем не владею навыком;

1 – владею навыком лишь в небольшой степени;

2 – владею навыком в большой степени, но не в совершенстве;

3 – владею навыком в совершенстве.

**Участие в обучении или в работе**

1. **Вовремя прихожу в учебное учреждение (на работу)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею собирать информацию (в Интернете, в библиотеке) для учебных (рабочих) заданий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею собирать информацию, необходимую для обучения (трудоустройства), по телефону или в Интернете**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею задавать вопросы, связанные с обучением (работой), если что-либо непонятно**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Выполняю данные мне задания и поручения в процессе работы (обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею планировать учебу (работу), разделяя ее на обозримые части**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Способен(на) систематически посещать занятия в учебном заведении или каждый день ходить на работу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Способен(на) понять собственные затруднения в учебе (работе)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Стремлюсь получать новые знания по учебе или работе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Понимаю, что могу выполнить, а что - не могу, и сообщаю об этом воспитателю (преподавателю, куратору)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**Осмысленное проведение свободного времени**

1. **Умею заниматься в одиночестве (например, играть в какую-либо игру)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Нахожу общие занятия с другими людьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Могу брать инициативу в организации досуга на себя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Стремлюсь узнать правила проведения досуга и придерживаться их**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею продолжать игру, даже когда проигрываю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, какие занятия (хобби) мне нравятся, какие - нет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею безопасно пользоваться Интернетом; знаю, какие расходы и какой риск (опасность) с этим связаны**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, куда можно пойти в свободное время**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, где можно получить информацию о молодежных, спортивных объединениях и как можно стать их членом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею планировать свободное время в выходные дни**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**Создание и содержание своего жизненного пространства и быта**

1. **Умею готовить простые блюда**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю какие продукты нужны для приготовления пищи и умею их покупать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею обращаться с деньгами (знаю стоимость товаров и услуг)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею сортировать белье, стирать и обращаться со стиральной машиной**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею мыть и вытирать посуду**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, что необходимо регулярно убирать и убираю свою комнату (квартиру)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею обустроить свою комнату, квартиру, чтобы хорошо себя в ней чувствовать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Регулярно осуществляю уборку туалета (ванной)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Помогаю в работе по обустройству (ремонту) жилого помещения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею наладить отношения с соседями**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**Взаимодействие с руководством, общественными учреждениями и инстанциями**

1. **Не боюсь задавать вопросы руководству (как знакомому, так и незнакомому)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Не боюсь высказывать свое мнение руководству**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею вести переговоры с руководством при различных мнениях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею находить подходящий момент для бесед с руководством**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею соблюдать границы в общении с руководством, сотрудниками учреждений и инстанций**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, какие специалисты за что отвечают, о чем каждый из них что-то может сказать и в чем помочь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Признаю, что у руководителя организации есть право принимать решения, обязательные к исполнению**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, как пользоваться общественными учреждениями, такими как почта, больница, банк и учреждения по оказанию помощи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею самостоятельно пользоваться общественным транспортом**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею заполнять трудные бумаги (налоги, работа, страховка и т.п.) или знаю, к кому можно обратиться за помощью**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**Забота о здоровье и внешности**

1. **Соблюдаю гигиену (ежедневно моюсь, принимаю душ и чищу зубы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Слежу за состоянием кожи**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею заботиться о своей одежде и прическе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Одеваюсь опрятно и со вкусом (белье и одежда чистые и подходят по размеру)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Вовремя и регулярно ем**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею выражать свои пожелания (предпочтения) в выборе одежды или прически**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, какая еда и напитки для меня полезны или не полезны**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, каковы общие последствия употребления алкоголя и наркотиков**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, как на меня влияет употребление алкоголя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Ответственно отношусь к употреблению лекарств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, как и когда следует пользоваться медицинскими услугами (участковый врач, стоматолог, аптека, больница)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**Создание и подержание дружбы и социальных контактов**

1. **Умею первым вступить в контакт с другим человеком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею пользоваться мобильным телефоном (звонить, отправлять и получать текстовые и мультмедийные сообщения (sms, mms)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Пользуюсь мобильным телефоном для выхода в Интернет, общения в социальных сетях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею пользоваться компьютером**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Могу прервать беседу, если она проходит в неподходящее время**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Понимаю, что телефонные разговоры (в том числе и по мобильному телефону) следует оплачивать, знаком с различными возможностями оплаты (предоплата, абонемент, кредит и т.д.)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею договариваться и следовать договоренностям**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею слушать других**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею коллегиально принимать решение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею попросить помощи, если чего-то не могу или не знаю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Знаю, как реагировать, если кто-то выражает свои чувства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

1. **Умею говорить "нет", если другие хотят, чтобы я сделал(а) что-то против своей воли**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **󠇂** 0 | **󠇂** 1 | **󠇂** 2 | **󠇂** 3 |

**АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ОЦЕНКИ НАВЫКА**

В основе анализа результатов оценки навыка – определение доли навыков в каждом разделе, получивших ту или иную оценку. Особого внимания требуют разделы, где менее 30% навыков получили оценки «2» и «3».

Рассматриваются вместе с предвыпускником его сильные стороны: навыки, получившие оценки «2» и «3».

Обсуждаются также проблемные точки: навыки, получившие оценки «0» и «1».