

Въпросник за самооценка на социално-емоционалните умения

За да попълните този въпросник, трябва да го изтеглите на компютъра си - в менюто горе в ляво изберете *File* (на бълг. *Папка/Документ*) и след това *Download* (*Изтегли*).

Пред вас има 5 таблици за самооценка на вашите социално-емоционални умения. Всяка таблица съдържа 6 твърдения и отразява една от петте области на социално-емоционалните умения.

Оценете себе си като срещу всяко твърдение отбележете доколко то е вярно за вас като:

0 – изобщо не е вярно; 1 – по-скоро не е вярно; 2 – по-скоро е вярно; 3 – напълно е вярно.

В края на всяка таблица с твърдения може да сметнете общия си брой точки. Така ще проследите кои са областите в социално-емоционалните умения сте най-силни (имате най-голям брой точки) и кои са областите, в които има нужда да надграждате своите умения.*

** Таблиците за самооценка са адаптирани от Валерия Симеонова на база на *Teaching the Whole Child*, American Institute of Research. Те не представляват апробиран, валидизиран и стандартизиран инструмент за оценка. Тяхната цел е да бъдат използвани **единствено и само с обучителна цел** в рамките на курс "Социално-емоционални умения", Програма "Училища за пример" на Фондация "Заедно в час".*

Самоосъзнатост	Точки (0-3) :
Умея да назовавам и разпознавам както собствените емоции, така и на емоциите на другите	
Умея да разбирам кое е отключило определени емоции у мен или у другите	
Знам как емоциите се отразяват на поведението ми и на поведението на другите хора	
Умея да разпознавам своите силни и слаби страни	
Умея да разпознавам потребностите и ценностите си	
Ефективен съм и притежавам самоуважение	
Общ брой точки:	

Управление на себе си /самоуправление/ саморегулация	Точки (от 0 до 3):
Умея да планирам и да работя за постигане на целите си	
Умея да защитавам и отстоявам себе си	
Справям се успешно със стреса в личен и междуличностен план	
Обикновено съм мотивиран, обнадяден и оптимистичен	
Показвам упоритост, решителност и постоянство	
С готовност търся помощ, когато има нужда от нея	
Общ брой точки:	

Социална осъзнатост	Точки (от 0 до 3):
Обикновено разбирам как се чувства човека срещу мен (дали е ядосан, тъжен или отегчен)	
Предвижда чувствата и реакциите на другите хора	
Умея да показвам уважение към другите (например да слушам внимателно без да прекъсвам)	
Обикновено разбирам гледната точка на другия и се поставям на неговото място	
Умея да оценявам силата на емоционалната реакция на другите	
Различията у другия обикновено подпомага общата ни работа, вместо да я възпрепятства	
Общ брой точки:	

Управления на взаимоотношенията	Точки (от 0 до 3):
Умея да създавам и поддържам приятелства	
Умея да управлявам и изразявам емоции във взаимоотношенията си, уважавам различните гледни точки (например овладявам гнева си в спор с колега или родител)	
Комуникирам ефективно (обикновено хората разбират какво искам от тях и какво искам да кажа)	
Когато е необходимо, показвам лидерски умения, като съм настоятелен и убедителен	
Умея да създавам взаимоотношения с онези, които могат да бъдат ресурс в случай на нужда	
Умея да предотвратявам междуличностните конфликти, но ако те все пак се случат, ги управлявам и разрешавам	
Общ брой точки:	

Отговорно вземане на решения	Точки (от 0 до 3):
Умея да идентифицирам проблемите, когато взимам решения; умея да давам алтернативни решения	
Често рефлектирам върху поведението си; умея да се самооценявам безпристрастно	
Взимам решения, които са базирани на морални, лични и етични принципи	
Включвам се във взимането на отговорни решения, които се отразяват на лично, училищно и общностно ниво	
Умея да предвиждам как настоящите ми избори и поведения се отразяват на бъдещето ми	
Умея да преговарям по безпристрастен, справедлив и честен начин	
Общ брой точки:	