



**Программа по формированию
жизнестойкости учащихся
«Жизнь в ярких красках»**

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №33»
Ю.Ю. Короленко
Приказ № 146 от 29.08.2019

Информационная карта программы

Полное название программы	Программа по формированию жизнестойкости учащихся «Жизнь в ярких красках»
Название проводящего учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №33»
Адрес организации, телефон	659391, Алтайский край, Бийск, улица Правобережная, 18, 8 (3854) 34-61-35
Цель программы	повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика анти витального поведения.
Сроки реализации	Долгосрочная
Адресность программы	учащиеся 5-10 классов, родители, педагогический коллектив
Краткое содержание программы	Работа программы строится по четырём модулям: 1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) 2. Групповая работа с учащимися «группы риска» 3. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации 4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

Пояснительная записка

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Жизнестойкость следует понимать как *системное психологическое свойство*, возникающее у человека вследствие особого сочетания установок и навыков, позволяющих ему превращать проблемные ситуации в новые возможности (С.А.Богомаз, 2008)

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Программа направлена на подростков **11-18 лет**. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивитального поведения (не направленного на жизнь) у подростков сформированными качествами жизнестойкости.

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивитального поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

Нормативно-правовая база программы

- Конвенция ООН о правах ребенка (ст. 6, 8, 16, 27, 28, 29, 30)
- Федеральный закон Российской Федерации № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, статья 42
- Федеральный закон Российской Федерации № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998, статья 14
- Федеральный закон Российской Федерации № 120-ФЗ от 24.06.1999 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2010 №2106. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков» от 26.01.2000 и от 29.05.2003.
- Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся»
- Письмо Министерства образования Российской Федерации «О суицидальной ситуации среди несовершеннолетних» от №03-03/5556
- Уголовный кодекс Российской Федерации (ст. 117 «Истязание», ст. 110 «Доведение до самоубийства», ст. 131-134 «О преступлениях сексуального характера»)
- Административный кодекс Российской Федерации (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»)

Основные принципы программы

Принцип гуманизации – соблюдение прав ребенка, закрепленных законом «Об образовании Российской Федерации», Декларацией прав ребенка, Конвенцией о правах ребенка и др. нормативными документами

Принцип программно-целевого подхода предполагает единую систему планирования и своевременное внесение коррективов в планы;

Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.

Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка

Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.

Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Кадровое обеспечение программы:

Директор школы

Заместитель директора по воспитательной работе

Классные руководители 5-11 классов

Социальный педагог

Педагог-психолог

Направления работы участников реализации программы

Классный руководитель

- Своевременно выявляет и оформляет документы для постановки на внутришкольный профилактический учет обучающихся, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.
- Совместно с педагогом-психологом и социальным педагогом составляет индивидуальный план работы по выявлению группа риска по суицидальному поведению обучающихся.
- Осуществляет контроль за жилищно-бытовыми условиями семей находящихся в социально опасном положении, обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.
- Своевременно выявляет несовершеннолетних, проживающих у родственников, в других семьях без отсутствия на то законных оснований

(оформление временной опеки). Информировует администрацию образовательной организации, органы опеки и попечительства о данных фактах.

- Систематически организует **посещение на дому**, рейды, обходы с целью выявления несовершеннолетних детей, находящихся в социально опасном положении и в трудной жизненной ситуации, а также нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе.
- Осуществляет постоянное **педагогическое наблюдение и контроль** за поведением обучающихся этой категории.
- Своевременно информирует и **привлекает необходимых специалистов** (медицинских работников, социальных работников и органов профилактики) для проведения консультаций с детьми и жителями, оказания им адресной помощи.
- **Информирует учителей-предметников** о детях, нуждающихся в индивидуальном психолого-педагогическом подходе и проводит совместное наблюдение за психоэмоциональным состоянием, поведением несовершеннолетних.

Социальный педагог

- Подробно изучает **социально-педагогические характеристики** классов и индивидуальные характеристики обучающихся, подготовленные классным руководителем при составлении социального паспорта образовательной организации, **проводит собеседования** с классными руководителями.
- Совместно с педагогом-психологом и классным руководителем **составляет индивидуальный план работы** по выявлению группы риска по суицидальному поведению обучающихся.
- Участвует в работе методического объединения классных руководителей для своевременного получения информации об учащихся и их семьях (**выявление личностных и семейных проблем**).
- Составляет картотеку учащихся, попадающих в «группу риска» и семей, с которыми необходима постоянная социально-педагогическая и психологическая работа (**социальный патронаж**).
- Использует различные формы работы с родителями в целях информирования и просвещения (**родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.**).
- Организует **социально-педагогическое и психологическое сопровождение пострадавшего** и оказание необходимой помощи (коррекция детско-родительских отношений, индивидуальная работа с каждым членом семьи, коррекция особенностей поведения, общения с участниками образовательного

процесса, предотвращение агрессивного поведения и межличностных конфликтов и т.д.).

- В системе воспитательной работы школы со всеми участникам образовательного процесса **ведет просветительскую работу** по предотвращению суицидального поведения подростков.

Педагог-психолог

- Проводит **психологическую диагностику** в целях выявления высокой тревожности, депрессивного состояния, дезадаптации и т.п. **Выявляет «группы риска»** по суицидальному поведению среди учащихся с целью оказания своевременной и комплексной помощи ребенку в разрешении возникшей сложной ситуации.

- Совместно с классным руководителем, социальным педагогом **составляет индивидуальный план работы** с детьми «группы риска» по суицидальному поведению.

- Проводит **индивидуальные консультации и коррекционные занятия**, направленные на формирование у учащихся жизненно важных навыков (позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях).

- В целях повышения компетентности и ответственности **информирует родителей, проводит практикумы и тренинги** (родительские собрания, консультирование, анкетирование, родительский лекторий и т.д.)

- Оказывает **психологическую помощь ребенку**, не оставляет его одного, без наблюдения взрослых до разрешения ситуации и приведения ребенка в адекватное психологическое состояние.

- Распространяет российские, краевые **«Телефоны доверия»** горячей линии.

Учителя-предметники

- **Информируют классного руководителя** о выявленных психоэмоциональных состояниях, поведении обучающихся, **реализуют индивидуальный подход**, учитывая возрастные особенности, создают безопасную атмосферу в группе.

- Осуществляют постоянное **педагогическое наблюдение** (контроль) за поведением обучающихся этой категории во время учебного процесса.

- Разрабатывают и **внедряют** в образовательные программы, направленные на формирование у детей и подростков коммуникативных навыков, позитивного отношения к себе и к окружающим, навыков саморегуляции психоэмоционального

состояния, умения разрешать конфликты и адекватно вести себя в стрессовых ситуациях.

- **Осуществляют информационно-просветительскую деятельность** (конференции, деловые игры, проектная деятельность) на темы особенностей подросткового возраста, психологии отклоняющегося поведения среди детей и подростков, причинах и признаках подростковых суицидов, неформальных молодежных течений, взаимодействия с семьей и др.). Желательно использование совместных форм деятельности (педагоги-учащиеся, педагоги-родители, сверстник-сверстнику).

Механизм создания и реализации программы

I. Подготовительный этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определяет направления ВР в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 2. Планирует содержание классных часов, родительских собраний; 3. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом (при наличии)
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий (при наличии факультативных занятий, элективных курсов, уроков психологии); 2. Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации исходя из проведённых классным руководителем методик: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивитальной направленности; 3. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, <u>получает письменное разрешение</u> (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей

	<p>работы;</p> <p>4. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (приложение 1 к методическим рекомендациям) (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей));</p> <p>5. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации-</p>
II. Формирующий этап	
Администрация	<p>1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;</p> <p>2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся</p>
Классный руководитель	<p>1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;</p> <p>2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;</p> <p>3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;</p> <p>4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности</p>
Педагог-психолог	<p>1. Организует в адаптационный период проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости);</p> <p>2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совпадающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации;</p> <p>3. Проводит элективный курс (факультатив) для обучающихся по формированию жизнестойкости (при наличии);</p> <p>4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей);</p> <p>5. Осуществляет методическое сопровождение классных</p>

	руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН
III. Мониторинг	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности; 2. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом; 3. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2) составляет профиль сформированных качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы; 2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе)
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»); 2. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы); 3. Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся

Содержание программы

Гибкость моделирования программы

Программа формирования жизнестойкости учащихся «Жизнь в ярких красках» является долгосрочной. С каждым годом предполагается совершенствование программы с учетом конкретной ситуации в школе, стремительного развития общественных отношений, технического прогресса, появления новых механизмов диагностики и коррекции.

Каждый год планируется привлекать к участию в реализации программы новых интересных людей, специалистов, которые внесут в проект свои коррективы и новые идеи. Также из года в год, накапливая опыт работы, мы приобретаем неоценимый жизненный материал для создания наиболее интересных мероприятий и расширения форм и методов работы с несовершеннолетними.

Программа по формированию жизнестойкости «Жизнь в ярких красках» является долгосрочной и включает в себя совокупность деятельности всех участников образовательного процесса, поэтому вся работа по программе выстраивается по четырём модулям

Содержание первого модуля

«Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»

Мероприятия этого модуля направлены на решение следующих **задач**:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Мероприятия этого блока реализуются с учётом **механизма развития психологических структур подростка**, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

- *показать возможности* подростка,
- *помочь их осмыслить*,
- *выбрать* именно для себя *должное*,
- *сформулировать цель*,
- *организовать деятельность* в выбранном направлении.

Рекомендуемая структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;
2. Работа в микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. Подведение итогов по схеме:

- Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?
- Какой опыт приобретен в процессе занятия?
- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего?

Почему?

5. Притча

Класс	Содержание работы с учащимися
5-9 класс	познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание
10 класс	целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению

Условия успешности профилактической работы в классных коллективах:

- системный характер,
- диалоговое взаимодействие,
- безоценочное принятие личности подростков,
- отсутствие назидательности со стороны педагога.

Содержание классных часов

Тема	Содержание	Кол-во часов
<p align="center">«Я и мой мир» 5 класс</p>		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование	1-2

	команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1-2
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи. Жизнестойкий человек. Как им стать?	2
6 класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1-2
Практикум Нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2

Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1-2
7 класс		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1-2 часа
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2
Практикум	Способность человека к адаптации в сложных	1

саморегуляции	жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
9-10 классы		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1-2
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1-2
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1-2

Содержание второго модуля

Групповые занятия с учащимися «группы риска»

Содержание занятий элективного курса направлено на решение следующих задач программы:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);

- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Программа элективного курса построена на основе программы «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов С.В. Книжниковой и программы психологической помощи подросткам «Поверь в себя» Ю.Н. Зариповой и направлена на формирование навыков совладающего поведения.

№	Название тем	Кол-во часов	Структура занятия
ЛИЧНОСТНЫЙ БЛОК			
Представление о самом себе, или самоидентификация.			
1	Добро пожаловать в группу	1	Беседа, вырабатывание правил, анкетирование.
2	Работа с именем	1	Приветствие, энергизатор «Снежный ком». Интерактивная игра «Имя мое...», сочинение-рассуждение. Рефлексия занятия.
3	Наши особенности	1	Приветствие, энергизатор «Букет». Интерактивная игра «Если бы я был цветком».упражнение «Орехи». Обсуждение работ. Рефлексия занятия.
4.	«Я – подросток»	2	Приветствие, энергизатор «С чем пожаловали?». Информация об особенностях подросткового периода. Игра «Чтобы выжить» на осмысление личных психологических зонах риска подростка Рефлексия занятия.
5.	«Я – это я. И это замечательно»	1	Приветствие, энергизатор «Встреча». Интерактивная игра «Футболка с надписью». «Двадцать я». Релаксация «Полет белой птицы». Упражнение «Легкие пути ведут в тупик». Рефлексия занятия
6.	«Я горжусь ...»	1	Приветствие. Энергизатор «Ревущий мотор». Интерактивная игра «Я горжусь».Упражнение «Мой портрет в лучах солнца» Упражнение «Комплименты». Рефлексия занятия.
7.	Доверие в жизни человека.	1	Приветствие Энергизатор «Бабушка из Бразилии».

			Упражнение «Тест на доверие» Упражнение «Паровозики» Упражнение «Только вместе» Упражнение «Скульптура недоверия - доверия» Рефлексия занятия.
8.	Как справиться с гневом?	2	Приветствие. Энергизатор «Доброе животное» Беседа о чувствах и эмоциях. Упражнение «Цвет моего настроения» Упражнение «Имена чувств» Работа с притчей «О змее» Упражнение «Выставка» Упражнение «Эмоции в моем теле» Упражнение «Место покоя»
9	«Преодолеваем страхи»	2	Приветствие. Энергизатор «Театр Кабуки». Беседа о страхах. Упражнение «Рисунок страха» Упражнение «Способы преодоления страха» Упражнение «Морское царство»
10	Основы саморегуляции	2	Приветствие. Энергизатор. Беседа о важности саморегуляции. Упражнение «Аукцион» Знакомство с техниками мышечного расслабления. Упражнение «Чувство прекрасного» Рефлексия занятия.
	РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ		
11	Уверенность и неуверенность в себе	2	Приветствие. Энергизатор «Общий счет» Упражнение «Уверенность и неуверенность в себе» Упражнение «Сила языка» Упражнение «Уверенный – неуверенный = грубый» Упражнение «Сильные стороны» Рефлексия занятия.
12.	Проблема как друг	2	Приветствие. Энергизатор «Фруктовый салат» Беседа. Упражнение «Диалог со своим мозгом».

			Упражнение «Воздушный шарик». Упражнение «Внушение» Упражнение «Минута молчания» Упражнение «Шаги к успеху» Рефлексия занятия.
13.	Формулирование целей»	1	Приветствие. Энергизатор «Постройтесь по ...». Интерактивная игра «Я в будущем». Рефлексия занятия.
14.	Главные цели и определение временных границ	2	Приветствие. Энергизатор «Вертолет» Упражнение «Перевоплощение» Упражнение «Главные цели и определение временных границ» Рефлексия занятия.
15.	Оценка ресурсов и препятствий	1	Приветствие. Энергизатор «У дяди Абрама...» Упражнение «Перевоплощение» Упражнение «Оценка ресурсов и препятствий» Рефлексия занятия.
16.	Продвижение к цели	1	Приветствие. Энергизатор «Меняющаяся комната». Ролевая игра «Продвижение к цели». Обсуждение. Упражнение «Браво». Рефлексия занятия.
17.	«Ценить настоящее»	1	Приветствие. Энергизатор 2Воздушный шарик». Беседа о смысле жизни. Прослушивание и обсуждение рассказа. Рефлексия занятия.
19.	Если бы я был творцом.	1	Приветствие. Энергизатор «Пробейся сквозь рад». Игра «Цепочка ценностей» Игра - презентация «Заповеди». Обсуждение. Упражнение «Если бы я был творцом». Рефлексия занятия.
20	Пирамида жизни	1	Приветствие. Энергизатор «Письмо». Обсуждение домашнего задания «Ценности и символы». Интерактивная игра «Пирамида жизни». Рефлексия занятия.
21	Жизнь по	2	Приветствие.

	собственному выбору		Энергизатор «Снежный ком» Упражнение «Рыба для размышления» Коллаж «Мой герб» Упражнение «А что дальше?» Рефлексия занятия.
	ВСЕГО	27	

Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6-10 час)

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Имеющийся набор психокоррекционных техник и методов, упражнений подходит как для детей, так и подростков. Он направлен на коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего,

обучение методам саморегуляции.

Психокоррекционные техники

Работа с песком. Это методы релаксации: рисование на песке под спокойную гармоничную музыку, просто манипуляции песком под музыку. В плане психокоррекции возможно создание в песочнице различных ситуаций с помощью игрушек и мелких предметов с последующим анализом, осознанием и изменением.

Методы арт-терапии используются для работы со страхами, гневом и прочими негативными эмоциональными состояниями.

Обучение приемам релаксации и снятия напряжения проходит в сенсорной комнате под релаксационную музыку с применением приемов ароматерапии. Применяются такие виды техник как визуализация, визуальльно-релаксационные упражнения, телесно-ориентированные упражнения.

В индивидуальной работе могут быть использованы проективные техники «Дождь в сказочной стране», «Карта сказочной страны», психотехники переживания прошлого и другие.

В целях развития рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию могут быть использованы упражнения «Письмо крестнику». «Пирамида жизни», «Одиннадцать заповедей», «Продвижение к цели» (К.Фопель); упражнения «Образ жизненного пути», «Прожить месяц», «Продумайте свои жизненные планы» и т.д.

Для организации психокоррекционной работы с учащимися по переживанию **травматического** события используется метод ДРИ (диалогическое рассказывание историй) О. Хухлаева по работе с травматическим стрессом в экзистенциальном подходе.

Содержание четвертого модуля «Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей» 4-8 час

Работа по формированию жизнестойкости должна вестись в школе всем педагогическим коллективом. Классный руководитель, педагог-психолог, социальный педагог и учитель-предметник работают в тесном взаимодействии, выполняя при этом каждый свои профессиональные обязанности.

Организация **взаимодействия педагогов** по раннему выявлению группы риска по суицидальному поведению среди учащихся предполагает следующее распределение обязанностей в педагогическом коллективе:

Примерная тематика классных родительских собраний

Класс	• Тематика собраний
5 класс	<ul style="list-style-type: none">• «Родителям о роли общения в жизни подростка»,• «Поощрение и наказание в воспитании детей»,

	<ul style="list-style-type: none"> • «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности» • «Фабрика звезд» (творческий отчет), • «Детская агрессия»
6 класс	<ul style="list-style-type: none"> • «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», • «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), • «Свободное время подростка» (творческий отчет), • «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности»,
7 класс	<ul style="list-style-type: none"> • «Контакты и конфликты», • «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), • «Нравственные ценности семьи»,
8 класс	<ul style="list-style-type: none"> • «Мой ребёнок становится трудным», • «Роль взрослых при оказании помощи подростку в кризисных ситуациях»,
9-10 классы	<ul style="list-style-type: none"> • «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), • «В семье растёт сын» (конференция отцов), • «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско- родительское собрание),

Ожидаемые результаты

Программой по формированию жизнестойкости учащихся «Жизнь в ярких красках» будут охвачены все учащиеся 5-10 классов МБОУ «СОШ №33»

В ходе реализации программы в школе будут созданы условия, чтобы как можно больше положительных качеств личности подростков проявлялось, активизировалось и развивалось.

Внедрение программы «Жизнь в ярких красках» поможет подросткам осознать ценности человеческой жизни, сформировать у школьников позитивную адаптацию к жизни как процесс сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Работа по программе позволит осуществлять социальную и психологическую защиту подростков, позволит снизить количество детей с девиантным поведением и избежать суицидальных попыток, организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

В рамках программы «Жизнь в ярких красках» учащиеся 5-10 классов приобретут жизненно важные навыки:

- Навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности
- Навыки позитивного общения
- Навыки самооценки и понимания других
- Навыки управления собственными эмоциями

- Навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях
- Навыки продуктивного взаимодействия
- Навыки самостоятельного принятия решений
- Навыки решения проблемных ситуаций
- Навыки работы с информацией
- Навыки творчества

Способы оценки эффективности программы

Эффективность реализации программы будет оцениваться всеми субъектами образования (администрацией, родителями и непосредственно самими учащимися).

В рамках мониторинга эффективности программы по формированию жизнестойкости будут учитываться:

1. результаты анкетирования учащихся;
2. мониторинг суицидальных случаев
3. мониторинг уровня воспитанности
4. мониторинг развития качеств жизнестойкости
5. мониторинг преступности
6. изучение коммуникативных навыков учащихся

Эффективность программы в долгосрочной перспективе

Так как программа «Жизнь в ярких красках» предназначена для повышения уровня жизнестойкости подростков, профилактики антивиталяного поведения, то учащиеся, прошедшие через данный программу,

- станут более толерантными,
- будут совершать свой жизненный выбор осознанно, учитывая все условия,
- сумеют составить для себя положительную программу дальнейшей жизненной перспективы,
- будут иметь возможность получения дальнейшего образования,
- будут иметь преимущества в самореализации, навыки по созданию и сохранению собственной семьи и воспитанию детей

Таким образом, достигнут относительно устойчивого равновесия в отношениях между собой, другими людьми и миром в целом, что является целью данной программы.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни)
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации

требований программы

3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

**ДИАГНОСТИКА
ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

(Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. — М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.)

Изучение особенностей Я-концепции

Личностный опросник предназначен для обучающихся 12—17 лет. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке — место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков — для мальчиков и для девочек.

Порядок проведения.

Методика **проводится фронтально** — с целым классом или группой подростков. После раздачи бланков подросткам предлагается прочитать инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы.

После этого подросткам предлагается выполнить тренировочные задания.

Затем следует проверить, как каждый из них выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы.

После этого подростки работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает.

Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 25—30 мин.

Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»»),
2. ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»).
3. Выявляется тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл.

1)

Таблица 1.

Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы				
«+»	6	24	25 42 60	62	72
«-»	15	53	83		

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты обучающегося могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале, следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самооотношения.

С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом — один балл.

Варианты ответов	Пункты шкалы					
«+»	6	24	25	42	60	62 72
«-»	15	53	83			

Таблица 2.

Ключ

1-	10.+	19.+	29.-	37.+	46.+	55-	65.+	74.-	82.+
2.+	11.-	20.+	30.-	38.-	47.+	56.+	66.+	75.-	84.+
3-	12-	21.+	31.+	39.+	48-	57-	67.-	76.+	85-
4-	13.+	22.-	32.+	40.+	49.+	58.+	68.+	77-	86.+
5.+	14.-	23.-	33.+	41.+	50-	59.+	69.-	78.+	87.-
7-	16.-	26.-	34.+	43-	51-	61.+	70.-	79.+	88.-
8-	17.+	27.+	35.-	44.+	52-	63.+	71.+	80.+	89.-
9.-	18.+	28.+	36.-	45.-	54.+	64.-	73.-	81.+	90.+

Полученный результат записывается в графе «Сб» (сырой балл).

Данные переводятся в стенойны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения, выделяется 5 уровней самооотношения — (таблица 3).

Таблица 3.

Уровень самооотношения		
Количество баллов	Стенойны	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

Стенойны записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения — в графе «УС».

Значение уровней самооотношения:

I уровень — очень высокий уровень самооотношения

II. уровень — высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

- III уровень — средний уровень самоотношения
 IV уровень — низкий уровень, неблагоприятный вариант самоотношения
 V уровень — предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитновысоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самоотношения. Группа риска.

Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4). Совпадение с ключом — один балл.

Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Таблица 4

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
I. Поведение (II): 13+ 14- 16-26-27+ 29-38-39+ 64-7077- 85- 86+ всего 13 пунктов	A/0—4 балла Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых. Б/6—9 баллов Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению. В/10—13 баллов Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям — «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.
II. Интеллект, положение в школе (II): 5+ 10+ 18+ 19+ 2328+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66+ 75- 79+ 80+ всего 15 пунктов	A/0—5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности. Б/6—10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня. В/11—15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.
III Интеллект, положение в школе (II): 8-11- 13+31+3550- 56+ всего 7 пунктов	A/0—2 балла Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. Б/3—4 балла Нейтральное отношение к школе. В/5—7 баллов Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо

	проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.
IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В) 9- 17+33+44+ 46+ 61+68+ 73- 78+ 82+ 85- всего 11 пунктов	A/0—3 балла Низкая самооценка внешности, физических качеств. Б/4—7 баллов Средняя самооценка. В/8—11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой .
V. Тревожность (Т) 4+ 7+ 8+ 11+ 32—41— 43+ 49- 55+ 84- 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (таб. 1)	A/0—4 балла Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности. Б/5—7 баллов Средний уровень тревожности. В/8—11 баллов Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.
VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться 1-3-7-12- 17+22- 31+37+ 45- 51- 5556+ 58+ 65+ 66+ 71 + 74- 76+ 78+ всего 19 пунктов	A/0—6 баллов Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/7—13 баллов Средняя самооценка. В/14—19 баллов Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.
VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50- 5759+ 67- 88- 90+ всего 9 пунктов	A/0—2 балла Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией. Б/3—5 баллов Реалистичное отношение к жизненной ситуации. В/6—9 баллов Полное ощущение удовлетворенности жизнью.
VII. Положение в семье (С) 16- 19+ 29-36-4367- 70-81 + всего 8 пунктов	A/0—2 балла Подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/3—5 баллов Средняя степень удовлетворенности В/6—8 баллов Высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.
VIII. Уверенность в себе 5+ 9- 10+ 14- 18+ 20+ 21+28+39+ 40+4852- 63+ 69- 8- 86+ 87- 90+ всего 18 пунктов	A/0—5 баллов Неуверенность в себе. Б/6—15 баллов Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/16—18 баллов Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков может свидетельствовать об

	инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности. В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так <u>и чрезмерно уверенные в себе школьники</u>
--	--

Бланк шкалы Я-концепции (вариант для мальчиков)

Фамилия, имя _____ Школа _____
 Возраст _____ Класс _____
 Дата проведения _____
 Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО". Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласен, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласен, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласен, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

		верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
	Я люблю смотреть телевизор				
	Мой любимый урок — физкультура				

Теперь переверни страницу и начинай работать.

№	высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	не верно
1.	Мои одноклассники смеются надо мной				
2.	Я счастливый человек				
3.	Мне трудно приобретать друзей				
4.	Я часто грущу				
5.	Я находчивый				
6.	Я всегда сдерживаю свои обещания				

7.	Я робкий				
8.	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске				
9.	Меня беспокоит моя внешность				
10.	Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе				
11.	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания				
12.	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной				
13.	Я хорошо веду себя в школе				
14.	Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват				
15.	Я часто сплетничаю				
16.	Родителей огорчает мое поведение				
17.	Я сильный				
18.	У меня много хороших идей				
19.	Дома считают, что я умный, прислушиваются к моему мнению				
20.	Обычно я люблю все делать по-своему				
21.	У меня умелые руки				
22.	Я легко уступаю другим				
23.	Я плохо учусь				
24.	Я всегда говорю только правду				
25.	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь				
26.	Я часто поступаю плохо				
27.	Я умею владеть собой				
28.	Я сообразительный				
29.	Дома я плохо себя веду				
30.	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца				
31.	Я пользуюсь авторитетом в классе				
32.	Я обычно совершенно спокоен				
33.	У меня красивые глаза				
34.	Я могу сделать хороший доклад на уроке				
35.	В школе мне постоянно хочется спать				
36.	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам				
37.	Моим друзьям нравятся мои идеи				
38.	Я часто попадаю в неприятные ситуации				
39.	Я веду себя так, как считаю правильным				
40.	Я удачлив				
41.	Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод				

42.	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников				
43.	Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания				
44.	Я нравлюсь себе таким, какой я есть				
45.	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним				
46.	У меня красивые волосы				
47.	На уроках я часто сам вызываюсь отвечать				
48.	Я хотел бы быть другим				
49.	Я хорошо сплю по ночам				
50.	Я ненавижу школу				
51.	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь				
52.	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах				
53.	Иногда мне не хочется идти в школу				
54.	Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею				
55.	Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей				
56.	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться				
57.	Я несчастлив				
58.	У меня много друзей				
59.	Я веселый				
60.	Я никогда не говорю о том, чего не знаю				
61.	Я хорошо выгляжу				
62.	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых				
63.	Я активен, бодр, деятелен				
64.	Я часто ввязываюсь в драку				
65.	Сверстники-мальчики — уважают меня				
66.	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо				
67.	Моя семья разочаровалась во мне				
68.	У меня приятное лицо				
69.	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается				
70.	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю				
71.	Я всегда впереди, я могу повести за собой других				
72.	Я никогда никому не грублю				
73.	Я неуклюжий				
74.	Со мной не хотят дружить				

75.	Я забываю то, что учил				
76.	Я хорошо лажу с людьми				
77.	Я легко выхожу из себя				
78.	Я нравлюсь девочкам				
79.	Я люблю читать				
80.	Мне легко учиться хорошо по всем предметам				
81.	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники				
82.	У меня хорошая фигура				
83.	Нередко я хвастаюсь				
84.	Я редко испытываю страх				
85.	Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю				
86.	На меня можно положиться				
87.	У меня плохой характер				
88.	Я часто думаю о плохом				
89.	Мне часто хочется плакать				
90.	Я хороший человек				

Бланк шкалы Я-концепции (вариант для девочек)

Фамилия, имя _____ Школа _____
 Возраст _____ Класс _____
 Дата проведения _____
 Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО". Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласна, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласна, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласна, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Запомни: нельзя давать на одно предложение несколько ответов, не

		верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
	Я люблю смотреть телевизор				
	Мой любимый урок — физкультура				

пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

Теперь переверни страницу и начинай работать.

№	высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	не верно
1.	Мои одноклассники смеются надо мной				
2.	Я счастливый человек				
3.	Мне трудно приобретать друзей				
4.	Я часто грущу				
5.	Я находчивая				
6.	Я всегда сдерживаю свои обещания				
7.	Я робкая				
8.	Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске				
9.	Меня беспокоит моя внешность				
10.	Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе				
11.	Сильный страх на контрольных, тестах и экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания				
12.	Сверстники не уважают меня, не считаются со мной				
13.	Я хорошо веду себя				
14.	Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата				
15.	Я часто сплетничаю				
16.	Родителей огорчает мое поведение				
17.	Я обаятельная				
18.	У меня много хороших идей				
19.	Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению				
20.	Обычно я люблю все делать по-своему				
21.	У меня умелые руки				
22.	Я легко уступаю другим				
23.	Я плохо учусь				
24.	Я всегда говорю только правду				
25.	Я никогда не раздражаюсь и не сержусь				
26.	Я часто поступаю плохо				
27.	Я умею владеть собой				
28.	Я сообразительная				
29.	Дома я плохо себя веду				
30.	Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до				

	конца				
31.	Я пользуюсь авторитетом в классе				
32.	Я обычно совершенно спокойна				
33.	У меня красивые глаза				
34.	Я могу сделать хороший доклад на уроке				
35.	В школе мне постоянно хочется спать				
36.	Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам				
37.	Моим друзьям нравятся мои идеи				
38.	Я часто попадаю в неприятные ситуации				
39.	Я веду себя так, как считаю правильным				
40.	Я удачлива				
41.	Я беспокоюсь только тогда, когда есть очень серьезный повод для этого				
42.	Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников				
43.	Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания				
44.	Я нравлюсь себе такой, какая я есть				
45.	Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней				
46.	У меня красивые волосы				
47.	На уроках я часто сама вызываюсь отвечать				
48.	Я хотела бы быть другой				
49.	Я хорошо сплю по ночам				
50.	Я ненавижу школу				
51.	Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь				
52.	Я часто чувствую неуверенность в себе, в своих силах				
53.	Иногда мне не хочется идти в школу				
54.	Я эрудированный человек, я многое знаю и умею				
55.	Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей				
56.	Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться				
57.	Я несчастлива				
58.	У меня много друзей				
59.	Я веселая				
60.	Я никогда не говорю о том, чего не знаю				
61.	Я хорошо выгляжу				
62.	Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых				
63.	Я активна, бодра, деятельна				
64.	Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки				
65.	Сверстницы уважают меня				

66.	Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.				
67.	Моя семья разочаровалась во мне				
68.	У меня приятное лицо				
69.	Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается				
70.	Дома я ко всем пристаю, всем мешаю				
71.	Я всегда впереди других я могу повести за собой				
72.	Я никогда никому не грублю				
73.	Я неуклюжая				
74.	Со мной не хотят дружить				
75.	Я забываю то, что учила				
76.	Я хорошо лажу с людьми				
77.	Я легко выхожу из себя				
78.	Я нравлюсь мальчикам				
79.	Я люблю читать				
80.	Мне легко учиться хорошо по всем предметам				
81.	Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники				
82.	У меня хорошая фигура				
83.	Нередко я хвастаюсь				
84.	Я редко испытываю страх				
85.	Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю				
86.	На меня можно положиться				
87.	У меня плохой характер				
88.	Я часто думаю о плохом				
89.	Мне часто хочется плакать				
90.	Я хороший человек				

Приложение 2

Диагностика социальной компетентности обучающегося

(для родителей (законных представителей) и / или классных руководителей)

Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.), указывается кем дана оценка социальной компетентности подростка.

Порядок проведения.

Методика проводится людьми, хорошо знающими подростка (родителями, другими взрослыми родственниками, лицами, заменяющими родителей, педагогами).

Для оценки используется трехбалльная шкала:

- 1 балл**-обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения
- 2 балла** - владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно
- 3 балла** - не владеет

В графе «Примечания» можно записать ответ, указать другие сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

1. Путем суммирования баллов по всем пунктов подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (таблица 1).

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16
	49—36	17		43—36	17

2. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по формуле:

$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$ где:

СК — коэффициент социальной компетентности

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 1)

ХВ — хронологический возраст

В соответствии с ключом (таблица 2) вычисляется балл по каждой субшкале.

Таблица 2.

№	Субшкала	Шифр суб	Пункты
---	----------	----------	--------

		шкалы						
	Самостоятельность	С	2	8	16	20	31	36
2.	Уверенность в себе	У	1	13	19	22	27	33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6	10	24	26	28	35
4.	Развитие общения	О	4	12	15	23	30	34
5.	Организованность, развитие произвольности	п	3	9	14	17	29	32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	и	5	7	11	18	21	25

4. Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника (таблица 3). В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Таблица 3

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17
Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—
Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17

Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

5. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле:

$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$ где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Интерпретация результатов.

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми — как экспертная оценка социальной компетентности.

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до +1 и интерпретируется следующим образом:

- > **0—0,5** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- > **0,6—0,75** — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.
- > **0,76—1** — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
- > **0—(-0,5)** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- > **(-0,6)—(-0,75)** — отставание в развитии социальной компетентности.
- > **(-0,76)—(-1)** — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу

Субшкалы	Сырой балл	Социальный
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		

3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения (О)		
5. Организованность, развитие произвольности		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями (И)		

Бланк беседы. Шкала социальной компетентности

Фамилия, имя _____

Школа _____

Возраст _____ Класс _____

С кем проводится беседа (сам подросток, мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель, психолог - нужное подчеркнуть, в случае необходимости - дописать) _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

№ пп	Шифр субшкалы	Пункт шкалы	Оценка 1,2,3	Примечания
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства		
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки		

3.	П	Умеет принимать решения и выполнять их		
4.	О	Имеет друзей-сверстников		
5.	И	Интересуется происходящим в стране и мире		
6.	Об	Ответственно относится к школьным обязанностям		
7.	И	Любит читать		
8.	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы		
9.	П	Выполняет намеченное дело до конца		
10.	Об	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой .		
11.	И	Читает газеты, журналы		
12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку		
13.	У	Проявляет требовательность к себе		
14.	П	Владеет средствами, способами достижения цели		
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками		
16.	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги		
17.	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его		
18.	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио		

19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи		
20.	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга		
21.	И	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации		
22.	У	Правильно относится к собственным успехам		
23.	О	Можно полностью довериться, положиться		
24.	Об	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины		
25.	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, в Интернете и т. п.)		
26.	Об	Участвует в делах класса, школы		
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности		
28.	Об	Выполняет повседневную работу по дому		
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь		
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками		
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время		
32.	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им		
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во		

		взрослой жизни		
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих		
35.	Об	Без напоминаний выполняет домашние задания		
36.	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями		

**Профиль сформированности социальной компетенции
учащихся _____ класса
(на начало реализации программы)**

Дата: _____

ФИО уч-ся	Само- стоятель- ность (С)	коэффициент социальной компетентности					Отметка об организации работы с психологом
		Уверен- ность в себе (У)	Отно- шения к своим обязан- ностям (Об.)	Разви- тие обще- ния (О)	Органи- зован- ность (П)	Интерес к жизни (И)	

Профиль сформированности социальной компетенции
учащихся _____ класса
 (по итогам реализации программы)

Дата: _____

ФИО уч-ся	Само- стоятель- ность (С)	коэффициент социальной компетентности					Отметка об организации работы с психологом
		Уверен- ность в себе (У)	Отно- шения к своим обязан- ностям (Об.)	Разви- тие обще- ния (О)	Органи- зован- ность (П)	Интерес к жизни (И)	