

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра  
(протокол от 31.08.2023 № 1)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МБУ ДО г. Мурманска  
ППМС-Центра от 31.08.2023 № 103

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-гуманитарной направленности  
стартового уровня для детей, оказавшихся в трудной жизненной  
ситуации, «Жизненный ориентир»**

**Категория обучающихся:** дети и подростки от 14 до 17 лет

**Срок реализации:** 3 месяца

**Год обучения:** первый

Авторы-составители:  
Кириченко К.В., педагог-психолог;  
Рябкова Л.А., педагог-психолог;  
Полуянова М.П., педагог-психолог

**Мурманск, 2023**

## **Пояснительная записка**

### **Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 «Об утверждении СанПин 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID – 19)»;
- постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.20 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- письмо Минобрнауки России от 10.02.2015 n ВК-268/07 "О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи" (вместе с "Рекомендациями Министерства образования и науки РФ органам государственной власти субъектов Российской Федерации в сфере образования по совершенствованию деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи");
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

**Актуальность программы.** Социально-гуманитарное развитие направлено на формирование у подростка «Я–концепции», понимания самого себя и своих возможностей через формирование целостной картины мира, обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть, то как люди воспринимают социальную действительность и реагируют на неё. Развитие личности и межличностных отношений взаимосвязаны и охватывают, с одной стороны, изменения «Я»-концепции, а с другой – формирование социальных навыков и моделей поведения. Подростковый возраст – один из самых интересных периодов жизни человека. Это возраст тревог, ожиданий, побед. Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь. В этот период индивид имеет повышенную возбудимость, импульсивность, на которые накладывается, часто неосознанное, половое влечение. Основным лейтмотивом психического развития в подростковом возрасте является становление нового, еще достаточно неустойчивого, самосознания, изменение «Я–концепции», попытки понять самого себя и свои возможности. В этом возрасте происходит становление сложных форм аналитико-синтетической деятельности, формирование абстрактного, теоретического мышления. Важное значение этот период имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста

является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни.

В это время развивается личностная рефлексия – обращенность на себя, самоанализ. Появляется интерес к своим личностным качествам, своим переживаниям, подросток открывает для себя собственный внутренний мир.

Подросток переживает много проблем, свойственных этому возрасту. Среди них есть весьма серьезные, которые многие часто не в состоянии преодолеть самостоятельно. Неудачи могут приводить к отчаянию и депрессии. Причиной неудач может быть плохое материальное положение семьи, холодные отношения подростка с родителями, эпизоды девиантного поведения - беспорядочные половые связи, употребление алкоголя, наркотиков, что может приводить к формированию зависимостей, сексуальной озабоченности, опустошенности, отчаянию.

Одной из наиболее важных базовых личностных проблем подростков является заниженная самооценка. Чаще всего она определяется тем, что другие люди думают о человеке, или тем, что, как кажется человеку, о нем думают. На формирование адекватной самооценки подростка влияют ощущение принадлежности, чувство значимости и компетентности. Ощущение принадлежности — это осознание того, что твое общество кому-то приятно, нужно, что кто-то готов позаботиться о тебе. Это чувство развивается с младенчества и зависит от того, насколько родители любили и заботились о своем ребенке. В подростковом возрасте это чувство может измениться и закрепиться. Чувство значимости появляется от осознания человеком того, что он представляет собой какую-то ценность в глазах других людей, что его считают хорошим. Чувство значимости возникает и крепнет, когда окружающие высказывают одобрение поступков, а также оказывают моральную и психологическую поддержку. Компетентность представляет собой уверенность в своих способностях и силах, успех и возможность справиться с возникающими трудностями и задачами, которые ставит жизнь.

**Адресат программы:** дети (подростки 14 – 17 лет), находящиеся в трудной жизненной ситуации – дети, жизнедеятельность которых объективно нарушена в результате сложившихся обстоятельств и которые не могут преодолеть данные обстоятельства самостоятельно или при помощи семьи.

Категория клиентов, работа с которыми предусмотрена данной программой:

Индикаторы неблагополучия развития, наличие которых позволяет положительно решить вопрос о целесообразности группового воздействия. К этим индикаторам относятся:

- нарушение коммуникации в системе отношений «ребенок—взрослый» и «ребенок—сверстники», утрата взаимопонимания, дезинтеграция сложившихся ранее форм общения;
- низкий уровень социальных достижений, значительно расходящийся с потенциальным уровнем развития ребенка;
- поведение, отклоняющееся от социальных норм и требований;
- переживание ребенком состояния эмоционального неблагополучия, эмоциональный стресс и депрессия;
- наличие экстремальных, кризисных жизненных ситуаций;
- аномальные кризисы развития, которые в отличие от нормативных возрастных кризисов не связаны с завершением цикла развития, не ограничены во времени и носят исключительно разрушительный характер, не создавая условий и не содействуя формированию психологических новообразований, знаменующих переход к новому возрастному циклу.

В данном контексте групповая работа особенно показана при характерологических нарушениях, обуславливающих проблемы в межличностных отношениях. К данным нарушениям относятся:

- неадекватный уровень притязаний;
- эгоцентризм;
- неустойчивость самооценки;
- излишняя застенчивость;
- скованность и неуверенность в общении;
- тревожно-мнительные черты характера;
- фобические реакции и т.д.

Проведение групповой работы затруднительно при:

- Негативном отношении к данному виду работы ребенка (подростка) или его родителей;
- В случаях явного асоциального поведения ребенка (подростка), проявляющегося в немотивированной физической и вербальной агрессии;
- Жестокости, воровстве.

Противопоказано помещать в группу ребенка, находящегося в актуальном стрессовом состоянии:

- депрессии;
- посттравматическом стрессе;
- фрустрации;
- эмоциональном шоке, связанных с потерей близких, катастрофой, тяжелой травмой, насильственными действиями и др.

Входное тестирование для входа в группу не предусмотрено.

**Особенности организации образовательного процесса** - группа обучающихся разновозрастная. Состав группы постоянный, в течение учебного года могут новые участники включаться не могут.

Специального отбора в группу для обучения по программе не предусмотрено.

Состав группы – минимальный от 6 человек до 15 человек.

**Отличительные особенности программы** заключаются в следующем:

Программостартового уровня, реализует профилактическую функцию с ориентацией на перспективное психическое развитие подростка. Процесс направлен на развитие качеств личности подростка, способствующих успешной его социализации и самореализации в жизни, мотивации к здоровому образу жизни в процессе освоения программы.

Социально – психологический процесс выстроен в форме психологической поддержки детей (14-17 лет) через групповое взаимодействие. Наиболее эффективной формой организации социально – психологического обучения является групповой тренинг. Работа в группе позволяет выражать себя и чувствовать поддержку окружающих. Данная форма является наиболее эффективной для использования в подростковом возрасте. Группа психологической поддержки - это коллектив людей, объединенных общей жизненной проблемой или ситуацией.

Программу ведут два педагога-психолога.

Программа имеет **социально-гуманитарную направленность**.

Реализация программы предполагает **очную форму обучения**.

**Методы и техники, используемые в программе:**

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

- словесные (рассказ; лекция; беседа; речевая инструкция; устное изложение;

объяснение материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; психологическая оценка процесса деятельности и ее результата – рефлексия, дискуссии);

– наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, просмотр видеофильмов и мультипликационных фильмов, показ приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за своим состоянием, поведением ребенка, рассматривание фотографий, слайдов);

– практически-действенные (физкультминутки; психогимнастика, арт-терапевтические упражнения, тренинги, дыхательные упражнения, релаксация и визуализация, упражнения для развития коммуникативных и когнитивных сфер, упражнения – энергизаторы, психологические игры с использованием метафорических карт);

– проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы, моделирование и анализ заданных ситуаций);

– методы самостоятельной работы и работы под руководством ведущего программы (создание творческих проектов/продуктов);

– инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные участники помогают менее подготовленным (вновь пришедшим участникам));

– информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, консультирование, использование средств массовой информации литературы и искусства, анализ различных носителей информации, в том числе Интернет-сети, демонстрация, экспертиза, обзор, отчет, иллюстрация, кинопоказ, встреча с сотрудниками различных учреждений культуры (библиотека, музей, кинотеатр и др.);

– побудительно-оценочные (поощрение, создание ситуации успеха, самостоятельная работа).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью образовательной деятельности: мозговой штурм, беседа, обратная связь, выполнение домашнего задания, анкета обратной связи, дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу), наблюдения.

В программе используются упражнения, разработанные К. Фоппелем, Е.В. Емельяновой, Г.Н. Сартран, О.В. Баженовой, С. Бруккер, Дж.Кори, А.Ипатовым, И. Авидон, О. Гончуковой и др.

### **В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:**

–комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; ознакомление с темой занятия, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении арт-продуктов);

–теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);

–диагностическое (проводится для определения личных ресурсов и возможных затруднений, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием анкетирования, собеседования, выполнения творческих заданий);

–практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике при выполнении упражнений, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов психологических практик);

–вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, получении обратной связи от участников программы о готовности обучаться по программе, ожидания от участия в программе);

–итоговое занятие (проводится по окончании учебного года и полного курса обучения).

**Форма занятий:** социально-психологический тренинг.

**Объем программы - 24 часа**

**Срок освоения программы:** 10 учебных недель, до 3 месяцев.

**Режим занятий:** предусматривает проведение двух занятий по 45 минут, свободного общения по теме занятия продолжительностью не менее 10 минут. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность продолжительностью не менее 10 минут.

**Цель программы:** развитие качеств личности подростка, способствующих успешной социализации и самореализации в жизни, обучение методам и приемам совладания с сильными эмоциями.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

1. Сформировать и закрепить эмоционально-позитивные установки в оценке собственных возможностей и возможностей других;
2. Способствовать воспитанию чувства ответственности личности;
3. Показать современную социальную среду как средство для удовлетворения интеллектуальных и исследовательских потребностей личности;
4. Показать возможности использования собственных ресурсов и принадлежность к социальной группе в современных условиях.

**Развивающие:**

1. Способствовать развитию эмоциональной грамотности и эмоционального интеллекта;
2. Совершенствовать коммуникативные навыки личности с акцентом на деловой стиль общения;
3. Способствовать умению преобразовывать образовательную среду под собственные исследовательские задачи подросткового возраста.
4. Способствовать повышению роста творческой самореализации и развития.

**Обучающие:**

1. Освоить различные приемы построения безопасных доверительных отношений внутри группы;
2. Развить навыки саморегуляции и управлению своим эмоциональным состоянием;
3. Сформировать навык оказания психологической поддержки другим людям и получения ее для себя;
4. Формировать навыки умения пользоваться методами саморегуляции и расслабления;
5. Научить выстраивать безопасные доверительные отношения внутри группы;
6. Научить адаптироваться к социальному окружению и его требованиям.

## Структура и содержание программы

### **I. Блок. Коррекционно-развивающая работа с детьми.**

#### Модуль 1. Диагностический модуль

Диагностический модуль программы направлен на изучение актуального эмоционального состояния подростков, выявление особенностей поведения, трудностей социально-психологической адаптации и представлен следующими методиками:

- Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймона);
- Тест коммуникативных умений Михельсона (Л. Михельсон).

#### Модуль 2. «Командное взаимодействие»

1. Знакомство с группой. Выработка правил в группе. Формирование умений действовать по правилам. Осознание и принятие правил взаимодействия.
2. Снятие эмоционального напряжения, создание позитивного настроения.
3. Формирование доверительного взаимоотношения со сверстниками, ведущими, доброжелательного отношения к партнеру по общению.
4. Формирование навыков эффективного самоконтроля, ассертивного поведения и выхода из конфликтных ситуаций.
5. Информирование участников о причинах появления конфликтов.
6. Формирование навыков предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций.
7. Развитие навыков межличностного взаимодействия.
8. Сплочения группы с целью безопасного размещения эмоциональных переживаний участников внутри нее.

#### Модуль 3. «Управление эмоциями»

1. Развитие эмоциональной грамотности, знакомство с базовыми эмоциями.
2. Обучение взаимосвязи чувств и эмоций с телесными проявлениями, мыслями, осознание собственных эмоциональных реакций и способов реагирования.
3. Развитие чувства эмпатии, способности понимать эмоциональное состояние другого человека посредством невербальных проявлений.
4. Обучение осознанию и выражению чувства злости, гнева, состояния тревоги.
5. Обучение навыкам эмоциональной саморегуляции, проведение сеансов снятия сенсомоторного напряжения.

#### Модуль 4. «Я-личность»

1. Исследование собственных физических, психических и личностных качеств, формирование у подростка чувственного образа самого себя.
2. Развитие у подростка адекватной самооценки, уверенности в себе, самопринятия.
3. Осознание внутриличностных конфликтов, обучение методам их разрешения.
4. Развитие социальной ответственности, личностных установок.

#### Модуль 5. «Про любовь»

1. Ознакомление участников группы с чувством «любовь».
2. Формирование представлений об основе человеческих отношений
3. Создание безопасной атмосферы для размещения эмоциональных переживаний подростков по данной тематике.

4. Формирование умения выражать собственные эмоции и чувства в отношениях полов.

#### Учебный план программы

№	Наименование раздела программы	Количество академических часов		Форма контроля (индивидуальная диагностика, анкетирование, тестирование)
		теоретических	практических	
1.	Диагностический модуль	2	0	Наблюдение
2.	Модуль «Командное взаимодействие»	3	3	Наблюдение, рефлексия
3.	Модуль «Управление эмоциями»	3	3	Наблюдение, рефлексия
4.	Модуль «Я –личность»	3	3	Наблюдение, рефлексия
5.	Модуль «Про любовь»	2	2	Наблюдение, рефлексия
	Итого	13	11	
		24		

#### Учебно-тематический план программы

№	Название раздела	Тематика занятий	Используемые упражнения	Количество академ. часов/ занятий
1.	<b>Диагностический модуль</b>	Изучение актуального эмоционального состояния подростков.	Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона, Тест коммуникативных умений Михельсона	2/1
2.	<b>Модуль «Командное взаимодействие»</b>	1. «Знакомство»	«Правила группы», Игра «2 правды, 1 ложь». Упр. «Зеркало». «Мини открытки – бейджи»,	2/1
		2. «Мы команда!»	«Паровоз», «Линейка», «Поменяйтесь местами те, кто...», «Карандаши», «Ура, меня любят», «Встаньте в круг», «Проводник»	2/1



		3. «Конфликты»	Упражнение «Праздничный пирог», мини лекция «Основные причины конфликтов», психологический театр «Предотвратить конфликты. Как?!»	2/1
3.	<b>Модуль «Управление эмоциями»</b>	1. «Калейдоскоп эмоций и чувств»	Упражнение «комплимент», Теоретическая часть «Калейдоскоп эмоций». Упражнение "Молекулы", Упражнение «Муха на лице». Упражнение «Палитра эмоций».	2/1
		2. «Как «Я» замечаю и выражаю свои эмоции и чувства»	Групповая дискуссия, коллаж, кинотерапия	2/1
		3. «Методы саморегуляции»	«Цветные звуки моего тела» «Золотистый поток», «Стрелонепробиваемый колпак», «Волшебное дерево», «Четыре стихии: вода- воздух-земля-вода»	2/1
4.	<b>Модуль «Я –личность»</b>	1. «Да, это я!»	«Три на три», «Пьедестал и лобное место», «Волшебная ярмарка»	2/1
		2. «Вселенная моего Я»	«Я – предмет», «Я – книга»	2/1
		3. «Про меня...»	«Я – это Я», «Две мои субличности»	2/1
5.	<b>Модуль «Про любовь»</b>	1. «Что такое любовь?»	«Любовь-это...» «Любовь-Нелюбовь» «Сердечки» «Две модели любви»	2/1
		2. «А если это любовь...»	«Про отношения» «Вредные советы о любви» «Идеальные качества»	2/1
итого				24/12

### Календарный учебный график

№ п/п	дата	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Режим работы	Форма контроля
1.	04.10.2	17.00-	очная	2	Изучение	Групповая	тестирова

	3	19.00			актуального эмоционального состояния подростков.	работа	ние
2.	11.10.23	17.00-19.00	очная	2	«Знакомство»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
3.	18.10.23	17.00-19.00	очная	2	«Мы команда!»	Консультационный режим	рефлексия
4.	25.10.23	17.00-19.00	очная	2	«Конфликты»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
5.	01.11.23	17.00-19.00	очная	2	«Калейдоскоп эмоций и чувств»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
6.	08.11.23	17.00-19.00	очная	2	«Как «Я» замечаю и выражаю свои эмоции и чувства»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
7.	15.11.23	17.00-19.00	очная	2	«Методы саморегуляции»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
8.	22.11.23	17.00-19.00	очная	2	«Да, это я!»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
9.	29.11.23	17.00-19.00	очная	2	«Вселенная моего Я»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
10.	06.12.23	17.00-19.00	очная	2	«Про меня...»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
11.	13.12.23	17.00-19.00	очная	2	«Что такое любовь?»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
12.	20.12.23	17.00-19.00	очная	2	«А если это любовь...»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия

**Условия реализации программы.** Требования к уровню профессиональной компетентности, предъявляемых специалисту, реализующему данную программу: опыт ведение тренинговых программ у педагога-психолога, ведущего группу; эмпатичность как личностное качество.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность реализации разных видов детской активности, в том числе игровой, коммуникативной, двигательной деятельности в соответствии с потребностями возрастного этапа детей, направлена на охрану и укрепление их здоровья. Занятия проводятся в групповой форме, в отдельном кабинете. Требуется музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Кабинет должен быть оснащен

оборудованием для демонстрации презентаций, музыкальным оборудованием, столами для арт-педагогической работы.

**Планируемые результаты:**

при освоении программы в полном объеме у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

**Предметные результаты:**

- расширение и углубление знаний и умений обучающихся о социальных навыках;
- знание о личностных особенностях подросткового возраста;
- умение выстраивать взаимоотношения со сверстниками и высказывать своё мнение;
- умение удовлетворять своё любопытство через исследование себя с разных сторон, мира, природы и т.д.;
- умение пользоваться различными вербальными и невербальными способами.

**Метапредметные результаты:**

- приобретение и применение эффективных навыков коммуникации;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогами-психологами и сверстниками, эффективной индивидуальной и групповой работы, аргументация и защита своего мнения, грамотное использование коммуникативного и личностного ресурса для достижения поставленной цели и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учета интересов.

**Личностные результаты:**

- формирование у обучающихся умения адаптироваться к социальному окружению и его требованиям;
- развитие способности к личностному самоопределению;
- формирование навыков оказания психологической поддержки другим людям и получения ее для себя;
- повышение эмоциональной устойчивости обучающихся;
- формирование социальных и коммуникативных компетенций.

**Формы аттестации:**

Важным аспектом реализации программы является анализ результатов диагностического обследования (первичного и итогового), который позволяет выявить актуальное эмоциональное состояние подростков, особенности поведения, трудности социально-психологической адаптации динамику развития данных критериев в процессе групповой работы.

Мониторинг качества освоения программы обеспечивается сравнительным анализом результатов начальной и итоговой диагностики детей в начале и в конце учебного года, позволяющим выявить динамику развития и уточнить дальнейшую коррекционно-развивающую деятельность.

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса и Р. Даймона);
2. Тест коммуникативных умений Михельсона (Л. Михельсон);
3. Анкета участника;
4. Анкета обратной связи.

### Основная литература

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги формирования команды. СПб.: Речь, 2008. С.25.
2. Баженова О. В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум / О.В. Баженова. - М.: Генезис, 2016. - 288 с.
3. Битьянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2011. - 304 с.
4. Дмитриева, Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
5. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. СПб.: Речь, 2008. – 384 с.
6. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер» / Под ред. Е.В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010. – 384 с.
7. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Теория и практика командообразования. СПб, Речь, 2004. С.223.
8. Ипатов А. Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2011. - 112 с.
9. Кори Дж. И соавторы. Техники групповой психотерапии. СПб.: Питер. 2001.С. 82.
10. Куртикова И., Лаврова К., Ли В. Тренинг: руководство к действию. Теория и практика. М.: СПИД Фонд Восток – Запад», 2005. С.143.
11. Моница Г.Б., Лютова – Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своим гневом». СПб.: Речь, 2005.
12. Сарган Г.Н. Тренинг командообразования. СПб.: Речь, 2005. С.172.
13. Фопель К. Создание команды. М.: Генезис, 2002. С. 239.
14. Ялов А.М., Замалдинова Г.Р. Материалы тренинга «Тренер и группа: секреты профессионализма. Технология управления процессами групповой динамики». СПб., 2007.
15. Сарган Г. Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М.: Смысл, 1993.
16. Емельянов Ю. Н., Кузьмин Е. С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. Л.: ЛГУ, 1983.
17. Лупьян Я. А. Барьеры общения, конфликты, стресс...– Минск. Выш. школа., 1986. – С. 157-159.
18. Программа профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера. /Под ред. Р. В. Йорика и А. В. Шаболтас – СПб.: Врачи детям, 2009. – 92 с.

### Дополнительная литература

1. Брукер С. Материалы тренинга «Работа с жертвами насилия средствами арт-терапии» в ИПТ «Гармония» СПб., 1999.
2. Емельянова Е.В. Треугольники страданий. СПб.: Речь, 2007.
3. Жуков Ю. М., Петровская Л. А., Растяжников П. В. Диагностика и развитие компетентности в общении. М.: МГУ, 1990.
4. Захаров В. П., Хрящева Н. Ю. Социально-психологический тренинг. Л., 1990.
5. Изард К. Эмоции человека. – М., Изд – во МГУ, 1980. – С. 252-334.
6. Савельева И., Недзельский Н., Толмасова А. Группы взаимопомощи. М.: Издательский центр «Рубикон», 1998. – 72 с.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г.Мурманска  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»

Сведения об обеспеченности образовательного процесса учебной литературой или иными  
информационными ресурсами и материально-техническим оснащении муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного образования г. Мурманска «Центр психолого-  
педагогической, медицинской и социальной помощи»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарная направленности для детей, оказавшихся в  
трудной жизненной ситуации, стартового уровня  
«Жизненный ориентир»**

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
1.	<b>Модуль «Командное взаимодействие» (социальная, коммуникативная компетентность)</b>	<p><b>Дидактические игры и пособия</b></p> <p>1. Зинкевич- Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 проективных карты: диагностика и создание авторских историй для детей и взрослых. Спб, издательство «Речь», 2011г.</p> <p>2. Метафорические карты. Руководство для психолога. Кац Г., Мухаматулина Е. Издательство «Генезис», 2013г.</p> <p>3. Метафорические ассоциативные карты «Teenagers», Буравцова Н.</p> <p><b>Материально-техническое оснащение</b> - магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	1  1  1
2.	<b>Модуль «Управление эмоциями» (эмоционально-личностная компетентность)</b>	<p><b>Дидактические игры и пособия</b></p> <p>1. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина).</p> <p>2. Методика «Песочная магия» (производство компании «Иматон)</p> <p>3. Метафорические ассоциативные карты</p>	1  1

		<p>«Эмоции судьбы», Ирина Орда</p> <p><b>Материально-техническое оснащение</b> -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	<p>1</p> <p>По количеству участников</p>
3.	<p><b>Модуль «Я –личность» (эмоционально-личностная компетентность)</b></p>	<p><b>Дидактические игры и пособия</b></p> <p>1. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Окна и двери». Метафора взаимодействия с внешним миром», Издательство «Генезис», 2013г.</p> <p>2. Кац Г., Мухаматулина Е. Метафорические ассоциативные карты «Пути-дороги. Метафора жизненного пути», Издательство «Генезис», 2013.</p> <p>3. Олиферович Н.И. Малейчук Г.И. Проективные сказочные карты. СПб, издательство «Речь», 2012.</p> <p>4. Методика рисуночных метафор «Мой жизненный путь» (И. Соломин).</p> <p>5. Метафорические ассоциативные карты «Teenagers», Буравцова Н.</p> <p><b>Материально-техническое оснащение</b> -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>По количеству участников</p>
4.	<p><b>Модуль «Про любовь» (социальная компетентность)</b></p>	<p><b>Дидактические игры и пособия</b></p> <p>1. Метафорические ассоциативные карты «Эмоции судьбы», Ирина Орда</p> <p>2. Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства (методика В.М. Элькина).</p> <p><b>Материально-техническое оснащение</b> -проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитная доска, флипчарт, маркеры, бумага, гуашь, пластилин, глина, кисти, журналы.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>По количеству участников</p>

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования г. Мурманска  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программе социально-педагогической направленности  
стартового уровня для детей, оказавшихся в трудной  
жизненной ситуации, стартового уровня  
«Жизненный ориентир»**

## 1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона

Инструкция: В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав, или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберите подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» – мне это не свойственно в большинстве случаев;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» – не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания.

### ОПРОСНИК СПА

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставляя себя, разрешать себе; самоконтроль для него – не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.



25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относятся, любят его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство, прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен на придумывать лишнего... Словом – не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения,
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.

- 70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
- 71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
- 72. Доволен собой.
- 73. Невезучий.
- 74. Человек приятный, располагающий к себе.
- 75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
- 76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
- 77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
- 78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
- 79. Умеет упорно работать.
- 80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
- 81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
- 82. Всегда говорит только правду.
- 83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
- 84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
- 85. Чувствует неуверенность в себе.
- 86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
- 87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
- 88. Человек толковый, любит размышлять.
- 89. Иной раз любит прихвастнуть.
- 90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
- 91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
- 92. Никогда не опаздывает.
- 93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
- 94. Выделяется среди других.
- 95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
- 96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
- 97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
- 98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
- 99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
- 100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
- 101. Все свои привычки считает хорошими.

## 2. Тест коммуникативных умений Михельсона *Автор: Л. Михельсон.*

*Цель:* Определение уровня коммуникативных компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений.

*Инструкция:* Мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

### Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

- а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".
- б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".
- в) Говорите: "Спасибо".
- г) Ничего не говорите и при этом краснеете.
- д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

- а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"
- б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".
- в) Ничего не говорите.
- г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".
- д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Вы - болван!"
- б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".
- в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.
- г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".
- д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

- а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"
- б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".
- в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".
- г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю так оценки только за то, что забыл что-то".
- д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

- а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".
- б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".
- в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".
- г) Ничего не говорите этому человеку.
- д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Никого ни о чем не просите.
- б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

д) Смеясь говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

г) Говорите: "Пустяки".

д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Вы с ума сошли!"

б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".

д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".

б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".

г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".

д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что, по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В так случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".

в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".

г) Говорите: "Спасибо".

д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".

в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.

г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

а) Немедленно прекращаете беседу.

б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например, "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

в) Ничего не говорите этому типу.

г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

в) Отбираете эту вещь.

г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; м б когда-нибудь потом".

б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

- а) Не говорите ничего.
- б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.
- в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.
- г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.
- д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?"  
Обычно Вы:

- а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".
- б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"
- в) Продолжаете молча работать.
- г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".
- д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

- а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть я что-либо могу для Вас сделать?"
- в) Спрашиваете: "Что случилось?"
- г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".
- д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?"  
Обычно Вы:

- а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"
- б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.
- в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"
- г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".
- д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена, на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Не говорите ничего.
- б) Говорите: "Это их ошибка!"
- в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".
- г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".
- д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес.  
В так случаях Вы обычно:

- а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.
- б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать.
- в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.
- г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.
- д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

- а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".
- б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"
- в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.
- г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.
- д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

- а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите."
- б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".
- в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".
- г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".
- д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

- а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.
- б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.
- в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.
- г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.
- д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

- а) Говорите: "Что Вам угодно?"
- б) Не говорите ничего
- в) Говорите: "Оставьте меня в покое".
- г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.
- д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Все вопросы разделены авторами на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12)
- ситуации, в которых подросток (старшеклассник) должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24)
- ситуации, в которых к подростку (старшекласснику) обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25)
- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27)
- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

*Обработка и анализ результатов:* Отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты: какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

**Блоки умений:**

- 1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.
- 2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.
- 3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника – вопросы 5, 14, 15, 23, 24.
5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.
6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.
7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.
8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.
9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.
10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.



### 3. Анкета № 1 участника психологической группы «Жизненный ориентир»

\_\_\_\_\_

ФИО участника

\_\_\_\_\_

Возраст (лет)

Контактный телефон

*Пожалуйста, ответьте на вопросы анкеты.*

**1. Принимали ли Вы ранее участие в групповой работе?**

- Да  
 Нет

**2. Какие формы для Вас наиболее приемлемы в психологической группе?**

- лекции  
 групповые (психологические) игры  
 общение в группе, обсуждение каких-либо вопросов  
 просмотр видео фильмов  
 сочетание разных форм  
 другие, укажите какие \_\_\_\_\_

**3. Испытываете ли Вы потребность в получении психологической поддержке?**

- постоянно  
 часто  
 редко  
 никогда

**4. Какие из предложенных тем Вам было бы интересно разобрать на групповых занятиях?**

Тема	Актуальность от 0 до 5 (проставить цифру, где 0- отсутствие интереса, 5- наивысший интерес)
<i>Навыки эффективного общения</i>	
<i>Я, мои чувства и эмоции - как научиться понимать свои чувства и эмоции</i>	
<i>Я и мой гнев</i>	
<i>Уверенность в себе - развитие чувства собственного достоинства и уверенности в своих возможностях</i>	
<i>Развитие способности принимать себя и других</i>	
<i>Развитие адекватной самооценки и позитивного отношения к себе</i>	
<i>Техники снятия эмоционального напряжения/ эффективные методы расслабления</i>	
<i>Любовь, дружба, близость</i>	

**6. Какой ещё вопрос (тему), Вам было бы важно обсудить на групповой работе?**

**7. Чувствуете ли Вы страхи, неуверенность в себе при участии в групповой работе?**

**8. Что является причиной опасений, если они имеются?**

**4. Анкета обратной связи № 2 участника психологической группы «Жизненный ориентир»**

\_\_\_\_\_  
ФИО участника

\_\_\_\_\_  
Возраст (лет)

*Уважаемый участник психологической группы, оцените, пожалуйста, своё участие в программе «Точка опоры» по следующим позициям*

**1. Актуально ли было для Вас участие в психологической группе «Точка опоры»?**

- Да  
 Нет

**2. Чувствовали ли Вы себя комфортно в групповой работе?**

- Да  
 Нет

**3. Полезна ли информация, полученная в период участия в групповой работе?**

- Да  
 Нет

**4. Какие из предложенных тем Вам были интересны на групповых занятиях?**

<i>Тема</i>	Актуальность от 0 до 5 (поставить цифру, где 0- отсутствие интереса, 5- наивысший интерес)
<i>Навыки эффективного общения</i>	
<i>Я, мои чувства и эмоции - как научиться понимать свои чувства и эмоции</i>	
<i>Я и мой гнев</i>	
<i>Уверенность в себе - развитие чувства собственного достоинства и уверенности в своих возможностях</i>	
<i>Развитие способности принимать себя и других</i>	
<i>Развитие адекватной самооценки и позитивного отношения к себе</i>	
<i>Техники снятия эмоционального напряжения/ эффективные методы расслабления</i>	
<i>Любовь, дружба, близость</i>	

**5. Ваша обратная связь (чему научились, что нового узнали о себе/ о других, что пригодится в жизни и другое):**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Спасибо!*