

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 базового
уровня для детей и подростков от 14 до 18 лет
по подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни
«АБВ – Академия будущих взрослых»**

Категория обучающихся: дети и подростки от 14 до 18 лет

Срок реализации: до 1 года

Год обучения: первый

Составитель:

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);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
- 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)»;
- Приказ Минобрнауки России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Актуальность программы

Проблемы подростков всегда актуальны, но никогда не стояли так остро, как в настоящее время в условиях нестабильной социальной и политической ситуации, неразрешенного экономического кризиса, ослабления роли семьи, девальвации морально-нравственных норм. В современной психологии развития центральное место начинает занимать такое понятие как задача развития. Это понятие «может успешно выполнять роль как эффективного орудия, так и надежного материала при построении здания объяснительной психологии развития» (А.И. Подольский). Основным содержанием задач развития является приобретение жизненно значимой компетенции (Хейманс). Задача развития - это осуществление некоторого выбора, решение некой проблемы. Каждый возраст предполагает свои задачи развития. В каждый момент времени индивид может быть вовлечен в решении нескольких задач. Задача является связующим звеном между индивидом и его социальным окружением. Уметь приспособливаться к условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. Детские и подростковые психологи Орлов А.И. и Васильева Е.А. указывают на то, что возрастные особенности подростка часто усложняют его адаптацию в различных социальных условиях. Старший подростковый возраст – это пограничное состояние человека, когда ещё не взрослый, но уже и не ребенок. В таком возрастном периоде подросток лавирует между стремлением к независимости и потребностью в безопасности. Зачастую, у подростков нет четкого понимания что такое быть «взрослым», с какими трудностями сталкиваются взрослые, какие правила существуют во взрослом мире, отличающие его от мира детей.

Безусловно, те ценности и тот жизненный опыт, который ребенок усвоил за время жизни в семье, повлияли на него. Также, не малую роль играют взаимоотношения между членами семьи, многие подростки хотят, как можно быстрее отделиться от родителей, готовы покорять мир, даже при хороших взаимоотношениях между членами семьи. Юноши наивно радуются долгожданной свободе, ещё не зная, что рассчитывать во всех отношениях – материально и эмоционально – придется только на свои силы.

Неблагоприятные бытовые, микросоциальные условия оказываются источником многочисленных, различных по силе и длительности воздействия психотравмирующих факторов. Личностные и психические особенности приводят к дезадаптации и повышенной криминальной активности. Психогенно обусловленные депрессивные состояния у подростков могут быть причиной, а в определенных случаях и следствием социальной дезадаптации.

Условия успешной социальной адаптации напрямую связаны с подготовкой к самостоятельной жизни. Социальная дезадаптация в подростковом возрасте ведет к формированию людей малообразованных, не имеющих навыков трудиться, создавать семью, быть хорошими родителями.

Многие подростки нуждаются в помощи при адаптации не только к новому социальному окружению, но и к новому окружению, которое представлено набором других социальных ролей. Необходимо ответить на непростой вопрос: как направить подростка, не подавляя, как подготовить к взлету, но подстраховывая?

Исследования показывают, что успешность социальной адаптации в поствыпускной период определяется рядом факторов, важнейшими из которых являются:

- социальное окружение подростка, наличие референтного лица;
- наличие ценностных установок и знаний о предстоящих проблемах и способов их разрешения;
- реализация объективных характеристик самого процесса поствыпускной адаптации как социокультурного процесса (непрерывность и эволюционный характер, определенность во времени, уникальность и неповторимость процесса, необратимость результатов, личностно-ориентированный характер, и другие); поддержание этих характеристик способствует достижению желаемых результатов;
- личные характеристики и качества выпускника (ценностные ориентации личности);
- эмоциональное состояние подростков

Готовность к самостоятельной жизнедеятельности и личные качества выпускника целиком зависят от подготовки к самостоятельной жизни в рамках воспитания и обучения в различных социальных институтах. Если выпускник имеет сильный характер и силу воли, целеустремлен, знает, чего он хочет добиться в жизни, умеет контролировать свои желания и эмоции и умеет выстраивать отношения со своим окружением, то он сможет многого достичь в жизни при наличии ряда других условий.

Основной смысл развивающей работы с детьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации - наиболее полное раскрытие потенциальных возможностей ребенка. Направление предполагает ориентировку, прежде всего, на решение основных проблем, препятствующих превращению потенциально ребенка во взрослого с состоявшейся профессионально-творческой судьбой. Формирование позитивной Я-концепции и навыков саморегуляции, развитие эмоциональной устойчивости и навыков успешного преодоления стресса в экстремальных ситуациях, содействие социализации и формированию социальных умений, коммуникативных навыков общения в группе сверстников и способов взаимопонимания - те основные направления развивающей работы педагога-психолога, которые могут реализовываться в форме группового тренинга.

Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N P-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях" (вместе с "Системой функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации") рекомендует Психологической службе решать задачи по проектированию благоприятных условий для обеспечения образовательного процесса, а именно:

организация занятий в формате социально-психологического тренинга, направленных на развитие позитивных межличностных отношений, разрешение сложных ситуаций во взаимоотношениях с родителями и педагогами, овладение приемами социальной перцепции.

Таким образом, период «выпуска» взрослеющего подростка является крайне важным и сложным периодом. Для подростков должны быть созданы условия, способствующие формированию жизненного самоопределения, центральному процессу юношеского возраста. С помощью психолого-педагогических средств можно помочь подрастающему поколению определить свое место в жизни и обществе. С целью повышения уровня адаптированности подростков необходимо реализовать дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу социально-гуманитарной направленности на базе ППМС-Центра. Ключевым звеном деятельности Психологической службы субъекта Российской Федерации, выступающим в качестве обязательного требования ко всем другим задачам и функциям, является обеспечение защиты прав детей, психологической безопасности и комфортности, создаваемой для него среды, сохранение и укрепление здоровья. Психологическая служба субъекта Российской Федерации оценивает приемлемость своей деятельности через призму этих требований, а также обеспечивает их выполнение в рамках систематических мониторинговых, профилактических и иных процедур.

Адресат программы

Дети (подростки 14 – 18 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.

Условием набора детей является добровольное участие самого ребенка, получавшего ранее психолого-педагогическую помощь в ППМС-Центре - в форме консультативной или реабилитационной помощи, обучившиеся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности стартового уровня. Так как программа основана на принципе цикличности, то осваивая программу стартового уровня, дети быстро адаптируются к более серьезным требованиям, соответствующим задачам программы базового уровня. Возрастной разброс группы не должен составлять более четырех лет. Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся, однако слишком большая разница в возрасте может стать проблемой в групповом процессе из-за разницы по отношению к ценностям, жизненному опыту и соответствующих возрасту потребностей.

Категория участников, работа с которыми предусмотрена данной программой:

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

Во всех этих случаях ребенку целесообразно получить индивидуальную психологическую помощь. Решение о переходе к работе в группе в зависимости от содержания и характера трудностей развития, динамики состояния ребенка принимается коллегиально на заседании психолого-педагогического консилиума ППМС-Центра.

Входное тестирование для входа в группу не предусмотрено.

Отличительные особенности программы

Программа 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. Содействие формированию их идентичности, осознание их личностных особенностей для дальнейшей профориентации и успешного взаимодействия с близким окружением и социумом, а также на формирование представления о своем желаемом будущем, ознакомление с основами финансовой и документальной грамотности. Критерием того, что чувство идентичности является оптимальным, Э. Эриксон считал внутреннюю уверенность в правильности своего жизненного пути.

Социально-психологический процесс выстроен в форме психологической поддержки детей и подростков 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.

Принципы отбора и построения содержания программы основаны на принципах использования и реализации таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы, характерных для базового уровня программы.

Особенности организации образовательного процесса

Специальный отбор детей в группу для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности базового уровня для детей и подростков предусмотрен и прописан в разделе «адресат программы». Зачисление на тот или иной год обучения осуществляется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Состав группы – 10-15 человек. Состав группы постоянный, в течение учебного года могут включаться новые участники.

Направленность программы: социально-гуманитарная, с ориентацией на перспективное психологическое сопровождение процесса взросления детей и подростков, содействие социальной адаптации детей и подростков.

Форма обучения: очная, а также допускается сочетание различных форм обучения, предусмотрено общение участников в чате поддержки.

Основные методы и техники, используемые в программе

1. Мини-лекции: позволяют эффективно передать теоретическую информацию.
2. Дискуссии: предоставляют возможность каждому высказать свое мнение, защищать его, учиться взаимодействовать, слушать и слышать других.
3. Разминки: используются для активизации работы и снятия напряжения.
4. Арт-терапевтические упражнения: помогают проявиться психологическим переживаниям, о которых трудно говорить.
5. Упражнения, направленные на формирование навыков активного слушания и коммуникативных навыков.
6. Культурно-массовое мероприятие (экскурсионные выходы) активность группы, которая направлена на достижение поставленной цели.
7. Мастер-классы для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью обмена передовым опытом участников, расширения кругозора и приобщения к новым областям знания.
8. Кинотерапия на групповом уровне – командообразующий эффект (формирование здесь и сейчас общего языка, общего смыслового, эмоционального и ценностного поля), – на эмоциональном уровне – мотивирующий эффект (желание использовать увиденное и усвоенное).

Традиционные методы обучения, используемые в программе

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:
 - словесные (рассказ; лекция; семинар; беседа; речевая инструкция; объяснение нового материала и способов выполнения задания; объяснение последовательности действий и содержания; обсуждение; педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
 - наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения, показ по образцу, демонстрация, наблюдения за предметами и явлениями окружающего мира, рассматривание фотографий, слайдов);

- практически-действенные (упражнения на развитие моторики пальцев рук (пальчиковая гимнастика, физкультминутки; воспитывающие и игровые ситуации; ручной труд, изобразительная и художественная деятельность; тренинги);
- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, коллективное обсуждение, выводы);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога (создание творческих проектов);
- инструкторский метод (парное взаимодействие, более опытные учащиеся обучают менее подготовленных);
- информационные (беседа, рассказ, сообщение, объяснение, инструктаж, 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 мастерами народных промыслов, выпускниками);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование и поощрение порицание и создание ситуации успеха; самостоятельная работа)

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно- познавательной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, рассказ ученика, объяснение, устный опрос);
- практический контроль и самоконтроль (анализ умения работать с различными художественными материалами);
- дидактические тесты (набор стандартизованных заданий по определенному материалу);
- наблюдения (изучение учащихся в процессе обучения)

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта обучающихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков определённого вида работ.

Исследовательский метод применяется в работе над тематическими творческими проектами.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приёмы: создание ситуации успеха, моральная поддержка, одобрение, похвала, поощрение, доверие, доброжелательно-требовательная манера.

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

- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике; отработка навыков и умений, необходимых при изготовлении продуктов творческого труда);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний при объяснении новой темы, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений, навыков с использованием тестирования, анкетирования, выполнения конкурсных и 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 изделий и моделей, инструктаж при выполнении практических работ, использование всех видов практик.);

– вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой на год, составление индивидуальной траектории обучения, а также при введении в новую тему программы);

– итоговое занятие (проводится после изучения большой темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения)

Формы проведения занятий: Программа может быть реализована в групповой (тренинг) или смешанной (индивидуально-групповая) формах. Психокоррекционное воздействие усиливается за счет группового взаимодействия, групповой динамики.

Объем программы: 105 академических часов за учебный год.

Срок освоения программы: 35 учебных недель, 9 месяцев, 1 учебный год

Режим занятий для подростков предусматривает проведение трех занятий по 45 минут, свободного общения по теме занятия продолжительностью не менее 10 минут. Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в месяц на тематические встречи и 2 раза в месяц досуговая деятельность по пройденным тематикам. Между занятиями организуется динамическая пауза или свободная деятельность продолжительностью не менее 10 минут.

Цель программы: создание безопасных психологических условий, способствующих психологическому сопровождению процесса взросления детей и подростков, содействие социальной адаптации детей и подростков от 14 до 18 лет.

Задачи программы:

1. Формирование навыков самоподдержки и оказания навыка поддержки другим людям.
2. Формирование и закрепление эмоционально-позитивных установок в оценке собственных возможностей и возможностей других.
3. Воспитание чувства ответственности личности.
4. Содействие становления идентичности, профориентации, развитие эмоционального интеллекта подростков, коммуникативных навыков.
5. Демонстрация современной социальной среды как средства для удовлетворения интеллектуальных и исследовательских потребностей личности.
6. Демонстрация возможности использования собственных ресурсов подростков и их принадлежность к социальной группе в современных условиях.
7. Конкретизация знаний о социально-бытовых умениях и навыках, развитие психологической готовности к самостоятельности.
8. Совершенствование коммуникативных навыков личности с акцентом на деловой стиль общения.
9. Способствование умению преобразовывать образовательную среду под собственные исследовательские задачи подросткового возраста.
10. Способствование развитию творческой самореализации.
11. Содействие принятию ценностей семейной жизни, формирование представления о здоровом образе жизни подростков, как важной составляющей их самооценности.
12. Расширение представлений о способах конструктивного целеполагания.
13. Уточнение и получение системы знаний о законодательной и правовой базе.

Условия реализации программы.

Требования, предъявляемые к педагогу-психологу, реализующему данную программу:

- требования к уровню профессиональной компетентности; опыт ведения групповой работы, знание теоретических основ возрастной психологии, психологии общения, ведения групп, умение работать в команде, умение выстраивать и удерживаться в профессиональных границах;
- требования к личностным качествам – личностная готовность к работе с категорией «дети подросткового возраста», устойчивая профессиональная мотивация, позитивная «Я-концепция», умение самостоятельно планировать и профессионально решать задачи, способность преодолевать внешние и внутренние препятствия в процессе практической деятельности, умение рефлексировать, коммуникабельность, тактичность, личностная зрелость и целостность.

Занятия проводятся в аудитории, в соответствии с правилами проведения тренинга – в кругу. Аудитория оснащена проектором, экраном, ноутбуком, колонками, магнитной доской, флипчартом. В ходе занятий используются канцелярские принадлежности, листы для записей, метафорические карты «Пути и дороги», «Деревья», «Про тебя», «Тинейджерс», «Это всё о нем», «Огонь», «Любовь».

Для освещения темы занятия, касающегося правовых аспектов, гарантий и льгот для выпускников, целесообразно пригласить специалиста органов опеки и попечительства. Для освещения темы профориентации, адаптации на работе и в СУЗах и ВУЗах, путей поиска работы, в т.ч. составление резюме пригласить специалистов молодежных организаций и выходы в учреждения образования и учреждения молодежной политики. Для освещения темы финансовой грамотности пригласить специалистов банков и выходы в банковские организации.

Формат участия в группе открытый. Участники могут зачисляться в течении всего учебного года, при условии наполняемости группы не более 15 человек для комфортного психоэмоционального состояния участников и функционирования группы.

Структура и содержание программы

1. Блок «Я». Знакомство. Первичное тестирование. Правила групповой работы. Мой внутренний мир: личность и индивидуальность. Уверенность в себе. Внешность, отношение к собственной внешности. Здоровый образ жизни, его ценность, отношение к ЗОЖ. Расширение представлений о себе: качества личности, мои личные качества, особенности самооценки и самоотношения.

2. Блок «Я и Ты». Любовь и отношения. Построение отношений с близкими людьми и друзьями. Развитие коммуникативных навыков, умения вступать в контакт, решения конфликтных ситуаций. Семейные ценности. Мои потребности и ресурсы. Чувства и эмоции. Мои эмоции, особенности эмоционального реагирования. Способы снятия напряжения и преодоления стресса. Работа со стрессом перед экзаменационным периодом.

3. Блок «Я и Мир». Правовые аспекты, гарантии и льготы для выпускников. Профессиональное самоопределение, учет индивидуально личностных особенностей при выборе профессии. Адаптация в профессионально-ориентированное образование (среднее и высшее профессиональное). Удовлетворенность выбранной профессией. Пути поиска работы, прохождение собеседования, владение информацией по периоду адаптации на работе. Финансовая грамотность и семейный бюджет. Жизненный план. Завершение, итоговое тестирование, обратная связь.

Структура занятия:

1. Приветствие. Создание в группе положительной эмоциональной атмосферы, благоприятных условий для работы во время тренинга.
2. Основная часть
 - Информационная. Информационное просвещение по заявленной теме занятия.
 - Практическая. Закрепление теоретического материала через активные формы работы.
3. Рефлексия

Учебный план

№	Наименование раздела программы	Количество академических часов		Форма контроля (индивидуальная диагностика, анкетирование, тестирование)
		теоретических	практических	
1.	Блок «Я»	8	16	Наблюдение, рефлексия
2.	Блок «Я и Ты»	12	24	Наблюдение, рефлексия
3.	Блок «Я и Мир»	16	29	Наблюдение, рефлексия
	Итого	36	69	
		105 часов		

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов/занятий
Блок «Я»		
1.	Знакомство. Первичное тестирование. Правила групповой работы.	6/2
2.	Мой внутренний мир: личность и индивидуальность.	3/1
3.	Уверенность в себе.	3/1
4.	Внешность, отношение к собственной внешности.	3/1
5.	Здоровый образ жизни, его ценность, отношение к ЗОЖ.	3/1
6.	Резюмирование представлений о себе: визитка.	6/2
Блок «Я и Ты»		
7.	Любовь и отношения. Общение в паре.	6/2
8.	Построение отношений с близкими людьми.	6/2
9.	Развитие коммуникативные навыки, умения вступать в контакт.	6/2
10.	Решения конфликтных ситуаций.	6/2
11.	Работа со страхами.	6/2
12.	Семейные ценности	6/2
Блок «Я и Мир»		
13.	Мои потребности и ресурсы.	3/1
14.	Чувства и эмоции. Мои эмоции, особенности эмоционального реагирования.	3/1
15.	Способы снятия напряжения и преодоления стресса.	3/1
16.	Работа со стрессом перед экзаменационным периодом.	3/1
17.	Правовые аспекты, гарантии и льготы для выпускников.	3/1
18.	Профессиональное самоопределение, учет индивидуально личностных особенностей при выборе профессии.	3/1
19.	Удовлетворенность выбранной профессией.	3/1
20.	Адаптация в ВУЗ.	3/1
21.	Пути поиска работы, прохождение собеседования.	3/1

22.	Владение информацией по периоду адаптации на работе.	3/1
23.	Финансовая грамотность и семейный бюджет.	12/3
24.	Жизненный план.	3/1
25.	Завершение, итоговое тестирование, обратная связь.	3/1
Итого		105 академических часов

Календарный учебный график на 1 полугодие 2023/2024 учебного года.

№ п/п	дата	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Режим работы	Форма контроля
1.	19.09.2023	17.00-20.00	очная	3	Калейдоскоп летних впечатлений.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия, диагностика
2.	26.09.2023	17.00-20.00	очная	3	Развитие коммуникативных навыков: поддержание отношений, выстраивание эффективной коммуникации.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
3.	03.10.2023	17.00-20.00	очная	3	Развитие коммуникативных навыков: Построение отношений с близкими людьми. Общение в семье.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
4.	10.10.2023	17.00-20.00	очная	3	Фильмография: «14+»- подростковые взаимоотношения	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
5.	17.10.2023	17.00-20.00	очная	3	Профессиональное самоопределение: мои личные качества и выбор профессии	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
6.	24.10.2023	17.00-20.00	очная	3	Работа со страхами: Знакомство с понятием «страх», выявление основных страхов у подростков, выработка стратегий по преодолению страха.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
7.	31.10.2023	17.00-20.00	очная	3	«Halloween»: развитие навыков сотрудничества со сверстниками в ходе работы в группах, парах; развитие у обучающихся творческих способностей, инициативности через организацию активной.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
8.	07.11.2023	17.00-20.00	очная	3	«Гендерная идентичность»: формирование представлений о сущности своего и иного пола; смягчения недоверия между полами.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
9.	14.11.2023	17.00-20.00	очная	3	«Гендерная идентичность»: формирование	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия

					психологических умений и навыков общения мужчины и женщины, включая глубинные интимные сферы.		
10.	21.11.2023	17.00-20.00	очная	3	Финансовая грамотность и семейный бюджет: понятие бюджета, планирование финансов, доходы/расходы.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
11.	28.11.2023	17.00-20.00	очная	3	Финансовая грамотность и семейный бюджет: Базовый пакет документов взрослого и самостоятельного россиянина.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
12.	05.12.2023	17.00-20.00	очная	3	Финансовая грамотность и семейный бюджет: о деньгах: как работают банковские карты.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
13.	12.12.2023	17.00-20.00	очная	3	Командное взаимодействие - Игра в Yukigassen: Получение опыта совместных решений задач и опыта ресурсных переживаний: чувство победы, триумфа, энтузиазма, уверенности.	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия
14.	19.12.2023	17.00-20.00	очная	3	Завершение «Жизненный план»: Формулирование жизненных и профессиональных планов.	Групповая работа	Итоговое тестирование
15.	26.12.2023	17.00-20.00	очная	3	Культурно-досуговое мероприятие «С Новым годом»	Групповая работа	Наблюдение, рефлексия, диагностика

Условия реализации программы.

Требования к уровню профессиональной компетентности, предъявляемых специалисту – педагогу-психологу, реализующему данную программу: опыт ведения групповой работы, знание теоретических основ возрастной, семейной, кризисной психологии, конфликтологии, умение работать в команде, умение выстраивать и удерживаться в профессиональных границах.

Требования к личностным качествам, предъявляемых специалисту – педагогу-психологу, реализующему данную программу: личностная готовность к работе с категорией «подростки/опекаемые подростки», устойчивая профессиональная мотивация, позитивная «Я-концепция», умение самостоятельно планировать и профессионально решать задачи, способность преодолевать внешние и внутренние препятствия в процессе практической деятельности, умение рефлексировать, коммуникабельность, тактичность, личностная зрелость и целостность.

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:

Осознавание своих личностных особенностей для дальнейшей профориентации и успешного взаимодействия с близким окружением и социумом, прогнозирование своего желаемого будущего, формирование навыков совладания со стрессом и выхода из него, получение знаний основ финансовой грамотности и ведения здорового образа жизни. При освоении программы в полном объеме у обучающихся будут сформированы следующие компетенции:

1. 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

2. 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.

3. 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

Форма аттестации: занятия предполагают личностную рефлексию по итогам занятия каждым участником; промежуточный знаниевый тест по материалам программы, первичная анкета и анкета обратной связи, а также диагностические методики:

1. Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймона
2. Методика исследования самооценки личности старших подростков А. Будасси.
3. Анкета участника
4. Анкета обратной связи

Литература:

1. Анфалова И.В. Особенности и противоречия социальной адаптации подростков девиантного поведения: социологический анализ. Автореф. канд. социол. наук. – Екатеринбург, 2007.
2. Гуревич П.В. Сущность и содержание социальной адаптации <http://socwork.ru/article/235>.
3. Емельянова Е.В. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»-СПб., 2010.
4. Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018.
5. Маслова И.А. Социализация подростка в воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей. Автореф. канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2007.
6. Райс, Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. — СПб.: Питер, 2011.
7. Социализация и самоопределение обучающихся в школе. https://ypok.pf/library/sotcializatsiya_i_samoopredelenie_obuchayushihsva_v_shko_183634.html
8. Фатеева Т.Н. Социально-педагогическая профилактика безнадзорности подростков в условиях центра социальной помощи семье и детям. Автореф. канд. пед. наук. – Москва, 2008.

Список литературы на тему "Подростковая психология" для педагогов.

1. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
2. Айхорн, Август Трудный подросток / Август Айхорн. - М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2017.
3. Аксюта, Максим Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта, Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2018.
4. Анищенко, Светлана Подростковый возраст: профессия и гендер / Светлана Анищенко. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2015.
5. Башкирова, Нина Современный ребенок и его проблемы. Детский сад, школа, телевизор, дом, интернет, улица / Нина Башкирова. - М.: Наука и техника, 2015.
6. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. - М.: Союз, 2019.
7. Булгаков, Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2017.
8. Григорович, Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л.А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2017.
9. Дмитрий, Подольский Возрастно-психологические особенности "трудных подростков" / Подольский Дмитрий, Екатерина Пупырева, Ирина Борисова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2019.
10. Иванченко, Валерия Подростки из неполных семей / Валерия Иванченко. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017.
11. Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018.
12. Кондратьев, М. Ю. Подросток в замкнутом круге общения: моногр. / М.Ю. Кондратьев. - М.: МОДЭК, 2019.
13. Кругляк, Лев Свобода от зависимости (комплект из 2 книг) / Лев Кругляк. - М.: ИГ Весь, ИГ "Весь", 2018.
14. Лариса, Юрьевна Проскурякова Помощь психолога девиантным подросткам в выборе профессии / Лариса Юрьевна Проскурякова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2016.
15. 50. Людмила, Яковлевна Жилина Дезадаптация соматически ослабленных

- подростков / Людмила Яковлевна Жилина. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2019.
16. Можгинский, Ю. Агрессия подростков. Эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Можгинский. - М.: Лань, 2018.
 17. Подольский, А. И. Подросток в современном мире. Заметки психолога / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, Л.А. Идобаев. - М.: Каро, 2019.
 18. Подросток. Нормы, риски, девиации: моногр. / В.С. Собкин и др. - М.: Центр социологии образования РАО, 2015.
 19. Пономарев, Илья Подростковый кризис и теория сознания Л.С. Выготского / Илья Пономарев. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2015.
 20. Прялухина, Алла Подростковая безнадзорность: моногр. / Алла Прялухина. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2016.
 21. Психология подростка. Полное руководство / Под редакцией А.А. Реана. - М.: Прайм-Еврознак, 2016.
 22. Райли, Д. Подростковая депрессия: моногр. / Д. Райли. - М.: Рама Паблишинг, 2017.
 23. Резникова, Ольга Формирование толерантности подростков в образовательном учреждении / Ольга Резникова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2016.
 24. Рерке, Виктория Рецидивы противоправного поведения подростков и их профилактика / Виктория Рерке. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017.
 25. Светлана, Лебедева und Дарья Фролова Психолого-педагогическое сопровождение интернет-зависимых подростков / Светлана Лебедева und Дарья Фролова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
 26. Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины / А.В. Соловьева. - М.: Наука, Флинта, 2015
 27. Тагирова, Г. С. Психолого-педагогическая коррекционная работа с трудными подростками / Г.С. Тагирова. - М.: Педагогическое общество России, 2018.
 28. Тимашева, Лариса Младший подросток: трудности взросления / Лариса Тимашева. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
 29. Три главные проблемы подростка с девиантным поведением / В.К. Зарецкий и др. - М.: Форум, 2018.
 30. Шалько, Елена Самосознание социально активного подростка / Елена Шалько. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
 31. <https://pedsovet.org/article/neudobnye-uceniki-ili-klassifikacia-skolnyh-huliganov>
 32. <https://pedsovet.org/article/tatuirovki-emocionalnost-ssory-psiholog-otvecaet-na-voprosy-roditelej-podrostkov>
 33. <https://psy.1sept.ru/?from=portal>
 34. <https://sh-kolcovo.edusite.ru/p134aa1.html>

Список литературы на тему "Подростковая психология" для родителей.

1. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
2. Айхорн, Август Трудный подросток / Август Айхорн. - М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2017.
3. Аксюта, Максим Почему одни подростки трудны, а другие - нет. Воспитание с помощью окружения / Максим Аксюта, Татьяна Сандлер. - М.: В Круге, 2018.
4. Ананьев, Андрей 50 возможностей не допустить самоубийства. Родителям, которые хотят на самом деле понимать своего ребенка / Андрей Ананьев, Наоми Ананьева. - М.: АСТ, 2016.
5. Анжела, Певнева und Елена Татарникова Личностные особенности подростков и стиль воспитания в неполной семье / Анжела Певнева und Елена Татарникова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2015.
6. Балыко, Д. Как разговаривать с подростками, или НЛП для родителей / Д. Балыко. - М.: Студия АРДИС, 2017.

7. Башкирова, Нина Современный ребенок и его проблемы. Детский сад, школа, телевизор, дом, интернет, улица / Нина Башкирова. - М.: Наука и техника, 2015.
8. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. - М.: Союз, 2019.
9. Булгаков, Алексей Наши неуправляемые подростки / Алексей Булгаков. - М.: Москва, 2017.
10. Василькова, Ю. В. Быть мужчиной. Быть женщиной. Тренинг полоролевой идентичности для подростков / Ю.В. Василькова. - М.: Речь, 2016.
11. Вассерман, Л. И. Родители глазами подростка. Психологическая диагностика в медико-педагогической практике / Л.И. Вассерман, И.А. Горьковая, Е.Е. Ромицына. - М.: Речь, 2017.
12. Гиппенрейтер, Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2015.
13. Григорович, Л. А. Проблема нравственного развития подростка: моногр. / Л.А. Григорович. - М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2017.
14. Дени, Мадлен Самостоятельные мамы / Мадлен Дени. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2018.
15. Дмитрий, Подольский Возрастно-психологические особенности "трудных подростков" / Подольский Дмитрий, Екатерина Пупырева und Ирина Борисова. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2019.
16. Дэниел, Сигел Дисциплина без драм. Как помочь ребенку воспитать характер / Сигел Дэниел. - М.: Альпина нон-фикшн, 2017.
17. Дж. Сигел Вне зоны доступа. Как не потерять контакт с ребенком в переходном возрасте / Дэниэл Дж. Сигел. - М.: Эксмо, 2019.
18. Дэниэл, Дж. Сигел Растущий мозг. Как нейронаука и навыки майндсайт помогают преодолеть проблемы подросткового возраста / Дэниэл Дж. Сигел. - М.: Эксмо, 2018.
19. Иванченко, Валерия Подростки из неполных семей / Валерия Иванченко. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017.
20. Кащенко, Е. А. Как говорить с детьми о сексе. Книга для родителей о том, что волнует подростка: моногр. / Е.А. Кащенко, А.Н. Котенёва. - Москва: Огни, 2016.
21. Леванова, Е. А. Родители и подростки. Навстречу друг другу / Е.А. Леванова, С.И. Шевченко, М.В. Ковалевская. - М.: Педагогическая литература, 2018.
22. Левин, Диана Сексуальные, но еще не взрослые: Что делать родителям? / Диана Левин, Джейн Килборн. - Москва: Гостехиздат, 2015.
23. Людмила, Яковлевна Жилина Дезадаптация соматически ослабленных подростков / Людмила Яковлевна Жилина. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2019.
24. Можгинский, Ю. Агрессия подростков. Эмоциональный и кризисный механизм / Ю. Можгинский. - М.: Лань, 2018.
25. Оскар, Бренифье Трудные вопросы детей о людях и отношениях / Бренифье Оскар. - М.: Клевер-Медиа-Групп, 2015.
26. Пархомчук, Галина Общаться с подростком. Как? Книга для умных родителей (+ CD-ROM) / Галина Пархомчук. - М.: Вектор, 2017.
27. Подросток и семья. - М.: Бахрах-М, 2019.
28. Подросток. Нормы, риски, девиации: моногр. / В.С. Собкин и др. - М.: Центр социологии образования РАО, 2015.
29. Пономарев, Илья Подростковый кризис и теория сознания Л.С. Выготского / Илья Пономарев. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2015.
30. Райли, Д. Подростковая депрессия: моногр. / Д. Райли. - М.: Рама Пабблишинг, 2017.
31. Скурат, Галина Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми / Галина Скурат. - М.: Речь, 2015.
32. Соловьева, А. В. Психологическая защита в подростковом возрасте. Сущность, содержание, причины / А.В. Соловьева. - М.: Наука, Флинта, 2015.

33. Станислав, Сергеевич Жигалин *Формирование адекватных родительских позиций в семьях подростков* / Станислав Сергеевич Жигалин. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2017.
34. Тимашева, Лариса *Младший подросток: трудности взросления* / Лариса Тимашева. - М.: LAP LambertAcademicPublishing, 2018.
35. Урбанович, Л. Н. *Нравственные основы семьи и брака. Система работы со старшеклассниками и родителями (+ CD-ROM)* / Л.Н. Урбанович. - М.: Глобус, 2017.

Список литературы для подростков (Приложение)

1. Айджа Майрок «Почему я?» История белой вороны».
2. Алена Снегирева «Я сама. Книга для девочек».
3. Барбара Шер «Отказываюсь выбирать!».
4. Беверли Бэтчел «Чего ты по-настоящему хочешь?».
5. Виолетта Хамидова «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши девчонки?».
6. Владислав Яровицкий «Мой первый учебник по психологии».
7. Ди Снайдер «Курс выживания для подростков».
8. Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок».
9. Ирина Чеснова «Как стать взрослым?».
10. Кен Ватанабе «Учимся решать проблемы».
11. Кирилл Балашов «Из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки?».
12. Лорен Оливер «Прежде чем я упаду».
13. М. Дж. Райан «Меняем привычки».
14. Мария Суркова «От 14 и старше: советы и лайфхаки».
15. Николь Ларю, Наоми Дэвис Ли «Пиши здесь, пиши сейчас».
16. Нина Грентведт «Привет, это я!».
17. Оскар Бренифье «Что такое чувства?».
18. Стивен Чбоски «Хорошо быть тихоней».
19. Томас Армстронг «Ты можешь больше, чем ты думаешь».
20. Франсуаза Буше «Я люблю других».
21. Шон Джексон «Отсюда туда».

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 по
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-
гуманитарной направленности базового уровня для детей и подростков от 14 до 18
лет по подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни**
«АБВ – Академия будущих взрослых»

№	Наименование дисциплин, входящих в заявленную образовательную программу	Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной литературы, вид и характеристика иных информационных ресурсов	Кол-во
	–	Наглядно-дидактические пособия	–
	Метафорические карты: 1. «Пути и дороги», 2. «Деревья», 3. «Про тебя», 4. «Тинейджерс», 5. «Это всё о нем», 6. «Огонь», 7. «Любовь» 8. «Персона»	Дидактические игры и пособия	Метафорические карты: 1. 1 шт. 2. 1 шт. 3. 1 шт. 4. 2 шт. 5. 1 шт. 6. 1 шт. 7. 1 шт. 8. 1 шт.
	Фильмография: отрывок из фильма «Реквием по мечте»; <ul style="list-style-type: none"> • «История ДВУХ ПАР - мультфильм о любви». • «Анимационный мультфильм: Как живет любовь! Суть отношений в 5 минутах!». • Отрывок из м/ф «Ральф 2». • Мотивационный мультфильм «Маленький шаг». 	Демонстрационный материал	–
	1. Проектор; 2. Экран; 3. Ноутбук;	Материально-техническое оснащение	1. 1 шт. 2. 1 шт. 3. 1 шт.

	4. Колонки;		4. 2 шт.
	5. Магнитная доска;		5. 1 шт.
	6. Флипчарт.		6. 1 шт.

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-гуманитарной направленности базового уровня
для детей и подростков от 14 до 18 лет
по подготовке взрослеющих детей к самостоятельной жизни
«АБВ – Академия будущих взрослых»**

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, заставлять 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 относится, любит 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. Методика исследования самооценки личности старших подростков

А. Будасси

Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.

Инструкция. Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радухие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

Из двадцати отобранных свойств личности Вам необходимо построить эталонный ряд d_1 в протоколе исследования, где на первых позициях располагаются наиболее важные, с Вашей точки зрения, положительные свойства личности, а последними - наименее желательные, отрицательные (20-й ранг - наиболее привлекательное качество, 19-й - менее и т. д. вплоть до 1 ранга). Следите, чтобы ни одна оценка-ранг не повторялась дважды.

$r = 1 - 0,00075 \times \Sigma d^2$, где r - коэффициент корреляции (показатель уровня самооценки личности).

Интерпретация результатов

Коэффициент ранговой корреляции r может находиться в интервале от -1 до +1. Если полученный коэффициент составляет не менее -0,37 и не более +0,37 (при уровне достоверности равном 0,05), то это указывает на слабую незначительную связь (или ее отсутствие) между представлениями человека о качествах своего идеала и о реальных качествах. Такой показатель может быть обусловлен и несоблюдением испытуемым инструкции, но если она выполнялась, то низкие показатели означают нечеткое и недифференцированное представление человеком о своем идеальном Я и Я реальном. Значение коэффициента корреляции от +0,38 до +1 - свидетельство наличия значимой положительной связи между Я идеальным и Я реальным. Это можно трактовать как проявление адекватной самооценки или, при r от +0,39 до +0,89, как тенденция к завышению. Значения же от +0,9 до +1 часто выражают неадекватно завышенное самооценивание. Значение коэффициента корреляции в интервале от -0,38 до -1 говорит о наличии значимой отрицательной связи между Я идеальным и Я реальным (отражает несоответствие или расхождение представлений человека о том, каким он хочет быть, и тем, какой он в реальности). Это несоответствие предлагается интерпретировать как заниженную самооценку. Чем ближе коэффициент к -1, тем больше степень несоответствия.

В предложенной методике исследования самооценки ее уровень и адекватность определяются как отношение между Я идеальным и Я реальным. Представления человека о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными независимо от того, основываются ли они на объективном знании или на субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда адекватны. Процесс самооценивания может происходить двумя путями: 1) путем сопоставления уровня своих притязаний с объективными результатами своей деятельности и 2) путем сравнения себя с другими людьми. Однако независимо от того, лежат ли в основе самооценки собственные суждения человека о себе или интерпретации суждений других людей, индивидуальные идеалы или культурно-заданные стандарты, самооценка всегда носит субъективный характер; при этом ее показателями могут выступать адекватность и уровень.

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе объективным основаниям этих представлений. Уровень самооценки выражает степень реальных и идеальных, или желаемых, представлений о себе. Адекватную самооценку (с тенденцией к завышению) можно приравнять к позитивному отношению к себе, к самоуважению, принятию себя, ощущению собственной полноценности. Низкая самооценка (с тенденцией к занижению), наоборот, может быть связана с негативным отношением к себе, неприятием себя, ощущением собственной неполноценности.

В процессе формирования Самооценки важную роль играет сопоставление образов реального Я и Я идеального. Поэтому тот, кто достигает в реальности характеристик, соответствующих идеалу, будет иметь высокую самооценку. Если же человек «эффективно» рефлексивует разрыв между этими характеристиками и реальностью своих достижений, его самооценка, по всей вероятности, будет низкой.

Самооценка и отношение человека к себе тесно связаны с уровнем притязаний, мотиваций и эмоциональными особенностями личности. От самооценки зависит интерпретация приобретенного опыта и ожидания человека относительно самого себя и других людей.

Отчет по результатам исследования особенностей самооценки

Проинтерпретируйте индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки, используя для этого таблицу.

Индивидуальные результаты исследования особенностей самооценки

Уровни выраженности показателей самооценки		Проявления самооценки		
		в обыденном поведении	в общении в студенческой группе (трудовом коллективе)	в учебной (профессиональной) деятельности
От 4 - 1,0 до + 0,85	Самооценка высокая Неадекватная			
От + 0,84 до + 0,53	Самооценка высокая Адекватная			
От + 0,52 до -0,1	Самооценка средняя Адекватная			
От -0,09 до -0,32	Самооценка низкая Адекватная			
От -0,33 до -1,0	Самооценка низкая Неадекватная			

Характеристика поведения личности в зависимости от ее самооценки

Люди с завышенной самооценкой гипертрофированно оценивают свои достоинства, ставят перед собой более высокие цели, чем те, которые они могут реально достигнуть, у них высокий уровень притязаний, не соответствующий их реальным возможностям. Здоровые качества личности: достоинство, гордость, самолюбие - перерождаются в высокомерие, тщеславие, эгоцентризм. Неадекватная самооценка своих возможностей и завышенный уровень притязаний обуславливают чрезмерную самоуверенность. Развитие излишней самоуверенности может выступать следствием соответствующего стиля воспитания в семье и школе. Незаслуженные похвалы и поощрения способствуют формированию у такого человека сознания исключительности, искаженного представления о собственных возможностях, необъективной оценки результатов своей деятельности. Самоуверенные люди не склонны к самоанализу. Вкупе с не критичностью мышления, недисциплинированностью, отсутствием необходимого самоконтроля это ведет к принятию ошибочных решений и осуществлению рискованных поступков. Дальнейшая утрата чувства необходимой осторожности отрицательно влияет на безопасность, надежность и эффективность всей жизнедеятельности человека. Отсутствие или недостаточная потребность в самосовершенствовании затрудняет включение их в процесс самовоспитания.

Люди с заниженной самооценкой обычно ставят перед собой более низкие цели, чем те, которые могут достигнуть, преувеличивая значение неудач. При заниженной самооценке человек характеризуется другой крайностью, противоположной самоуверенности, - чрезмерной неуверенностью в себе. Неуверенность, часто объективно необоснованная, является устойчивым качеством личности и ведет к формированию у

человека таких черт, как смирение, пассивность, «комплекс неполноценности». Это отражается и во внешнем виде человека: голова втянута в плечи, походка нерешительная, он хмур, не улыбочив. Окружающие иногда принимают такого человека за сердитого, злого, неконтактного и следствием этого становится изоляция от людей, одиночество.

Развитию неуверенности в себе могут способствовать и некоторые субъективные факторы: тип высшей нервной деятельности, черты темперамента и т. д.

Например, неуверенность выступает в качестве одной из характеристик тревожности. Преодоление неуверенности через процесс самовоспитания затруднено из-за неверия человека в свои возможности, перспективы и конечный результат.

Наиболее благоприятна адекватная самооценка, предполагающая равное признание человеком как своих достоинств, так и недостатков. В основе оптимальной самооценки, выражающейся через положительное свойство личности - уверенность, лежат необходимый опыт и соответствующие знания. Уверенность в себе позволяет человеку регулировать уровень притязаний и правильно оценивать собственные возможности применительно к различным жизненным ситуациям. Уверенного человека отличают решительность, твердость, умение находить и принимать логические решения, последовательно их реализовывать.

Уверенный человек критически относится к допущенным ошибкам, анализируя их причины, с тем, чтобы не повторить их вновь. Отсюда вывод: надо стремиться развивать у себя адекватную самооценку на основе самопознания.

Познав и оценив себя, человек может более сознательно, а не стихийно управлять своим поведением и заниматься самовоспитанием.



