

**НА ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС
ЛУЧШИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРОГРАММ
И ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ – 2022**

Государственное учреждение Республики Коми «Детский дом им. А.А. Католикова
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
(ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова»)

Наименование программы

**Программа по раскрытию внутренних ресурсов подростков 11-13 лет,
воспитывающихся в условиях детского дома,
«ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ»**



Информация о разработчиках:

Чеботарева Наталия Алимовна – педагог-психолог ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова»

Кольцова Анастасия Георгиевна – воспитатель, социальный педагог ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова»

Сыктывкар, 2022

ИНФОРМАЦИЯ О ПРОГРАММЕ

| | |
|--|---|
| Наименование программы | «ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВЗРОСЛУЮ ЖИЗНЬ». Программа по раскрытию внутренних ресурсов подростков 11-13 лет, воспитывающихся в условиях детского дома |
| Разработчики Программы | Чеботарева Наталия Алимовна – педагог-психолог ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова» Кольцова Анастасия Георгиевна – воспитатель, социальный педагог ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова» |
| Участники Программы | Воспитанники детского дома 11-13 лет |
| Место реализации Программы (полное название, адрес сайта, телефон, электронная почта, руководитель, контактное лицо и т.п.) | Государственное учреждение Республики Коми «Детский дом им. А.А. Католикова для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» Адрес: 167031, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, д. 120 Телефон: (8212) 24-01-46 E-mail: ddsh1@minobr.rkomi.ru Директор: Витенкова Любовь Степановна |
| Сведения об уровне образования, для которого реализуется Программа | Основное общее образование (5-9 класс) |
| Вид, направленность Программы | Коррекционно-развивающие психолого-педагогические программы. Программа направлена на помощь воспитанникам, испытывающим трудности в развитии и социальной адаптации; развитие коммуникативных навыков, эмпатии , формирование новых жизненных установок и системы ценностных ориентаций ; коррекцию и развитие эмоциональной сферы личности, обучение новым способам взаимодействия |
| Целевая аудитория, описание ее социально-психологических особенностей (в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях (ссылка на | Целевой аудиторией Программы является категория детей, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском уязвимости – дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации: дети-сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей. Краткое описание социально-психологических особенностей целевой аудитории: сложности коммуникации, выражения эмоций, эмпатии, |

| | |
|--|---|
| публикацию: https://rospsy.ru/nod/759) | непринятие себя, сложности социальной адаптации |
| Целевая группа (конкретная более узкая группа, которой адресована Программа) | Подростки 11-13 лет, воспитывающихся в условиях детского дома |
| Сфера применения (сфере трудностей) (в соответствии с Методическими рекомендациями по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях) ссылка на публикацию: https://rospsy.ru/nod/759 | Преодоление трудностей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: - в коммуникативной сфере, - в эмоциональной сфере, в сфере социальной адаптации. |
| Типы трудностей и проблемы, на решение которых направлена программа (технология) | Преодоление трудностей детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, - в коммуникативной сфере, в том числе: низкий уровень сопереживания, сочувствия к другому, повышенный уровень агрессии, сложности в выстраивании коммуникаций со взрослыми и детьми, в социокультурном пространстве и пр.; - в эмоциональной сфере, в том числе: сложности в выражении и распознавании эмоций своих и окружающих людей, спонтанность проявления эмоций, повышенный уровень тревожности и пр.; - в сфере социальной адаптации, в том числе: эмоциональная незрелость, затруднения в установлении межличностных связей, девиантное поведение, повышенный уровень конфликтности в отношениях со сверстниками и взрослыми и пр. |
| Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена Программа (краткая характеристика), структура описания проблемной ситуации, ее проявления на когнитивном, эмоционально-волевом и поведенческом уровнях | Условия организации жизнедеятельности детей в детских домах создают внешние трудности для успешной социализации и внутренние трудности, которые связаны с особенностями их психического развития. Трудности социализации детей-сирот, связанные с изменениями среды, приводят к обеднению внутренних ресурсов, затрудняя развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, адекватного представления о себе и т.д. |

| | |
|---|--|
| | <p>Это проявляется на когнитивном (недостаточный уровень познавательной активности, затруднения в восприятии и понимании себя и другого человека, анализе ситуации), эмоционально-волевом (затруднение распознавания эмоций, оценки степени их интенсивности, внешний локус контроля и пр.) и поведенческом (дефицит саморегуляции поведения, агрессия, ситуативность поведенческих реакций) уровнях.</p> |
| Цели и задачи Программы | <p>Цель Программы: раскрытие внутренних ресурсов подростков 11-13 лет, воспитывающихся в условиях детского дома.</p> <p>Задачи Программы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие навыков саморегуляции поведения подростков 11-13 лет; 2. Овладение навыками эмоционального интеллекта, эмпатии подростками 11-13 лет; 3. Овладение навыками уверенности в себе и в своих силах (субъективная самооценка самого себя) подростками 11-13 лет; 4. Коррекция и развитие коммуникативных навыков подростков 11-13 лет. |
| Длительность реализации Программы (период времени и/или количество акад. часов) | <p>Программа рассчитана на один год обучения.</p> <p>Количество занятий всего – 28.</p> <p>Режим занятий – 4 занятия в месяц.</p> <p>Время проведения занятий – 1 час.</p> |
| Этапы реализации Программы | <p>Этапы реализации программы:</p> <p>Подготовительный (информационно-аналитический) этап (сентябрь);</p> <p>практический этап (октябрь – апрель, в течение года);</p> <p>контрольно-оценочный этап (май).</p> |
| Дидактические материалы | <p>Авторами разработаны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 28 подробных сценариев занятий; - рабочая тетрадь «Путешествие во взрослую жизнь», имеющая особый дидактический аппарат, способствующий самостоятельной работе; - игра-ходилка «Путешествие с Гарри Поттером». |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Актуальность | 6 |
| 2. Практическая значимость | 8 |
| 3. Цели, задачи. Участники реализации | 9 |
| 4. Научно-методологические и нормативно-правовые основания разработки и реализации | 9 |
| 5. Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов | 12 |
| 6. Методики, технологии, инструментарий | 15 |
| 7. Качественные и количественные критерии оценки достижения планируемых результатов | 15 |
| 8. Сроки, этапы, алгоритмы реализации | 16 |
| 9. Сферы ответственности, права и обязанности участников программы | 19 |
| 10. Гарантия прав участников | 20 |
| 11. Ресурсное обеспечение | 20 |
| 12. Ожидаемые результаты реализации программы | 25 |
| 13. Сведения о практической апробации и результаты, подтверждающие эффективность Программы | 26 |
| 14. Список литературы | 31 |
| 15. Глоссарий | 35 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 37 |
| Приложение 1. Отзывы о результативности Программы | 38 |
| Приложение 2. Нормативно-правовое обеспечение Программы | 41 |
| Приложение 3. Диагностические методики для исследования развития внутренних ресурсов: психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных | 42 |
| Приложение 4. Игра-ходилка «Путешествие с Гарри Поттером» | 55 |
| Приложение 5. Конспекты занятий (28 сценариев – конспектов занятий) (в отдельном файле) | |
| Приложение 6. Рабочая тетрадь «Путешествие во взрослую жизнь» (в отдельном файле) | |

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Социализация личности — это сложный процесс взаимодействия индивида и общества. В ходе данного процесса человек усваивает социальные и поведенческие нормы необходимые для успешной жизнедеятельности в обществе.

Первичная социализация, закладывающая основу дальнейшего функционирования человека, происходит в семье [24,25,33]. Выпадение главного социального компонента – семьи – оказывает негативное влияние на процесс социализации ребенка.

Социальное сиротство детей является сегодня насущной проблемой российского общества. По данным, представленным в Концепции федеральной целевой программы «Дети России» на 2020-2021 г., в России насчитывается более 400 тыс. детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, и воспитывающихся в интернатных учреждениях.

По результатам исследований Л.В. Байбородовой, условия организации жизнедеятельности детей в детских домах создают внешние трудности для успешной социализации сирот. У данной категории детей существуют и внутренние трудности, которые связаны с особенностями их психического развития, в том числе обусловленные депривацией (эмоциональной, сенсорной, социальной).

В каждом возрастном периоде человека существуют внутренние ресурсы, которые позволяют справиться с жизненными трудностями. К внутренним ресурсам мы относим личностный адаптационный потенциал, определяющий чувство собственной значимости воспитанника в социуме, это система взаимосвязанных структур (эмоциональных, мотивационных, поведенческих, др.), которые помогают человеку быть устойчивым к стрессам, быть активным, принимать взвешенные решения.

Трудности социализации детей-сирот, связанные с изменениями среды, приводят к обеднению внутренних ресурсов, в том числе к:

- снижению показателя эмоционального интеллекта, эмпатии (распознавание эмоций, намерений и желаний других людей, а также своих собственных). В условиях детского дома у ребёнка формируется особая ролевая позиция – позиция «сироты» [22,31], иждивенчество.
- затруднению процесса саморегуляции (высокий уровень тревожности, характеризующийся склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций); в связи с спецификой проживания ребёнка в учреждении интернатного типа, где функция контроля удерживается взрослым (педагогами, администрацией, персоналом учреждения);
- серьёзным проблемам в сфере коммуникативных компетенций, эмоционального развития;

– искажённому представлению ребёнка о себе, что впоследствии проявляется в неуверенности в себе и в своих силах (неадекватно заниженная, завышенная или лабильная самооценка) [11,38].

Учитывая особенности и интересы воспитанников к приключенческим фильмам и соответствующим книгам, мы решили использовать популярного положительного литературного и кинематографического героя Гарри Поттера.

Гарри Поттер - это сказочный персонаж, идентифицируясь с которым, подростки задумываются о том, что представляет собой внутренний мир человека, что в этом мире самое важное, что страшнее всего потерять. Сюжетные линии романа дают возможность воспитанникам отождествлять себя с положительными литературными героями, принять социально одобряемые черты, такие как, искренность, дружба, эмпатия, доброта и пр. Несмотря на переходный возраст, подростку ещё сложно самостоятельно анализировать различные модели поведения, в том числе и свою. Это сделать ему легче опосредованно, через любимых литературных героев. Анализ опыта персонажей даёт возможность анализировать свои ценности, свой внутренний мир, отношение к людям и, соответственно, своё поведение и эмоции.

Таким образом, идея воздействия, научения, раскрытия внутренних ресурсов, формирования модели поведения, расширения эмоционального опыта подростка-сироты через литературные образы. На практике идея переросла в программу **«Путешествие во взрослую жизнь»**.

Программа **«Путешествие во взрослую жизнь»** разработана для воспитанников 11-13 лет, проживающих в детском доме, с учетом их возрастных и психологических особенностей.

Программа представлена **подробными сценариями занятий**, связанных друг с другом сюжетной линией. Сюжет занятий выстроен на основе захватывающего романа Дж. К. Роулинг «Гарри Поттер».

При разработке программы использовались следующие **материалы**: «Уверенность» (Т.Ф. Илларионова), «Тренинг активизации внутренних ресурсов» (М.Р. Григорьева), «Мой внутренний мир» (К.П. Сулимова), «Саморазвитие личности» (Л.Анн), «Активизация внутренних ресурсов подростка» (Т.В. Кегель), а также серия книг Дж.К. Роулинг о Гарри Поттере.

Программа предназначена для работы **с детьми 11-13 лет, проживающими в детском доме**, с учетом их возрастных и психологических особенностей.

Программа рассчитана на один год обучения.

Количество занятий всего – 28.

Режим занятий – 4 занятия в месяц (с сентября по май), 1 раз в неделю.

Форма работы – групповая.

Оптимальное количество детей в группе – 8 человек.

Время проведения занятий – 1 час.

2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Практическая значимость Программы определена исследованиями, которые были проведены на базе ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» (далее по тексту – Детский дом):

- Программа обеспечивает условия и возможности для личностного роста и развития, социальной адаптации воспитанников, создания психологически-комфортной, развивающей среды, соблюдение прав и интересов детей-сирот;
- Программа универсальна и может быть использована педагогами-психологами, педагогами детских домов, социально-реабилитационных центров, педагогами дополнительного образования, учителями средних общеобразовательных школ, осуществляющих помощь несовершеннолетним детям, испытывающими проблемы личностной, коммуникативной, эмоциональной сферы, а также оказавшимся в трудных жизненных ситуациях;
- Программа позволяет реализовать **цели и задачи психолого-педагогического сопровождения воспитанников в соответствии с ФГОС основного общего образования** в части охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; формирования общей культуры личности детей; создания благоприятных условий развития подростков в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития коммуникативных способностей, потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром [35].

Программа является **эффективной, что подтверждается результатами исследования** и отзывами педагогических работников. (Приложение 1. Сканы отзывов)

Модель раскрытия внутренних ресурсов воспитанников 11-13 лет



3. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ. УЧАСТНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Цель: раскрытие внутренних ресурсов подростков 11-13 лет, воспитывающихся в условиях детского дома.

Задачи:

1. Развитие навыков **саморегуляции** (нормальный уровень тревожности) подростков 11-13 лет;
2. Освоение навыков **эмоционального интеллекта, эмпатии** подростками 11-13 лет;
3. Овладение навыками **уверенности в себе** и в своих силах (субъективная самооценка самого себя) подростками 11-13 лет;
4. Коррекция и развитие **коммуникативных навыков** подростков 11-13 лет.

Участники реализации Программы:

Программа реализуется в Детском доме с 2020 года на протяжении двух лет.

Участниками Программы становятся воспитанники Детского дома, которые **по результатам диагностики** показали:

- высокий уровень тревожности;
- низкий уровень самооценки;
- низкий уровень эмпатии;
- низкий уровень коммуникативных умений.

При создании программы были учтены проанализированные теоретические исследования и результаты качественного и количественного анализа результатов диагностического исследования воспитанников 11-13 лет.

В реализации Программы «Путешествие во взрослую жизнь» за 2020-2021 гг. приняли участие **30 воспитанников 11-13 лет**. Из них:

| 11 лет | 12 лет | 13 лет |
|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 5 воспитанников (16%) | 10 воспитанников (34%) | 15 воспитанников (50%) |

В 2022 году участие в реализации Программы принимают 35 воспитанников.

4. НАУЧНО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ

С целью научно-методологического, информативно-правового обоснования разработки и реализации Программы:

- изучены основные нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность педагога и педагога-психолога в образовании и воспитании (*Приложение 2*);
- выделены основные методологические подходы и принципы к разработке Программы;
- рассмотрены основные подходы к понятию «внутренние ресурсы»;
- выделены структурные компоненты «внутренних ресурсов», которые одновременно являются критерием оценивания и условием раскрытия внутреннего потенциала подростков 11-13 лет, проживающих в условиях детского дома.

Основными методологическими подходами разработки Программы является:

- Системный подход; Н.В. Кузьмина, В.А. Якунин. Задача педагога при реализации цели Программы учитывать все компоненты и возможности образовательно-воспитанного пространства во взаимосвязи, комплексно и последовательно.
- Личностный подход; Ш.А. Амонашвили, И.А. Зимняя. Задача педагога – создание условий для саморазвития задатков и творческого потенциала личности.
- Деятельностный подход; А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн. Задача педагога – выбор и организация деятельности ребёнка с позиции субъекта познания труда и общения.

Научно-методологическими основаниями разработки Программы являются основные принципы, подходы к раскрытию внутренних ресурсов подростков 11-13 лет:

- развивающее обучение Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова, с учетом возрастных особенностей и зон ближайшего развития (Л.С. Выготский, Д.Б. Эльконин).
- рефлексивно-деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, В. Лефевр, В. П. Зинченко, Г. П. Щедровицкий, И. Н. Семенов, С. Ю. Степанов и другие), который позволяет решать задачи развития психических функций через использование различных видов деятельности, свойственных данному возрасту.
- принцип личностного-ориентированного подхода (Г.А. Цукерман, Ш.А. Амонашвили) предлагает выбор и построение материала, ориентируясь на потребности и потенциальные возможности каждого ребенка.

Проблемам социализации детей в детских домах посвящены исследования таких авторов, как И.В. Дубровина, М.И. Рожков, Т.Н. Сапожникова, Г.В. Семья и др. Особое внимание для изучения как практических, так и теоретических проблем воспитания, развития детей в сиротских учреждениях уделяется в работах А.С. Макаренко, Н.К. Крупской, В.А. Сухомлинского, А.И. Захарова.

Изученная нормативная база и **методологические основы по проблеме раскрытия внутренних ресурсов подростков 11-13 лет**, воспитывающихся в условиях детского дома, позволили выделить основные принципы и подходы к формированию Программы:

1. Принцип добровольности (воспитанник имеет право добровольного участия в программе, возможность проявления инициативы, темпа освоения программы).
2. Принцип информированного участия (воспитанник заранее имеет право знать все, что с ним может произойти, о процессах, которые будут происходить в группе).
3. Принцип доверительности (открытость и искренность участников в описании своих чувств, демонстрации поведения и высказывании мыслей).
4. Принцип партнерства (активное и постоянное вовлечение участников в коллективную работу).

5. Принцип конфиденциальности (запрещается «выдавить» информацию за пределы группы и обсуждать вне группы происходящие события в процессе занятия).

6. Принцип «здесь и сейчас» (позволяет сконцентрировать эмоциональные и умственные усилия участников на анализе и осмыслении происходящего в группе).

7. Принцип обратной связи (обмен информацией, оценка поведения друг друга и самих себя).

Теоретический анализ научных подходов к определению понятия «внутренние ресурсы» позволил уточнить это понятие, выделить основные компоненты, которые одновременно являются **критерием оценивания и условием развития внутренних ресурсов** подростков 11-13 лет в условиях детского дома.

В трудах отечественных и зарубежных ученых (Калашникова С.А., Н.Е. Водопьянова, В.А. Бодров, Э. Фромм, С. Хобфолл и др.) внутренние ресурсы рассматриваются как:

- внешние и внутренние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях;
- мотивационно-волевые, эмоциональные, когнитивные, поведенческие конструкторы, которые человек актуализирует для адаптации стрессогенным и жизненным ситуациям [28].
- убеждения, состояния, умения, знания [19].
- отношения к стрессам, сила Я-концепции, самоуважение, активная мотивация преодоления, активная жизненная установка [30].
- комплекс способностей индивида, реализация которых позволяет сохранять баланс адаптационно-компенсаторных механизмов [37].
- духовные и физические возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способы (стратегии) поведения для предотвращения стресса [11].

Несмотря на различные подходы к определению понятия «внутренние ресурсы», ученые едины в установлении их роли в развитии личности. Внутренние ресурсы – это личностный адаптационный потенциал, определяющий чувство собственной значимости человека в социальном мире.

Согласно рассмотренным подходам, потеря внутренних ресурсов переживается как состояние внутреннего стресса и влечёт за собой потерю субъективного благополучия.

В ходе изучения трудов ученых мы пришли к выводу, что **внутренние ресурсы человека** включают в себя следующие **компоненты**:

1. Саморегуляцию (нормальный уровень тревожности) – сознательное управление своими внутренними психическими и внешними физическими действиями в самых сложных, непростых и запутанных жизненных ситуациях.
2. Эмоциональный интеллект, эмпатию – включает способность человека реагировать на эмоциональные проявления других людей, разделять их чувства,

осознавать глубину горя или радости, не теряя связи с реальностью. Умение сознательно проецировать на себя чувства другого человека.

3. Уверенность в себе и в своих силах (субъективная самооценка) – включает субъективную оценку индивидом самого себя. Оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств.

4. Коммуникативные способности – умения и навыки общения с окружающими людьми с помощью слов и без них: посредством мимики, жестов, языка тела и имиджа.

При условии целенаправленного и систематического развития перечисленных выше компонентов повышается уровень развития внутренних ресурсов подростков.

5. ИЗМЕРЯЕМЫЕ КОНСТРУКТЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Проведенный анализ результатов начального диагностического исследования позволил определить:

- логику структурирования и содержание Программы;
- критерии и показатели оценки внутренних ресурсов воспитанников (*таблица 1*).

Таблица 1

| Критерии и показатели оценки внутренних ресурсов воспитанников | |
|---|---|
| Критерий | Показатели оценки |
| Психологический | Уровень личностной тревожности |
| | Уровень самооценки и притязаний |
| Эмоциональный | Уровень эмпатии |
| Коммуникативный | Уровень коммуникативных способностей личности |

Характеристики эффективности реализации Программы по направлениям

1. Психологические ресурсы (уровень тревожности, самооценка)

Тревожность – состояние подростка, которое характеризуется склонностью к беспокойству, переживаниям, беспокойству. Повышенная тревожность является причиной многих психологических трудностей и целого ряда нарушений в развитии. В работе по формированию нормального уровня тревожности важно научить подростка снижать эмоциональное напряжение, помочь овладеть навыками саморегуляции, развить уверенность в себе и в своих силах.

Цель: формирование навыков **преодоления тревожности** и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

- снижение тревожности, эмоционального напряжения подростков;
- развитие представлений о собственной уникальности;

- развитие уверенности в себе и в своих силах;
- формирование навыков саморегуляции.

Темы направления: «Лучик нашей надежды»; «Успех»; «Слуга по имени Страх»; «Я и мои Страх»; «Жизнь без страха»; «Внутренний дирижер».

Самооценка – субъективная оценка индивидом самого себя. Оценивание собственных действий, качеств, чувств и достоинств. Заниженная самооценка приводит к тому, что подросток перестает сам себя уважать, после чего и окружающие начинают относиться к нему также, его преследует страх быть отвергнутым, поэтому он старается ни с кем не общаться и не заводит новых знакомств.

В работе по формированию адекватной самооценки важно научить находить подростка свои сильные и слабые стороны, ценить и принимать себя, фокусироваться на своих достоинствах.

Цель: формирование представления о самоценности человеческого «Я», **развитие навыков самоанализа и самооценки.**

Задачи:

- отработка навыков уверенного поведения, самопознания.
- обсуждение способов поддержания позитивной самооценки;
- предоставление подростку возможности полностью осознать свои силы;
- предоставление возможности каждому члену группы узнать, как его воспринимают другие участники;
- предоставление участникам возможности соотнести самооценку и оценку членами группы;
- формирование умения слушать и давать обратную связь.

Темы направления: «Мальчик, который выжил»; «Я – это я»; «Я справился»; «Лучик нашей надежды»; «Выбор»; «Поступок».

2. Эмоциональные ресурсы (эмпатия)

Эмпатия – это способность человека реагировать на эмоциональные проявления других людей, разделять их чувства, осознавать глубину горя или радости, не теряя связи с реальностью. Низкий уровень эмпатии говорит о том, что подросток живёт ради себя, его не трогают чужие страдания, эмоциональный фон низкий. Он сосредоточен только на себе, что также может говорить о неразвитых навыках общения.

В работе по развитию эмпатии важно научить подростка «слышать» собеседника, стремиться понимать его эмоции и чувства. Средний уровень эмпатии говорит о том, что человек психически здоров и может успешно жить в обществе себе подобных.

Цель: развитие и совершенствование способности подростка понимать собственный эмоциональный мир, способности к сочувствию и сопереживанию окружающим.

Задачи:

- развитие навыков **эмоционального интеллекта;**
- расширение способов взаимопонимания;

- развитие умения распознавать эмоции;
- формирование навыков быстрого реагирования на эмоциональное состояние другого человека при вступлении в контакты;
- выработка навыков «прочтения» состояния другого по невербальным проявлениям.

Темы направления: «Чувства»; «Слово»; «Сила слова»; «Удивление»; «Обида»; «Лицемерие»; «Ненависть».

3. Коммуникативные ресурсы (коммуникативные способности)

Коммуникативные способности – индивидуальные психологические особенности личности, обеспечивающие адекватное взаимопонимание и эффективное взаимодействие между людьми в процессе общения или выполнения совместной деятельности. Подростки с низким уровнем коммуникативных способностей предпочитают проводить время в одиночестве, не стремятся к общению. Испытывают трудности в установлении контактов с людьми, в новой компании чувствуют себя неуверенно, скованно. Не могут отстаивать своё мнение, тяжело переживают обиды. Избегают принятия самостоятельных решений.

В работе по формированию коммуникативных способностей важно научить подростка проявлять инициативу в общении, сдерживать проявление нежелательных форм эмоционального реагирования, научить принимать решение в сложных, нестандартных ситуациях.

Цель: развитие коммуникативных умений, знаний, способностей.

Задачи:

- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- развитие способности к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- отстаивание своих интересов, аргументация своей точки зрения;
- развитие навыков принятия решений, нахождение компромисса;
- активизация процесса самопознания.

Темы направления: «Я и другие»; «Мое – чужое»; «Точка зрения»; «Семья как коммуникативная система»; «Жить в мире»; «Внешность бывает обманчива»; «О дружбе»; «Продолжим о дружбе».

6. МЕТОДИКИ, ТЕХНОЛОГИИ, ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Таблица 2

| Исследуемое свойство или состояние | Методика | Автор / Источник |
|---|------------------------------|------------------|
| Определение уровня личностной тревожности | Шкала личностной тревожности | А.М. Прихожан |

| | | |
|--|---|----------------------------------|
| Изучение самооценки | Диагностика самооценки и уровня притязаний | Т.В. Дембо, С.Я. Рубинштейн |
| Изучение уровня эмпатии | Экспресс-диагностика уровня эмпатии | И.М. Юсупов |
| Выявление уровня развития коммуникативных способностей | Диагностика сформированности коммуникативных способностей | В.В. Сиявский, В.А. Федорошин |

Дополнительные методы исследования:

- изучение научной литературы;
- изучение различных программ и подходов к проблеме активизации и оптимизации внутренних ресурсов подростков, воспитывающихся в условиях детского дома;
- количественные и качественные методы исследования.

Применение современных технологий:

- информационно-коммуникативные технологии;
- игровая технология;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- рефлексивно-деятельностный подход.

7. КАЧЕСТВЕННЫЕ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Качественные:

- развитие навыков анализировать и понимать состояние другого человека;
- приобретение уверенности в межличностном взаимодействии с участниками коммуникативных отношений (подростки, взрослые);
- повышение уровня уверенности в себе и в своих силах;
- повышение уровня коммуникативных способностей;

Количественные:

- повышение личностного эмоционального благополучия (снижение тревожности);
- повышение уровня коммуникативных способностей личности;
- повышение уровня эмпатии;
- повышение уровня самооценки.

8. СРОКИ, ЭТАПЫ, АЛГОРИТМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа реализуется в несколько этапов: подготовительный, практический, контрольно-оценочный.

Таблица 3

Этапы реализации Программы

| Этапы | Сроки | Содержание |
|---|----------------|---|
| подготовительный (информационно-аналитический) | сентябрь | Изучение теоретической литературы по теме. |
| | сентябрь | Проведение первичной диагностики по изучению уровня эмпатии, самооценки, тревожности и коммуникативных навыков (по выявленным критериям оценивания эмпатии, самооценки, тревожности и коммуникативных навыков в процессе теоретического изучения). |
| | сентябрь | Ознакомление педагогов с результатами диагностики, информирование о целях и задачах предстоящих занятий, о применяемых методах и способах использования полученной информации. |
| | сентябрь | Подбор материала и диагностического инструментария для занятий с учётом результатов диагностики. |
| практический | октябрь-апрель | Проведение групповых встреч (далее – занятий) с подростками 11-13 лет, воспитывающимися в условиях детского дома, направленных на развитие внутренних ресурсов (эмпатия, тревожность, самооценка, коммуникативные навыки). |
| | в течение года | Психолого-педагогическое сопровождение подростков в процессе реализации Программы. |
| контрольно-оценочный | май | Проведение итогового диагностического обследования по изучению уровня развития внутренних ресурсов (эмпатия, тревожность, самооценка, коммуникативные навыки). |
| | май | Анализ результатов диагностики и эффективности реализации Программы на основании результатов диагностики. |
| | май | Проектирование и прогнозирование дальнейшего плана по психолого-педагогическому сопровождению подростков в целях развития и совершенствования личностного потенциала. |

Учебно-тематический план Программы

В учебно-тематическом плане Программы отражена последовательность тематических занятий и распределение часов.

Таблица 4

Учебно-тематический план Программы

| № | Наименование | | в том числе |
|---|--------------|--|-------------|
|---|--------------|--|-------------|

| | | Всего часов | теоретически | практических |
|----------|---|--------------------|--------------|--------------|
| Сентябрь | Первичная диагностика | 2 ч. | 15 мин | 1 ч 45 м |
| Октябрь | Занятие 1. «Мальчик, который выжил» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 2. «Чувства» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 3. «Я – это я» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 4. «Я и другие» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Ноябрь | Занятие 5. «Лучик нашей надежды» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 6. «Слово» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 7. «Сила слова» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 8. «Удивление» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Декабрь | Занятие 9. «Мое-чужое» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 10. «Точка зрения» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 11. «Успех» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 12. «Я справился» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Январь | Занятие 13. Продолжение занятия «Я справился» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 14. «Семья как коммуникативная система» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 15. «Жить в мире» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 16. «Обида» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Февраль | Занятие 17. Продолжение занятия «Обида» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 18. «Внешность бывает обманчива» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 19. «О дружбе» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 20. «Продолжим о дружбе» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Март | Занятие 21. «Слуга по имени – Страх» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 22. «Я и мои Страхы» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 23. «Жизнь без страха» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 24. «Ненависть» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Апрель | Занятие 25. «Лицемерие» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 26. «Выбор» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 27. «Поступок» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| | Занятие 28. «Внутренний дирижер» | 1 ч. | 15 мин | 45 мин |
| Май | Контрольная диагностика | 2 ч. | 15 мин | 1 ч 45 м |

Этапы проведения занятия:

1. Организационный этап – приветствие, создание эмоционального настроения в группе, анализ впечатлений о прошлом занятии и мотивация на последующие занятия, введение в тему.

2. *Практический этап* – основное содержание занятия, совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач занятия.

3. *Рефлексивный этап* – обобщение материала, подведение итогов занятия.

Формы и методы работы в рамках реализации Программы:

- _ **работа в малых группах** – дает возможность подросткам практиковать навыки сотрудничества, межличностного общения (в частности, умение активно слушать, вырабатывать общее мнение, разрешать возникающие разногласия); занятие в малых группах уменьшает уровень тревожности, психоэмоциональное напряжение, даёт возможность высказаться каждому участнику;

- _ **занятие** – форма организации учебного процесса, ограниченная временными рамками, предполагающая специально организованный педагогом процесс передачи знаний, умений и навыков по конкретному предмету;

- _ **рефлексия** – самоанализ собственной деятельности и ее результатов;

- _ **обратная связь** – ответная реакция человека на получаемую информацию;

- _ **видеоматериалы, видеоролики** по конкретной проблематике;

- _ **техники арт-терапии**, способствуют проявлению творческих способностей, возможностей реализации собственных идей каждым подростком; создают условия для полноценного общения, желания обмениваться мнением, опытом деятельности;

- _ **ведение рабочей тетради** – позволяет подростку анализировать процесс собственного саморазвития, проследить изменения, происходящие в процессе занятий, зафиксировать полезные практики для своего личностного развития;

- _ **творческое задание** – участие в ролевой (ситуационной) игре, подборка примеров из практики (опыта); подборка материала по определённой проблеме (ситуации) и т.п.;

- _ **ролевая игра** – разыгрывание участниками сценки с заранее распределёнными ролями в целях овладения коммуникативными умениями и навыками;

- _ **психотехнические игры и упражнения** (игры – релаксации, игры коммуникации) – направленные на овладение техниками саморегуляции, на оптимизацию отношений подростка со сверстниками, взрослыми, расширение самосознания;

- _ **метод «Мозговой штурм»** – способ генерирования участниками идей для разрешения проблемы;

- _ **метод «Микрофон»** – подростку предлагается высказать свою точку зрения по поставленному вопросу или проблеме; каждый участник, получивший такой «микрофон», обязан четко и лаконично изложить свою мысль и сделать вывод.

Применяемые разнообразные методы и формы практических занятий позволяют сплотить коллектив, систематизировать знания, отработать конкретные навыки и приемы по проблеме занятия, снять эмоциональное напряжение, взглянуть на проблему с нового ракурса и получить конкретные инструменты для её решения.

9. СФЕРЫ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации Программы предусмотрены сферы ответственности, основные права и обязанности её участников (*таблица 5*).

Таблица 5

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников Программы

| Ответственность | |
|---|--|
| Администрация учреждения | Соблюдает нормативные документы которые регламентируют воспитательный процесс в государственном учреждении. Создаёт условия для реализации Программы. Оказывает методическую помощь в разработке и реализации Программы. Осуществляет контроль за реализацией Программы. |
| Воспитанники (участники мероприятий) | Соблюдают конфиденциальность информации, озвученной на занятиях участниками Программы. Соблюдают субъект-субъектное взаимодействие в психолого-педагогических мероприятиях. Соблюдают вежливость и корректность в процессе межличностного взаимодействия с участниками занятий. |
| Педагог-психолог, педагог (ведущий) | Несёт ответственность за реализацию программы в полном объёме, обеспечение достижения целей программы, количественных и качественных показателей реализации Программы. Несёт ответственность за соблюдение корректности в проведении и интерпретации диагностических данных, полученных в ходе реализации Программы. Соблюдает конфиденциальность полученной информации на занятии. Поддерживает атмосферу психологической безопасности. Соблюдает вежливость и корректность в процессе межличностного взаимодействия. |
| Основные права | |
| Администрация государственного учреждения | Принимает добровольное участие в реализации Программы. Знакомится с результатами эффективности реализации Программы. Получает информацию по организации мероприятий. Данные по диагностике воспитанников представляются в общей анонимной форме. |
| Воспитанники (участники мероприятий) | Принимают добровольное участие в реализации Программы. Имеют право на ознакомление с результатами диагностического исследования в форме индивидуального психологического консультирования. |

| | |
|---|--|
| Педагог-психолог, педагог (ведущий) | Самостоятельно выбирает методический инструментарий, программное содержание, формы и методы работы, соответствующие целям, задачам Программы. |
| Обязанности | |
| Администрация государственного учреждения | Организует условия для проведения мероприятий Программы. Оказывает методическую помощь в разработке и реализации Программы. |
| Воспитанники (участники мероприятий) | Активно участвуют во всех мероприятиях Программы. Информировывают психолога об отрицательных изменениях своего психологического состояния. Применяют полученные знания на практике. |
| Педагог-психолог, педагог (ведущий) | Применяет методики и технологии в работе, которые не представляют опасности для психологического здоровья участников Программы. Создаёт условия где каждый участник Программы вовлечён в процесс работы в соответствии со своими индивидуальными особенностями. Устанавливает и поддерживает в группе положительный эмоциональный настрой. |

10. ГАРАНТИЯ ПРАВ УЧАСТНИКОВ

- _ Педагог (ведущий) исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, гарантированных Конституцией Российской Федерации, Уставом организации;
- _ Участники Программы должны быть извещены о цели работы, применяемых методах и способах получения информации.

11. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

11.1. Требования к специалистам

Педагог-психолог, педагог (ведущий), реализующий Программу, должен:

- _ Владеть качествами открытости, доброжелательного отношения к коллегам, готовности делиться своими идеями.
- _ Владеть навыками ведения группового взаимодействия с участниками Программы; навыками динамического наблюдения, которые позволяют своевременно замечать непосредственную психологическую информацию о реакциях, состояниях участников Программы.
- _ Владеть искусством коммуникации, не навязывать свою точку зрения, не давя на аудиторию своим авторитетом.
- _ Владеть способностью генерировать новые идеи, направить педагогов на поиск путей решения поставленных проблем.
- _ Проявлять способность быстро реагировать на нестандартные ситуации, создавать в группе положительную обратную связь.

- _ Знать различные варианты выходов из конфликтных ситуаций и уметь прогнозировать возникновение конфликтов.
- _ Демонстрировать высокий уровень профессиональной компетентности, соответствующий направлению Программы; не допускать нарушений конфиденциальности.
- _ Владеть методами психологической диагностики, с тем, чтобы уметь доказывать эффективность и продуктивность своей работы.

11.2. Перечень учебных и методических материалов

Программа в полной мере обеспечена учебно-методическими материалами, пособиями, раскрывающими формы, средства, методы взаимодействия участников реализации Программы. В активе Программы имеются методические материалы, содержащие конкретные рекомендации по реализации содержания Программы, конспекты занятий, тексты, упражнения, диагностический инструментарий.

Перечень методических материалов:

- _ программа по раскрытию внутренних ресурсов подростков 11-13 лет, воспитывающихся в условиях детского дома, «Путешествие во взрослую жизнь»;
- _ диагностический инструментарий для выявления уровня развития внутренних ресурсов подростков, а именно: психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных;
- _ учебно-тематический план Программы;
- _ методические разработки практических занятий по Программе;
- _ игра-ходилка «Путешествие с Гарри Поттером»;
- _ раздаточный материал (на каждого участника) – рабочая тетрадь «Путешествие во взрослую жизнь».

11.3. Требования к информационной обеспеченности

Исходя из современных требований государственной образовательной политики, внедрение инновационных технологий призвано, улучшить качество обучения, повысить мотивацию участников образовательного процесса к получению новых знаний, ускорить процесс усвоения знаний. Использование **информационно коммуникативных технологий** (далее по тексту ИКТ) в работе педагогов открывает новые дидактические возможности, связанные с **визуализацией материала, его «оживлением»**, возможностью представить наглядно те явления, которые невозможно продемонстрировать другим способом.

Повышается содержательное наполнение, материал воспринимается более глубоко. Основой информационной обеспеченности занятий являются **средства ИКТ**, используемые в различных элементах реализации Программы, которые включают:

- _ совокупность технологических средств (ноутбук, компьютер, мультимедийный проектор и др.);

- _ поиск, создание, сбор, анализ, обработка и представление информации (работа с текстами в бумажной и электронной форме, запись и обработка изображений и звука, подготовка презентаций и подбор материала для занятий);
- _ работа с компьютером, распечатывание текстовых файлов с практическими материалами для работы на занятиях;
- _ использование настольных издательских систем и программ – Microsoft PowerPoint, Microsoft Excel, Microsoft Publisher, Microsoft Project;
- _ использование ИКТ в диагностической работе (разработка текстов, обработка результатов диагностики с помощью программы Microsoft Excel);
- _ использование ИКТ в консультативной работе (подбор информации для консультаций, рекомендаций, оформление консультаций в программе Microsoft Publisher, создание медиатек, которые представляют интерес как для педагогов, так и для детей);
- _ оформление документации;
- _ использование информационных интернет-ресурсов:

1) сайты, на которых размещены электронные книги и публикации:

- «Библиотека психологической литературы» ВООКАР (Booksofthepsychology) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bookap.info>
- Электронная версия книг по психологии. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO>
- Научная литература по психологии – «Библиотека» сайта psychology.ru: Психология на русском языке [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
- «Мир психологии» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychology.net.ru/articles>
- Библиотека психологического форума MyWord.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylib.myword.ru>
- Библиотека по психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/index.shtml>
- Онлайн библиотека Куб [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.koob.ru/>
- Научная онлайн библиотека ПОРТАЛУС [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.portalus.ru/modules/psychology/rus_readme.php

2) сайты, содержащие практические советы и рекомендации:

- Сайт «Антистресс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
- Сайт «Психология» (psy.rin.ru) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psy.rin.ru>
- Библиотека сайта «Пси-Фактор» – «Практическая информация для нового качества жизни» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lybr.htm>
- Интернет-портал «Психологический навигатор» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psynavigator.ru/> – единый, систематизированный и

профессиональный источник информации, объединяющий многие психологические и психотерапевтические направления.

– «Кабинет психологических портретов» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psyhportret.ru>. Создатели сайта предлагают пользователям подборку материалов по бесконтактной психодиагностике.

11.4. Требования к материально-технической оснащённости

Материально-техническое обеспечение Программы представлено помещением кабинета педагога-психолога, оборудованным в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3259-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и требованиями ФГОС ООО.

Кабинет педагога-психолога, как части предметно-пространственной среды государственного учреждения, представлен специально-организованным пространством, материалами, оборудованием и инвентарем, в соответствии с направлениями работы.

Выполнение задач эффективного функционирования кабинета педагога-психолога предполагает соблюдение следующих условий:

1. Требования к техническому обеспечению и оснащению психологического кабинета в соответствии с СанПиН

1.1. Максимальная изоляция кабинета, как территориальная, так и звуковая: кабинет не должен быть проходным или смежным с такими помещениями как физкультурный и музыкальный залы.

1.2. Для кабинета педагога-психолога должно быть отведено помещение или отдельный класс, площадью не менее 25-30 м.

1.3. Все компоненты (игрушки, оборудование, мебель и пр. материалы) развивающей предметно-пространственной среды также необходимо менять, обновлять и пополнять. Как следствие, среда должна быть не только развивающей, но и развивающейся.

1.4. Температурный режим. Помещение должно быть теплым и в то же время хорошо проветриваемым. Оптимальной считается температура от 20 до 22° С.

1.5. Система освещения должна быть распределена равномерно и вдоль светонесущей стены. Источники искусственного освещения должны обеспечивать достаточное равномерное освещение всех помещений. Все источники искусственного освещения должны содержаться в исправном состоянии.

1.6. Мебель и оборудование для помещений должны быть изготовлены из материалов, безвредных для здоровья участников образовательного процесса и иметь документы, подтверждающие их происхождение и безопасность.

1.7. При использовании маркерной доски цвет маркера должен быть контрастным (черный, красный, коричневый, темные тона синего и зеленого). Учебные доски, не обладающие собственным свечением, должны быть обеспечены равномерным искусственным освещением.

1.8. В помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, применяются отделочные материалы и краски неярких холодных тонов, на северную сторону – теплые тона. Отдельные элементы допускается окрашивать в более яркие цвета, но не более 25% всей площади помещения.

2. Требования к организации пространства психологического кабинета в соответствии ФГОС ООО

Предметное пространство должно обладать многофункциональными качествами гибкого зонирования и оперативного изменения в зависимости от образовательной ситуации, а также обеспечивать возможность для различных видов активности детей, их самовыражения и эмоционального благополучия. Все элементы пространства должны иметь единый эстетический стиль для обеспечения комфортной и уютной обстановки для участников образовательного процесса.

3. Требования к зонированию пространства кабинета в соответствии с функциональными особенностями профессиональной деятельности педагога-психолога

3.1. Функциональные зоны кабинета педагога-психолога (рис. 1).

С учетом задач работы педагога-психолога кабинет территориально должен включать несколько зон, каждая из которых имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение:

- а) Рабочее место педагога-психолога – рабочий стол, оргтехника, стенд с литературными источниками и информационными материалами; картотека с данными о детях, посещающих кабинет; закрытая картотека, содержащая данные и результаты обследований; шкаф с документацией, методическими материалами и инструментарием для психологического обследования, систематизированные по возрастному принципу и отдельным процессам.
- б) Зона индивидуального приема – журнальный столик, мягкие стулья, кресла.
- в) Зона для групповых занятий, предназначенная для творческой и умственной деятельности. Она оборудована столами, стульями, маркерной доской, оснащена техническими средствами: ноутбук, музыкальный центр, оснащена бумагой различного формата, карандашами, фломастерами, ножницами, клеем, шариковыми ручками, мультимедийным проектором и другим инструментарием необходимым для проведения конкретного занятия.
- г) Активная зона, где организуются подвижные и малоподвижные игры, упражнения в кругу.
- д) Зона релаксации, для снятия эмоционального напряжения.

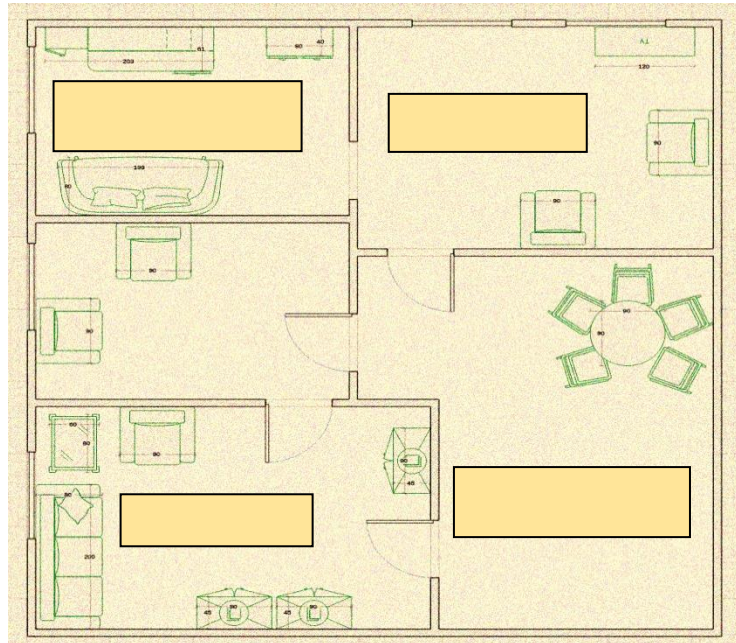


Рис. 1. Функциональные зоны кабинета педагога-психолога

12. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

При условии успешной реализации Программы подростки **владеют:**

- системой знаний по конструктивному выстраиванию межличностных отношений;
- системой знаний об особенностях эффективного взаимодействия в области «Подросток-Подросток», «Подросток-Взрослый».
- стратегиями конструктивного поведения в проблемных ситуациях;
- умениями и навыками психической саморегуляции поведения в межличностном общении;
- способами конструктивного выхода из конфликтной ситуации;
- системой знаний об основных категориях и понятиях межличностного общения, о стилях общения;
- системой знаний в области эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях и распознавания эмоционального состояния другого человека;
- приемами саморегуляции;
- навыками самодиагностики для определения уровня самооценки, тревожности, эмпатии, коммуникативных навыков.

умеют:

- самостоятельно находить оптимальные пути преодоления непредвиденных жизненных ситуаций;
- использовать сформированные внутренние ресурсы для содействия успешной адаптации подростков в социуме;
- позитивно разрешать жизненные ситуации в процессе взаимодействия «Подросток-Подросток», «Подросток-Взрослый»;

- _ выражать свое эмоциональное состояние и понимать его, а также эмоциональное состояние другого человека;
- _ применять полученные знания в различных жизненных ситуациях.

Система организации внутреннего контроля за реализацией Программы

Программа принимается решением педагогического совета и утверждается директором государственного учреждения в начале учебного года. Общий контроль над реализацией Программы осуществляется директором и заместителем директора по воспитательной работе.

Ответственный координатор и ведущий занятий – педагог-психолог по данным первичной диагностики, наблюдений в ходе практических занятий, осуществляет контроль за реализацией Программы и вносит по мере необходимости корректировки в свою деятельность. После проведения итогового занятия с помощью диагностического инструментария посредством сравнения первичной и контрольной диагностики делает выводы о результативности проведённых занятий.

13. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Реализация Программы осуществлялась на базе ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикова для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей».

Срок реализации: сентябрь 2020 г. – май 2021 г.

Количество участников – 30 воспитанников Детского дома 11-13 лет. В исследовании приняли участие **30 воспитанников Детского дома с 11-13 лет.**

Результаты начальной диагностики

С целью выявления уровня развития внутренних ресурсов подростков были проведены исследования с использованием **ряда методик (Приложение 3).**

Начальная диагностика позволила выявить исходный уровень внутренних ресурсов, а именно: психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных. Результаты первичной диагностики представлены на диаграммах 1, 2, 3.

На основании результатов диагностики уровня личностной тревожности А.М. Прихожан, можно сделать следующие выводы: у большинства воспитанников наблюдается высокий уровень общей тревожности (66%), эти ребята часто вспыльчивы, раздражительны, для них характерна боязнь неудачи, неуверенность в себе, что указывает на эмоциональное неблагополучие подростков.

Следует обратить внимание на воспитанников характеризующихся «чрезмерным спокойствием» (14%). Данный показатель может говорить о защитном, компенсаторном характере, который может препятствовать полноценному формированию личности подростка. Эмоциональное благополучие в этом случае сохраняется ценой неадекватного отношения к действительности.

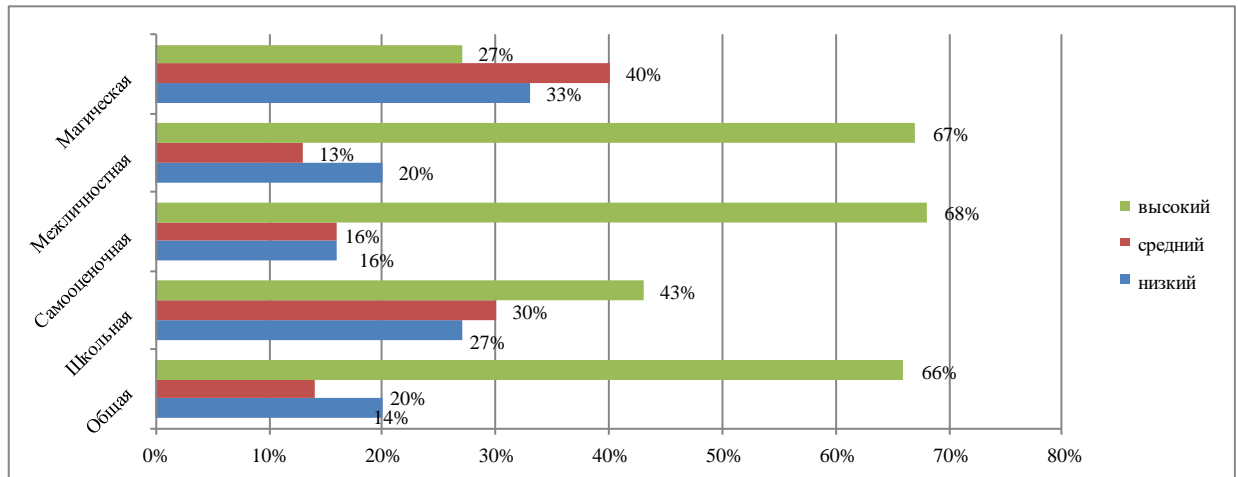


Диаграмма 1. Результаты начальной диагностики уровня развития личностной тревожности подростков (%)

Для определения самооценки, значимости, которой воспитанники наделяют себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения, была использована диагностика Дембо-Рубинштейна.

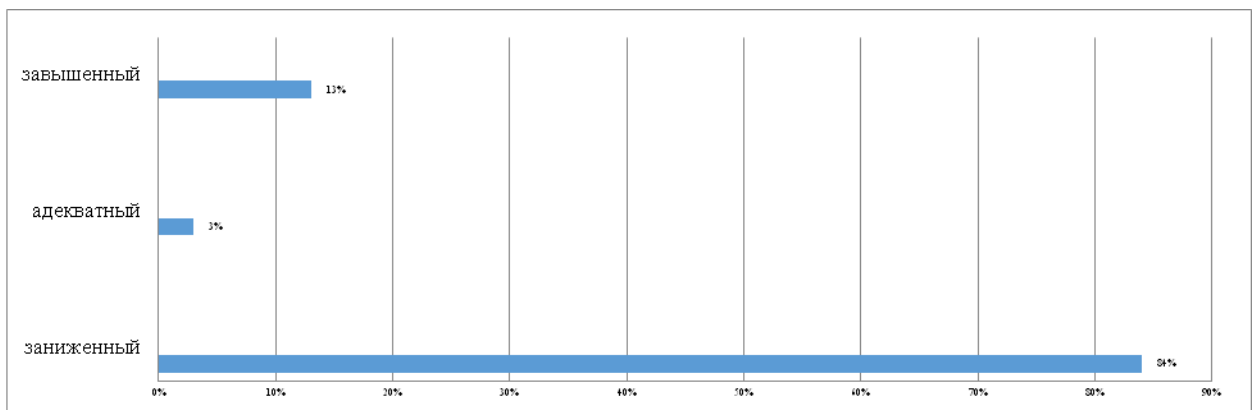


Диаграмма 2. Результаты начальной диагностики уровня самооценки подростков (%)

Результаты первичной диагностики свидетельствуют о том, что в основном подростки имеют низкий уровень самооценки (84%) и притязаний (81%), ребятам сложно оценивать, как свои достоинства, так и недостатки. За заниженной самооценкой стоит негативное отношение к себе, ощущение собственной неполноценности, ненужности.

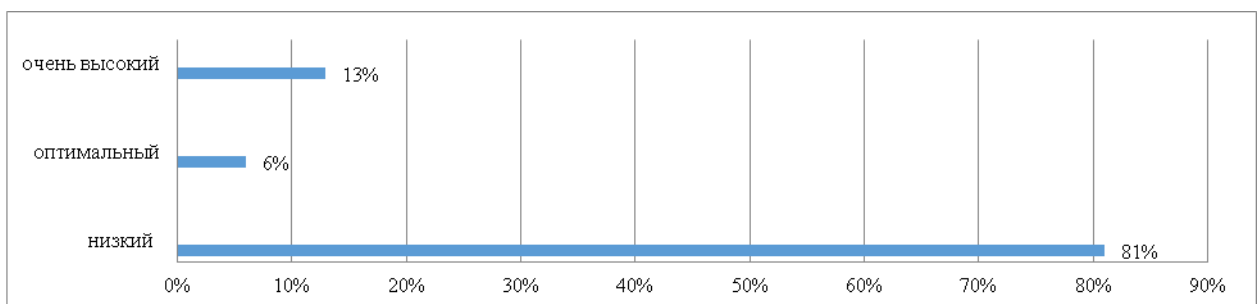


Диаграмма 3. Результаты начальной диагностики уровня притязаний подростков (%)

Проанализируем результаты проведенной диагностики уровня развития эмпатии по методике И.М. Юсупова. Результаты представлены в диаграмме 4.

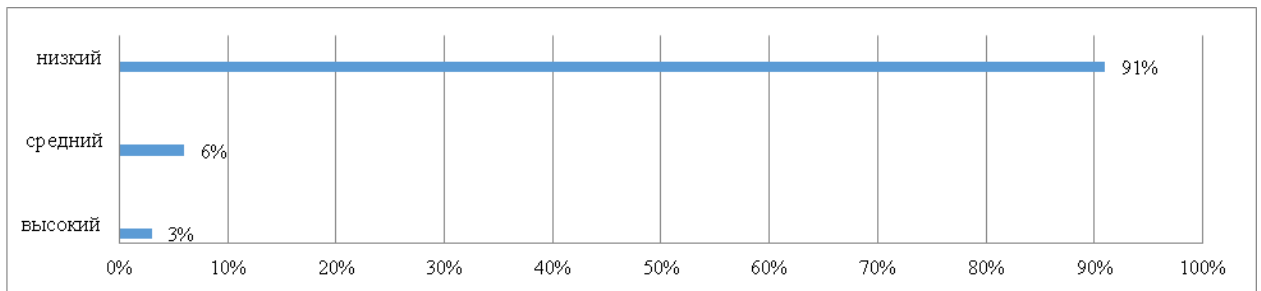


Диаграмма 4. Результаты начальной диагностики уровня развития эмпатии подростков (%)

Как показывают полученные диагностические данные, большинство воспитанников (91%) имеют низкий уровень развития эмпатии. Данные воспитанники чаще стараются искать уединение, малоэмоциональны, малообщительны. Они в меньшей мере проявляют сочувствие, сопереживание.

Проанализируем результаты исследования коммуникативных способностей «Диагностика сформированности коммуникативных способностей» (по методике В.В. Сияевского, В.А. Федорошина). Результаты представлены в диаграмме 5.

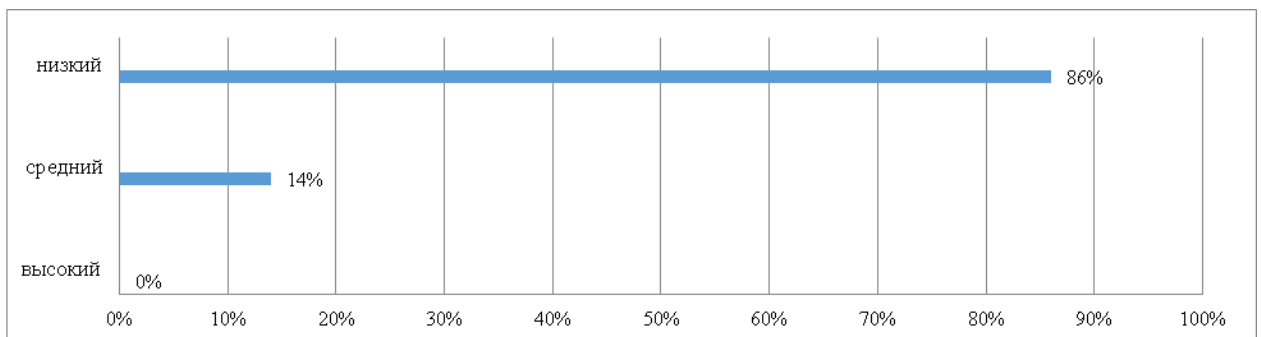


Диаграмма 5. Результаты начальной диагностики уровня коммуникативных способностей подростков (%)

Как показывают полученные диагностические данные, 86% воспитанников имеют низкий уровень коммуникативных способностей. Данные воспитанники чувствуют себя скованно в новой компании, коллективе; ограничивают свои знакомства, испытывают трудности в установлении контактов с людьми, не отстаивают своё мнение, тяжело переживают обиды; проявление инициативы в процессе общения крайне снижено

Сравнительные результаты исследования показали, что **на начало реализации Программы** у воспитанников наблюдается высокий уровень общей тревожности (66%), эти ребята часто вспыльчивы, раздражительны, для них характерна боязнь

неудачи, неуверенность в себе, что указывает на эмоциональное неблагополучие подростков.

Следует также обратить внимание на воспитанников с «чрезмерным спокойствием» (14%). Чрезмерное спокойствие носит как правило компенсаторный, защитный торный характер и препятствует полноценному формированию личности.

Результаты первичной диагностики свидетельствуют о том, что в основном подростки имеют низкий уровень самооценки (84%) и притязаний (81%), ребятам сложно оценивать, как свои достоинства, так и недостатки. За заниженной самооценкой стоит негативное отношение к себе, ощущение собственной неполноценности, ненужности.

Результаты повторной диагностики

С целью подтверждения эффективности реализации Программы была проведена повторная диагностика уровня развития внутренних ресурсов подростков психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных.

Сравнительные результаты исследования показали, что **на этапе завершения реализации Программы** результаты повысились по всем критериям:

- уровень личностной тревожности снизился на 68%;
- уровень самооценки повысился на 85%, уровень притязаний повысился на 71%;
- уровень эмпатии повысился на 84%;
- уровень коммуникативных способностей повысился на 86%.

Результаты диагностических исследований, подтверждающие эффективность реализации Программы, представлены в *таблице 6, 7*.

Таблица 6

Результаты итоговой диагностики исследования внутренних ресурсов подростков 11-13 лет

| Критерий | Результат |
|---------------------------------|---|
| Уровень личностной тревожности | По всем субшкалам у воспитанников снизилось эмоциональное напряжение, беспокойство , раздражительность, дети стали увереннее в себе и в своих силах. Произошли значительные изменения в эмоционально-волевой сфере. У подростков, склонных к аутоагрессивному поведению, наблюдается устойчивое эмоциональное поведение, снизился уровень депрессии. У ребят повысился благоприятный эмоциональный фон, снизился показатель чувства одиночества. Значительно снизился показатель уровня тревожности. |
| Уровень самооценки и притязаний | Повысилась самооценка и уровень притязаний. Подростки научились находить свои сильные и слабые стороны, ценить и принимать себя, фокусироваться на своих достоинствах. |

| | |
|---|--|
| Уровень эмпатии | Воспитанники стали проявлять интерес, чувствительность к переживаниям и проблемам других, а также вежливость, отзывчивость. Сформировалась способность понимать собственный эмоциональный мир. |
| Уровень коммуникативных способностей личности | Подростки научились управлять своими эмоциональными реакциями: проявлять инициативу в общении, сдерживать проявление отрицательных и нежелательных форм эмоционального реагирования. |

Таблица 7

**Сравнительная таблица результатов диагностики
на начало и завершение реализации Программы (%)**

| Уровень | Уровень личностной тревожности | | Уровень самооценки | | Уровень притязаний | | Уровень эмпатии | | Уровень коммуникативных способностей | |
|---------|--------------------------------|------------|--------------------|------------|--------------------|------------|-----------------|------------|--------------------------------------|------------|
| | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| Высокий | 66% | 0% | 13% | 85% | 13% | 88% | 3% | 90% | 0% | 90% |
| Средний | 20% | 100% | 3% | 15% | 6% | 12% | 6% | 10% | 14% | 10% |
| Низкий | 14% | 0% | 84% | 0% | 81% | 0% | 91% | 0% | 86% | 0% |

Вывод. Сравнительный анализ результатов исследования внутренних ресурсов подростков (психологических, эмоциональных, коммуникативных) позволяет сделать вывод о положительной динамике развития внутренних ресурсов подростков за счет комплекса занятий.

Выводы, сделанные на основании данных исследования, позволяют утверждать, что разработанная и проведенная работа имела положительное значение для развития внутренних ресурсов подростков.

14. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградова Н.В., Рычкова Л.С. Общение со сверстниками детей-сирот с различным уровнем депривации // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 202. № 2.– с. 35-42.
2. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии [Текст] / Л.С. Выготский. – СПб.: Союз, 1999. – 221с.

3. Выготский Л.С. Динамика и структура личности у детей и подростков [Текст]: хрестоматия по возрастной психологии / Под ред. Д.И.Фельдштейна. – М., 1994. – 385 с.
4. Выготский, Л.С. Психология. М./ Л.С. Выготский: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
5. Голубева Ю.А., Григорьева М.Р., Илларионова Т.Ф., Кащеева В.В., Расулова О.В., Резникова Т.В., Семенченко А.В., Сулимова К.П. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А. Голубева [и др.]. – Волгоград: Учитель, 2015. – 223 с.
6. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции: учебно-методическое пособие / А. Г. Грецов; под общ. ред. Евсеева С. П. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
7. Гурьянова, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянова // Педагогика. 2004. № 1. 18 с.
8. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пособие. /Под ред.Дубровиной И.В. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.
9. Емельянов Ю.Н., Кузьмин Е.С. Теоретические и методологические основы социально-психологического тренинга. – Л.: Изд-во ЛГУ, 1985. –153 с.
10. Заика Е.В., Калмыкова И.А. Как воспитать талантливого ребенка. Сборник игр и упражнений по развитию познавательных и творческих способностей [Текст] / Е.В. Заика, И.А. Калмыкова // Практическая психология и социальная работа. – 2002. – № 7.
11. Зимняя И.А. Педагогическая психология [Текст]: учебное пособие/ И.А. Зимняя. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс» ,1997. – 254 с.
12. Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков [Текст]: кн. для учителя / В.П. Кащенко. – 3. изд., доп. – М.: Academia, 2000. – 223 с.
13. Келасьев В.Н. Интерактивная концепция человека / Санкт-Петербург: 1992. – 208 с.
14. Кунигель Т.В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка». – СПб.: Издательство «Речь», 2006. – 101 с.
15. Кон И.С. Социологическая психология. М.: 1999. – 560 с.
16. Концепция социализации ребёнка в работе детских организаций / М.И. Рожков. М.: АСОПиР, 1991. – 160 с.
17. Куликов Л.В. Психогигиена личности. – СПб., 2004. – 464 с.
18. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации. // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б.С.Братуся, Д.А.Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. С. 56-65.
19. Лисина, М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина / под редакцией Рузской А.Г. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 384 с.
20. Александрова, Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М. Горбатовой, А.В. Серого, М.С. Яницкого. Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. С. 82-90.
21. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 230 с.

22. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.
23. Балакирев, В.П. Отрицательные переживания у детей // Журнал практического психолога. – 1996. – № 1. – С. 6-23.
24. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология: Учебное пособие/ Н.В. Басова. Ростов Н/Д: Феникс, 2000. – 416 с.
25. Бодалев А.А. Психология общения / А.А. Бодалев. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 256 с.
26. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113–122.
27. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. – М.: Просвещение, 2009. – 398 с.
28. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других: Практическое пособие / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996.
29. Бороздина Л.В., Залученова Е.А. Увеличение индекса тревожности при расхождении уровня самооценки и притязаний// Вопросы психологии, 1993, №1. – С.103-113.
30. Буртовая Н.Б. Коммуникативная компетентность личности и социально-психологические факторы ее развития: на примере студентов – будущих педагогов-психологов. – дисс. канд. псих. наук. – Томск, 2004. – 176 с.
31. Леонтьев А.А. Психология общения [Текст]: учеб. пособие / А.А. Леонтьев. – М.: «Смысл», 2008. – 365 с.
32. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2000. – 256 с.
33. Махнач А.В. Жизнеспособность подростка: понятие и концепция // Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы // А.И. Лактиова, А.В. Махнач. – М., 2007. – 624 с.
34. Моница Г. Б., Раннала Н. В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
35. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику/ А.В. Мудрик.– М.: Институт прак. психологии, 1997. – 238 с.
36. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ.// Журнал социологии и социальной антропологии. – Том 1. – 1998. – № 2. – С. 100 – 109.
37. Мясищев В.Н. Психология отношений [Текст] / под ред. А.А. Бодалева. – М.: изд. «Институт практической психологии», 1998. – 36 с.
38. Немов Р.С. Психология: В 2 кн. Кн.2. Психология образования / Р.С. Немов. – М.: Просвещение: Владос, 1994. – 496 с.
39. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании [Текст]: методическое пособие. Сост.: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. – Барнаул, 2014. – 184 с.
40. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
41. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н «Профессиональный стандарт педагога (педагогическая

- деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель). – М. – 2013. – 20 с.
42. Прихожан А.М. Применение методов прямого оценивания в работе школьного психолога // Научно-методические основы использования в школьной психологической службе конкретных психологических методик. – М., 1988.
43. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.
44. Психологическая диагностика. / Под ред. М.К. Акимовой. – СПб.: Питер, 2005. – 304 с.
45. Психологические тесты [Текст] / Под ред. А.А. Карелиной: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – Т.2. – 248 с.
46. Равен Дж. Компетентность в современном обществе: выявление, развитие и реализация / Пер. с англ. – М.: Когито-Центр, 2002. – 395 с.
47. Рожков М.И. Концепция социализации ребёнка в работе детских организаций / М.: АСОПиР, 1991. – 160 с.
48. Ролинг Дж.К. Гарри Поттер и философский камень / Дж.К. Ролинг; Пер. с англ. И. В.Оранского. – М.: РОСМЭН, 2002. – 399 с.
49. Ролинг Дж.К. Гарри Поттер и Тайная комната / Дж.К. Ролинг; Пер.с англ. М.Д. Литвиновой. – М.: РОСМЭН, 2002. – 480 с.
50. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн / состав. А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская. – СПб: Питер Ком, 1999. – 720 с.
51. Руденский, Е. В. Основы психотехнологии общения менеджера / Е.В. Руденский, – Новосибирск: Инфра-М, 1998. – 180 с.
52. Сагалакова О.А., Стоянова И.Я., Труевцев Д.В. Социальная тревога – маркер антивиталяного поведения в подростковом и юношеском возрасте // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2014. – № 4 (6) [Электронный ресурс]. – URL: <http://medpsy.ru/climp>
53. Самоукина Н.В. Практический психолог в школе. – М.: ИНТОР, 1997.
54. Самоукина Н.В. Игровые методы в обучении и воспитании (психотехнические упражнения и коррекционные программы) [Текст] / Н.В. Самоукина. – М.: 1992.
55. Самохвалова А.Г. Коммуникативные трудности ребенка: проблемы, диагностика, коррекция [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.Г. Самохвалова. – СПб.: Речь, 2011. – 432 с.
56. Слободчиков В.И. Психологические проблемы становления внутреннего мира человека // Вопросы психологии. 1986. – № 6.
57. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология человека. – М., 1996.
58. Столяренко Л.Д. Педагогическая психология. 2-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д: Феникс, 2003.– 544 с.
59. Суханова, К. Ю. Работа с подростками, имеющими трудности социальной адаптации [Текст] / К. Ю. Суханова // Коррекционная педагогика. – 2003.
60. Фоминова А. Н. Жизнестойкость личности. // Монография. А. Н. Фоминова. МПГУ, Издательство «Прометей», 2012.
61. Фопель Клаус. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2001.
62. Фопель Клаус. Психологические игры и упражнения. – Часть 1. – М.: Генезис, 2000.

63. Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах [Текст] / Д.Б. Эльконин // Под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Московский психолого-социальный институт – Воронеж, 1995. – 416 с.

15. ГЛОССАРИЙ

Внутренние ресурсы – личностный адаптационный потенциал, определяющий чувство собственной значимости воспитанника в социуме, это система взаимосвязанных структур (эмоциональных, мотивационных, поведенческих, др.), которые помогают человеку быть устойчивым к стрессам, быть активным, принимать взвешенные решения.

Волевое качество – способность человека преодолевать какие-либо трудности за счет волевого усилия.

Воля – свойство (процесс, состояние) человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей психикой и поступками.

Интеллект – совокупность умственных способностей человека.

Коммуникативные способности – вид способностей, проявляемый в сфере общения и способствующий успешности человека в разнообразных областях деятельности.

Мотивы – побудительные силы личности подростка. Мотив – смыслообразующий конструкт его деятельности. То, ради чего выполняется деятельность, может быть внешне завуалировано мотивировками, объяснениями причин поступков. Например, подросток позднее возвращение домой после прогулок объясняет отсутствием транспорта ночью. Такое объяснение может быть принято, если он говорит, куда он пойдет и чем будет заниматься. Однако если повторяется часто, то причина совсем в другом – желании быть со сверстниками или более старшими, значимыми в обсуждении каких-то иных проблем, неизвестных родителям и чаще всего связанных с риском.

Ресурс – набор качеств и умений человека, с помощью которых он может противостоять жизненным проблемам.

Рефлексия – понимание жизненных ситуаций на основе анализа своего прошлого опыта. Социальный интеллект – общая оценка жизненных ресурсов человека, позволяющая ему хорошо адаптироваться в обществе, применять свои знания и способности в деятельности, умение жить среди людей.

Социализация – это усвоение норм и правил социальной жизни человеком под влиянием культуры, национальных традиций, воспитания и обучения, которое приводит к его изменению и развитию, как с социальной, так и психологической стороны.

Самооценка – оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Саморегуляция – способность человека контролировать свое поведение и психические состояния в зависимости от требований окружающих, принятых норм и правил, что приводит к сдержанности и изменению своего состояния и самочувствия.

Социальные сироты – дети, лишенные родительской любви и заботы при живых родителях, юридически лишенных родительских прав.

Тревожность – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека.

Установка – готовность к будущей реакции на воздействия других людей, зафиксированное в прошлом опыте отношение к определенным событиям людям. Некоторые неблагополучные подростки ожидают от учителя только неприятных внушений в связи с неуспеваемостью и недисциплинированностью.

Факторы социализации – совокупность действующих сил и обстоятельств в процессах социализации (объективных – условия проживания, принадлежность родителей к категории работников, их образование, статус, финансовое положение семьи, наличие родственников и пр.; субъективных – состояние физического и психического здоровья, успеваемость, особенности малой группы, в которую подросток входит, наличие друзей и их влияние (положительное или отрицательное) на подростка и пр.).

Эмоциональные состояния – кратковременные переживания; часто повторяясь, могут стать чертой характера.

Эмоциональный интеллект – сумма навыков и способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

Эмпатия – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Отзывы о результативности Программы.
2. Нормативно-правовое обеспечение Программы.
3. Диагностические методики для исследования развития внутренних ресурсов: психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных (уровень эмпатии), коммуникативных.
4. Игра-ходилка «Путешествие с Гарри Поттером».
5. Конспекты занятий (28 сценариев – конспектов занятий).
6. Рабочая тетрадь «Путешествие во взрослую жизнь».

Приложение 1



Министерство образования, науки и молодёжной политики Республики Коми
Государственное учреждение Республики Коми
«Детский дом им. А.А. Католикova для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей»
(ГУ РК «Детский дом им. А.А. Католикova для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»)
 Коми Республикаса велöдан, наука да том йöз политика министерство
 “Бать-мамтöм да бать-мам дözьöртöг кольöм челядьлы А.А. Католикoв
 нима челядь керка” Коми Республикаса канму учреждение

167031, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. К. Маркса, 120
 Тел./факс 24-01-46, тел. 21-90-57, e-mail: ddsh1@minobr.rkomi.ru

Отзыв на развивающую психолого-педагогическую программу,
направленную на раскрытие внутренних ресурсов подростков 11-13 лет,
воспитывающихся в условиях
ГУ РК «Детский дом-школа им. А.А. Католикova,
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»
«Путешествие во взрослую жизнь»

Социальное сиротство детей является сегодня одной из проблем в российском обществе. По данным, представленным в Концепции федеральной целевой программы «Дети России» на 2020-2021 г.г., в Российской Федерации насчитывается более 406 тысяч детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

По результатам исследования д.п.н., профессора Л.В. Байбородовой, условия пребывания в детских домах влияют на успешную адаптацию детей и кроме того, у данной категории детей существуют и внутренние трудности, которые связаны с особенностями их психического развития.

Наиболее серьезным следствием сиротства, на наш взгляд, является недостаточная активизация и оптимизация внутренних ресурсов подростков, а именно: эмоциональных, когнитивных, коммуникативных. Выявлено, что у данной группы подростков высокий уровень тревожности, характеризующийся склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций; недостаточный уровень эмоционального интеллекта (распознавание эмоций, намерений и желаний других людей и своих собственных, способности управлять своими эмоциями); неуверенности в себе и в своих силах (заниженная самооценка); недостаточная сформированность коммуникативных способностей. Все это является для человека

психической опорой, внутренним стержнем для успешного вхождения в социокультурное пространство.

Традиционная система психолого-педагогической работы с детьми – сиротами, в существенно изменившемся обществе, не решает в полной мере эту задачу.

Программа «Путешествие во взрослую жизнь» предлагает новое видение проблемы раскрытия внутренних ресурсов, главной идеей которой является опора на интерес подростка в вехи нового времени. В возрасте 11–13 лет подростки любят смотреть приключенческие фильмы или читать соответствующие книги.

Гарри Поттер – персонаж, идентифицируясь с которым подростки задумываются о том, что такое внутренний мир человека, что в этом мире самое важное и что потерять страшнее всего. Материалы романа дают хорошую возможность воспитанникам отождествить себя с положительными героями романа, принять социально одобряемые черты. Анализ опыта вымышленных героев может стать единственной возможностью научиться анализировать свой внутренний мир, свои ценности, отношения к людям и, соответственно, свое поведение и эмоции. Кроме того, подросток, несмотря на взросление, еще не умеет самостоятельно анализировать различные модели поведения, в том числе и свою, сделать это ему легче опираясь на книжных героев.

Авторами-разработчиками являются: Чеботарева Наталия Алимовна, педагог-психолог; Кольцова Анастасия Георгиевна, воспитатель, социальный педагог.

Программа разработана на основании Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) с учетом интересов детей-сирот и нацелена на успешное вхождение ребёнка в социокультурное пространство.

Программа рассчитана на подростков 11-13 лет, проживающих в детском доме с учетом их возрастных и психологических особенностей, представлена в виде 28 подробных сценариев занятий, связанных друг с другом сюжетной линией.

Для облегчения восприятия материала авторами разработана рабочая тетрадь, имеющая особый дидактический аппарат, способствующий самостоятельной работе по заданным темам занятий. Рабочая тетрадь предоставляется каждому участнику занятий.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Конституция РФ от 12 декабря 1993 г. С изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 1 июля 2020 года.
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287».
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ «О психотерапевтической помощи» от 16 сентября 2003 г. № 438.
6. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменения и дополнения).
7. Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г. в г. Москве).
8. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 27 июня 2003 г. № 28-51-513/16 «О Методических рекомендациях по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. министром образования и науки Российской Федерации Васильевой О.Ю. 19.12.2017г.).
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог» (психолог в сфере образования).
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 10 января 2017 г. № 10н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области воспитания».

**Диагностические методики для исследования развития внутренних ресурсов:
психологических (уровень тревожности, самооценки), эмоциональных
(уровень эмпатии), коммуникативных**

Шкала личностной тревожности (А.М. Прихожан)

Назначение теста

Определение уровня личной тревожности

Описание теста

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Методика относится к числу бланковых, что позволяет проводить ее коллективно. Бланк содержит необходимые сведения об испытуемом, инструкцию и содержание методики.

Методика разработана в двух формах. Форма А предназначена для школьников 10-12 лет, Форма Б – для учащихся 13-16 лет. Инструкция к обеим формам одинакова.

Инструкция к тесту

На следующих страницах перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх. Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа – 0, 1, 2, 3 или 4, – в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

- Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, в столбик «Ответ» поставь цифру **0**.
- Если она немного тревожит, беспокоит тебя, в столбик «Ответ» поставь цифру **1**.
- Если беспокойство и страх достаточно сильны и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию, в столбик «Ответ» поставь цифру **2**.
- Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, в столбик «Ответ» поставь цифру **3**.
- При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе в столбик «Ответ» поставь цифру **4**.

Проверни страницу.

(На второй странице инструкция продолжается)

Твоя задача – представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Варианты ответов:

| Нет | Немного | Достаточно | Значительно | Очень |
|-----|---------|------------|-------------|-------|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Форма А

1. Отвечать у доски
2. Оказаться среди незнакомых ребят
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнить себя с другими
7. Учитель смотрит по журналу, кого спросить
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста – учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступать перед зрителями
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. С тобой не хотят играть
25. Проверяются твои способности
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Оценивается твоя работа
30. Не можешь справиться с домашним заданием
31. Засыпать в темной комнате
32. Не соглашаешься с родителями

33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Слушать страшные истории
38. Спорить со своим другом (подругой)
39. Думать о своей внешности
40. Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах

Форма Б

1. Отвечать у доски
2. Требуется обратиться с вопросом, просьбой к незнакомому человеку
3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах
4. Слышать заклятия
5. Разговаривать с директором школы
6. Сравнить себя с другими
7. Учитель делает тебе замечание
8. Тебя критикуют, в чем-то упрекают
9. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)
10. Видеть плохие или «вещие» сны
11. Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету
12. После контрольной, теста учитель называет отметки
13. У тебя что-то не получается
14. Мысль о том, что неосторожным поступком можно навлечь на себя гнев потусторонних сил
15. На тебя не обращают внимания
16. Ждешь родителей с родительского собрания
17. Тебе грозит неуспех, провал
18. Слышать смех за своей спиной
19. Не понимать объяснений учителя
20. Думаешь о своем будущем
21. Слышать предсказания о космических катастрофах
22. Выступать перед большой аудиторией
23. Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других
24. Ссориться с родителями
25. Участвовать в психологическом эксперименте
26. На тебя смотрят как на маленького
27. На экзамене тебе достался 13-й билет
28. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос
29. Думаешь о своей привлекательности для девочек (мальчиков)
30. Не можешь справиться с домашним заданием

31. Оказаться в темноте, видеть неясные силуэты, слышать непонятные шорохи
32. Не соглашаешься с родителями
33. Берешься за новое дело
34. Разговаривать со школьным психологом
35. Думать о том, что тебя могут «сглазить»
36. Замолчали, когда ты подошел (подошла)
37. Общаться с человеком, похожим на мага, экстрасенса
38. Слушать, как кто-то говорит о своих любовных похождениях
39. Смотреться в зеркало
40. Кажется, что нечто непонятное, сверхъестественное может помешать тебе добиться желаемого

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ является общим для обеих форм.

- Школьная тревожность: 1, 5, 7, 11, 12, 16, 19, 28, 30, 34
- Самооценочная тревожность: 3, 6, 8, 13, 17, 20, 25, 29, 33, 39
- Межличностная тревожность: 2, 9, 15, 18, 22, 24, 26, 32, 36, 38
- Магическая тревожность: 4, 10, 14, 21, 23, 27, 31, 35, 37, 40

Обработка и интерпретация результатов

Выделение субшкал во многом условно. Например, предложенные в ней ситуации общения можно рассматривать с позиции актуализации представлений о себе, некоторые школьные ситуации – как ситуации общения со взрослыми и т. п. Однако представленный вариант, как показывает практика, продуктивен с точки зрения задачи преодоления тревожности: он позволяет локализовать зону наибольшего напряжения и построить индивидуализированную программу работы.

При обработке ответ на каждый из пунктов шкалы оценивается количеством баллов, соответствующим округленной при ответе на него цифре. Подсчитывается общая сумма баллов по шкале в целом и отдельно по каждой субшкале. Полученная сумма баллов представляет собой первичную, или «сырую», оценку. Первичная оценка переводится в шкальную. В качестве шкальной оценки используется стандартная десятка. Для этого данные испытуемого сопоставляются с нормативными показателями группы учащихся соответствующего возраста и пола. Результат, полученный по всей шкале, интерпретируется как показатель общего уровня тревожности, по отдельным субшкалам – отдельных видов тревожности.

ОБЩАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-33 | 0-26 | 0-34 | 0-26 | 0-34 | 0-37 | 0-33 | 0-27 |
| 2 | 34-40 | 27-32 | 35-43 | 27-32 | 35-43 | 38-45 | 34-39 | 28-34 |
| 3 | 41-48 | 33-39 | 44-50 | 33-38 | 44-52 | 46-53 | 40-46 | 35-41 |
| 4 | 49-55 | 40-45 | 51-58 | 39-44 | 53-61 | 54-61 | 47-53 | 42-47 |
| 5 | 56-62 | 46-52 | 59-66 | 45-50 | 62-70 | 62-69 | 54-60 | 48-54 |
| 6 | 63-70 | 53-58 | 67-74 | 51-56 | 71-80 | 70-77 | 61-67 | 55-61 |
| 7 | 71-77 | 59-65 | 75-81 | 57-62 | 81-88 | 78-85 | 86-74 | 62-68 |
| 8 | 78-84 | 66-71 | 82-89 | 63-67 | 89-98 | 86-93 | 75-80 | 69-75 |
| 9 | 85-92 | 72-77 | 90-97 | 68-73 | 99-107 | 94-101 | 81-87 | 76-82 |
| 10 | 93 и более | 78 и более | 98 и более | 74 и более | 108 и более | 102 и более | 88 и более | 83 и более |

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-2 | 0-7 | 0-8 | 0-7 | 0-7 | 0-6 |
| 2 | 9-11 | 8-10 | 3-5 | 8-9 | 9-10 | 8-9 | 8-9 | 7 |
| 3 | 12-13 | 11-12 | 6-7 | 9-10 | 11-13 | 10-12 | 10-11 | 8 |
| 4 | 14-16 | 13-14 | 8-10 | 11-12 | 14-15 | 13-15 | 12-13 | 9 |
| 5 | 17-18 | 15-16 | 11-12 | 13 | 16-18 | 16-17 | 14 | 10 |
| 6 | 19-20 | 17-18 | 13-15 | 14-15 | 19-20 | 18-20 | 15-16 | 11 |
| 7 | 21-22 | 19-20 | 16-17 | 16 | 21-22 | 21-22 | 17-18 | 12-13 |
| 8 | 23-25 | 21-22 | 18-20 | 17-18 | 23-25 | 23-25 | 19-20 | 14 |
| 9 | 26-27 | 23-24 | 21-22 | 19-20 | 26-27 | 26-28 | 21-22 | 15 |
| 10 | 28 и более | 25 и более | 23 и более | 21 и более | 28 и более | 29 и более | 23 и боле | 16 и более |

САМООЦЕНОЧНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-------|---|-------|--------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-10 | 0-7 | 0-9 | 0-5 | 0-8 | 0-7 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 11 | 8-9 | 10-11 | 6-7 | 9-10 | 8-10 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 12-13 | 10 | 12-13 | 8 | 11-13 | 11-13 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 14 | 11-12 | 14-16 | 9-10 | 14-16 | 14-16 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 15-16 | 13 | 17-18 | 11-12 | 17-18 | 17-19 | 14-16 | 16-17 |
| 6 | 17-18 | 14-15 | 19-20 | 10-11 | 19-21 | 20-22 | 17-18 | 18-20 |
| 7 | 19 | 16-17 | 21-22 | 13-14 | 22-24 | 23-25 | 19-21 | 21-23 |
| 8 | 20-21 | 18 | 23-24 | 15 | 25-26 | 26-28 | 22-23 | 24-25 |
| 9 | 22-23 | 19-20 | 25-27 | 16-17 | 27-29 | 29-31 | 24-26 | 26-28 |

| | | | | | | | | |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 10 | 24 и более | 21 и более | 28 и более | 18 и более | 30 и более | 32 и более | 27 и более | 29 и более |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|

МЕЖЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-8 | 0-7 | 0-8 | 0-8 | 0-6 | 0-8 | 0-6 | 0-7 |
| 2 | 9 | 8 | 9-10 | 9 | 7-9 | 9-11 | 7-8 | 8-9 |
| 3 | 10 | 9 | 11-12 | 10 | 10-12 | 12-14 | 9-11 | 10-12 |
| 4 | 11 | 10 | 13-14 | 11-12 | 13-15 | 15-17 | 12-13 | 13-15 |
| 5 | 12-13 | 11-12 | 15 | 13 | 16-17 | 18-20 | 14-15 | 16-17 |
| 6 | 14 | 13 | 16-17 | 14-15 | 18-20 | 21-23 | 16-18 | 18-20 |
| 7 | 15 | 14 | 18-19 | 16 | 21-23 | 24-26 | 19-20 | 21-23 |
| 8 | 16-17 | 15 | 20-21 | 17-18 | 24-26 | 27-29 | 21-23 | 24-26 |
| 9 | 18 | 16 | 22-23 | 19 | 27-29 | 30-32 | 24-25 | 27-28 |
| 10 | 19 и более | 17 и более | 24 и более | 20 и более | 30 и более | 33 и более | 26 и более | 29 и более |

МАГИЧЕСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

| Стены | Половозрастные группы (результаты в баллах) | | | | | | | |
|-------|---|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 10-11 лет | | 12 лет | | 13-14 лет | | 15-16 лет | |
| | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. | дев. | мал. |
| 1 | 0-7 | 0-6 | 0-7 | 0-4 | 0-5 | 0-6 | 0-6 | 0-5 |
| 2 | 8 | 7 | 8-9 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 6-7 |
| 3 | 9-10 | 8-9 | 10-11 | 8-10 | 9-10 | 10-11 | 8-9 | 4 |
| 4 | 11-12 | 10 | 12-13 | 8-9 | 11-13 | 11-12 | 12-14 | 10 |
| 5 | 13-14 | 11-12 | 14-15 | 10 | 14-15 | 13-14 | 15-16 | 11-12 |
| 6 | 15-16 | 13 | 16-17 | 11-12 | 16-18 | 15-16 | 17-19 | 13 |
| 7 | 17-18 | 14 | 18-20 | 13 | 19-21 | 17-18 | 20-22 | 14-15 |
| 8 | 19-20 | 15-16 | 21-22 | 14-15 | 22-23 | 19-20 | 23-24 | 16-17 |
| 9 | 21-22 | 17 | 23-24 | 16 | 24-26 | 21-23 | 25-27 | 18 |
| 10 | 23 и более | 18 и более | 25 и более | 17 и более | 27 и более | 24 и более | 28 и более | 19 и более |

**Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейн
в модификации А.М. Прихожан**

Данная методика основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких как здоровье, способности, характер и т.д. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих же качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

Исследуемые шкалы:

1. здоровье
2. ум, способности
3. характер
4. авторитет у сверстников
5. умение многое делать своими руками, умелые руки
6. внешность
7. уверенность в себе.

Методика может проводиться как фронтально – с целым классом (или группой), так и индивидуально.

Обработка результатов производится по шести шкалам (первая, тренировочная – «здоровье» – не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (например, 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определяется:

Уровень притязаний – расстояние в мм от нижней точки шкалы («0») до знака «х»;

Высота самооценки – от «0» до знака «-»;

Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от знака «х» до знака «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Также можно рассчитать среднюю величину у каждого показателя уровня притязаний и самооценки по всем шести шкалам.

Возможны следующие количественные показатели: низкий, средний, высокий и очень высокий, по которым можно судить и выраженности уровня притязаний и высоте самооценки, выделить группы риска и возможные зоны внутреннего конфликта.

Исследование самооценки и уровня притязаний применительно к конкретным шкалам, включая шкалу способностей и умения многое делать своими руками, имеет особое значения для профориентации, поскольку позволяет учитывать индивидуальные особенности подростка и подобрать наиболее оптимальные условия будущей деятельности.

Бланк к тесту «Исследование самооценки»

ФИО _____ **Пол** _____

Дата рождения _____ **Дата тестирования** _____

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер, ум и тому подобное. Уровень развития каждого качества можно условно изобразить вертикальной линией. Нижняя точка будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее развитие этого качества. Вам предлагаются семь таких линий. Каждая из них обозначает какое-то определенное свойство, которое вы

увидите на экране рядом с линией. Вдоль каждой из семи линий вам нужно будет нарисовать две черты следующим образом:

- красная черта отражает то, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени,
- синяя черта обозначает, при каком уровне развития этих качеств, сторон вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

После того, как Вы нарисуете линии, измерьте линейкой расстояние от нижней точки вертикальных линий до каждой из линий, нарисованных Вами. Запишите результаты в таблицу.

| Оцениваемые качества | Оценка качества (красная черта) | Желаемый уровень (синяя черта) |
|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Здоровье | | |
| 2. Ум, способности | | |
| 3. Характер | | |
| 7. Авторитет у сверстников | | |
| 5. Умелые руки | | |
| 6. Внешность | | |
| 7. Уверенность в себе | | |

Экспресс-диагностика уровня эмпатии И.М. Юсупова

Адаптация теста:

Данная диагностика рассчитана на средний школьный возраст.

Инструкция для испытуемых:

Предлагаем оценить несколько утверждений. Ваши ответы не будут оцениваться как хорошие или плохие, поэтому просим проявить откровенность. Над утверждениями не следует долго раздумывать. Прочитав утверждение, отметьте в ответном листе ваше мнение под одной из шести градаций: «не знаю», «никогда или нет», «всегда или да». Ни одно утверждение пропускать нельзя.

Если в процессе работы у испытуемого возникнут вопросы, то экспериментатор должен дать разъяснения так, чтобы испытуемый не оказался сориентированным на тот или иной ответ.

Содержание вопросов:

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем книги из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Мне не нравится, когда родители слишком обо мне заботятся.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю передачи о современной музыке.
5. Нужно терпеливо относиться к человеку, который болеет, даже если он постоянно ворчит и нервничает.
6. Больному человеку можно помочь не только лекарствами, но даже словом.

7. Посторонним людям не следует вмешиваться в спор между двумя людьми.
8. Очень часто старые люди обижаются просто так, без особых причин.
9. Когда в детстве я слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Моё настроение становится хуже, если родители сердятся или нервничают.
11. Мне все равно, если мне делают замечания.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были не правы.
14. Если лошадь плохо едет, ее надо бить кнутом.
15. Когда я читаю о переживаниях и волнениях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Близкие взрослые относятся к детям справедливо.
17. Если я вижу, как люди ссорятся, я вмешаюсь и постараюсь их помирить.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьёзных людей.
21. Мне нравится наблюдать за незнакомыми людьми.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди очень злые.
24. Глядя на незнакомого человека, я хочу знать, как сложится его жизнь.
25. В детстве со мной все время играли маленькие дети.
26. Я всегда стараюсь помочь покалеченному животному.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его.
28. Если я увидел, как что-то произошло на улице, то стараюсь, чтобы этого не заметили.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им какое-то дело или игру, которыми можно заняться.
30. Животные не могут чувствовать настроение своего хозяина.
31. Человек должен сам преодолевать трудности, без помощи других людей.
32. Если ребенок плачет, то для этого есть причины.
33. Молодые люди должны стараться сделать все, о чем их просят старые, даже если эти просьбы кажутся глупыми.
34. Мне хотелось бы понимать, почему у моих одноклассников сегодня именно такое настроение.
35. Бездомных животных нужно ловить и убивать.
36. Если друзья мне начинают рассказывать о своих проблемах, я стараюсь изменить тему разговора.

Обработка и интерпретация результатов: Следует начинать с определения достоверности данных. Для этого необходимо подсчитать, сколько ответов определенного типа дано на указанные номера утверждения опросника:

«не знаю» – на вопросы 2, 4, 16, 18, 33;

«всегда или да» – на вопросы 2, 7, 11, 13, 16, 18, 23.

Кроме того, следует выявить:

– сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен на оба утверждения – в парах вопросов 7 и 17, 10 и 18, 17 и 31, 22 и 35, 34 и 36;

– сколько раз ответ типа «всегда» или «да» получен для одного из утверждений, а ответ типа «никогда» или «нет» для другого – в парах вопросов 3 и 36, 1 и 3, 17 и 28.

После этого суммируются результаты отдельных подсчетов: если общая сумма 5 или более, то результат исследования недостоверен, при сумме, равной 4, результат сомнителен. Если же сумма не более 3, результат исследования может быть признан достоверным.

При достоверных результатах исследования дальнейшая обработка данных направлена на получение количественных показателей эмпатии и ее уровня. Единая метрическая шкала интервалов позволяет, пользуясь ключом дешифратором, получить характеристику эмпатии на основании данных, которые представляют все диагностические шкалы и дают характеристику отдельных составляющих эмпатии.

Ключ к диагностике:

После проверки достоверности результатов суммируются результаты ответов на остальные вопросы:

1. Родители. Вопросы: 10, 13, 16
2. Животные. Вопросы: 19, 22, 26
3. Пожилые люди. Вопросы: 2, 5, 8
4. Дети. Вопросы: 25, 29, 32
5. Герои книг. Вопросы: 9, 12, 15
6. Незнакомые люди. Вопросы: 21, 24, 27

На основании полученных балльных оценок диагностируется уровень эмпатии по каждой из составляющих и в целом.

Полученный результат соотносится со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Оценка по каждой шкале:

Высокий уровень: 15 и более баллов.

Средний уровень: 5-14 балла.

Низкий уровень: менее или 5 баллов.

Оценка в совокупности (общий уровень развития эмпатии):

Высокий уровень: 63 и более баллов.

Средний уровень: 37-62 балла.

Низкий уровень: менее или 36 баллов.

Шкала теста

Тест предназначен для выявления уровня развития коммуникативных способностей личности.

Адаптация теста

Данный тест рассчитан на средний школьный возраст. Поэтому тест был адаптирован для детей 11-13 лет. Содержание вопросов теста было сохранено, но изменена формулировка вопросов на более доступную младшим школьникам.

Инструкция к тесту

Перед вами список из 20 вопросов. Ответьте, пожалуйста, «да», «иногда» или «нет» на каждый из них.

Вопросы теста

1. Много ли у вас друзей, с которыми вы постоянно общаетесь?
2. Долго ли длится ваша обида на товарищей, если вы поссорились?
3. Хотите ли вы познакомиться с новыми людьми, завести себе новых друзей?
4. Правда ли, что вы больше любите читать книги, чем проводить время в одиночестве или общаться со своими друзьями?
5. Легко ли вам разговаривать со взрослыми?
6. Легко ли вы себя ведете в незнакомой компании?
7. Легко ли вам общаться с незнакомыми для вас людьми?
8. Долго ли вы пытались завести друзей, когда пришли учиться в школу?
9. Стремитесь ли вы при удобном случае познакомиться и побеседовать с незнакомыми людьми?
10. Вам не нравятся окружающие люди и вам хочется побыть одному?
11. Нравится ли вам постоянно находиться среди людей?
12. Трудно ли вам подойти и познакомиться с новым человеком?
13. Любите ли вы участвовать играх в команде?
14. Правда ли, что вы чувствуете себя неуверенно среди малознакомых людей?
15. Легко ли вам развеселить малознакомую для вас компанию?
16. У вас мало настоящих друзей?
17. Чувствуете ли вы себя легко, попав в незнакомую для вас компанию?
18. Вы чувствуете себя уверенно, выступая перед большой группой людей?
19. Верно ли, что у вас много друзей?
20. Часто ли вы находитесь в центре внимания у своих товарищей?

Ключ к определению коммуникативных способностей

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| + | - | + | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | - |

Обработка результатов

Сверьте ваши результаты с ключом (всем выдается ключ для обработки результатов) и подсчитайте количество совпадающих ответов. За каждый совпавший ответ

начисляется по 1 баллу. За ответ «иногда» в вопросах 1, 3, 7, 9, 11, 13, 15, 17 и 19 начисляется по 0,5 балла

Вычислите оценочный коэффициент коммуникативных способностей по формуле $K = X / 20 + N / 2 / 20$, где:

- К – величина оценочного коэффициента;
- X – количество совпадающих ответов с ключом;
- N – количество ответов «иногда», совпавших с положительным ответом в ключе.

Шкала оценок коммуникативных способностей

| Коэффициент | Оценка | Уровень |
|--------------|--------|---------|
| 0,35 и менее | 1 | низкий |
| 0,36 – 0,45 | 2 | |
| 0,46 – 0,65 | 3 | средний |
| 0,66 – 0,75 | 4 | высокий |
| 0,76 – 1,00 | 5 | |

Интерпретация результатов

Оценка «1». Получившие ее, испытуемые, характеризуются крайне низким уровнем проявления способностей к коммуникативной деятельности.

Оценка «2». Для испытуемых, получивших такую оценку, характерно отсутствие стремления к общению. Они чувствуют себя скованно в незнакомой компании и новом коллективе. Они предпочитают проводить время наедине с собой, ограничивают свои знакомства с новыми людьми. Им трудно выступать перед аудиторией. Они плохо ориентируются в незнакомой ситуации. Не отстаивают свое мнение, тяжело переживают обиды.

Оценка «3». Получившие такую оценку испытуемые, обладая средними данными, стремятся к новым контактам с людьми, не ограничивая круг своих привычных знакомств. Они охотно проявляют лидерское поведение, отстаивают свое мнение. Однако потенциал их способностей не отличается устойчивостью. Если они хотят быть успешными в общении с людьми, нуждаются в серьезной и планомерной работе по формированию и развитию способностей.

Оценка «4». Испытуемые этой группы не теряются в новой для них обстановке, быстро находят друзей, постоянно расширяют круг своих знакомств. Они охотно занимаются общественной работой, помогают близким, друзьям, проявляют инициативу в общении.

Оценка «5». Люди с высоким уровнем проявления коммуникативных способностей быстро ориентируются в сложных ситуациях, они непринужденно ведут себя в новом коллективе. Испытуемые этой группы инициативны. Предпочитают самостоятельность в выборе и принятии решений, отстаивают свое мнение и добиваются, чтобы оно было принято. Они легко вливаются в незнакомую компанию.

Игра-ходилка «Путешествие с Гарри Поттером»

Пояснительная записка

Направленность: занятия с воспитанниками по формированию конструктивных способов выхода из конфликтных ситуаций.

Возрастная группа: дети 11–13 лет.

Цели:

- обучение разрешению конфликтных ситуаций;
- развитие эмоционального интеллекта; способствовать пониманию детьми собственных стратегий поведения в конфликтных ситуациях и формированию эффективных навыков общения;
- расширение смысловой стороны слова.

Тип занятия: групповое.

Количество играющих: 2–8 человек.

Требуемые для игры знания и умения ребенка: требуется предварительная работа по изучению основных эмоций, чтение произведения Джоан Роулинг «Гарри Поттер».

Ожидаемые результаты:

- ребенок научится находить стратегии выхода из конфликтных ситуаций;
- научится прилагать усилия для достижения общего результата;
- научится совместной деятельности;
- расширится эмоциональный словарь.

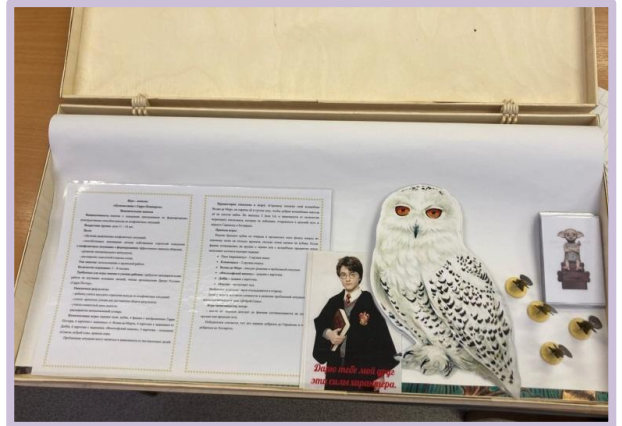
Комплектация игры: игровое поле, кубик, 8 фишек с изображением Гарри Поттера; 6 наборов карточек с заданиями от Волан-де-Морта с описанием проблемных ситуаций; 6 наборов карточек с заданиями от Добби, 6 наборов карточек с заданиями «Философский камень», 6 карточек-подсказок «Советы доброй совы», фишки, правила игры.

Проблемные ситуации могут меняться в зависимости от поставленных целей.

Предыстория (введение в игру): «Гермиону похитил злой волшебник Волан-де-Морт, он спрятал её в густом лесу, чтобы добрые волшебники никогда её не смогли найти. Но нашлось 2 (или 3,4, в зависимости от количества играющих) смельчаков, которые не побоялись отправиться в дальний путь и вернуть Гермиону в Хогвартс».

Правила игры:

Игроки бросают кубик по очереди и продвигают свою фишку вперед по игровому полю на столько кружков, сколько очков выпало на кубике. Когда фишка



остановилась на кружке с героем или с волшебным предметом игрок выполняет соответствующее задание:

паук **Акрмантул** – 2 кружка назад.

Волан-де-Морта – находит решение в проблемной ситуации.

«**Философский камень**» – задание с карточки.

Добби – задание с карточки.

Мантия – пропускает ход.

Выбранная из колоды карта откладывается в сторону.

Кто смог предложить правильное разрешение проблемной ситуации – получает жетон, если у игрока возникли сложности в решении проблемной ситуации, можно воспользоваться советами «Доброй Совы».

Игра заканчивается, когда:

– кто-то из игроков доходит до финиша (останавливается на последнем кружке или проходит его).

– закончились все карты из колод.

Победителем считается тот, кто первым добрался до Гермiony и помог ей добраться до Хогвартса.

Проблемные ситуации от Волан-де-Морта (для игры)

1-я ситуация.

Один ученик говорит другому: «Я никогда не буду сидеть с тобой за одной партой: разляжешься, как слон, а мне неудобно писать!» Другой отвечает ... (скажите).

Прокомментируйте ситуацию.

2-я ситуация.

Идет урок, учащиеся выполняют задания. Вдруг один ученик начинает стучать ручкой по парте. Учитель делает замечание: «Сергей, не стучи, пожалуйста, по парте, выполняй задания». Сергей отвечает: «Почему опять я? Опять крайний! Вы что, видели?»

– *Как может среагировать учителя на слова Сергея?*

– *Как бы вы поступили в этой ситуации?*

3-я ситуация.

Мама пришла с работы и говорит дочери: «Сколько можно говорить? Убери за собой, разбросала все, словно смерч пронесся в квартире! Не девушка, а несчастье какое-то! Говоришь, а ей как об стену горохом!»

– *Какова реакция девушки?*

– *Как бы вы сделали на месте мамы?*

4-я ситуация.

Мальчик дерется со всеми ребятами в классе.

– *Как решить эту ситуацию?*

5-я ситуация.

На перемене Вася бежал по коридору и нечаянно толкнул Женю. Женя догнал Васю и сильно ударил его. Между мальчиками завязалась драка.

– *Что произошло между мальчиками?*

– *Почему началась драка?*

– *Что должен был сделать Вася после того, как задел Женю?*

– *Драку можно было избежать? Как?*

6-я ситуация.

На соревнованиях мальчики проигравшей команды стали выкрикивать грубые слова выигравшим. Те ответили тем же. Затем в ход пошли кулаки.

– *Что произошло между командами?*

– *Почему началась драка?*

– *Какая команда поступила неправильно?*

– *Как вы думаете, как должны были вести себя мальчики проигравшей команды?*

Вопросы «Философского камня»

1. В какой стране жил Гарри Поттер?

Англия +

Шотландия

Ирландия

2. Как появился шрам на лбу Гарри Поттера?

Был с рождения

В результате падения

После нападения Волан-де-Морта +

3. Язык каких животных знал Гарри Поттер?

Волчий язык

Птичий язык

Змеиный язык +

4. Как звали тетушку Гарри Поттера?

Роза

Петунья +

Маргарита

5. В какую игру играл Гарри Поттер в Хогвартсе?

Футбол

Волейбол

Квиддич +

6. Сколько голов было у собаки, которая охраняла Философский Камень?

Три +

Шесть

Восемь

Вопросы от Добби

1. Как вы думаете, что за **чувство описано в тексте**:

«Ох, ах, ох, ах... Мой приход сопровождается дождиком, слякотью, лужами, ветром, который свищет по садам... Светлая, печальная, кружусь, скучаю, слезу роняю, о тоске напоминаю...

- А. Злость
- Б. Страх
- В. Грусть
- Г. Радость

2. Какое **чувство испытывает человек**, когда его хвалят?

- А. Страх
- Б. Вина
- В. Гордость

3. Какое **чувство** обычно испытывают люди, когда ругаются?

- А. Удовольствие
- Б. Страх
- В. Злость
- Г. Интерес

4. Какое **чувство** испытывают некоторые люди, когда остаются одни в тёмной комнате?

- А. Удивление
- Б. Злость
- В. Скука
- Г. Страх

5. Подбери антоним к слову грусть?

- А. Злость
- Б. Радость
- В. Интерес

6. Закончи фразу: *«Если без друзей в лесу остаться, можно не на шутку ...»?*

- А. Обидится
- Б. Обрадоваться
- В. Испугаться