

**Государственное учреждение Тульской области «Социально-
реабилитационный центр для несовершеннолетних № 4»**

Рассмотрена на совете специалистов
Протокол № 2
от 23.03.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ ТО СРЦН № 4
_____ В.А. Ильичёва
«___» _____ 20____ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«Крылья роста»

стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Авторы-составители программы:
Незамайкина Наталья Владимировна,
педагог-психолог,
Маркова Дарья Павловна,
социальный педагог

п. Гвардейский
2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы	8
1.4. Учебно-тематический план	11
1.5. Содержание учебно-тематического плана	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий	68
2.1. Календарный учебный график	68
2.2. Формы аттестации/контроля	75
2.3. Оценочные материалы	76
2.4. Методическое обеспечение программы	77
3. Список литературы	79
4. Приложения	83

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа «Крылья роста» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Устав ГУ ТО СРЦН № 4;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в ГУ ТО СРЦН № 4;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ГУ ТО СРЦН № 4.

Актуальность программы:

В современном мире, наполненном множеством вызовов и негативных факторов, дети часто сталкиваются с различными формами стресса, давления со стороны сверстников, семейными проблемами и другими обстоятельствами, которые могут вести к отклоняющемуся поведению. Наиболее подвержены риску дети, находящиеся в учреждениях социальной реабилитации несовершеннолетних и для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Актуальность программы "Крылья Роста", направленной на профилактику отклоняющегося поведения, развитие адаптивных способностей и формирование жизнестойкости у детей и подростков, обусловлена комплексом социальных, психологических и педагогических

факторов. Вот основные аргументы в пользу ее актуальности:

1. Рост распространенности отклоняющегося поведения среди несовершеннолетних.

Данные статистики свидетельствуют о неуклонном росте различных форм отклоняющегося поведения среди детей и подростков, включая: употребление психоактивных веществ, деликventное поведение, агрессивное и аутоагрессивное поведение, интернет-зависимость и кибербуллинг, ранние сексуальные связи и незапланированная беременность.

Данные явления обусловлены рядом факторов, включая:

Социально-экономическое неблагополучие семей.

Недостаток внимания и поддержки со стороны родителей.

Влияние негативного окружения (друзья, интернет).

Доступность психоактивных веществ и азартных игр.

Пропаганда насилия и деструктивных ценностей в СМИ и интернете.

2. Уязвимость детской и подростковой психики.

Дети и подростки находятся в процессе активного формирования личности, их психика еще недостаточно устойчива к негативным воздействиям внешней среды. Они более подвержены влиянию сверстников, легко поддаются манипуляциям и не всегда способны адекватно оценить последствия своих действий. В подростковом возрасте происходит активный поиск идентичности, экспериментирование с различными ролями и моделями поведения, что может привести к отклонениям от социальных норм.

3. Недостаточная развитость адаптивных способностей и жизнестойкости.

Современный мир предъявляет высокие требования к адаптивным способностям личности. Детям и подросткам необходимо уметь эффективно адаптироваться к быстро меняющимся условиям, справляться со стрессом и неопределенностью. Для этого необходимо развить жизнестойкость как ресурс, позволяющий успешно преодолевать трудности и трансформировать их в ситуации развития. Ее формирование является ключевым фактором профилактики отклоняющегося поведения и обеспечения благополучия.

4. Необходимость комплексного подхода к профилактике.

Отклоняющееся поведение имеет сложный, многофакторный характер и требует комплексного подхода к профилактике, который включает развитие личностных ресурсов (самооценка, уверенность в себе, эмоциональный интеллект), формирование позитивных ценностей и установок, обучение навыкам эффективного общения и разрешения конфликтов, укрепление семейных связей и создание поддерживающей

среды, раннее выявление и коррекция проблемного поведения.

5. Трансформация жизненных трудностей в ресурсы развития:

Программа нацелена не только на предотвращение негативных последствий, но и на формирование резилиентности - способности восстанавливаться после трудностей и извлекать уроки из негативного опыта, рассматривает сложные жизненные ситуации не как тупик, а как возможность для личностного роста и развития., способствует формированию позитивного мышления и оптимистичного взгляда на жизнь, что является важным фактором жизнестойкости.

Программа "Крылья Роста" является актуальной и своевременной в контексте современных вызовов, стоящих перед системой образования и воспитания. Она направлена на решение острых социальных проблем, связанных с отклоняющимся поведением несовершеннолетних, и способствует формированию у них необходимых личностных ресурсов для успешной адаптации к самостоятельной жизни и преодоления трудностей. Ее комплексный подход, ориентация на развитие жизнестойкости и трансформацию негативного опыта в ресурсы развития делают ее важным инструментом в профилактике социальных рисков и подготовки детей к самостоятельной жизни. Наибольшую необходимость реализации данная программа приобретает в учреждении для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, а также в учреждениях социальной реабилитации несовершеннолетних. Ведь именно дети данных категорий наиболее уязвимы в связи с огромным количеством травматического опыта и значительными нарушениями социализации и навыков саморегуляции.

Отличительные особенности программы:

В отличие от многих профилактических программ, направленных на борьбу с конкретными формами девиантного поведения, программа "Крылья роста" делает акцент на формировании интегральной жизнестойкости личности. Это означает, что программа не просто учит справляться с проблемами, а развивает комплекс личностных качеств (например, оптимизм, самоэффективность, социальную поддержку), которые в совокупности обеспечивают устойчивость к стрессу и способность к адаптации."

Новизна программы:

Новизна программы заключается в адаптации существующих психолого-педагогических методик к специфике детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, детей в социально опасном положении. детей в тяжёлой жизненной ситуации.

Адресат программы:

Программа предназначена для воспитанников в возрасте 7-17 лет. Занятия проводятся по двум подгруппам, разделённым по возрастным категориям: 1 подгруппа – дети в возрасте от 7 до 11 лет, 2 подгруппа – дети в возрасте 12-17 лет.

Целевая группа: дети-сироты; дети, оставшиеся без попечения родителей; дети в трудной жизненной ситуации; дети в социально опасном положении

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: до 13 человек

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Форма реализации:

Организация образовательного процесса в программе "Крылья Роста" имеет свои особенности, обусловленные целями, задачами и принципами программы, а также потребностями целевой аудитории. Ключевой акцент делается на создании развивающей и поддерживающей среды, активном вовлечении обучающихся в занятия и индивидуальном подходе к каждому участнику. Занятия проводятся по двум подгруппам, разделённым по возрастным категориям: 1 подгруппа – дети в возрасте от 7 до 11 лет, 2 подгруппа – дети в возрасте 12-17 лет.

Реализация программы предполагает изучение следующих модулей:

Тренинги личностного роста, временных перспектив и развития жизнестойкости «Я и мои ценности».

Игровой клуб «Профессьянс».

1. Ключевые принципы организации образовательного процесса:

принцип гуманизма: уважение к личности каждого воспитанника, признание его уникальности и ценности, создание условий для самореализации и развития;

принцип личностно-ориентированного подхода: учет индивидуальных особенностей, потребностей, интересов и возможностей каждого воспитанника;

принцип активности и самостоятельности: стимулирование активного участия воспитанников в процессе обучения, развитие инициативы, самостоятельности и ответственности;

принцип сотрудничества и сотворчества: организация совместной деятельности воспитанников и педагогов, создание атмосферы взаимопонимания, доверия и поддержки;

принцип проблемности: использование проблемных ситуаций и заданий, требующих активного поиска решений и применения полученных знаний и навыков;

принцип практической направленности: связь занятий с реальными жизненными ситуациями, формирование практических навыков и умений, необходимых для успешной адаптации в обществе;

принцип наглядности: использование разнообразных наглядных материалов (иллюстрации, видеоролики, схемы, графики) для облегчения восприятия и усвоения информации;

принцип доступности: адаптация материала к возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся.

2. Формы организации образовательного процесса:

Групповые занятия: тренинги, дискуссии, ролевые игры, групповые упражнения.

Индивидуальные консультации: индивидуальная работа с педагогом-психологом для решения личных проблем и вопросов.

Творческие мастерские: занятия различными видами творчества (рисование, лепка, музыка, театр), направленные на развитие самовыражения, снятие напряжения, повышение самооценки.

Просмотр и обсуждение фильмов и видеоматериалов: анализ фильмов и видеороликов, затрагивающих темы программы.

Самостоятельная работа: выполнение заданий, чтение литературы, просмотр видеоматериалов.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для профилактики отклоняющегося поведения, развития адаптивных способностей личности, формирования у учащихся жизнестойкости как интегральной характеристики, позволяющей эффективно сопротивляться негативным влияниям среды, преодолевать жизненные трудности и трансформировать их в ситуации развития.

Задачи программы:

Образовательные:

сформировать у воспитанников знания о сущности и причинах отклоняющегося поведения;

ознакомить воспитанников с основными понятиями, связанными с адаптацией и жизнестойкостью;

предоставить детям информацию о стратегиях и методах эффективного преодоления жизненных трудностей;

обучить несовершеннолетних навыкам самоанализа и самооценки;

сформировать знания о здоровом образе жизни и факторах, влияющих на психическое здоровье;

предоставить информацию о существующих службах поддержки и помощи.

Развивающие:

развивать у воспитанников навыки саморегуляции и эмоционального интеллекта.

развивать навыки конструктивного общения и разрешения конфликтов;

развивать навыки критического мышления и принятия решений;

развивать навыки самопрезентации и уверенного поведения;

развивать творческие способности и креативность;

развивать навыки целеполагания и планирования;

развивать способность к рефлексии и самоанализу;

развивать навыки работы в команде и сотрудничества;

развивать способность адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательные:

формировать у несовершеннолетнего ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

формировать у детей позитивное мировоззрение и оптимистичное отношение к жизни;

воспитывать у несовершеннолетних чувство ответственности за свои поступки и решения;

формировать у детей уважение к себе и другим людям;

воспитывать у воспитанников нравственные качества (честность, доброта, сочувствие);

формировать у несовершеннолетних активную жизненную позицию и гражданскую ответственность;

воспитывать стремление к самосовершенствованию и саморазвитию;

формировать устойчивую систему ценностей, ориентированную на личностный рост и социальную адаптацию;

воспитывать толерантность и уважение к разнообразию культур и мнений.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Знания: несовершеннолетний знает основные понятия, связанные с отклоняющимся поведением (виды, причины, последствия); знает признаки и факторы риска, способствующие отклоняющемуся поведению; знает

способы профилактики отклоняющегося поведения; знает основные понятия, связанные с адаптацией, жизнестойкостью и психологическим благополучием; знает стратегии и методы эффективного преодоления стресса и жизненных трудностей; знает о существовании служб поддержки и помощи.

Умения: воспитанник умеет распознавать признаки отклоняющегося поведения у себя и окружающих; умеет анализировать причины и последствия отклоняющегося поведения; умеет применять стратегии профилактики отклоняющегося поведения в различных ситуациях; умеет применять техники саморегуляции и снижения уровня стресса; умеет анализировать свои сильные и слабые стороны, определять ресурсы для преодоления трудностей; умеет обращаться за помощью и поддержкой в случае необходимости; умеет формулировать цели и планировать свою деятельность для их достижения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные: воспитанник умеет самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности; умеет планировать свою деятельность в соответствии с поставленными целями и задачами; умеет организовывать свою деятельность, находить необходимые ресурсы; умеет контролировать и оценивать результаты своей деятельности; умеет корректировать свою деятельность в соответствии с изменяющимися условиями; умеет проявлять инициативу и самостоятельность в учебной и внеучебной деятельности.

Коммуникативные: воспитанник умеет эффективно взаимодействовать с другими людьми, участвовать в групповой работе; умеет слушать и понимать других людей, выражать свои мысли и чувства; умеет аргументировать свою точку зрения, вести дискуссию, находить компромиссы; умеет представлять результаты своей работы в устной и письменной форме; умеет использовать различные средства коммуникации (вербальные, невербальные, информационные технологии).

Познавательные: воспитанник умеет искать, анализировать и систематизировать информацию из различных источников; умеет выделять главное, устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы; умеет применять полученные знания в различных ситуациях; умеет критически оценивать информацию, выявлять ложную информацию; умеет решать проблемы, используя различные методы и стратегии.

Личностные результаты:

Самосознание и самооценка: воспитанник осознает свои сильные и слабые стороны, понимает свои возможности и ограничения; адекватно оценивает свои достижения и неудачи; проявляет уверенность в себе и своих

силах; проявляет интерес к самопознанию и саморазвитию.

Ценностные ориентации: воспитанник осознает ценность здоровья и здорового образа жизни; проявляет уважение к себе и другим людям; проявляет толерантность и уважение к разнообразию культур и мнений; осознает ценность семьи и дружбы; проявляет ответственность за свои поступки и решения; осознает важность образования и саморазвития.

Мотивация и интересы: воспитанник проявляет интерес к познанию нового, к обучению и саморазвитию; воспитанник стремится к достижению успеха в учебной и внеучебной деятельности; проявляет интерес к общественной жизни, к участию в социальных проектах; проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности.

Личностные качества: воспитанник проявляет доброжелательность, отзывчивость и сочувствие к другим людям; проявляет креативность, инициативность и самостоятельность; проявляет оптимизм и жизнестойкость; умеет регулировать свои эмоции и поведение в различных ситуациях.

1.4. Учебно-тематический план.

1.4.1. Учебно-тематический план тренингов личностного роста, временных перспектив и развития жизнестойкости «я и мои ценности».

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
Тренинги личностного роста, временных перспектив и развития жизнестойкости «Я и мои ценности»					
1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)					
1	Моё будущее и школа	1	-	1	рефлексия, анкетирование
2	Будем внимательны!	1	-	1	рефлексия, тестирование
3	Дружба и общение в учении	1	-	1	рефлексия
4	Без паники	1	-	1	рефлексия
5	Зашифрованная информация	1	-	1	рефлексия
6	Противоположности	1	-	1	рефлексия
7	Ассоциации	1	-	1	рефлексия
8	Самый-самый	2	-	2	рефлексия
9	Спокойствие, только спокойствие	1	-	1	рефлексия
10	Кто чего боится?	1	-	1	рефлексия
11	Вместе	1	-	1	рефлексия
12	Кем я хочу стать?	1	-	1	рефлексия, анкетирование
13	Правильный отдых	1	-	1	рефлексия, тестирование
14	Творчество	1	-	1	рефлексия
15	Учимся общаться	1	-	1	рефлексия
16	Я молодец, ты молодец	1	-	1	рефлексия
17	Настроение	2	-	2	рефлексия
18	Наши страхи	1	-	1	рефлексия
19	Я больше не боюсь	1	-	1	рефлексия
20	Страхи в домике	1	-	1	рефлексия
21	Мой страх в клетке	1	-	1	рефлексия

22	Портрет смелого человека	1	-	1	рефлексия
23	Волшебный лес	1	-	1	рефлексия
24	Сказочная шкатулка	2	-	2	рефлексия
25	Волшебники	1	-	1	рефлексия
26	Волшебный сон	1	-	1	рефлексия
27	Один за всех и все за одного	1	-	1	рефлексия
28	Чем я отличаюсь от других	1	-	1	рефлексия
29	Снятие эмоционального напряжения в группе	1	-	1	рефлексия
30	Командный дух	1	-	1	рефлексия
31	Главное - дружно	1	-	1	рефлексия
32	Язык жестов	1	-	1	рефлексия, анкетирование
33	Учимся замечать друг друга	1	-	1	рефлексия, тестирование
	Итого	36	0	36	
2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)					
1	Школьная жизнь	1	-	1	рефлексия, анкетирование
2	Поведение, общество и я	1	-	1	рефлексия, тестирование
3	Мой выбор	1	-	1	рефлексия
4	Все впереди	1	-	1	рефлексия
5	В глубине души	1	-	1	Анкетирование, тестирование
	Семь «Я» человека	1	-	1	рефлексия
6	Прошлое, настоящее, будущее	1	-	1	рефлексия
7	Ни печали без радости, ни радости без печали	2	-	2	рефлексия
8	С кем поведешься от того и наберешься	1	-	1	рефлексия
9	Я – эмоция – чувство	1	-	1	рефлексия
10	Я понимаю – я доверяю	1	-	1	рефлексия
11	Я – знаю	1	-	1	рефлексия
12	Я – настоящий	1	-	1	рефлексия, анкетирование
13	Такой неповторимый мир	1	-	1	рефлексия, тестирование
14	Путешествуем вместе	1	-	1	рефлексия
15	Перекрёстки	1	-	1	рефлексия
16	Жизнь как ценность	1	-	1	рефлексия
17	Мои ценности	1	-	1	рефлексия
18	Я справлюсь	1	-	1	рефлексия

19	Трудные ситуации повседневной жизни	1	-	1	рефлексия
20	Правила антистрессового поведения	1	-	1	рефлексия
21	Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности	1	-	1	рефлексия
22	Неуверенность, уверенность и агрессивность	1	-	1	рефлексия
23	Познай себя	1	-	1	рефлексия
24	Самопознание и откровенность	1	-	1	рефлексия
25	Я и другие	1	-	1	рефлексия
26	Особенности эмоционального общения	1	-	1	рефлексия
27	Стратегия достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий	1	-	1	рефлексия
28	Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	1	-	1	рефлексия
29	Психология жертвы. Жертва и ответственность	1	-	1	рефлексия
30	Жизнестойкая личность	1	-	1	рефлексия
31	Ресурсные компоненты личности и их развитие	1	-	1	рефлексия
32	Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами	1	-	1	рефлексия
33	Мои проблемы	1	-	1	рефлексия, анкетирование
34	Окружение как ресурс развития жизнестойкости	1	-	1	рефлексия, тестирование
	Итого	36	0	36	

1.4.2. Учебно-тематический план игрового клуба «Професьянс»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ Контроля
		Всего	Теория	Практика	
Игровой клуб «Професьянс»					
1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)					
1	Семейка Гномс	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
2	Черепашьи бега	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
3	Равновесие	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
4	Барабашка	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
5	Имаджинариум	4	1 час	3 часа	Рефлексия, опрос
6	Активити	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
7	Кошмариум	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
8	Мемо	4	1 час	3 часа	Рефлексия, опрос
9	Опасности волшебного леса	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
10	Лепёшка	1	15 минут	45 минут	Рефлексия, опрос
11	Семейные психреты	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
12	Психреты семейных традиций	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
13	Хаос	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
	Итого	36	8 часов 45 минут	27 часов 15 минут	
2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)					
1	Психреты для подростков	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
2	Семейные психреты	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
3	Психреты семейных традиций	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
4	Лепёшка	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
5	Необитаемый остров	1	15 минут	45 минут	Рефлексия, опрос
6	Хаос	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос

7	Две правды, одна ложь	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
8	Лепёшка	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
9	Имаджинариум	3	45 минут	2 часа 25 минут	Рефлексия, опрос
10	Свой среди своих	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
11	Замок Ириды	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
12	Эмоциональный интеллект	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
13	Мафия	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
14	Уно	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
15	ALIAS	2	30 минут	1 час 30 минут	Рефлексия, опрос
	Итого	36	8 часов 30 минут	27 часов 30 минут	

1.5. Содержание учебно-тематического плана.

1.5.1. Содержание учебно-тематического плана тренингов личностного роста, временных перспектив и развития жизнестойкости «Я и мои ценности»

№	Тема	Количество часов	Содержание	Форма контроля
1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)				
1	Моё будущее и школа	1	Знакомство с правилами работы в группе, основными целями и задачами программы. Формирование позитивного отношения к школе и осознание важности учёбы для будущего.	рефлексия, анкетирование
2	Будем внимательны!	1	Развитие наблюдательности и концентрации внимания, формирование осознанного восприятия окружающего мира.	рефлексия, тестирование
3	Дружба и общение в учении	1	Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.	рефлексия
4	Без паники!	1	Развитие навыков сохранения спокойствия и ясности мысли в экстренных ситуациях.	рефлексия
5	Зашифрованная информация	1	Развитие внимательности, наблюдательности и	рефлексия

			умения находить скрытый смысл в сообщении.	
6	Противоположности	1	Обучение пониманию контрастов и развитию творческого мышления.	рефлексия
7	Ассоциации	1	Развитие ассоциативного мышления и расширение границ фантазии.	рефлексия
8	Самый-самый	2	Воспитание чувства гордости за свои сильные стороны и развитие уверенности в себе.	рефлексия
9	Спокойствие, только спокойствие	1	Развитие навыков саморегуляции и поддержания спокойствия в стрессовых ситуациях.	рефлексия
10	Кто чего боится?	1	Осознание страхов и уменьшение боязливости.	рефлексия
11	Вместе	1	Формирование навыков командной работы и дружелюбия.	рефлексия
12	Кем я хочу стать?	1	Привлечение внимания к профессиональным перспективам и стимулирование мечтательности.	рефлексия, анкетирование
13	Правильный отдых	1	Понимание важности отдыха и баланса труда и развлечений.	рефлексия, тестирование
14	Творчество	1	Развитие творческой составляющей личности и стимуляция фантазий.	рефлексия
15	Учимся общаться	1	Формирование навыков эффективной коммуникации и уважительного общения со сверстниками.	рефлексия

16	Я молодец, ты молодец	1	Укрепление уверенности в себе и поддержке других.	рефлексия
17	Настроение	2	Распознавание и регулирование настроения.	рефлексия
18	Наши страхи	1	Принятие и снижение детских страхов.	рефлексия
19	Я больше не боюсь	1	Преодоление конкретных страхов посредством проработки.	рефлексия
20	Страхи в домике	1	Сознательное обращение к собственным страхам и приобретение инструментов их контроля.	рефлексия
21	Мой страх в клетке	1	Закрепление полученных навыков противостояния страхам.	рефлексия
22	Портрет смелого человека	1	Формирование положительного образа смелого человека, воспитание смелости и уверенности в себе.	рефлексия
23	Волшебный лес	1	Развитие воображения и творческих способностей, ознакомление с природой и её чудесами.	рефлексия
24	Сказочная шкатулка	2	Развитие креативности, художественного вкуса и воображения, знакомство с миром сказок.	рефлексия
25	Волшебники	1	Стимулирование интереса к творчеству и магии, пробуждает желание экспериментировать и изучать новое.	рефлексия
26	Волшебный сон	1	Научить детей снимать напряжение и усталость, развивать умение засыпать	рефлексия

			и отдыхать, фантазируя приятные образы.	
27	Один за всех и все за одного	1	Развитие чувства взаимопомощи и поддержки среди одноклассников.	рефлексия
28	Чем я отличаюсь от других	1	Осознание своей уникальности и принятие индивидуальных особенностей других учеников.	рефлексия
29	Снятие эмоционального напряжения в группе	1	Научиться распознавать собственные эмоции и справляться с ними конструктивно.	рефлексия
30	Командный дух	1	Воспитание чувства ответственности перед командой и понимание общей цели.	рефлексия
31	Главное - дружно	1	Укрепление дружеских отношений внутри детского коллектива.	рефлексия
32	Язык жестов	1	Повышение осознанности невербальных сигналов и обучение пониманию чувств окружающих.	рефлексия, анкетирование
33	Учимся замечать друг друга	1	Формирование внимательного и уважительного отношения к окружающим. Подведение итогов программы.	рефлексия, тестирование
2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)				
1	Школьная жизнь	1	Знакомство с правилами работы в группе, основными целями и задачами программы. Понимание ценности школьного периода и	рефлексия, анкетирование

			формирование положительного восприятия школьных будней.	
2	Поведение, общество и я	1	Осознание собственного влияния на окружающий мир и общества вокруг.	рефлексия, тестирование
3	Мой выбор	1	Помощь подросткам сделать осознанный выбор в важных жизненных ситуациях.	рефлексия
4	Все впереди	1	Стимулирование уверенности в завтрашнем дне и мотивация к дальнейшему развитию.	рефлексия
5	В глубине души	1	Улучшение понимания собственной внутренней сущности и способностей к саморефлексии.	Анкетирование, тестирование
6	Семь «Я» человека	1	Исследование аспектов человеческой индивидуальности и самосознания.	рефлексия
7	Прошое, настоящее, будущее	1	Понимание взаимосвязи прошлого опыта, текущего момента и перспектив на будущее.	рефлексия
8	Ни печали без радости, ни радости без печали	2	Принятие неизбежности эмоциональных колебаний и умение управлять ими.	рефлексия
9	С кем поведешься от того и наберешься	1	Расширение представления о влиянии окружения на собственное поведение и мировоззрение.	рефлексия
10	Я – эмоция – чувство	1	Развитие способности понимать и правильно выражать свои эмоции и чувства.	рефлексия

11	Я понимаю – я доверяю	1	Усвоение навыков доверия и понимания между сверстниками.	рефлексия
12	Я – знаю	1	Повышение уровня осведомлённости подростков о себе и окружающем мире, формирование устойчивой потребности в постоянном обучении и развитии.	рефлексия
13	Я – настоящий	1	Способствование формированию адекватной самооценки и уверенности в себе.	рефлексия, анкетирование
14	Такой неповторимый мир	1	Оценка красоты разнообразия в жизни. Развитие жизнестойкости.	рефлексия, тестирование
15	Путешествуем вместе	1	Расширение возможностей подростков через взаимодействие и сотрудничество, создание условий для эффективного взаимодействия в группе.	рефлексия
16	Перекрёстки	1	Поддержка в принятии трудных решений и повышение уровня самостоятельности.	рефлексия
17	Жизнь как ценность	1	Восприятие жизни как наивысшей ценности, формирование бережного отношения к собственному здоровью и профилактике рисков суицида.	рефлексия
18	Мои ценности	1	Осознание и формирование системы личных ценностей подростков.	рефлексия

19	Я справлюсь	1	Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.	рефлексия
20	Трудные ситуации повседневной жизни	1	Совершенствование навыков совладания с ежедневными проблемами и препятствиями.	рефлексия
21	Правила антистрессового поведения	1	Овладение приемами снижения стресса и управления эмоциями.	рефлексия
22	Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности	1	Повышение готовности к действиям в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.	рефлексия
23	Неуверенность, уверенность и агрессивность	1	Формирование навыков уверенного поведения и противодействия агрессии.	рефлексия
24	Познай себя	1	Формирование навыков глубокого самопознания и искренности в общении.	рефлексия
25	Самопознание и откровенность	1	Развитие навыков построения здоровых отношений с окружающими людьми.	рефлексия
26	Я и другие	1	Осознание механизмов эмоционального общения и овладение навыками эффективной коммуникации.	рефлексия
27	Особенности эмоционального общения	1	Формирование навыков целеполагания и оценки ресурсов и барьеров на пути к целям.	рефлексия
28	Стратегия достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий	1	Преодоление страха совершить необычный поступок и развитие	рефлексия

			навыков принятия себя и повышения самооценки.	
29	Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	1	Осознание разрушительности позиции жертвы и развитие навыков самостоятельной ответственности за свою жизнь.	рефлексия
30	Психология жертвы. Жертва и ответственность	1	Формирование жизнестойкости и адаптационных ресурсов личности.	рефлексия
31	Жизнестойкая личность	1	Осознание и развитие собственных личностных ресурсов, обеспечивающих эффективность и комфортную жизнедеятельность.	рефлексия
32	Ресурсные компоненты личности и их развитие	1	Развитие навыков адаптивности и гибкости в условиях неопределенности и изменений.	рефлексия
33	Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами	1	Эффективное распознавание и разрешение личных проблем, формирование навыков самоуправления.	рефлексия
34	Мои проблемы	1	Развитие навыков объективного осознания своих проблем и умений эффективно справляться с ними.	рефлексия, анкетирование
35	Окружение как ресурс развития жизнестойкости	1	Осознание важности социального окружения и его потенциала в повышении уровня	рефлексия, тестирование

			жизнестойкости. Подведение итогов программы.	
--	--	--	--	--

Содержание программы

1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)

Тема 1: «Моё будущее и школа».

Цель: Формирование позитивного отношения к школе и осознание важности учёбы для будущего.

Содержание занятия:

1. Знакомство с правилами работы в группе, основными целями и задачами программы.
2. Обсуждение значения школы и её роли в жизни каждого ребёнка. Что даёт нам школа? Почему важно учиться?
3. Рассказы детей о своих мечтах и планах на будущее («кем хочу стать», «чем буду заниматься»).
4. Игры на развитие внимания и памяти, необходимые школьнику для успешного усвоения материала.
5. Работа с рисунками и раскрасками, отражающими жизнь ученика в школе.
6. Практическое задание: написание письма самому себе в будущем — что бы я хотел рассказать взрослому человеку о своём детстве и школьной жизни.

Тема 2: «Будем внимательны!»

Цель: Развитие наблюдательности и концентрации внимания, формирование осознанного восприятия окружающего мира.

Содержание занятия:

1. Беседа о значимости умения внимательно наблюдать мир вокруг себя.
2. Подвижная игра «Что изменилось?»: дети замечают изменения предметов или расположения вещей в классе.
3. Упражнения на концентрацию внимания: задания типа «найти отличия между двумя картинками»
4. Игра-пантомима «Внимание на дороге»: моделирование ситуаций правильного перехода улицы, ожидания автобуса и безопасного поведения на улице.
5. Закрепление изученного через ролевые игры и викторины по правилам безопасности.

Тема 3: «Дружба и общение в учении».

Цель: Воспитание доброжелательного отношения друг к другу, развитие коммуникативных навыков и навыков сотрудничества.

Содержание занятия:

1. Беседы о дружбе и взаимопомощи среди одноклассников.
2. Создание ситуации взаимодействия и поддержки: групповые творческие задания (например, совместное создание плаката).
3. Театральные этюды на тему дружбы, общения и разрешения конфликтов.
4. Дискуссия: «Как вести себя в конфликтных ситуациях?»
5. Итоговая беседа о ценности добрых отношений и совместной учебной деятельности.

Тема 4: «Без паники!».

Цель: Развитие навыков сохранения спокойствия и ясности мысли в экстренных ситуациях.

Содержание занятия:

1. Беседа о страхах и тревоге: почему возникают тревожные чувства и как с ними справиться.
2. Игра «Светофор»: дети имитируют движение по улице, останавливаясь на красный сигнал и продолжая двигаться на зелёный, постепенно ускоряя темп игры, моделируя ситуацию спешки и опасности.
3. Практикум «Что делать, если потерялся?»: проигрываются различные ситуации потери взрослых в общественных местах и предлагаются возможные варианты поведения.
4. Творческое занятие: рисуем плакаты с советами, как вести себя правильно в опасных ситуациях.
5. Итоговое упражнение: каждому ребёнку предлагается придумать своё правило поведения в сложной ситуации и записать его в виде мини-задачи на карточке.

Тема 5: «Зашифрованная информация».

Цель: Развитие внимательности, наблюдательности и умения находить скрытый смысл в сообщении.

Содержание занятия:

1. Введение в тему: что такое шифровка и зачем она используется.
2. Задание на расшифровку простых кодов и символов (например, замена букв цифрами).
3. Ролевая игра «Тайный агент»: детям выдаются зашифрованные задания, которые нужно разгадать, выполняя роль секретных агентов.
4. Коллективное творчество: создание общей картины-шифровки, которую предстоит прочесть всей группе.
5. Домашнее задание: придумать собственный шифр и загадать одноклассникам его разгадывать.

Тема 6: «Противоположности».

Цель: Обучение пониманию контрастов и развитию творческого мышления.

Содержание занятия:

1. Обсуждение понятия «противоположности»: приведение примеров антонимов и предметов-противоположностей.

2. Игра «Найти пару»: участники называют слово, а остальные ищут его противоположность.

3. Рисование пары изображений: ребёнок выбирает объект и изображает его две противоположные формы (например, горячий чайник и холодный ледяной кубик).

4. Литературная минутка: прочтение сказок, демонстрирующих противоположности персонажей или ситуаций.

5. Практическое задание: составить список противоположностей, наблюдая окружающую обстановку.

Тема 7: «Ассоциации».

Цель: Развитие ассоциативного мышления и расширение границ фантазии.

Содержание занятия:

1. Объяснение термина «ассоциация»: как одно понятие вызывает другое.

2. Игра «Ассоциативный ряд»: один участник называет слово, следующий продолжает цепочку словами, ассоциирующимися с предыдущим словом.

3. Нарисовать картину на заданную тему, используя элементы, возникшие в ходе ассоциаций.

4. Практическое задание: каждая пара создаёт короткое стихотворение, основанное на серии связанных ассоциаций.

5. Рефлексия: обсудить, насколько легко или сложно было создавать ассоциации и какие открытия были сделаны в процессе творчества.

Тема 8: «Самый-самый».

Цель: Воспитание чувства гордости за свои сильные стороны и развитие уверенности в себе.

Содержание занятия:

1. Беседа о том, что делает каждого особенным и уникальным.
2. Игра «Моя суперсила»: ребята рассказывают о своих лучших качествах и талантах.
3. Выполнение заданий на выявление наилучших способностей: конкурсы на ловкость, память, артистичность.
4. Рисование эмблемы супергероя, символизирующей главную особенность ребенка.
5. Написание писем друзьям с описанием лучшей черты каждого товарища.

Тема 9: «Спокойствие, только спокойствие».

Цель: Развитие навыков саморегуляции и поддержания спокойствия в стрессовых ситуациях.

Содержание занятия:

1. Обсуждение значения спокойствия и возможных источников волнений.
2. Проведение дыхательных упражнений и техник расслабления.
3. Имитационная игра «Расслабься-ка!», где дети демонстрируют свои умения быстро успокаиваться.
4. Прослушивание музыкальных композиций, вызывающих состояние покоя.
5. Практическое задание: создать памятку «Советы себе на случай беспокойства».

Тема 10: «Кто чего боится?».

Цель: Осознание страхов и уменьшение боязливости.

Содержание занятия:

1. Дискуссия о страхах: какие бывают страхи и почему мы боимся?
2. Драматизационное представление сказок, сюжетов, иллюстрирующих борьбу со страхами.
3. Занятие «Рисунок моего страха»: дети изображают предмет страха и затем преобразуют рисунок в позитивный сюжет.

4. Совместное изготовление «волшебного амулета храбрости».

5. Итоговое задание: написать письмо волшебнику, попросив избавить себя от конкретного страха.

Тема 11: «Вместе».

Цель: Формирование навыков командной работы и дружелюбия.

Содержание занятия:

1. Общение о преимуществах дружбы и совместной деятельности.

2. Группа делится на команды и совместно решает задачи и головоломки.

3. Театральная постановка сказки, где герои помогают друг другу достичь цели.

4. Создание общего коллажа «Наша дружная команда».

5. Конкурс рисунков на тему «Друзья рядом — дело спорится!».

Тема 12: «Кем я хочу стать?».

Цель: Привлечение внимания к профессиональным перспективам и стимулирование мечтательности.

Содержание занятия:

1. Обсуждение профессий и предпочтений детей: какими хотят стать в будущем?

2. Посещение музея профессий или театрализация ролей различных профессий.

3. Творческий конкурс: нарисовать свою будущую профессию.

4. Составление рассказов о выбранных профессиях и аргументации выбора.

5. Постановка мини-спектакля «Школа юных профессионалов».

Тема 13: «Правильный отдых».

Цель: Понимание важности отдыха и баланса труда и развлечений.

Содержание занятия:

1. Беседы о режиме дня и правильных формах досуга.

2. Мини-конкурс на лучший распорядок дня.

3. Игра «Отдыхаем весело»: веселые танцы, забавные состязания.
4. Иллюстрация книжек-малышек «Мой идеальный выходной».
5. Проект «Идеальное хобби»: выбор любимого занятия и его презентация.

Тема 14: «Творчество».

Цель: Развитие творческой составляющей личности и стимуляция фантазий.

Содержание занятия:

1. Разговор о творчестве и вдохновении: откуда берётся вдохновение?
2. Мастер-класс по изготовлению поделок из природных материалов.
3. Театр теней: создание сказочного сюжета и его воплощение на экране.
4. Рисование картин в стиле абстракционизма.
5. Сказкотворчество: совместное сочинение новой истории.

Тема 15: «Учимся общаться».

Цель: Формирование навыков эффективной коммуникации и уважительного общения со сверстниками.

Содержание занятия:

1. Вводная беседа о важности общения: Зачем говорить? Как строить хорошие отношения?
2. Игра «Эхо»: передача приветствий и выражений чувств.
3. Эстафета «Передай улыбку»: поощрение доброго обращения и сочувствия.
4. Раскрашивание рисунка-коллажа «Мы общаемся», где каждый ребенок добавляет свой элемент общения.
5. Практическое задание: выполнение небольших поручений партнера по классу.

Тема 16: «Я молодец, ты молодец».

Цель: Укрепление уверенности в себе и поддержке других.

Содержание занятия:

1. Обсуждение: что значит похвалить себя и друга?
2. Игра «Комплименты кругу»: каждый хвалит одного из сидящих напротив.
3. Ролевая игра «Доброе сердце»: инсценировки ситуаций похвалы и одобрения.
4. Создание медальонов или звездочек с именами, которые вручаются товарищам за положительные поступки.
5. Индивидуальное задание: письменно отметить три своих достижения за неделю.

Тема 17: «Настроение».

Цель: Распознавание и регулирование настроения.

Содержание занятия:

1. Беседа о настроениях: Какие бывают настроение? Когда бывает грустно, радостно?
2. Игра «Угадай настроение»: мимические жесты показывают настроение персонажа.
3. Арт-проект «Цвет настроения»: рисовать красками в зависимости от текущего настроения.
4. Прослушивание музыки, вызывающей разные эмоции, и обсуждение ощущений.
5. Медитация на восстановление хорошего настроения.

Тема 18: «Наши страхи».

Цель: Принятие и снижение детских страхов.

Содержание занятия:

1. Открытая беседа о том, что пугает детей.
2. Игровая методика «Домик страха»: рисуется домик, куда помещается страшилка, затем домик сжигается.
3. Драматизация сказок о героях, побеждающих свои страхи.
4. Техника «Сказочный герой против страха»: ребенок представляет себя героем, преодолевающим страх.

5. Совместное украшение стенгазеты «Победители страха».

Тема 19: «Я больше не боюсь».

Цель: Преодоление конкретных страхов посредством проработки.

Содержание занятия:

1. Интервью с каждым ребенком о конкретном страхе, которого он хочет преодолеть.
2. Моделирование сцены избавления от страха (например, поездка в лифт без страха высоты).
3. Экологическая акция «Прогоняем темноту»: прогулка ночью с фонариками.
4. Изготовление талисмана-храбреца.
5. Завершающий ритуал прощания со страхом (символическое уничтожение бумаги с изображением страха).

Тема 20: «Страхи в домике».

Цель: Сознательное обращение к собственным страхам и приобретение инструментов их контроля.

Содержание программы:

1. Диалог о своем внутреннем доме страха: где живет страх и как выглядит?
2. Художественное оформление домов страха, наполнение их собственными впечатлениями.
3. Игра «Выгоняем страхи»: обыгрывание сцен победы над страхом.
4. Групповая акция «Письмо страху»: писать письма своим страхам, сообщая о победе над ними.
5. Практическое задание: держать личный журнал своих достижений и освобождения от страхов.

Тема 21: «Мой страх в клетке».

Цель: Закрепление полученных навыков противостояния страхам.

Содержание занятия:

1. Повторение предыдущих методик и приемов работы со страхами.

2. Инсценировка пьес «Фокусники и страхи», где главный герой заковывает страх в клетку.

3. Изготовление кукол-фантазеров, олицетворяющих страхи, и помещение их в клетки.

4. Музыкальное сопровождение «Свобода от страха»: исполнение песен о свободе и мужестве.

5. Запуск воздушных шаров с записанными пожеланиями избавиться от страхов навсегда.

Тема 22: «Портрет смелого человека».

Цель: Формирование положительного образа смелого человека, воспитание смелости и уверенности в себе.

Содержание занятия:

1. Беседа: Что значит быть смелым? Кто такие смелые люди? Какие качества делают человека смелым?

2. Рассказы детей: История о самом смелом поступке, который совершал ребёнок или видел у кого-то другого.

3. Игры: Например, эстафета «Переправа», где дети перебираются через игровую полосу препятствий, проявляя решительность и смекалку.

4. Работа с рисунками: Рисование портрета «Смелый человек глазами ребёнка», подчёркивающее ключевые характеристики.

5. Практическое задание: Дети пишут небольшой текст-отзыв или создают карту желаний, обозначающую ситуации, в которых они хотели бы проявить смелость.

Тема 23: «Волшебный лес».

Цель: Развитие воображения и творческих способностей, ознакомление с природой и её чудесами.

Содержание занятия:

1. Беседа: Представьте волшебный лес, какие чудеса там происходят? Кого можно встретить в таком месте?

2. Рассказы детей: Придумайте историю, приключившуюся в волшебном лесу, расскажите её группе.

3. Игры: Игра «Собери грибы» — путешествие по воображаемому лесу, собирая волшебные предметы и сокровища.

4. Работа с рисунками: Каждый ребёнок рисует картинку своего волшебного леса, подчеркнув необычные существа и растения.

5. Практическое задание: Составьте небольшую книгу-загадку, посвящённую волшебному лесу, где будут спрятаны подсказки и сюрпризы.

Тема 24: «Сказочная шкатулка».

Цель: Развитие креативности, художественного вкуса и воображения, знакомство с миром сказок.

Содержание занятия:

1. Беседа: Вспоминаем любимые сказки, обсуждаем героев и их приключения.

2. Рассказы детей: Собственная сказка, начинающаяся с идеи волшебной шкатулки и находящейся в ней магической вещи.

3. Игры: «Открой шкатулку» — игра на интуицию и изобретательность, где нужно угадать содержимое шкатулки по нескольким намекам.

4. Работа с рисунками: Оформляем обложку книги сказочной шкатулки, украшая её оригинальными деталями.

5. Практическое задание: Сделать куклу-оберег или игрушечную фигурку, хранящую волшебные свойства.

Тема 25: «Волшебники».

Цель: Стимулирование интереса к творчеству и магии, пробуждает желание экспериментировать и изучать новое.

Содержание занятия:

1. Беседа: Чем занимаются волшебники? Какие волшебные вещи они умеют делать?

2. Рассказы детей: Свои фантастические истории о волшебниках и волшебных мирах.

3. Игры: Загадка «Магия числа» — отгадываем число, скрываемое другом с помощью специальных приёмов.

4. Работа с рисунками: Рисуем волшебников, использующих магические артефакты, или делаем аппликации волшебных миров.

5. Практическое задание: Подготовить дома маленькую выставку волшебных объектов, сделанных самостоятельно.

Тема 26: «Волшебный сон».

Цель: Научить детей снимать напряжение и усталость, развивать умение засыпать и отдыхать, фантазируя приятные образы.

Содержание занятия:

1. Беседа: Что снится вам? Где находится ваша мечта? Какой ваш самый любимый сон?

2. Рассказы детей: Повествования о любимых сновидениях, которыми хочется поделиться.

3. Игры: Воображение: отправляемся в страну сна, представляем удивительный пейзаж и встречающихся существ.

4. Работа с рисунками: Детям предлагается нарисовать свои волшебные сны, представить себя спящими в необычном мире.

5. Практическое задание: Готовим рецепт волшебного напитка, который помогает хорошо спать, рисуя его ингредиенты и составляя инструкцию приготовления.

Тема 27: «Один за всех и все за одного».

Цель: Развитие чувства взаимопомощи и поддержки среди одноклассников.

Содержание занятия:

1. Беседа о значении дружбы и взаимовыручке. Почему важно помогать другим?

2. Игра «Волшебная палочка»: дети передают волшебную палочку и рассказывают, кому хотели бы помочь и почему.

3. Упражнение «Кораблекрушение»: командная игра на выживание, направленная на сотрудничество и совместные решения.

4. Раскраска коллективного рисунка «Мы вместе».

5. Итоговая беседа о том, как почувствовать себя частью команды и какую пользу приносит поддержка друзей.

Тема 28: «Чем я отличаюсь от других?».

Цель: Осознание своей уникальности и принятие индивидуальных особенностей других учеников.

Содержание занятия:

1. Дискуссия о различиях между людьми и причинах, почему мы разные.

2. Создание индивидуальной визитки: каждый ребенок пишет три особенности, которыми гордится.

3. Викторина «Угадай кого»: дети по очереди называют уникальные черты своего товарища, остальные угадывают, о ком идет речь.

4. Коллективное упражнение «Создаем мозаику». Каждый участник делает рисунок на бумаге и потом собирает общую картину, подчеркивая важность каждого кусочка.

5. Завершающая рефлексия: обсуждение преимуществ различия и уникальности каждого ребенка.

Тема 29: «Снятие эмоционального напряжения в группе».

Цель: Научиться распознавать собственные эмоции и справляться с ними конструктивно.

Содержание занятия:

1. Чтение сказки или рассказа о персонажах, испытывающих различные эмоции.

2. Ролевые игры: дети изображают ситуации, вызывающие стресс, и предлагают способы выхода из нее.

3. Техника релаксации: дыхательные упражнения и медитация.

4. Творческое занятие: создание коллажей на тему эмоций («радость», «грусть», «страх») с использованием различных материалов.

5. Подведение итогов: обмен опытом и советами по снятию стресса.

Тема 30: «Командный дух».

Цель: Воспитание чувства ответственности перед командой и понимание общей цели.

Содержание занятия:

1. Обсуждение понятия «команда» и качеств настоящего члена коллектива.

2. Командные эстафеты: задания, требующие совместных усилий участников.

3. Совместное изготовление эмблемы класса или группы.

4. Дебаты на тему: «Почему важна работа в команде?»

5. Рефлексия: как удалось добиться успеха благодаря совместной работе.

Тема 31: «Главное — дружно!».

Цель: Укрепление дружеских отношений внутри детского коллектива.

Содержание занятия:

1. История или притча о дружбе, иллюстрирующая преимущества дружбы.

2. Эстафета «Дружба помогает»: детям предлагается пройти полосу препятствий, поддерживая друг друга физически и морально.

3. Задания на улучшение общения: дети придумывают комплименты своим друзьям и озвучивают их публично.

4. Изготовление совместного панно «Наша дружная семья».

5. Итоги занятия: ребята делятся своими впечатлениями и благодарят друг друга за поддержку.

Тема 32: «Язык жестов»

Цель: Повышение осознанности невербальных сигналов и обучение пониманию чувств окружающих.

Содержание занятия:

1. Пояснение роли мимики и жестов в коммуникации.
2. Игра «Покажи эмоцию»: дети показывают выражения лица и движения тела, выражающие конкретные эмоции.
3. Просмотр видеороликов или фотографий, показывающих разнообразные мимические реакции и обсуждения значений.
4. Рисование комиксов, где герои общаются исключительно языком жестов.
5. Заключительная дискуссия о важности умения понимать чувства других людей по внешним признакам.

Тема 33: «Учимся замечать друг друга».

Цель: Формирование внимательного и уважительного отношения к окружающим.

Содержание занятия:

1. Объяснение значения внимательности и уважения к другому человеку.
2. Упражнение «Зеркало»: один ученик повторяет движения другого, стараясь идеально подражать.
3. Тест «Кто изменился?»: группа наблюдает изменения внешности или поведения друг друга.
4. Мозаичное творчество: совместно создать портрет каждого участника группы.
5. Завершающий разговор о том, как научиться видеть хорошее в каждом ребенке.
6. Подведение итогов программы. Тестирование.

2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)

Тема 1: «Школьная жизнь».

Цель: Понимание ценности школьного периода и формирование положительного восприятия школьных будней.

Содержание занятия:

1. Знакомство с правилами работы в группе, основными целями и задачами программы.
2. Дискуссия о плюсах и минусах школьной жизни: плюсы и минусы учебы, взаимоотношений с одноклассниками, учителей и предметов.
3. Лекция-вдохновение: истории успешных людей, чье детство прошло именно в стенах школы, ставших фундаментом их успехов.
4. Анализ ситуаций: просмотр коротких роликов о конфликтах в школе и пути их разрешения.
5. Арт-терапия: совместное создание картины, отображающей школьную атмосферу глазами подростка.
6. Домашнее задание: написать эссе о своем любимом дне в школе.

Тема 2: «Поведение, общество и я».

Цель: Осознание собственного влияния на окружающий мир и общества вокруг.

Содержание занятия:

1. Тренинг на самоанализ: подросткам раздаются анкеты с вопросами о собственных поступках и влиянии на близких и окружающих.
2. Проигрывание сценок: разыгрывание конфликтных ситуаций с обсуждением разных стратегий поведения.
3. Групповые дискуссии: студенты высказываются о своем месте в обществе и важности личного вклада.
4. Практическая деятельность: проект по улучшению окружающей среды или волонтерская акция.

5. Обратная связь: обсуждение полученных результатов и личностных открытий.

Тема 3: «Мой выбор».

Цель: Помощь подросткам сделать осознанный выбор в важных жизненных ситуациях.

Содержание занятия:

1. Презентация основных этапов принятия решений: постановка целей, сбор информации, оценка альтернатив, принятие решения и ответственность за последствия.
2. Проведение тестов на выявление профессиональных склонностей и личностных предпочтений.
3. Ролевая игра: моделирование сложных жизненных выборов и последствий выбора.
4. Индивидуальные консультации: помощь в составлении плана действий на ближайшее будущее.
5. Запись мечты: визуализация желаемого образа будущего и шагов, необходимых для достижения целей.

Тема 4: «Все впереди».

Цель: Стимулирование уверенности в завтрашнем дне и мотивация к дальнейшему развитию.

Содержание занятия:

1. Опросник самооценки: тестирование уровня мотивации, уверенности в себе и ожиданий от будущего.
2. Демонстрация примеров реальных историй молодых людей, добившихся значительных достижений несмотря на трудности.
3. Проектирование идеальной версии самого себя: визуальное представление идеального Я спустя пять-десять лет.
4. Фокус-группа: обсуждение проблем и трудностей, связанных с будущим, и способов их преодоления.

5. Составление карты желаний: план действий для реализации своих планов и амбиций.

Тема 5: «В глубине души».

Цель: Улучшение понимания собственной внутренней сущности и способностей к саморефлексии.

Содержание занятия:

1. Медитативная практика: глубокое расслабление и концентрация на внутренних ощущениях.
2. Самопрезентация: каждому участнику дается возможность поделиться внутренним миром и сокровенными мыслями.
3. Художественное выражение: использование живописи, поэзии или музыки для передачи внутреннего состояния.
4. Журнал благодарности: ведение дневника положительных моментов и ощущений.
5. Консультация специалиста-психолога: индивидуальные беседы о способах улучшения качества внутренней жизни и осознания себя.

Тема 6: «Семь „Я“ человека».

Цель: Исследование аспектов человеческой индивидуальности и самосознания.

Содержание занятия:

1. Беседа о концепции семи граней личности: физическое тело, разум, душа, социальная роль, творческий потенциал, моральная позиция и жизненная миссия.
2. Диагностика: прохождение теста на определение доминирующих сторон личности.
3. Творческая работа: рисование автопортрета, включающего семь частей своего «Я».
4. Группа делится впечатлениями: участники представляют свои рисунки и обсуждают значение каждой грани.

5. Написание писем своему будущему «Я»: мысли о том, каким хотелось бы увидеть себя через несколько лет.

Тема 7: «Прошное, настоящее, будущее».

Цель: Понимание взаимосвязи прошлого опыта, текущего момента и перспектив на будущее.

Содержание занятия:

1. Вопросы для размышления: что повлияло на вашу личность в прошлом? Каково ваше нынешнее состояние? Какие планы на будущее?
2. Игра «Путешествие во времени»: моделируются события прошлого, настоящего и будущего.
3. Коллективная работа над созданием временной линии жизни каждого участника.
4. Оценка текущих приоритетов и целей, сопоставляя прошлое и будущее.
5. Практическое задание: составление личной декларации ценностей и убеждений.

Тема 8: «Ни печали без радости, ни радости без печали».

Цель: Принятие неизбежности эмоциональных колебаний и умение управлять ими.

Содержание занятия:

1. Обсуждение парадоксальной природы человеческих переживаний: радость и грусть часто идут рука об руку.
2. Тестирование уровня эмоциональной устойчивости.
3. Практикум: групповая игра «Радостные воспоминания против грустных событий».
4. Методы психологической разгрузки: освоение техник дыхания и медитации.
5. Творческий блок: запись автобиографического рассказа с акцентом на светлые моменты.

Тема 9: «С кем поведёшься, от того и наберёшься».

Цель: Расширение представления о влиянии окружения на собственное поведение и мировоззрение.

Содержание занятия:

1. Рассуждения о том, как друзья и близкие влияют на нашу жизнь.
2. Интерактивное упражнение: демонстрация цепочки социального взаимодействия.
3. Примеры известных личностей, чей успех зависел от окружения.
4. Анализ межличностных конфликтов и методов предотвращения негативных влияний.
5. Планирование изменений круга общения и практики саморазвития.

Тема 10: «Я – эмоция – чувство».

Цель: Развитие способности понимать и правильно выражать свои эмоции и чувства.

Содержание занятия:

1. Ознакомление с основными видами эмоций и чувствами человека.
2. Визуальная диагностика эмоционального состояния посредством рисунков.
3. Просмотр видеофрагментов, демонстрирующих спектр человеческих эмоций.
4. Метод активного слушания: практикум по правильному восприятию чужих чувств.
5. Эксперимент с зеркалом: отражение своих эмоций в лицах и позах.

Тема 11: «Я понимаю – я доверяю».

Цель: Усвоение навыков доверия и понимания между сверстниками.

Содержание занятия:

1. Понятие доверия и взаимопонимания в отношениях.
2. Психологическая игра «Открой секрет другу»: учимся доверять партнерам.
3. Выработка правил безопасного обмена информацией и укрепления доверия.
4. Урок эмпатии: тренировка умения ставить себя на место другого.

5. Социальный эксперимент: проверка уровня доверия в классе.

Тема 12: «Я – знаю».

Цель: Повышение уровня осведомлённости подростков о себе и окружающем мире, формирование устойчивой потребности в постоянном обучении и развитии.

Содержание занятия:

1. Обсуждение знаний и мудрости
2. Игра-квест «Узнай больше»
3. Мини-презентации «Что нового узнал я сегодня?»
4. Работа с метафорическими ассоциациями
5. Письмо самому себе
6. Итоговая рефлексия

Тема 13: «Я – настоящий».

Цель: Способствование формированию адекватной самооценки и уверенности в себе.

Содержание занятия:

1. Дискуссии о подлинности личности и самокритике.
2. Прохождение тестов на самооценку и самопринятие.
3. Мастер-класс по созданию фотоколлажа, представляющего внутренний образ подростка.
4. Постановка мини-спектаклей на тему истинного «Я» и ложных масок.
5. Занятие арт-терапией: свободное рисование и художественная интерпретация внутреннего мира.

Тема 14: «Такой неповторимый мир».

Цель: Оценка красоты разнообразия в жизни. Развитие жизнестойкости.

Содержание занятия:

1. Дискуссия о красоте разнообразия: зачем природа создала такое разнообразие форм, цветов и звуков? Зачем человеку нужны разные увлечения, хобби и интересы?

2. Творческое задание: нарисуйте собственную коллекцию «разнообразия», проявляющую красоту многогранности вашей жизни (люди, животные, растения, вещи).
3. «Коллекция подарков судьбы»: поделитесь историями о неожиданных радостях, сюрпризах и приятных событиях, произошедших в вашей жизни, демонстрируя случайные проявления прекрасного и необычного.
4. Метафора: создайте личную аллегория богатства и разнообразия, используя символы природы, творчества или социальных взаимодействий.
5. Общее обсуждение: выводы о том, как многообразие обогащает жизнь и помогает преодолевать сложности.

Тема 15: «Путешествуем вместе»

Цель: Расширение возможностей подростков через взаимодействие и сотрудничество, создание условий для эффективного взаимодействия в группе.

Содержание занятия:

1. Интерактивная игра «Объединённые усилия». Цель — показать, что объединение усилий значительно облегчает выполнение даже простых задач.
2. Творческое задание. Создать коллективную композицию или рисунок, символизирующий совместную поездку.
3. Мини-проект «Наш общий путь». Группе предлагается выбрать одну увлекательную идею и распределить задачи между собой таким образом, чтобы достичь результата сообща.
4. Работа с обратными связями. Активное слушание и обсуждение.

Участники собираются в круг и обсуждают полученный опыт сотрудничества, давая друг другу обратную связь и советы по совершенствованию процесса взаимодействия.

5. Рефлексии.

Тема 16: «Перекрёстки».

Цель: Поддержка в принятии трудных решений и повышение уровня самостоятельности.

Содержание занятия:

1. Проблематика жизненных выборов: важные выборы и критерии правильного решения.
2. Моделируем ситуацию: проигрывание сценариев сложной жизненной ситуации и путей её решения.
3. Карта возможных вариантов: графический метод определения наилучшего варианта.
4. Ролевая игра: столкновение с различными жизненными ситуациями и способами реагирования.
5. Консультации специалистов по вопросам профессионального и карьерного роста.

Тема 17: «Жизнь как ценность».

Цель: Восприятие жизни как наивысшей ценности, формирование бережного отношения к собственному здоровью и профилактике рисков суицида.

Содержание занятия:

1. Беседа о ценности жизни.
2. Фильм-дискуссия. Показ короткого художественного или документального фильма о судьбах людей, сумевших преодолеть тяжелые испытания и сохранить любовь к жизни.
3. Арт-терапия: «Моя уникальная жизнь». Подростки рисуют свою жизнь, выделяя яркие моменты и положительные стороны.
4. Медитация и релаксация. Упражнение на дыхание и концентрацию, позволяющее ощутить спокойствие и гармонию. Фокус на внутреннем ресурсе и силе, помогающей переживать трудности.
4. Индивидуальное задание: «Запас прочности». Участник составляет персональный перечень ресурсов, которые поддерживают его жизненный тонус и придают сил.
8. Заключение: оформление личного договора с собой о сохранении жизни и заботе о здоровье.

Тема 18: «Мои ценности».

Цель: Осознание и формирование системы личных ценностей подростков.

Содержание занятия:

1. Дискуссия о значении ценностей в жизни человека.
2. Составление списков личных ценностей и ранжирование их по степени важности.
3. Выполнение упражнений на оценку соответствия своих поступков личным ценностям.
4. Творческие задания, такие как создание герба или логотипа, отражающего ценности подростка.
5. Рефлексия: обсуждение личного понимания и восприятия своих ценностей, их влияние на будущие поступки и решения.

Тема 19: «Я справлюсь».

Цель: Развитие уверенности в себе и веры в собственные силы.

Содержание занятия:

1. Обсуждение ситуации, когда вера в себя помогла преодолеть трудности.
2. Ролевые игры на развитие уверенных реакций в различных ситуациях.
3. Медитационное упражнение на самовнушение и утверждение: «Я способен справиться с любыми трудностями».
4. Подготовительные техники и методы повышения уверенности, такие как позитивные аффирмации и визуализации успеха.
5. Индивидуальное письменное задание: разработать собственный план повышения уверенности.

Тема 20: «Трудные ситуации повседневной жизни».

Цель: Совершенствование навыков совладания с ежедневными проблемами и препятствиями.

Содержание занятия:

1. Обсуждение общих трудностей и проблем, с которыми сталкиваются подростки.

2. Генерируется список возможных трудностей и ситуациям, а также стратегии их преодоления.
3. Театральные этюды на преодоление типичных трудностей (ссоры с друзьями, неудачи в учебе, конфликты дома).
4. Практическое задание: проанализировать личные ситуации и предложить успешные способы выхода из них.
5. Выводы: обобщение лучших приемов и стратегий преодоления трудностей.

Тема 21: «Правила антистрессового поведения».

Цель: Овладение приемами снижения стресса и управления эмоциями.

Содержание занятия:

1. Информационная лекция о природе стресса и его влиянии на организм.
2. Упражнения на глубокую релаксацию и управление дыханием.
3. Изучение эффективных техник борьбы со стрессом, таких как йога, медитация, аутотренинг.
4. Шаг за шагом: практическое освоение простейших приёмов снятия стресса (дыхательная гимнастика, мышечная релаксация).
5. Заключение: участники формулируют индивидуальные рекомендации по управлению стрессовыми ситуациями.

Тема 22: «Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности».

Цель: Повышение готовности к действиям в экстремальных условиях и чрезвычайных ситуациях.

Содержание занятия:

1. Вводная лекция о видах экстремальных ситуаций и правилах поведения в них.
2. Просмотр короткометражных роликов, демонстрирующих правильное поведение в экстренных случаях.
3. Симуляция чрезвычайной ситуации: разбор конкретных случаев и выработка оптимальных стратегий поведения.

4. Разбор ошибок и выводов из смоделированных ситуаций.
5. Оформление памяток-подсказок для экстремальных ситуаций.

Тема 23: «Неуверенность, уверенность и агрессивность».

Цель: Формирование навыков уверенного поведения и противодействия агрессии.

Содержание занятия:

1. Разговор о различиях между неуверенностью, уверенностью и агрессией.
2. Ролевые игры на тренировку уверенного поведения в различных ситуациях.
3. Конструктивные приемы противостояния агрессивному поведению: игнорирование, уход от конфликта, переговоры.
4. Самостоятельная работа: записывание собственных страхов и тревожащих ситуаций, работа над развитием уверенности.
5. Рефлексия: обсуждение полученного опыта и применяемых тактик в реальной жизни.

Тема 24: «Самопознание и откровенность».

Цель: Формирование навыков глубокого самопознания и искренности в общении.

Содержание занятия:

1. Откровенный разговор о том, что мешает подросткам говорить правду о себе и своих чувствах.
2. Практическое упражнение «Отражение»: каждый участник получает зеркало и смотрит в него, говоря себе что-то приятное и искренне признаваясь в чувствах.
3. Творческое задание: сочинение письма самому себе, полное правдивых мыслей и чувств.
4. Дебаты: почему честность важна в жизни и какие проблемы возникают из-за лжи.
5. Рефлексия: обсуждение трудностей, возникающих при открытии своих настоящих чувств и потребностей.

Тема 25: «Я и другие».

Цель: Развитие навыков построения здоровых отношений с окружающими людьми.

Содержание занятия:

1. Обсуждение понятий «самость» и «отношения с другими».
2. Игра «Зеркало»: один участник пытается повторять движения другого, исследуя природу симпатии и антипатии.
3. Ролевая игра «Диалоги с родителями»: подростки играют роль взрослых и родителей, разрешая конфликтные ситуации.
4. Решение задач на развитие навыков эмпатии и компромисса.
5. Обратная связь: анализ эффективности построенных коммуникаций.

Тема 26: «Особенности эмоционального общения».

Цель: Осознание механизмов эмоционального общения и овладение навыками эффективной коммуникации.

Содержание занятия:

1. Игра «Эмоциональный барометр»: участники обозначают степень своего настроения на специальном графике.
2. Упражнение «Сказка»: создание коллективной истории, где персонажи испытывают разные эмоции и учатся их выражать.
3. Игра «Карточки эмоций»: подростки вытягивают карточку с названием эмоции и стараются передать её другим невербально.
4. Обсуждение моделей эмоционального поведения и рекомендаций по улучшению навыков эмоционального общения.
5. Составление чек-листа полезных советов по эффективному выражению эмоций.

Тема 27: «Стратегия достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий».

Цель: Формирование навыков целеполагания и оценки ресурсов и барьеров на пути к целям.

Содержание занятия:

1. Ответ на вопрос: «Зачем нужно ставить цели?»

2. Стратегия SMART: участники формулируют цель по критериям конкретной, измеримой, достижимой, реалистичной и ограниченной временными рамками.
3. Практическое задание: школьники проводят SWOT-анализ (оценка сильных и слабых сторон, угроз и возможностей) своей главной цели.
4. Ролевая игра «Преодоление преграды»: участники моделируют ситуации преодоления препятствий.
5. Оценка прогресса и поощрение продуктивных методов достижения целей.

Тема 28: «Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки».

Цель: Преодоление страха совершить необычный поступок и развитие навыков принятия себя и повышения самооценки.

Содержание занятия:

1. Слово ведущего о страхе выйти за пределы зоны комфорта.
2. Игры-тренинги: выполнение необычных задач (например, громко сказать стих в центре зала, попробовать новый вкус еды и др.).
3. Полезные техники самовнушения и работы с самооценкой: аффирмации, позитивные утверждения.
4. Самопрезентация: публичное изложение истории о себе с акцентом на сильные стороны.
5. Формула победы: вырабатываем стратегию дальнейшего роста самооценки.

Тема 29: «Психология жертвы. Жертва и ответственность».

Цель: Осознание разрушительности позиции жертвы и развитие навыков самостоятельной ответственности за свою жизнь.

Содержание занятия:

1. Введение в концепцию психологии жертвы.
2. Игровые упражнения, позволяющие выявить стереотипы жертвеннического поведения.

3. Практическое задание: переописание ситуации с точки зрения субъекта, а не жертвы.
4. Обсуждение примеров из литературы и кино, демонстрирующих переход от пассивной позиции к активному контролю над обстоятельствами.
5. Практические рекомендации по выходу из состояния жертвы и взятию ответственности за свою жизнь.

Тема 30: «Жизнестойкая личность».

Цель: Формирование жизнестойкости и адаптационных ресурсов личности.

Содержание занятия:

1. Понятие жизнестойкости и её компонентов (смелость идти навстречу переменам, доверие к процессу жизни, контроль над происходящим).
2. Кейсы из жизни известных людей, демонстрировавших высокую жизнестойкость.
3. Упражнение «Мои внутренние опоры»: подростки определяют свои сильные стороны и резервы.
4. Тренинг по развитию навыков сопротивления стрессу и кризисным ситуациям.
5. Самооценка уровней жизнестойкости и составление индивидуального плана развития ресурса жизнеспособности.

Тема 31: «Ресурсные компоненты личности и их развитие».

Цель: Осознание и развитие собственных личностных ресурсов, обеспечивающих эффективность и комфортную жизнедеятельность.

Содержание занятия:

1. Обзор видов личностных ресурсов (физические, эмоциональные, когнитивные, духовные).
2. Тестирование и самоанализ наличия и развитости ресурсов у участников.
3. Ролевая игра «Выбор ресурса»: участники оценивают важность различных ресурсов в определенной жизненной ситуации.
4. Практические методики тренировки недостающих ресурсов (упражнения на внимание, память, выносливость).

5. Разработку плана по укреплению ресурсных компонентов личности.

Тема 32: «Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами».

Цель: Развитие навыков адаптивности и гибкости в условиях неопределенности и изменений.

Содержание занятия:

1. Определение понятия личностной готовности к изменениям.
2. Обсуждение реальных жизненных ситуаций, требующих быстрой адаптации.
3. Техника анализа потенциальных ресурсов для преодоления изменений.
4. Упражнение «Антикризисный запас»: выявление и укрепление скрытых ресурсов.
5. Реалистичная постановка задач на развитие гибкости и адаптивности.

Тема 33: «Мои проблемы».

Цель: Эффективное распознавание и разрешение личных проблем, формирование навыков самоуправления.

Содержание занятия:

1. Беседа о признаках личных проблем и их воздействии на самочувствие.
2. Технология анализа проблемы: разделение больших проблем на мелкие элементы.
3. Тренинг поиска оптимального способа решения проблемы (создание дерева решений).
4. Применение метода «Пять почему» для выявления глубинных причин проблемы.
5. Формирование индивидуальной программы работы с актуальной проблемой.

Тема 34: «Мои проблемы».

Цель: Развитие навыков объективного осознания своих проблем и умений эффективно справляться с ними.

Содержание занятия:

1. Обсуждение типов проблем, с которыми чаще всего сталкиваются подростки.
2. Упражнение «Проблема глазами художника»: рисование своей самой актуальной проблемы.
3. Методика «Пять почему»: пошаговый анализ корней проблемы и её первопричин.
4. Разработка индивидуальной стратегии преодоления проблем с опорой на внутренние ресурсы.
5. Практическое задание: подготовка списка ресурсов и инструментов для решения актуальных проблем.

Тема 35: «Окружение как ресурс развития жизнестойкости, результаты программы».

Цель: Осознание важности социального окружения и его потенциала в повышении уровня жизнестойкости.

Содержание занятия:

1. Определение понятия «социальное окружение» и его влияние на развитие подростка.
2. Составление «карты окружения»: выделение ближайших и дальних социальных сетей (семья, друзья, учителя, соседи).
3. Игра «Сообщество поддержки»: моделирование ситуаций, в которых окружение становится ресурсом для преодоления трудностей.
4. Результаты программы: обсуждение практических эффектов проведенных мероприятий и достигнутых результатов (изменений в поведении, мышлении, улучшении самочувствия).
5. Построение личного плана дальнейшей работы по усилению влияния позитивного окружения на развитие и жизнестойкость.
6. Подведение итогов программы. Тестирование.

**1.5.2. Содержание учебно-тематического плана игрового клуба
«Професьянс».**

№	Тема	Количество часов	Содержание	Форма контроля
1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)				
1	Семейка Гномс	3	Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии.	Рефлексия, опрос
2	Черепашьи бега	2	Развитие коммуникативных навыков, сплочение детского коллектива, сублимация агрессивного поведения.	Рефлексия, опрос
3	Равновесие	2	Развитие крупной моторики, сплочение детского коллектива	Рефлексия, опрос
4	Барабашка	2	Развитие восприятия, внимания, реакции, навыка конструктивного восприятия проигрыша и победы, обучение здоровой конкуренции.	Рефлексия, опрос
5	Имаджинариум	4	Развитие эмоционального интеллекта, воображения, коммуникативных навыков.	Рефлексия, опрос
6	Активити	3	Развитие вербальной и невербальной коммуникации, эмпатии, словарного запаса, владение собственным телом.	Рефлексия, опрос
7	Кошмариум	2	Развитие воображения и креативность, ассоциативного мышления и навыков коммуникации	Рефлексия, опрос

8	Мемо	4	Развитие внимания, памяти и реакции несовершеннолетнего.	Рефлексия, опрос
9	Опасности волшебного леса	3	Коррекция разнообразных страхов у детей, а также помощь в налаживании контакта со взрослыми и между собой	Рефлексия, опрос
10	Лепёшка	1	Развитие навыков общения, эмпатии, проработка агрессии и обучение выражения негативных эмоций социально приемлемым способом.	Рефлексия, опрос
11	Семейные психреты	3	Выявляет психологические особенности игроков и развивает умение внятно объяснить причины и содержание своих поступков.	Рефлексия, опрос
12	Психреты семейных традиций	3	Способствует развитию уверенности в себе и собственных силах, адекватному восприятию жизненной ситуации. Даёт возможность освободиться от негативных переживаний и сильных эмоций.	Рефлексия, опрос
13	Хаос	3	Развитие концентрации, внимания, логическое мышление, умения отстаивать собственные границы, обучение конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.	Рефлексия, опрос

2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)				
1	Психреты для подростков	2	Создание осознаваемых подростками границ, в пределах которых они могут чувствовать себя свободными и защищенными.	Рефлексия, опрос
2	Семейные психреты	2	Выявляет психологические особенности игроков и развивает умение внятно объяснить причины и содержание своих поступков.	Рефлексия, опрос
3	Психреты семейных традиций	2	Способствует развитию уверенности в себе и собственных силах, адекватному восприятию жизненной ситуации. Даёт возможность освободиться от негативных переживаний и сильных эмоций.	Рефлексия, опрос
4	Лепёшка	3	Развитие навыков общения, эмпатии, проработка агрессии и обучение выражения негативных эмоций социально приемлемым способом.	Рефлексия, опрос
5	Необитаемый остров	1	Исследование аспектов человеческой индивидуальности и самосознания.	Рефлексия, опрос
6	Хаос	3	Развитие концентрации, внимания, логическое мышление, умения отстаивать собственные границы, обучение конструктивному	Рефлексия, опрос

			поведению в конфликтных ситуациях.	
7	Две правды, одна ложь	3	Принятие неизбежности эмоциональных колебаний и умение управлять ими.	Рефлексия, опрос
8	Лепёшка	3	Расширение представления о влиянии окружения на собственное поведение и мировоззрение.	Рефлексия, опрос
9	Имаджинариум	3	Развитие способности понимать и правильно выражать свои эмоции и чувства.	Рефлексия, опрос
10	Свой среди своих	2	Развитие глубокого понимания себя, социальных навыков, самооценки, креативности.	Рефлексия, опрос
11	Замок Ириды	2	Развития умения общаться, договариваться и отстаивать свои интересы, стратегических способностей, логического и пространственного мышления.	Рефлексия, опрос
12	Эмоциональный интеллект	2	Развитие эмоционального интеллекта, понимания собственных и чужих чувств, эмпатии и управления эмоциями.	Рефлексия, опрос
13	Мафия	2	Развитие способностей к вербальному и невербальному общению. Развитие логики, умения выбирать стратегию и тактику, гибкость мышления, умения отличать правду от лжи по жестам, мимике и другим подсознательным сигналам. Развитие	Рефлексия, опрос

			стрессоустойчивости, способности не поддаваться общественному мнению и мнению большинства, умения убеждать, вести спор, лидерства / командного взаимодействия, актерских способностей, дедукции, аналитического мышления, памяти, интуиции.	
14	Уно	2	Развитие интеллектуальные способности, коммуникативных навыков, управления эмоциями.	Рефлексия, опрос
15	ALIAS	2	Развитие вербальной коммуникации, эмпатии, словарного запаса, логического мышления, умения работать в команде.	Рефлексия, опрос

Содержание программы

1 ПОДГРУППА (7-11 ЛЕТ)

1. Семейка Гномс — Моя семья и мои друзья.

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, доверительных отношений в коллективе.

Содержание занятия:

1. Ознакомление с правилами игры «Семейка Гномс».
2. Совместная игра, где дети знакомятся ближе друг с другом и работают над развитием доверия и взаимопонимания.
4. Рефлексия и обсуждение переживаний и ощущений, возникших во время игры.

2. Черепаший бега — Дружба и сотрудничество.

Цель: Развитие коммуникативных навыков, сплочение группы, снижение уровня тревожности.

Содержание занятия:

1. Правила игры «Черепаший бега»: подготовка игровой площадки.
2. Проведение самой игры с акцентом на поддержку друг друга и уважение соперников.
3. Дискуссия о важности дружбы и поддержки товарищей.

3. Равновесие — Мы вместе справимся.

Цель: Улучшение крупной моторики, укрепление межличностных связей, воспитание уважения к соперникам.

Содержание занятия:

1. Объяснение правил игры «Равновесие».
2. Командная игра, направленная на преодоление препятствий сообща.
3. Фокус на сплочённости и работе в группе.
4. Дискуссионная группа: обмен мнениями о чувстве единства и взаимоподдержке.

4. Барабашка — Я умею выигрывать и проигрывать.

Цель: Повышение самооценки, обучение конструктивной реакции на успех и неудачу.

Содержание занятия:

1. Инструктаж по правилам игры «Барабашка».
2. Игра с акцентом на восприятие выигрышей и поражений.
3. Упражнения на рефлекссию переживаний: «Почему мы радуемся победе?» и «Как правильно реагировать на поражение?»

5. Имаджинариум — Мир моих фантазий.

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, воображения и творчества.

Содержание занятия:

1. Описание правил игры «Имаджинариум».

2. Участие в творческой игре, позволяющей каждому ребенку почувствовать свободу самовыражения.
3. Особый акцент делается на сочувствии и понимании намерений другого участника.
4. Аналитический блок: почему важны такие качества, как фантазия и сопереживание.

6. Активити — Общаемся весело и интересно.

Цель: Тренировка навыков вербального и невербального общения, развитие социальной активности.

Содержание занятия:

1. Изучение основных этапов игры «Активити».
2. Реализация игровых заданий: показывание слов жестами, рисунком и словесно.
3. Акцент на развитии общей культуры речи и выразительности мимики и жестов.
4. Психологический практикум: диагностика собственной способности общаться и быть понятым.

7. Кошмариум — Расширяем кругозор и узнаём новое

Цель: Поддержка креативности, расширение возможностей мозга и улучшение когнитивных функций.

Содержание занятия:

1. Представление игры «Кошмариум».
2. Процесс игры, направленный на развитие пространственного и образного мышления.
3. Задания на сопоставление разных объектов и понятий.
4. Подведение итогов: почему полезно тренировать мозг таким образом.

8. Мемо — Учусь помнить и различать.

Цель: Совершенствование внимания и зрительной памяти.

Содержание занятия:

1. Основные положения игры «Мемо».

2. Собственно игра, направленная на тренировку визуальной памяти и скорости реакций.

3. Анализ результатов игры и выявление закономерностей успеха.

4. Конструктивная дискуссия: как улучшить собственную память и внимание.

9. Опасности волшебного леса.

Цель: Коррекция разнообразных страхов у детей, а также помощь в налаживании контакта со взрослыми и между собой.

1. Основы игры «Опасности волшебного леса».

2. Сбор материалов о детских страхах.

3. Выполнение практических заданий по преодолению страхов.

4. Оформление индивидуальных рисунков и открыток о преодолённом страхе.

10. Лепёшка — Добро и зло через творчество

Цель: Отработка навыков проявления отрицательных эмоций безопасным путём.

Содержание занятия:

1. Экспериментальная постановка проблемы злости и раздражения.

2. Использование игры «Лепёшка» как способа избавиться от негатива.

3. Дружеская дискуссия: «Как управлять своими эмоциями?»

11. Семейные психреты — Моя семья особенная.

Цель: Понимание особенностей семьи и индивидуальности каждого её члена.

Содержание занятия:

1. Презентация правил игры «Семейные психреты».

2. Игра: обсуждение семейных ценностей и норм.

3. Обобщающий разговор: «Семья — моё богатство».

12. Психреты семейных традиций.

Цель: Исследование семейной истории и поддержание семейных традиций.

Содержание занятия:

1. Основы игры «Психреты семейных традиций».

2. Сбор материалов о семейных традициях и обычаях.

3. Выполнение практических заданий по сохранению семейных ритуалов.

13. Хаос — Конфликты бывают разные

Цель: Преодоление конфликтов и управление сложными жизненными ситуациями.

Содержание занятия:

1. Понятие конфликта и способы выхода из сложных ситуаций.
2. Имитационная игра «Хаос», демонстрирующая различные виды противостояния.
3. Завершающий круглый стол: «Конфликт — это повод задуматься».

2 ПОДГРУППА (12-17 ЛЕТ)

1. Психреты для подростков.

Цель: Создание осознаваемых подростками границ, в пределах которых они могут чувствовать себя свободными и защищёнными.

Содержание занятия:

1. Презентация правил игры «Психреты для подростков».
2. Практическое применение правил игры: разыгрывание сценариев ситуаций, связанных с установлением личных границ.
3. Дискуссия: «Какие существуют границы свободы и защиты, и как их соблюдать?»
4. Заключение: индивидуальные рекомендации каждому участнику по дальнейшему формированию здоровых личных границ.

2. Семейные психреты — Моя семья особенная.

Цель: Понимание особенностей семьи и индивидуальности каждого её члена.

Содержание занятия:

1. Презентация правил игры «Семейные психреты».
2. Игра: обсуждение семейных ценностей и норм.
3. Обобщающий разговор: «Семья — моё богатство».

3. Психреты семейных традиций.

Цель: Исследование семейной истории и поддержание семейных традиций.

Содержание занятия:

1. Основы игры «Психреты семейных традиций».
2. Сбор материалов о семейных традициях и обычаях.
3. Выполнение практических заданий по сохранению семейных ритуалов.

4. Лепёшка — Добро и зло через творчество

Цель: Отработка навыков проявления отрицательных эмоций безопасным путём.

Содержание занятия:

1. Экспериментальная постановка проблемы злости и раздражения.
2. Использование игры «Лепёшка» как способа избавиться от негатива.
3. Дружеская дискуссия: «Как управлять своими эмоциями?»

5. Необитаемый остров

Цель: Исследование аспектов человеческой индивидуальности и самосознания.

Содержание занятия:

1. Обзор правил игры «Необитаемый остров».
2. Игра-путешествие: участники представляют себя потерпевшими кораблекрушение и вынуждены выживать на необитаемом острове.
3. Индивидуальные задания: разработка плана спасения, подбор необходимых вещей и навыков.
4. Обсуждение: выводы о собственном восприятии одиночества, возможности самостоятельного существования и самоопределения.

6. Хаос — Конфликты бывают разные

Цель: Преодоление конфликтов и управление сложными жизненными ситуациями.

Содержание занятия:

1. Понятие конфликта и способы выхода из сложных ситуаций.
2. Имитационная игра «Хаос», демонстрирующая различные виды противостояния.
3. Завершающий круглый стол: «Конфликт — это повод задуматься».

7. Лепёшка — Добро и зло через творчество

Цель: Отработка навыков проявления отрицательных эмоций безопасным путём.

Содержание занятия:

1. Экспериментальная постановка проблемы злости и раздражения.
2. Использование игры «Лепёшка» как способа избавиться от негатива.
3. Дружеская дискуссия: «Как управлять своими эмоциями?»

8. Две правды, одна ложь

Цель: Принятие неизбежности эмоциональных колебаний и умение управлять ими.

Содержание занятия:

1. Изложение правил игры «Две правды, одна ложь».
2. Группа делится на подгруппы, каждая составляет список фактов о себе, включающий два истинных утверждения и одну ложь.
3. Участники высказываются по очереди, а остальные члены группы определяют, что правда, а что ложь.
4. Выводы: осмысление процессов формирования представлений о самом себе и влиянии эмоциональных состояний на поведение.

9. Имаджинариум — Мир моих фантазий.

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, воображения и творчества.

Содержание занятия:

1. Описание правил игры «Имаджинариум».
2. Участие в творческой игре, позволяющей каждому ребенку почувствовать свободу самовыражения.
3. Особый акцент делается на сочувствии и понимании намерений другого участника.
4. Аналитический блок: почему важны такие качества, как фантазия и сопереживание.

10. Свой среди своих.

Цель: Развитие глубокого понимания себя, социальных навыков, самооценки, креативности.

Содержание занятия:

1. Раскрытие правил игры «Свой среди своих».
2. Участники играют в группе, выполняя задания, направленные на самопрезентацию и общение с группой.
3. По завершении игры проводится разбор, основанный на ощущениях и реакциях каждого участника.
4. Итоговая дискуссия: как выявить и принять себя, развиваться в обществе и обрести внутреннюю гармонию.

11. Замок Ириды.

Цель: Развитие умения общаться, договариваться и отстаивать свои интересы, стратегических способностей, логического и пространственного мышления.

Содержание занятия:

1. Презентация правил игры «Замок Ириды».
2. Игровой процесс, направленный на освоение основ переговоров и компромисса.
3. Практическое выполнение игровых задач, требующих планирования и стратегии.
4. Обобщающая беседа: «Зачем нужны переговоры и компромисс?»

12. Эмоциональный интеллект.

Цель: Развитие эмоционального интеллекта, понимания собственных и чужих чувств, эмпатии и управления эмоциями.

Содержание занятия:

1. Ознакомление с правилами игры «Эмоциональный интеллект».
2. Практика определения и описания эмоций в игровых ситуациях.
3. Упражнения на развитие эмпатии и управление собственным состоянием.
4. Общий вывод: «Что такое эмоциональный интеллект и зачем он нужен?»

13. Мафия.

Цель: Развитие способностей к вербальному и невербальному общению, логики, стратегии, интуитивного мышления, анализа, памяти и актёрского мастерства.

Содержание занятия:

1. Объяснение правил игры «Мафия».
2. Участие в играх с разными ролями, направленными на анализ информации и выявление скрывающихся мафиози.
3. Анализ ходов и ошибок, развитие навыка ведения спора и убеждения.
4. Итоговый диалог: «Как важны навыки коммуникаций и критического мышления?»

14. Уно.

Цель: Развитие интеллектуальных способностей, коммуникативных навыков, управления эмоциями.

Содержание занятия:

1. Повторение правил игры «Уно».
2. Соревнования по принципу турнира, поощряющие концентрацию внимания и быстрое реагирование.
3. Игровые сценарии с усложнением правил, требующие высокой сосредоточенности и контроля эмоций.
4. Окончательное обсуждение: «Какой опыт мы приобрели в процессе игры?»

15. ALIAS

Цель: Развитие вербальной коммуникации, эмпатии, словарного запаса, логического мышления, умения работать в команде.

Содержание занятия:

1. Постановка правил игры «ALIAS».
2. Командная игра, нацеленная на четкое формулирование мыслей и использование синонимов.
3. Анкетирование после игры: насколько сложно было объяснять понятия и получать объяснения?
4. Заключительное размышление: «Почему важна грамотная и ясная речь?»

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: класс

Время проведения занятий: 14:10-16:10

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 72

1 подгруппа (воспитанники в возрасте 7-11 лет)

**Тренинги личностного роста, временных перспектив и развития
жизнестойкости «я и мои ценности»**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц
1	Моё будущее и школа	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	сентябрь
2	Будем внимательны!	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	сентябрь
3	Дружба и общение в учении	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
4	Без паники	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
5	Зашифрованная информация	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
6	Противоположности	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
7	Ассоциации	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
8	Самый-самый	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
9	Самый-самый	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
10	Спокойствие, только спокойствие	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь
11	Кто чего боится?	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь
12	Вместе	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь

13	Кем я хочу стать?	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	ноябрь
14	Правильный отдых	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	декабрь
15	Творчество	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
16	Учимся общаться	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
17	Я молодец, ты молодец	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
18	Настроение	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
19	Настроение	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
20	Наши страхи	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
21	Я больше не боюсь	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
22	Страхи в домике	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
23	Мой страх в клетке	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
24	Портрет смелого человека	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
25	Волшебный лес	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
26	Сказочная шкатулка	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
27	Сказочная шкатулка	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
28	Волшебники	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
29	Волшебный сон	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
30	Один за всех и все за одного	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
31	Чем я отличаюсь от других	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
32	Снятие эмоционального напряжения в группе	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
33	Командный дух	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
34	Главное - дружно	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
35	Язык жестов	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	май

36	Учимся замечать друг друга	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	май
----	----------------------------	---	---------------------	-------------------------	-----

2 подгруппа (воспитанники в возрасте 12-17 лет)

Тренинги личностного роста, временных перспектив и развития жизнестойкости «я и мои ценности»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц
1	Школьная жизнь	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	сентябрь
2	Поведение, общество и я	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	сентябрь
3	Мой выбор	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
4	Все впереди	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
5	В глубине души	1	Комплексное занятие	рефлексия	сентябрь
6	Семь «Я» человека	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
7	Прошное, настоящее, будущее	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
8	Ни печали без радости, ни радости без печали	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
9	Ни печали без радости, ни радости без печали	1	Комплексное занятие	рефлексия	октябрь
10	С кем поведешься от того и наберешься	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь
11	Я – эмоция – чувство	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь
12	Я понимаю – я доверяю	1	Комплексное занятие	рефлексия	ноябрь
13	Я – знаю	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	ноябрь
14	Я – настоящий	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	декабрь
15	Такой неповторимый мир	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
16	Путешествуем вместе	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь

17	Перекрёстки	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
18	Жизнь как ценность	1	Комплексное занятие	рефлексия	декабрь
19	Мои ценности	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
20	Я справлюсь	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
21	Трудные ситуации повседневной жизни	1	Комплексное занятие	рефлексия	январь
22	Правила антистрессового поведения	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
23	Экстремальные, кризисные ситуации, выходящие за рамки повседневности	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
24	Неуверенность, уверенность и агрессивность	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
25	Познай себя	1	Комплексное занятие	рефлексия	февраль
26	Самопознание и откровенность	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
27	Я и другие	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
28	Особенности эмоционального общения	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
29	Стратегия достижения цели. Оценка ресурсов и препятствий	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
30	Тренинг нестандартных поступков и преодоление низкой самооценки	1	Комплексное занятие	рефлексия	март
31	Психология жертвы. Жертва и ответственность	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
32	Жизнестойкая личность	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
33	Ресурсные компоненты личности и их развитие	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
34	Личностная готовность к изменениям. Знакомство со своими внутренними резервами	1	Комплексное занятие	рефлексия	апрель
35	Мои проблемы	1	Комплексное занятие	рефлексия, анкетирование	май

36	Окружение как ресурс развития жизнестойкости	1	Комплексное занятие	рефлексия, тестирование	май
----	--	---	---------------------	-------------------------	-----

1 подгруппа (воспитанники в возрасте 7-11 лет)
Игровой клуб «Професьянс»

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц
1	Мемо	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
2	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
3	Барабашка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
4	Активити	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
5	Семейка Гномс	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
6	Равновесие	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
7	Опасности волшебного леса	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
8	Кошмариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
9	Черепашьи бега	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
10	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
11	Мемо	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
12	Барабашка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
13	Семейка Гномс	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
14	Активити	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
15	Семейные психреты	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
16	Мемо	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь

17	Равновесие	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
18	Психреты семейных традиций	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
19	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
20	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
21	Черепашьи бега	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
22	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
23	Семейка Гномс	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
24	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
25	Семейные психреты	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
26	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
27	Психреты семейных традиций	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
28	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
29	Опасности волшебного леса	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
30	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
31	Мемо	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
32	Активити	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
33	Психреты семейных традиций	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
34	Семейные психреты	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
35	Кошмариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
36	Опасности волшебного леса	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май

2 подгруппа (воспитанники в возрасте 12-17 лет)
Игровой клуб «Професьянс»

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Месяц
1	Психреты для подростков	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
2	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
3	Необитаемый остров	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
4	Семейные психреты	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	сентябрь
5	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
6	Замок Ириды	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
7	ALIAS	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
8	Две правды, одна ложь	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
9	Психреты семейных традиций	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	октябрь
10	Мафия	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
11	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
12	Свой среди своих	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
13	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	ноябрь
14	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
15	Уно	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
16	Эмоциональный интеллект	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь
17	ALIAS	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	декабрь

18	Мафия	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
19	Свой среди своих	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
20	Психреты семейных традиций	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	январь
21	Замок Ириды	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
22	Две правды, одна ложь	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
23	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
24	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	февраль
25	Психреты для подростков	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
26	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
27	Уно	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
28	Хаос	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	март
29	Эмоциональный интеллект	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
30	ALIAS	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
31	Мафия	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
32	Имаджинариум	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	апрель
33	Семейные психреты	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
34	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
35	Лепёшка	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май
36	Две правды, одна ложь	1	Комплексное занятие	Рефлексия, опрос	май

2.2. Формы аттестации/контроля

Аттестация обучающихся по дополнительной образовательной программе «Крылья роста» осуществляется поэтапно и предусматривает:

Входной контроль:

Анкетирование: диагностика исходного уровня развития адаптивных способностей, самооценки и эмоционального интеллекта.

Тестирование: выявление начальных показателей уровня тревоги, уверенности в себе и навыков общения.

Текущий контроль:

Наблюдение и фиксация: педагоги ведут записи о динамике развития воспитанников в ходе занятий.

Рефлексия: регулярное проведение бесед с детьми и подростками для отслеживания их эмоционального состояния и осознания пройденного материала.

Индивидуальные собеседования: беседы с учениками для выявления затруднений и проблем, возникающих в процессе обучения.

Промежуточная аттестация:

Мини-проекты: создание творческих работ (рисунки, рассказы, проекты), отражающих приобретенные навыки и знания.

Итоговые тестирования: диагностические процедуры, оценивающие уровень сформированности ключевых компетентностей (жизнестойкость, навыки общения, саморегуляция).

Итоговая аттестация:

Завершающие тестирования: детализованные проверки динамики развития воспитанников.

Портфолио достижений: сбор выполненных работ, отражающих прогресс каждого учащегося.

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы разработаны для всестороннего мониторинга и диагностики образовательных результатов, полученных участниками программы.

1. Тесты и опросники:

Диагностика уровня жизнестойкости: тест на самооценку уровня жизнестойкости, разработанный для школьников.

Определение уровня тревожности: специальные опросники для измерения тревожности (STAI-Y, шкала Спилбергера-Ханина).

Самооценка эмоционального интеллекта: шкала самооценки, эмоционального интеллекта.

Анализ навыков общения: тесты на коммуникабельность и эмоциональную зрелость.

2. Креативные задания:

Проект «Портрет смелого человека»: творческое задание, отражающее осознание ребенком своих внутренних ресурсов.

Интерактивные квесты: моделирующие реальные жизненные ситуации, в которых учащиеся применяют новые компетенции.

Работа с видеоматериалами: обсуждение и анализ художественных фильмов и документальных передач, соответствующих тематике программы.

3. Портфолио достижений:

Сборник творческих работ: рисунки, сочинения, портфолио проектов.

Фотографии и видеозаписи мероприятий: документация значимых мероприятий, наглядно демонстрирующая успехи участников.

Таблица самооценки: специальная таблица, фиксирующая динамику роста по основным направлениям программы.

2.4. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы направлено на достижение поставленных целей и задач путем разработки научно обоснованного содержания, отбора методов и технологий обучения, обеспечивающих оптимальное развитие личностных ресурсов детей и подростков.

Компоненты методического обеспечения:

1. Организационные инструменты:

Программно-методические комплексы, содержащие календарно-тематические планы, сценарии занятий и рекомендации по проведению тренингов.

Специальные карточки и рабочие тетради для индивидуальной работы.

2. Информационные ресурсы:

Библиотека профильной литературы, электронных пособий и презентаций.

Каталог видеоматериалов и фильмов, рекомендованных для просмотра и последующего обсуждения.

Онлайн-ресурсы, интерактивные платформы и приложения для дистанционного сопровождения.

3. Педагогические технологии:

Применяются современные подходы, соответствующие возрастной категории: игротехника, арт-терапия, проблемно-ориентированное обучение, мультимедийные презентации.

Используются авторские методики, направленные на формирование жизнестойкости и адаптационных ресурсов.

4. Материально-техническая база:

Наличие необходимого оборудования: доски, компьютер, проектор, музыкальные колонки, реквизит для театральных и ролевых игр.

Просторные помещения, комфортные для занятий, располагающие к творчеству и сотрудничеству.

5. Консультационная поддержка:

Регулярные консультативные сессии с педагогами-психологами для углубленного изучения отдельных аспектов программы.

Семинары и курсы повышения квалификации для сотрудников центра.

Список литературы

Для педагогов:

I. Общие вопросы психологии и педагогики:

1. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. — Москва: Педагогика, 1991.
2. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев. — Москва: Политиздат, 1975.
3. Эльконин, Д. Б. Психология обучения младшего школьника / Д. Б. Эльконин. — Москва: Педагогика, 1974.
4. Божович, Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. — Москва: Просвещение, 1968.
5. Маслоу, А. Мотивация и личность / Абрахам Маслоу; пер. с англ. — СПб.: Евразия, 1999.
6. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / Карл Роджерс; пер. с англ. — Москва: Прогресс, 1994.

II. Профилактика отклоняющегося поведения:

1. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. — Москва: Аспект пресс, 2001.
2. Личко, А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков / А. Е. Личко. — Ленинград: Медицина, 1983.
3. Дюркгейм, Э. Самоубийство: социологический этюд / Эмиль Дюркгейм; пер. с фр. — Москва: Мысль, 1994
4. Бандура, А. Теория социального научения / Альберт Бандура; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Речь, 2000.
5. Фромм, Э. Анатомия человеческой деструктивности / Эрих Фромм ; пер. с нем. — Москва : Республика, 1994.
6. Ремшмидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Ханс Ремшмидт; пер. с нем. — Москва: Мир, 1994.

7. Шевченко, Ю. С. Профилактика девиантного поведения детей и подростков: социально-психологический аспект / Ю. С. Шевченко. — Харьков: Издательство Университета Каразина, 2004.

III. Развитие адаптивных способностей и формирование жизнестойкости:

1. Малкина-Пых, И. Г. Психология стресса и совладания / И. Г. Малкина-Пых. — Москва: Эксмо, 2008.

2. Хобфолл, С. Е. Психология стресса. Критические факторы / Стивен Э. Хобфолл; пер. с англ. — Санкт-Петербург: Питер, 2007.

3. Мадди, С. Смыслообразование в процессе принятия решений / Сидни Мадди; пер. с англ. — Москва: Институт психологии РАН, 2003.

4. Нартова-Бочавер, С. К. Coping behavior в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Вопросы психологии. — 1997. — № 5.

5. Шихи, Г. Возрастные кризисы / Герд Шихи; пер. с нем. — Киев: София, 2003.

6. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Эрик Эриксон; пер. с англ. — Москва: Прогресс, 1996.

7. Брегман, П. Как выжить, когда всё достало / Пит Брегман; пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

IV. Практические методики и техники:

1. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? (4 тома) / Клаус Фопель. — Москва: Генезис, 2006.

2. Кэджусон, Х., Шефер, Ч. 101 техника игровой психотерапии / Хэл Кэджусон, Чарльз Шефер; пер. с англ. — Москва: Когито-Центр, 2005

3. Ледбитер, П. Работа с подростками группы риска / Пол Ледбитер; пер. с англ. — Москва: Генезис, 2006.

4. Оклендер, В. Скрытые сокровища: Руководство по терапевтической работе с детьми и подростками, пережившими травму / Вирджиния Оклендер; пер. с англ. — Москва: Генезис, 2009.

5. Гинзбург, М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / Михаил Гинзбург. — Москва: МГУ, 1994.

6. Практикум по арт-терапии / под ред. Александра Копытина. — Москва: Когито-Центр, 2006.

V. Интернет-ресурсы:

- Психологическая газета: <http://www.psy.su>
- Федеральный портал "Российское образование": <https://edu.ru>
- Портал "Педагогическая пресса": <https://pedpresa.ru>
- Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru>
- Электронные библиотеки (например, КиберЛенинка): <https://cyberleninka.ru>

Для детей:

I. Для младших школьников (7–11 лет):

Художественная литература

1. Сухомлинский, В. Сердце отдаю детям / Василий Сухомлинский. — Москва: Молодая гвардия, 1973.
2. Носов, Н. Приключения Незнайки и его друзей / Николай Носов. — Москва: Детская литература, 1954.
3. Козлов, С. Ежик в тумане / Сергей Козлов. — Москва: Росмэн, 2005.
4. Толстой, А. Золотой ключик, или Приключения Буратино / Алексей Толстой. — Москва: Эксмо, 2010.
5. Цыферов, Г. Про цыпленка, солнце и медвежонка / Геннадий Цыферов. — Москва: Малыш, 1986.

Справочно-дидактическая литература

1. Каманин, Л. Азбука безопасности / Леонид Каманин. — Москва: Владос, 2004.
2. Соколов-Микитов, И. Родные голоса природы / Иван Соколов-Микитов. — Москва: Олма-Пресс, 2002.
3. Барто, П. Играйте лучше сами / Павел Барто. — Москва: Современник, 1986.

Психолого-развивающая литература

1. Свияш, А. Как полюбить школу / Александр Свияш. — Москва: Астрель, 2008.

2. Морозова, О. Книга о хороших манерах / Ольга Морозова. — Москва: Центрполиграф, 2006.

3. Мурллон, Ж.-К. Секреты счастливых детей / Жан-Клод Мурллон. — Минск: Попурри, 2007.

II. Для подростков (12–17 лет):

Художественная литература

1. Голявкин, В. Где упал шарик / Виктор Голявкин. — Москва: Самокат, 2010.

2. Хемингуэй, Э. Старик и море / Эрнест Хемингуэй. — Москва: АСТ, 2014.

3. Стивенсон, Р. Остров сокровищ / Роберт Льюис Стивенсон. — Москва: Махаон, 2012.

4. Горький, М. Детство / Максим Горький. — Москва: Эксмо, 2015.

5. Азимов, А. Я, робот / Айзек Азимов. — Москва: Эксмо, 2013.

Философско-развивающая литература

1. Сент-Экзюпери, А. Маленький принц / Антуан де Сент-Экзюпери. — Москва: Амфора, 2011.

2. Сухомлинский, В. Рождение гражданина / Василий Сухомлинский. — Москва: Молодая гвардия, 1979.

3. Ремарк, Э.М. Три товарища / Эрих Мария Ремарк. — Москва: АСТ, 2015.

Прочая литература

1. Курпатов, А. Искусство быть счастливым / Андрей Курпатов. — Санкт-Петербург: Нева, 2006.

2. Мерфи, Дж. Сила вашего подсознания / Джозеф Мерфи. — Москва: Попурри, 2008.

3. Харатьян, Д. Мужчина и женщина / Дмитрий Харатьян. — Москва: Альбина Паблишер, 2012.

Методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта (опросник EQ).

Инструкция: «Ниже вам будут предложены высказывания, которые так или иначе отражают различные стороны вашей жизни. Пожалуйста, напишите цифру справа от каждого утверждения, исходя из оценки ваших ответов»:

Полностью не согласен (-3 балла).

В основном не согласен (-2 балла).

Отчасти не согласен (-1 балл).

Отчасти согласен (+1 балл).

В основном согласен (+2 балла).

Полностью согласен (+3 балла).

Тест

1. Для меня как отрицательные, так и положительные эмоции служат источником знания о том, как поступать в жизни.

2. Отрицательные эмоции помогают мне понять, что я должен изменить в своей жизни.

3. Я спокоен, когда испытываю давление со стороны.

4. Я способен наблюдать изменение своих чувств.

5. Когда необходимо, я могу быть спокойным и сосредоточенным, чтобы действовать в соответствии с запросами жизни.

6. Когда необходимо, я могу вызвать у себя широкий спектр положительных эмоций, такие, как веселье, радость, внутренний подъем и юмор.

7. Я слежу за тем, как я себя чувствую.

8. После того как что-то расстроило меня, я могу легко совладать со своими чувствами.

9. Я способен выслушивать проблемы других людей.

10. Я не застреваю на отрицательных эмоциях.

11. Я чувствителен к эмоциональным потребностям других.

12. Я могу действовать на других людей успокаивающе.

13. Я могу заставить себя снова и снова встать перед лицом препятствия.

14. Я стараюсь подходить к жизненным проблемам творчески.

15. Я адекватно реагирую на настроения, побуждения и желания других людей.

16. Я могу легко входить в состояние спокойствия, готовности и сосредоточенности.

17. Когда позволяет время, я обращаюсь к своим негативным чувствам и разбираюсь, в чем проблема.

18. Я способен быстро успокоиться после неожиданного огорчения.
19. Знание моих истинных чувств важно для поддержания «хорошей формы».
20. Я хорошо понимаю эмоции других людей, даже если они не выражены открыто.
21. Я могу хорошо распознавать эмоции по выражению лица.
22. Я могу легко отбросить негативные чувства, когда необходимо действовать.
23. Я хорошо улавливаю знаки в общении, которые указывают на то, в чем другие нуждаются.
24. Люди считают меня хорошим знатоком переживаний других людей.
25. Люди, осознающие свои истинные чувства, лучше управляют своей жизнью.
26. Я способен улучшить настроение других людей.
27. Со мной можно посоветоваться по вопросам отношений между людьми.
28. Я хорошо настраиваюсь на эмоции других людей.
29. Я помогаю другим использовать их побуждения для достижения личных целей.
30. Я могу легко отключиться от переживания неприятностей.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Шкалы	Вопросы
Эмоциональная осведомленность	1, 2, 4, 17, 19, 25
Управление своими эмоциями	3, 7, 8, 10, 18, 30
Самомотивация	5, 6, 13, 14, 16, 22
Эмпатия	9, 11, 20, 21, 23, 28
Распознавание эмоций других людей	12, 15, 24, 26, 27, 29

Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов:

- 14 и более – высокий;
- 8-13 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Интегративный уровень эмоционального интеллекта с учетом доминирующего знака определяется по следующим количественным показателям:

- 70 и более – высокий;
- 40-69 – средний;
- 39 и менее – низкий.

Проективная методика А. И. Захарова «Мои страхи».

Цель. Выявление страхов у детей.

Детям предлагается рисовать цветными карандашами. Для активизации интереса к рисованию дома за месяц до этого детей просят принести свои рисунки. На первых двух подготовительных занятиях детям предлагают выбрать темы для рисования. После подготовительных занятий можно приступать к тематическому рисованию. Такие занятия проводятся два раза в неделю и затрагивают одну или две темы.

Рисование страхов детьми не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реакции. В рисунках страх уже во многом реализован как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного. Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Важно, во-первых, то, что задание дает педагог или психолог, которому ребенок доверяет. Во-вторых, само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая поддержку с их стороны, не говоря уже об одобрении самого педагога.

Вначале проводится индивидуальная беседа, в которой выясняется, боится ли ребенок одиночества, нападения (бандитов), заболеть, умереть, смерти родителей, некоторых людей, наказания, сказочных персонажей, темноты, животных, транспорта, стихии, высоты, глубины, воды, огня, врачей, крови. Составив список страхов каждого ребенка, педагог дает задание нарисовать их. Перед детьми ставится цель отобразить наиболее яркий страх. Какой именно, детям не объясняется, каждый ребенок должен выбрать его сам.

Ход. После предварительной беседы, актуализирующей воспоминания ребенка о том, что его пугает, ему предлагают лист бумаги и цветные карандаши. В процессе анализа обращается внимание на то, что ребенок нарисовал, а также на цвета, использовавшиеся им в процессе рисования. По окончании рисования ребенка просят рассказать о том, что он изобразил, т. е. вербализовать свой страх. Ребенок может спросить у взрослого, как нарисовать страх. Подсказать можно, но в самых общих чертах – так, чтобы на визуальное воплощение детской фантазии не повлиял субъективизм взрослого. К примеру, если ребенок спрашивает, как нарисовать Бабу-ягу, следует ответить: «Нарисуй ее так, как ты видишь». – «А как я ее вижу?» – может спросить ребенок. «Какое у нее лицо, нос?» Отвечайте приблизительно так: «Нарисуй большой нос крючком и большие зубы». Взрослый, таким образом, не навязывает ребенку свое

представление, а только подталкивает его к тому, чтобы его собственное представление образа более четко отразилось в сознании.

Инструкция. «Давайте нарисует то, чего вы больше всего боитесь». Оценка уровня выраженности страха осуществляется по следующим показателям: что ребенок нарисовал, какие цвета преобладают в изображениях (черный, красный, синий либо розовый, желтый, голубой), яркость рисунков, четкость или расплывчатость контуров, нажим карандаша.

Высокий уровень страха предполагает неуверенность в себе, нерешительность, низкую самооценку, недоверчивость к окружающим, присутствие агрессии и подозрительности.

Средний уровень страха – общительность, адекватная самооценка, уверенность в себе.

Низкий уровень страха – достаточная уверенность в себе, общительность, преобладание повышенного настроения.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн. Модификация А.М. Прихожан.

Методика диагностика самооценки Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан 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 инструкции и задание.

Ход выполнения задания

Инструкция

Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя - наивысшее. На следующей странице изображены семь таких линий. Они обозначают:

- 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.

Под каждой линией написано, что она означает. На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени. После этого крестиком (х) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены собой или почувствовали гордость за себя.

Задание

Изображено семь линий, длина каждой - 100 мм, с указанием верхней, нижней точек и серединой шкалы. При этом верхняя и нижняя точки отличаются заметными чертами, середина - едва заметной точкой. Методика может проводиться как фронтально - с целым классом (или группой), так и индивидуально. При фронтальной работе необходимо проверить, как каждый ученик заполнил первую шкалу. Надо убедиться, правильно ли применяются

предложенные значки, ответить на вопросы. После этого испытуемый работает самостоятельно. Время, отводимое на заполнение шкалы вместе с чтением инструкции, 10-12 мин.

Обработка результатов

Обработка проводится по шести шкалам (первая, тренировочная - "здоровье" - не учитывается). Каждый ответ выражается в баллах. Как уже отмечалось ранее, размеры каждой шкалы 100 мм, в соответствии с этим ответы школьников получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 баллам).

1. По каждой из шести шкал определить:

- а) уровень притязаний - расстояние в мм от нижней точки шкалы ("О") до знака "х";
- б) высоту самооценки - от "0" до знака "х";
- в) значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой - расстояние от знака "х" до знака "-", если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом.

2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шести шкалам.

Оценка и интерпретация отдельных параметров

В нижеприведенной таблице даны количественные характеристики уровней притязаний и самооценки, полученные для учащихся 7-10 классов городских школ (около 900 чел.)

Параметр	Количественная характеристика (балл)			
	норма			очень высокий
	низкий	средний	высокий	
Уровень притязаний	менее 60	60-74	75-89	90-100
Уровень самооценки	менее 45	45-59	60-74	75-100

Уровень притязаний

Норму, реалистический уровень притязаний характеризует результат от 60 до 89 баллов. Наиболее оптимальный - сравнительно высокий уровень - от 75 до 89 баллов, подтверждающий оптимальное представление о своих возможностях, что является важным фактором личностного развития. Результат от 90 до 100 баллов - обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение детей к собственным возможностям. Результат менее 60 баллов свидетельствует о заниженном уровне притязаний, он - индикатор неблагоприятного развития личности.

Высота самооценки

Количество баллов от 45 до 74 ("средняя" и "высокая" самооценка) удостоверяют реалистическую (адекватную) самооценку. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке и указывает на определенные отклонения в формировании личности. Завышенная самооценка может подтверждать личностную незрелость, неумение правильно оценить результаты своей деятельности, сравнивать себя с другими; такая самооценка может показывать на существенные искажения в формировании личности - "закрытости для опыта", нечувствительности к своим ошибкам, неудачам, замечаниям и оценкам окружающих. Количество баллов ниже 45 указывает на заниженную самооценку (недооценку себя) и свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Эти ученики составляют "группу риска", их, как правило, мало. За низкой самооценкой могут скрываться два совершенно разных психологических явления: подлинная неуверенность в себе и "защитная", когда декларирование (самому себе) собственного неумения, отсутствия способности и т.п. позволяет не прилагать никаких усилий.

Шкала личностной и ситуативной тревожности.

Цель методики – определения ситуативной и личностной тревожности.

Методика предназначена для определения тревожного состояния у подростков с учетом его глубины, позволяет выявить условия и факторы, под действием которых возникает данное состояние и степень дезадаптации личности в случае психотравмирующей ситуации. Позволяет выявить такие характерологические особенности личности как неуверенность, внушаемость, несамостоятельность в принятии решений и действий.

Ситуативная (реактивная) тревожность (СТ) – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации, высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха.

Личностная тревожность (ЛТ) выступает как характерологическое свойство человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для старшеклассников и студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

Возраст

12 – 17 лет.

Оборудование

Бланк ответов для каждого испытуемого.

Процедура проведения

Форма проведения: групповая.

Ситуативная тревожность

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами не задумывайтесь долго, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

"1" -нет, это не так,

"2"-почти что так;

"3"- верно;

"4"- совершенно верно.

	Состояние в данный момент	1	2	3	4
1.	Я спокоен	1	2	3	4
2.	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3.	Я нахожусь в состоянии напряжения	1	2	3	4
4.	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5.	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6.	Я расстроен	1	2	3	4
7.	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8.	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9.	Я встревожен	1	2	3	4
10.	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11.	Я уверен в себе	1	2	3	4
12.	Я нервничаю	1	2	3	4
13.	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14.	Я взвинчен	1	2	3	4
15.	Я не чувствую скованности и напряжения	1	2	3	4
16.	Я доволен	1	2	3	4
17.	Я озабочен	1	2	3	4
18.	Я слишком возбуждён и мне не по себе	1	2	3	4
19.	Мне радостно	1	2	3	4
20.	Мне приятно	1	2	3	4

Личностная тревожность

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

Цифры с права означают следующие варианты ответов:

"1" - почти никогда (ответ оценивается в один балл);

"2" - иногда (ответ оценивается в два балла);

"3" - часто (ответ оценивается в три балла);

"4" - почти всегда (ответ оценивается в четыре балла).

	Как вы себя чувствуете обычно	1	2	3	4
1.	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2.	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3.	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4.	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
5.	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4

6.	Обычно Я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7.	Я спокоен, хладнокровен, собран	1	2	3	4
8.	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
9.	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10.	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
11.	Я всё принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
12.	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13.	Обычно Я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
14.	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
15.	У меня бывает хандра	1	2	3	4
16.	Я бываю доволен	1	2	3	4
17.	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
19.	Я — уравновешенный человек	1	2	3	4
20.	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов

Показатель ситуативной (реактивной) тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

1. $СТ = E1 - E2 + 50$,

где E1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $ЛТ = E1 - E2 + 35$,

где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов

Для интерпретации результатов используются следующие ориентировочные оценки:

0-30 баллов – низкая тревожность;

31-45 баллов – умеренная;

выше 45 баллов – высокая.

Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д. А. Леонтьева

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника HardinessSurvey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустрашимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение. Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы, утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это

необходимо.

10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
13. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
14. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
15. Иногда меня пугают мысли о будущем.
16. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
17. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
18. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
19. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
20. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
21. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
22. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
23. Мне всегда есть чем заняться.
24. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.
25. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
26. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
27. Мне трудно сблизиться с другими людьми.
28. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
29. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
30. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
31. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
32. Мои мечты редко сбываются.
33. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
34. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
35. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
36. Мне не хватает упорства закончить начатое.
37. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
38. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
39. Окружающие меня недооценивают.
40. Как правило, я работаю с удовольствием.
41. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.

42.Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.

43.Друзья уважают меня за упорство и непреклонность. 45.Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка):

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardycoping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля

ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

Опросник «Копинг-стратегии» Лазаруса

Методика предназначена для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий.

Испытуемому предлагаются 50 утверждений касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Испытуемый должен оценить как часто данные варианты поведения проявляются у него.

1. подсчитываем баллы, сумируя по каждой субшкале: никогда – 0 баллов; редко – 1 балл; иногда – 2 балла; часто - 3 балла

2. вычисляем по формуле: $X = \text{сумма баллов} / \text{max балл} * 100$

Номера опросника (по порядку, но разные) работают на разные шкалы, например, в шкале «конфронтативный копинг» вопросы - 2,3,13,21,26,37 и т.д. Максимальное значение по вопросу, которое может набрать испытуемый 3, а по всем вопросам субшкалы максимально 18 баллов, испытуемый набрал 8 баллов - это и есть уровень напряжения конфронтационного копинга.

3. Можно определить проще, по суммарному баллу:

0-6 – низкий уровень напряженности, говорит об адаптивном варианте копинга;

7-12 – средний, адаптационный патенциал личности в пограничном состоянии;

13-18 – высокая напряженность копинга, свидетельствует о выраженной дезадаптации.

Ключ

- Конфронтационный копинг - пункты: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанцирование - пункты: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль - пункты: 6,10,27,34,44,49,50.
- Поиск социальной поддержки - пункты: 4,14,17,24,33,36.
- Принятие ответственности - пункты: 5,19,22,42.

- Бегство-избегание - пункты: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планирование решения проблемы - пункты: 1,20,30,39,40,43.
- Положительная переоценка - пункты: 15,18,23,28,29,45,48.

Описание субшкал

- Конфронтационный копинг. Агрессивные усилия по изменению ситуации. Предполагает определенную степень враждебности и готовности к риску.
- Дистанцирование. Когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость.
- Самоконтроль. Усилия по регулированию своих чувств и действий.
Пункты:
- Поиск социальной поддержки. Усилия в поиске информационной, действенной и эмоциональной поддержки.
- Принятие ответственности. Признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой попыток ее решения.
- Бегство-избегание. Мысленное стремление и поведенческие усилия, направленные к бегству или избеганию проблемы.
- Планирование решения проблемы. Произвольные проблемно-фокусированные усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к проблеме.
- Положительная переоценка. Усилия по созданию положительного значения с фокусированием на росте собственной личности. Включает также религиозное измерение.

Опросник «Копинг-стратегии» Р.Лазаруса

Данная методика направлена на выявление предпочитаемых Вами способов поведения в трудных жизненных ситуациях. Отметьте, пожалуйста, рядом с каждым из следующих утверждений, насколько часто Вы так действуете в трудных ситуациях. Для этого обведите цифру в соответствующем столбце.

Ф.И.О. _____ возраст _____

ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я...	никогда	редко	иногда	часто
1. Сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на следующем шаге.	0	1	2	3
2. Начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать: главное – делать хоть что-нибудь.	0	1	2	3
3. Пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение.	0	1	2	3
4. Говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации.	0	1	2	3
5. Критиковал и укорял себя.	0	1	2	3
6. Пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть.	0	1	2	3
7. Надеялся на чудо.	0	1	2	3
8. Смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет.	0	1	2	3
9. Вел себя, как будто ничего не произошло.	0	1	2	3
10. Старался не показывать своих чувств.	0	1	2	3
11. Пытался увидеть в ситуации и что-то положительное.	0	1	2	3
12. Спал больше обычного.	0	1	2	3
13. Срывал свою досаду на тех, кто повлек на меня проблемы.	0	1	2	3
14. Искал сочувствия и понимания у кого-нибудь.	0	1	2	3

15. Во мне возникла потребность выразить себя творчески.	0	1	2	3
16. Пытался забыть все это.	0	1	2	3
17. Обращался за помощью к специалистам.	0	1	2	3
18. Менялся или рос как личность в положительную сторону.	0	1	2	3
19. Извинялся или старался все загладить.	0	1	2	3
20. Составлял план действий.	0	1	2	3
21. Старался дать какой-то выход своим чувствам.	0	1	2	3
22. Понимал, что я сам вызвал эту проблему.	0	1	2	3
23. Набирался опыта в этой ситуации.	0	1	2	3
24. Говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации.	0	1	2	3
25. Пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами.	0	1	2	3
26. Рисковал напропалую.	0	1	2	3
27. Старался действовать не слишком поспешно, - доверяясь первому порыву.	0	1	2	3
28. Находил новую веру во что-то.	0	1	2	3
29. Вновь открывал для себя что-то важное.	0	1	2	3
30. Что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31. В целом избегал общения с людьми.	0	1	2	3
32. Не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться.	0	1	2	3

33. Спрашивал совета у родственника или у друга, которого уважал.	0	1	2	3
34. Старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела.	0	1	2	3
35. Отказывался воспринимать это слишком серьезно.	0	1	2	3
36. Говорил с кем-то о том, что я чувствую.	0	1	2	3
37. Стоял на своем и боролся за то, что хотел.	0	1	2	3
38. Вымещал это на других людях.	0	1	2	3
39. Пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации.	0	1	2	3
40. Знал, что надо делать, и удваивал свои усилия, чтобы все наладить.	0	1	2	3
41. Отказывался верить, что это действительно произошло.	0	1	2	3
42. Я давал себе обещание, что в следующий раз все будет по-другому.	0	1	2	3
43. Находил пару других способов решения проблемы.	0	1	2	3
44. Старался, чтобы мои эмоции не слишком мешали мне в других делах.	0	1	2	3
45. Что-то менял в себе.	0	1	2	3
46. Хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось.	0	1	2	3

47. Представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться.	0	1	2	3
48. Молился.	0	1	2	3
49. Прокручивал в уме, что мне сказать или сделать.	0	1	2	3
50. Думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь, и старался подражать ему.	0	1	2	3

Шкала депрессии А. Т. Бека (версия для подростков).

Внимательно прочитайте каждую группу утверждений. Затем определите в каждой группе одно утверждение, которое лучше всего соответствует тому, как Вы себя чувствовали НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ И СЕГОДНЯ. Поставьте галочку около выбранного утверждения. Если несколько утверждений из одной группы кажутся Вам одинаково хорошо подходящими, то поставьте галочки около каждого из них.

Прежде, чем сделать свой выбор, убедитесь, что Вы прочли Все утверждения в каждой группе.

1.

0 Мне не грустно.

1 Мне грустно или тоскливо.

2 Мне все время тоскливо или грустно и я ничего не могу с собой поделаться

3 Мне так грустно или печально, что я не могу этого вынести.

2.

0 Я смотрю в будущее без особого разочарования.

1 Я испытываю разочарование в будущем.

2 Я чувствую, что мне нечего ждать впереди.

3 Я чувствую, что будущее безнадежно и поворота к лучшему быть не может.

3.

0 Я не чувствую себя неудачником.

1 Я чувствую, что неудачи случались у меня чаще, чем у других людей.

2 Когда оглядываюсь на свою жизнь, я вижу лишь цепь неудач.

3 Я чувствую, что потерпел неудачу как личность (родители).

4.

0 У меня не потерял интерес к другим людям.

1 Я меньше, чем бывало, интересуюсь другими людьми.

2 У меня потерял почти весь интерес к другим людям и почти нет никаких чувств к ним.

3 У меня потерял всякий интерес к другим людям и они меня совершенно не заботят.

5.

0 Я принимаю решения примерно так же легко, как всегда.

- 1 Я пытаюсь отсрочить принятые решения.
- 2 Принятие решений представляет для меня огромную трудность.
- 3 Я больше совсем не могу принимать решения.

6.

- 0 Я не чувствую, что выгляжу сколько-нибудь хуже, чем обычно.
- 1 Меня беспокоит то, что я выгляжу непривлекательно.
- 2 Я чувствую, что в моем внешнем виде происходят постоянные изменения, делающие меня непривлекательным.
- 3 Я чувствую, что выгляжу гадко и отталкивающе.

7.

- 0 Я не испытываю никакой особенной неудовлетворенности.
- 1 Ничто не радует меня так, как раньше.
- 2 Ничто больше не дает мне удовлетворения.
- 3 Меня не удовлетворяет всё.

8.

- 0 Я не чувствую никакой особенной вины.
- 1 Большую часть времени я чувствую себя скверным и ничтожным.
- 2 У меня довольно сильное чувство вины.
- 3 Я чувствую себя очень скверным и никчемным.

9.

- 0 Я могу работать примерно так же хорошо, как и раньше.
- 1 Мне нужно делать дополнительные усилия, чтобы что-то сделать.
- 3 Я не могу выполнять никакую работу.

10.

- 0 Я не испытываю разочарования в себе.
- 1 Я разочарован в себе.
- 2 У меня отвращение к себе.
- 3 Я ненавижу себя.

11.

- 0 У меня нет никаких мыслей о самоповреждении.
- 1 Я чувствую, что мне было бы лучше умереть.
- 2 У меня есть определенные планы совершения самоубийства.
- 3 Я покончу с собой при первой возможности.

12.

0 Я устаю ничуть не больше, чем обычно.

1 Я устаю быстрее, чем раньше.

2 Я устаю от любого занятия.

3 Я устал чем бы то ни было заниматься.

13.

0 Мой аппетит не хуже, чем обычно.

1 Мой аппетит не так хорош, как бывало.

2 Мой аппетит теперь гораздо хуже.

3 У меня совсем нет аппетита.

Интерпретация

- До 9 баллов – удовлетворительное эмоциональное состояние
- От 10 до 19 баллов – легкая депрессия
- От 19 до 22 баллов – умеренная депрессия
- Более 23 – баллов тяжелая депрессия