

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
(МБУ ППМС-центр)**

ПРИНЯТА
решением Педагогического
совета МБУ ППМС-центр
Протокол от 28.08.2025 г.№1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУ ППМС-центр
от 28.08.2025 г. № 110-п

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПРАВО БЫТЬ! Я И ДРУГИЕ!»**
(безопасность, правовое и социокультурное воспитание детей и подростков)

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет
Срок реализации: 18 часов

Разработчик:
Пакшаева Светлана Олеговна,
педагог-психолог

г. Дзержинск
2025 г.

Оглавление

1	Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Целеполагание и задачи	8
1.3.	Содержание образовательной программы	10
1.3.1.	Учебный план	10
1.3.2.	Рабочая программа	13
1.4.	Планируемые результаты	31
2	Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий	35
2.1.	Календарный учебный график	35
2.2.	Воспитательные мероприятия	37
2.3.	Условия реализации программы	53
2.3.1.	Материально-техническое обеспечение	53
2.3.2.	Условия набора и формирования групп	53
2.3.3.	Кадровое обеспечение	53
2.3.4.	Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья	53
2.4	Форма аттестации	57
2.5	Оценочные материалы для мониторинга	58
2.6	Показатели успешности освоения программы	59
2.6.1.	Мониторинг результативности реализации программы	61
2.7	Методическое обеспечение образовательной программы	64
2.8	Список литературы	76
	Приложение	

Раздел 1 Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Право быть! Я и другие!» (далее – Программа) имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа способствует актуализации и обогащению информационного поля по безопасности и правовой грамотности учащихся, повышение их ответственности за безопасность и собственное поведение в социуме, развитию у детей и подростков способности к конструктивному взаимодействию, расширение ресурсных возможностей детей и подростков при попадании в сложные жизненные ситуации.

Согласно Распоряжению Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» одной из основных задач образования является повышение эффективности воспитательной деятельности [1]. Отмечается важность разработки и реализация программ, повышающих безопасность ребенка как таковую, правовую безопасность, программ формирующих направленность «на повышение уважения детей друг к другу, к семье и родителям, учителю, старшим поколениям».

Дополнительное образование направлено на формирование культуры здорового, безопасного образа жизни и «утверждение в детской среде позитивных моделей поведения как нормы» (ст. 75 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации») [2].

Дополнительная общеобразовательная программа «Право быть! Я и другие!» (далее – Программа) является общеразвивающей Программой социально-гуманитарная направленности.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.11.2018 № 52831);
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета

при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467);
- Примерная программа воспитания, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41).

Актуальность

Согласно распоряжениям Правительства РФ, дополнительное образование направлено на формирование здоровой личности. Безопасность обеспечивает её нормальное развитие. О приоритетности подготовки детей к полноценной общественной жизни говорится и в ФЗ 124 от 24.07.1998г «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции ФЗ от 28.12.2016). Закон ориентирует на обеспечение прав ребенка, проведение методической, информационной и иной работы с учетом возраста и интересов ребенка и направленной на его подготовку к реализации своих прав.

Потребность в безопасности является базовой в иерархии потребностей человека, без удовлетворения которой невозможно гармоничное развитие личности, самореализации человека.

Знания о зонах риска в повседневной жизни необходимы детям и подросткам для приобретения опыта безопасного взаимодействия и эффективного реагирования в разных жизненных ситуациях.

Чем выше уровень знаний о безопасном поведении у школьника, тем меньше риск ухудшения его психологического благополучия и здоровья, тем больше вероятность безопасного поведения ребенка, его направленность на сохранение жизни, укрепление здоровья, бесконфликтного, а значит, безопасного, общения в «живую» и через интернет ресурсы, благополучной, безопасной социализации.

Практика показала, что для личностной и физической безопасности детей и подростков, их положительного самовосприятия, необходимого для успешного реагирования в сложных ситуациях, важно умение находить ресурсы. Эта задача решается через повышение уровня позитивного отношения к себе, к жизни и своему здоровью.

Введение новых образовательных стандартов общего образования, принятием нового Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ) ставят одной из актуальных задач - обеспечение развития не только универсальных учебных действий, которые призваны формировать ориентацию учащихся в различных предметных областях познания, но и формирования навыков целеполагания и самоконтроля, что особенно важно при безопасном взаимоотношении людей. Знание и умение пользоваться своими правами, выполнение своих обязанностей, безопасные взаимоотношения с другими людьми необходимы для эффективной адаптации и взаимодействия учащихся в социуме.

Ошибки, допущенные в воспитании ребенка в раннем детстве, нередко накладывают отпечаток на всю его последующую жизнь. К сожалению, родители, воспитатели и учителя не всегда замечают отрицательные черты в поведении дошкольника и младшего школьника, а, заметив, не придают им значения, считая, что ребенок еще мал, подрастет, научится, и исправится. При таком отношении к воспитанию создаются условия, при которых незначительные, на первый взгляд, недостатки ребенка, повторяясь многократно, переходят в привычку и выражаются в проявлении различных отклонений в его поведении. Практика показывает, что именно на первом этапе воспитания имеются значительные предпосылки для успешной коррекции поведения ребенка. Данное положение обуславливается следующим:

- отрицательные качества личности младшего школьника не успевают приобрести прочность и устойчивость, которая характерна для детей старшего школьного возраста;
 - нервная система ребенка в младшем школьном возрасте более пластична, чем у подростков и старшеклассников, благодаря чему он легче поддается коррекции поведения;
 - требования первого учителя, его информация воспринимаются младшим школьником с особым интересом и обязательностью;
- именно поэтому, данную работу необходимо начинать уже в начальной школе.

Умение соблюдать правовые и негласные правила и нормы поведения способствует физической и моральной защищенности детей.

Профилактические мероприятия помогают осознать последствия своих действий, способствуют формированию гражданской позиции подростка, повышают правовую грамотность.

В настоящее время рост подростковой преступности тревожит многих родителей, педагогов, юристов, общественность. Государственная политика по защите прав и законных интересов детей и подростков, охране жизни и здоровья подрастающего поколения большое внимание уделяет именно профилактическим мероприятиям.

Проведенные исследования показывают, что большинство подростков, попавших под статью закона, говорили о том, что если бы они знали о последствиях, то не стали бы совершать данный поступок.

Знание и защита прав — это особая проблема государства и общества в целом. Особое место в понимании прав человека занимают права ребенка.

Работа по развитию у детей представления об основах правового сознания позволяет аккуратно и последовательно вводить детей в социальный мир. Помогая выстраивать им их мировоззрение, их гражданскую позицию взрослые способствуют не только успешной социализации, но и построению ценностных ориентаций! Данное направление позволяет выстраивать ценностное отношение подростков к безопасности, своему здоровью, своей жизни и жизни другого, стремления и потребности в обеспечении личной и общественной безопасности, стимулирует внутреннюю мотивацию к подготовке и самоподготовке в области безопасности детей и подростков.

В рамках освоения общеобразовательной общеразвивающей программы результатом является укрепление психологического здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие творческих способностей детей, их ресурсов, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, а также организации их свободного времени.

Новизна и отличительные особенности Программы

Посещение заседаний КДНиЗП показало, что дети и подростки испытывают сложности в социализации, т.к. у них плохо сформированы позиции «можно» и «нельзя», они испытывают сложности в правовой грамоте, знаниях о безопасном поведении, многие боятся запрашивать помощь у взрослых. При апробации данной программы было установлено, что педагоги и родители также нуждаются в информационной помощи по данному вопросу. Поэтому разработан блок работы с педагогами и родителями.

Новизна Программы заключается в том, что она позволяет учащимся осознать гражданскую и юридическую ответственность за собственные поступки и действия, видеть и пользоваться своими ресурсами при столкновении со сложными жизненными ситуациями.

Востребованность учебными учреждениями программ, направленных на развитие правовой грамотности, а также навыков эффективного взаимодействия и безопасного поведения свидетельствует о необходимости развития у детей и подростков способности к конструктивному взаимодействию.

Работа по данной программе предполагает использование интегративного подхода, который включает информирование участников по теме, создание условий для отработки навыков.

Рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет.

Программа основывается на положениях антропологической концепции понимания человека (Н.И.Пирогов, К.Д.Ушинский, А.Г. Асмолов, Б. С. Братусь, Д. А.Леонтьев и др.). Педагогическая антропология, основоположником которой является Н.И.Пирогов, исходит из позиции, что ребенок есть цель самого себя, а не средство достижения какой-либо цели. Средства же заложены в самой природе человека, в законах человеческого

развития. Педагогическая деятельность, согласно антропологической концепции, это целостный процесс, направленный на целостное развитие не только сознания, чувств и воли ребенка, но и совершенствование его телесных, душевных и духовных стремлений, взаимосвязанных между собой.

Психическое развитие рассматривается как специфический процесс присвоения индивидом достижений предшествующих поколений (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев).

Именно обучение идет впереди развития, социокультурная среда является одним из главных факторов, влияющих на социализацию и поведение ребенка. В этом заключается, по определению П. Жане, фундаментальный закон психологии: «в процессе развития ребенок начинает применять по отношению к себе те самые формы поведения, которые первоначально применялись по отношению к нему. Ребенок сам усваивает социальные формы поведения и переносит их на самого себя». Л. С. Выготским отмечал, что органическое и социокультурное развитие ребенка происходит одновременно и представляет собой единое целое, из этого следует, что самым эффективным является обучение, идущее впереди органического развития и максимально использующее все возможности последнего.

К 10-12 годам у подростка на основе восприятия формируются суждения по принципу «что такое хорошо и что такое плохо». Откуда они берутся? От родителей, прародителей, из той литературы, которую они читали, из кино и интернет информации, порой не всегда достоверной и хорошего качества (качества во всех смыслах этого слова), из их жизненного опыта. К 14-16 годам на основе суждений у подростков возникают убеждения. Он убежден в том, что для него хорошо и что для него и окружающих плохо. Убеждения - это уже позиция. Подросток спорит, выражает и отстаивает свою точку зрения. У него в зависимости от собственных представлений формируется шкала социальных ценностей и предпочтений, в соответствии с которыми складываются круг друзей, стиль поведения, внешний облик. К 18-20 годам на основе суждений и убеждений возникает мировоззрение. Система взглядов, воззрений на природу и общество в значительной степени определяет жизненный путь молодого человека. Сформировавшись, мировоззрение с трудом поддается модификации.

Учитывая все вышеизложенное, следует вывод, что правовым воспитанием ребенка и обучением навыкам ненасильственного поведения следует обучать с начальной школы.

Современная действительность показала, что для эффективной социализации детей и подростков необходимо обучение детей нахождению и использованию имеющихся у них ресурсов.

Коррекция программы и дополнительные занятия по данному направлению вызваны запросами подростков, их родителей и администраций школ.

Работа по Программе вариативна. Обучающиеся имеют возможность включаться в работу в разном возрасте.

Некоторые модули Программы и воспитательные мероприятия (кроме тренингов) могут проводиться как с группой учащихся, так и со всем классом.

Программа рассчитана на разные возрастные категории участников от 6 до 18 лет. Преемственность достигается за счет того, что обучающиеся могут осваивать программный материал последовательно на разных возрастных этапах школьного обучения, с учетом требований Федерального закона Российской Федерации «Об образовании» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ ст. 75 (ред. от 25.12.2018г.), п. 1 [2].

При работе по программе используются инновационные формы и методы работы (мульти-тренинг, кейсы, форум-театр), позволяющие повысить мотивацию и эффективность овладения теорией и необходимыми навыками.

Закрепление имеющейся информации по средствам проводимых акций, позволяет, за счет проведения разноплановых мероприятий, связанных с одной и той же темой. Так, например, акции к Дню защиты прав детей написаны для учащихся 1-2 классов, 2-3 классов, 4-5 классов. Таким образом, школьники обогащают материал по данной теме, а также, наполнение данных мероприятий каждый год, для ребенка, разное.

Опыт работы в период пандемии показал, что информацию по Программе школьники могут осваивать и дистанционно (согласно Концепции развития Дополнительного образования детей до 2030 года).

Адресат Программы

Программа предназначена для работы с учащимися ОО (1 – 5 и 7 -10 классы).
Программа включает тренинговые, развивающие занятия для детей

Срок освоения Программы

Программа состоит из шести модулей. У каждого модуля своя длительность реализации, в зависимости от задач и возраста участников.

Программа предполагает разную продолжительность работы в зависимости от запроса образовательных учреждений. Предполагается также, что продолжительность работы в рамках конкретной программы может быть увеличена или сокращена в зависимости от уровня мотивации, актуального уровня развития участников, организационных возможностей и т.д.

Программа реализуется в зависимости от запроса ОО от трех дней до 1,5-2-х месяцев (от 5 до 18 часов).

Форма обучения – очная, дистанционная.

Программа реализуется в форме тренингов, форум - театров и развивающих занятий.

Участники программы могут пройти обучение последовательно, участвуя, во всех модулях или в отдельных из них, в зависимости от запроса образовательного учреждения, желания обучающихся и их родителей.

Режим занятий, их продолжительностью их кратность в неделю, устанавливается согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 раздел VIII (п.п. п.8.2- 8.5; 8.7; 8.8; 8.10) [7].

- Модуль «Взаимодействовать со взрослыми я могу!» - для учащихся 10-х классов, реализуется в форме тренинга (3 дня по 6 академических часов) - 18 часов. Тренинговая группа в количестве 10 - 15 чел.
- Модуль: «Безопасность подростков и здоровые отношения» - для учащихся 8 - 9-х классов, может реализовываться в форме тренинговых занятий (6 дней по 3 часа), в форме тренинга (3 дня по 6 академических часов) - 18 часов. Тренинговая группа в количестве 10 - 15 чел.
- Модуль «Права, обязанности, последствия поступка» (7-9 кл.) –1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов.
- Модуль «Права каждому нужны, права для каждого важны!» (1 – 5кл), работа с классом; 1 занятие/1 час в неделю, всего 5 занятий/5 часов.
- Модуль «Безопасность наяву и в сказках», 1-4 класс,1-2 занятия/1 -2 часа в неделю, всего 10 занятий/10 часов.
- Модуль «Ты да я, да мы с тобой», 1-4 класс 1-2 занятия/1 -2 часа в неделю, всего 10 занятий/10 часов.

1.2. Целеполагание и задачи.

Цель - повышение безопасности и правовой грамотности учащихся и ответственности за свои поступки.

Задачи:

- *Предметные* (обучающие) – информировать учащихся о таких понятиях как: «правовая ответственность»; «насильственное», «ненасильственное» поведение; «внутренние и внешние ресурсы».
- *Метапредметные* (развивающие) - развивать навыки эффективного, безопасного, бесконфликтного взаимодействия; развивать у учащихся навыков произвольности и саморегуляции; предоставить возможность осознания своего поведения при взаимодействии с другими людьми; предоставить возможность осознания своего поведения в стрессовых ситуациях.
- *Личностные* (воспитательные) -предоставить возможность осознания свою ответственность за свои действия и поступки; осознания свои границы и границы другого; развивать навыки саморегуляции; предоставить возможность оценить свои действия с точки зрения ненасильственного, безопасного, бесконфликтного поведения; развивать готовность и способность к самоконтролю.

1.3. Содержание образовательной Программы

1.3.1. Учебный план

Цель- повышение безопасности и правовой грамотности учащихся и ответственности за свои поступки.

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1.	Модуль «Взаимодействовать со взрослыми я могу!»				Диагностика, наблюдение, обратная связь
1.1	Два мира	6	2,5	3,5	
1.2	Эффективные способы взаимодействия	6	2,5	3,5	
1.3	Я могу	6	1,5	4,5	
	Итого	18	6,5	11,5	
2.	Модуль: «Безопасность подростков и здоровые отношения»				Диагностики и анкетирования, наблюдение, рефлексия. Наблюдение, рефлексия. Диагностики и анкетирования, наблюдение, рефлексия.
2.1	Почему мы говорим о насилии	6	2,9	3,1	
2.2	«Насилие», «конфликт», «здоровые отношения». Мифы и реальность.	6	2,9	3,1	
2.3	Источники помощи	6	2,8	3,2	
	Итого	18	8,6	9,4	
3.	Модуль: «Права, обязанности, последствия поступка»				Наблюдение, рефлексия Диагностики, наблюдение, рефлексия. Диагностики, наблюдение, рефлексия. наблюдение, рефлексия. рефлексия.
3.1	Права, обязанности, последствия поступка	1	0,6	0,4	
3.2	Манипуляция во взаимоотношениях.				
3.3	Подводные камни интернета	1	0,6	0,4	
3.4	Привлечение внимания	1	0,4	0,6	
3.5	Умение сказать НЕТ.	1	0,5	0,5	
		1	0,5	0,5	

	Итого	5	2,6	2,4	
4.	Модуль: «Права каждому нужны, права для каждого важны!»	1	0,4	0,6	Наблюдение, рефлексия
4.1	Знатоки безопасности	1	0,6	0,4	Беседа по теме
4.2	«Можно, Нельзя!» (мульти – тренинг)	1	0,6	0,4	Беседа по теме
4.3	«Хочу! Надо!» (мульти – тренинг)	1	0,6	0,4	Рефлексия
4.4	В гостях у Незнайки (развивающее занятие)	1	0,6	0,4	Рефлексия
4.5	Вредные советы по общению (развивающее занятие)				
	Итого	5	2,8	2,2	
5.	Модуль: «Безопасность наяву и в сказках»	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
5.1	«ФИО»	1	0,4	0,6	Наблюдение
5.2	Возраст и безопасность	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
5.3	«Свой/чужой» (ч 1)	1	0,4	0,6	Беседа
5.4	«Свой/чужой» (ч 2)	1	0,4	0,6	
5.5	К кому за помощью пойдём? (ч 1)	1	0,4	0,6	Беседа
5.6	К кому за помощью пойдём? (ч 2)	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия
5.7	Дома я сижу один	1	0,5	0,5	Беседа,
5.8	Нет!(ч1)	1	0,4	0,6	Рефлексия
5.9	Нет! (ч2)	1	0,6	0,4	Рефлексия
5.10	А я маме не скажу!				
	Итого	10	4,6	5,4	
6.	Модуль: «Ты да я, да мы с тобой»				
6.1	Знакомство с различными эмоциями, таблица эмоций	1	0,6	0,4	Диагностики, наблюдение, рефлексия.
6.2	Определение эмоций по интенсивности и комфортности	1	0,4	0,6	Наблюдение, рефлексия.
6.3	Эмоция страха. Настоящий страх и выдуманный	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия.

6.4	Страх. Как справиться с ним?	1	0,4	0,6	Наблюдение, рефлексия.
6.5	Эмоция злости. Дстойное и вредное поведение	1	0,4	0,6	Наблюдение,
6.6	Плюсы и минусы злости. Когда она помогает.	1	0,4	0,6	Наблюдение,
6.7	Эмоции злости. Способы успокоения.	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия.
6.8	Что делать, когда тебя дразнят?	1	0,5	0,5	Наблюдение, рефлексия.
6.9	Эмоция доверия. Как поддержать друга? Как расположить к себе?	1	0,4	0,6	Наблюдение, рефлексия.
6.10	Как помириться с другом? Что такое дружба.	1	0,6	0,4	Диагностики, наблюдение, рефлексия.
	Итого	10	4,7	5,3	
	Всего часов	66	29,8	36,2	

1.3.2. Рабочая программа

Модуль «Взаимодействовать со взрослыми я могу!»

Цель модуля: эффективная социализация подростков в семье и социуме.

Категория: обучающиеся 10 кл. (15 – 17 лет)

Срок обучения: 3 дня

Режим занятий: по 6 часов в день (18 часов.)

№	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1	Два мира	<p>Теория: работа с понятиями «взрослый», «ребенок».</p> <p>Взаимовлияние взрослых и детей.</p> <p>Осознание имеющихся преимуществ, ресурсов, возможности запрашивать помощь и поддержку обоим поколениям друг у друга.</p> <p>Практика: осознание своего поведения и стереотипов, оказывающих влияние на взаимоотношения, осознание подростками своего отношения к родителям,</p>	<p><i>Разминка</i></p> <p>- ритуал приветствия;</p> <p>- знакомство с правилами работы в группе (повторение правил);</p> <p>психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>- информирование по теме;</p> <p>дискуссии, деловые игры и психогимнастические упражнения по теме.</p>	<p>Психогимнастика, метод ассоциаций, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра.</p>	<p>Сплочение детского коллектива, соблюдение в повседневной жизни норм и правил поведения, принятых в группе, корректировка отношения к себе и к родителям.</p>

		прародителям и другим значимым взрослым.	<i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь; - ритуал прощания.		
2	Эффективные способы взаимодействия	Теория: поведение и закономерности общения при конфликтных ситуациях, ознакомление с правилами просьбы, техникой «Я-высказывание». Практика: отработка навыка «Я-высказывания», просьба и отказ, как правильно ими пользоваться.		Психогимнастика, метод ассоциаций, дискуссии, диагностика, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра.	осознание взаимосвязи взрослых и детей, осознание меры своей ответственности, факторов, влияющих на общение.
3	Я могу	Теория: поведение и закономерности общения. Практика: отработка полученной информации на конкретных ситуациях.	Психогимнастика, метод ассоциаций, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра.	Осознание своих мотивов поведения, планов и целей, а также ЗУН, влияющих на эффективное общение.	

Модуль «Безопасность подростков и здоровые отношения»

Цель модуля: эффективная социализация подростков в семье и социуме.

Категория: обучающиеся 10 кл. (15 – 17 лет)

Срок обучения: 3 дня

Режим занятий: по 6 часов в день (18 часов.)

№	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.	Почему мы говорим о насилии?	Теория: работа с понятиями «насилие», «стереотипы», их влияние на поведение человека, классификация и признаки насилия, фазы домашнего насилия, Практика: осознание своего поведения и стереотипов, оказывающих влияние на него, осознание подростками своего отношения к проявлениям насилия, множественности понятия «насилия», его основных элементов, главных отличий, осознание влияние домашнего насилия на его жертв.	<i>Разминка</i> - ритуал приветствия; - знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); - психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме. <i>Основная часть</i> информирование по теме;	Психогимнастика метод ассоциаций, дискуссии, мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра	Владение информацией о понятии «насилие», осознание подростками: своего отношения к проявлениям насилия, влияния стереотипов на их поведение.
2.	Социо – культурные факторы	Теория: работа с понятием «здоровые отношения», отличиями понятий «насилие» и «конфликт»; по формированию эффективных способов взаимодействия в сложных жизненных ситуациях, продолжение работы по теме «стереотипы», их влияние на поведение человека,		Психогимнастика метод ассоциаций, дискуссии, самодиагностика,	Осознание значимости и составляющих здоровых отношений. Знать отличия понятий «насилие» и «конфликт».

		<p>Практика: тренировка навыка осознания и выражения своего состояния, осознание подростками своего отношения к проявлениям насилия, закрепление знания о стереотипах, эффективных способах взаимодействия в сложных жизненных ситуациях, развитие умения аргументировать свою точку зрения.</p>	<p>дискуссии, деловые игры и психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь; - ритуал прощания</p>	<p>мозговой штурм, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра</p>	<p>Знать и использовать эффективные способы взаимодействия в сложных жизненных ситуациях. Умение аргументировать свою точку зрения.</p>
3.	Источники помощи	<p>Теория: работа с правовыми государственными и международными документами, актуализация знаний о госучреждениях, оказывающих помощь гражданам в сложных жизненных ситуациях, информирование о возможных способах выхода из конфликтов, о влиянии чувств человека на его действия и поступки, способы саморегуляции при конфликтных ситуациях. Практика: повышение информированности в правовом аспекте по данной теме, осознание важности информированности по правилам безопасности и</p>		<p>Психогимнастика, метод ассоциаций, дискуссии, методы саморегуляции, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра</p>	<p>Знание возможностей самопомощи, повышение правосознания подростков, знакомство с азами правовой защиты в реальной жизни.</p>

		использование этих правил в жизни, осознания своего поведения в конфликтных ситуациях, отработка навыков эффективных способов выхода из конфликтов, своих импульсов агрессии и необходимости их контроля, развитие умения аргументировать зрения.			
--	--	---	--	--	--

Модуль «Права, обязанности, последствия поступка»

Цель модуля: развитие основ безопасности у детей в общении и взаимодействии с другими людьми.

Категория: обучающиеся 7 – 9 классов (13 -15 лет).

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

№	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.	Права, обязанности, последствия поступка.	Теория: Работа с понятием «правовая ответственность», осознание возможных выходов из ситуаций, взаимодействие «действия» и «последствий» любого поступка, Практика: осознание ответственности за свои	<i>Разминка:</i> - приветствия; - знакомство с правилами работы в группе; психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу и актуализацию	Психогимнастика метод ассоциаций, дискуссии, методы саморегуляции, быстрый круг, беседы, мини-лекции, деловая игра	Повышение правовой грамотности учащихся

		действия и поступки, использование полученных знаний на примерах предложенных ситуаций, отработка навыка работы в команде, навыка аргументировать свою точку зрения.	имеющихся знаний по теме. <i>Основная часть</i> информирование по теме; дискуссия, деловая игра. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.		
2.	Манипуляция во взаимоотношениях	Теория: знакомство с понятием «манипуляция», принципах манипуляции и способах защиты от неё. Практика: осознание своих слабых сторон, отработка навыка умения сказать «нет», информированность о способах противостояния манипулятору	<i>Разминка</i> - приветствие; - повторение правил; психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме. <i>Основная часть</i> информирование по теме;	Психогимнастика, работа в группах, дискуссии, беседы, быстрый круг, мини-лекции.	Владение информацией о способах распознавания манипуляторов и попытки манипулирования, использование приемов защиты от манипулятивных воздействий

3.	«Подводные камни» интернета	<p>Теория: осознание возможностей интернета, его использование для подготовки учебного материала, повышения уровня эрудиции, использование и знание компьютерных программ и технологий, осознание правил безопасности работы с интернет-средой и правил личной безопасности.</p> <p>Практика: осознание использования интернет-пространства и важности личной безопасности при работе в интернете.</p>	<p>дискуссии, психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.</p>		<p>Использование полученной информации для безопасности при работе в интернете.</p>
4.	Привлечение внимания	<p>Теория: знакомство с понятием «внимание», способах и последствиях его привлечения, влияние внимания на взаимоотношения людей.</p> <p>Практика: осознание своего поведения и способах привлечения внимания других людей,</p>		<p>Психогимнастика, дискуссии, беседы, быстрый круг, мини-лекции.</p>	<p>осознание ответственности подростками за своё поведение, своих способов привлечения внимания и мотивов своего поведения, важности и своих возможностей давать</p>

		последствий своих поступков.			положительное внимание другим людям.
5.	Сумей сказать «нет»!	<p>Теория: осознание важности ответственности за свои действия и поступки, ознакомление с техниками отказа, осознание права своего и права другого отказать.</p> <p>Практика: осознание своих слабых сторон, отработка навыка умения сказать «нет».</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p>психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подведение итогов; - обратная связь. 	Психогимнастика, дискуссии, быстрый круг, беседы, мини-лекции.	Уметь противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, уверенно отстаивать свои позиции.

Модуль «Права каждому нужны, права каждому важны»

Цель модуля: развитие основ безопасности у детей в общении и взаимодействии с другими людьми.

Категория: обучающиеся 1-5 классы (7 – 11 лет).

Срок обучения: 5 недель

Режим занятий: 1 раз в неделю

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.	Знатоки правил безопасности	<p>Теория: информирование о правилах безопасного общения в группах, акцентирование учащихся на ошибках в поведении, приводящих к неприятным ситуациям в жизни и правильному, безопасному поведению.</p> <p>Информирование о способах защиты ребенком себя в опасных жизненных ситуациях.</p> <p>Практика: осознание имеющейся информации о правилах безопасности на примерах сказочных персонажей. Закрепление представления детей об опасных для жизни и здоровья людей ситуациях, с которые встречаются в жизни (об их значениях для людей, о правилах пользования ими), осознание ответственности за свою безопасность.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; знакомство с правилами работы в группе; психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме. <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; викторина, творческие задания.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Актуализация правил безопасности.

2.	«Можно, Нельзя!»	<p>Теория: информирование о важности границ в поведении человека, их охранной функции и бесконфликтного сосуществования людей.</p> <p>Практика: осознание имеющейся границ у самих детей, отработка навыка аргументирования своей точки зрения.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; просмотр мультфильма. дискуссии,</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	<p>Психогимнастика, просмотр и обсуждение мультфильма «Можно, Нельзя»;</p> <p>беседы, мини-лекции.</p>	<p>Осознание ответственности за свои поступки, определение границ «можно» - «нельзя».</p>
3.	«Хочу! Надо!»	<p>Теория: информирование о важности постановки цели, выделение личностных качеств, умений и навыков детей, помогающих им в обучении.</p> <p>Практика: осознание своих качеств, помогающих в освоении учебной программы, важности волевого компонента в достижении поставленной цели.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; просмотр мультфильма. дискуссии,</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	<p>Психогимнастика, просмотр и обсуждение мультфильма «Хочу! Надо!»;</p> <p>беседы, мини-лекции.</p>	<p>Осознание ответственности за свои поступки,</p>
4.	В гостях у Незнайки	<p>Теория: информирование о важности соблюдения правил безопасности дома и в быту.</p> <p>Практика: осознание важности информированности по правилам безопасности и</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p>психогимнастические игры и упражнения, направленные на</p>	<p>Психогимнастика, творческие задания, беседы,</p>	<p>Актуализация знаний учащихся по вопросам безопасности</p>

		использование этих правил в жизни, актуализация имеющихся знаний по теме на примере личных ситуаций и литературных произведений.	включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме. <i>Основная часть</i> информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.	мини-лекции.	
5.	Вредные советы по общению	Теория: информирование о правилах общения, ошибках в общении, приводящих к конфликтам. Практика: актуализация знаний о безопасности в общении, способах сотрудничества.	<i>Разминка</i> - приветствие; - повторение правил; психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме. <i>Основная часть</i> информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Осознание безопасности во взаимоотношениях,

Модуль «Безопасность наяву и в сказках»

Цель модуля: осознание безопасности во взаимоотношениях, в ходе игр, в окружающем мире.

Категория: обучающиеся 1 –4 классов (7 -10 лет).

Срок обучения: 10 (5) недель

Режим занятий: 1- 2 раза в неделю

N	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1.	ФИО	<p>Теория: осознание информации, которая сможет помочь в сложных ситуациях.</p> <p>Практика: осознание имеющейся информации о правилах безопасности на примерах из жизни и из сказок.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <p>- приветствие; знакомство с правилами работы в группе; психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <p>-подведение итогов; - обратная связь.</p>	Психогимнастика творческие задания, тесты, беседы.	Актуализация знаний учащихся по безопасности, осознание важности владения информацией, помогающей в сложных ситуациях.

2.	Возраст и безопасность	<p>Теория: информирование о важности границ в поведении человека, их охранной функции и бесконфликтного сосуществования людей.</p> <p>Практика: осознание имеющейся границ у самих детей, отработка навыка аргументирования своей точки зрения.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Осознание важности ответственности самого ребенка за его безопасность,определение своих границ.
3. 4.	«Свой/чужой» (ч 1, 2)	<p>Теория: работа с понятиями «свой» и «чужой», информирование по вопросам обращения за помощью.</p> <p>Практика: осознание разницы в понятиях и стереотипах, влияющих на них.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Актуализация знаний учащихся по безопасности, осознание понятий «свой» и «чужой», к кому обращаться за помощью, вежливые и красивые то же могут быть опасны.

5. 6.	К кому за помощью пойдём?» (ч 1, 2)	<p>Теория: информирование о видах помощи и организациях, оказывающих людям помощь.</p> <p>Практика: осознание к кому обращаться за помощью.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; - повторение правил; <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме.</p> <p><i>Завершающая часть</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подведение итогов; - обратная связь. 	<p>Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.</p>	<p>Актуализация знаний учащихся по безопасности, знание к кому обращаться за помощью.</p>
7.	Дома я сижу один	<p>Теория: актуализация знаний о опасностях дома и способах выхода из неприятных ситуаций.</p> <p>Практика: поиск эффективных решений в предложенных ситуациях, осознание вариативности действий.</p>	<p><i>Разминка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - приветствие; знакомство с правилами работы в группе; - повторение правил; <p>психогимнастические игры и упражнения, направленные на включение в работу или актуализацию имеющихся знаний по теме.</p> <p><i>Основная часть</i></p> <p>информирование по теме; дискуссии,</p>	<p>Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.</p>	<p>Актуализация знаний учащихся по правилам безопасного поведения дома</p>

			психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.		
8. 9.	«Нет!» (ч 1, 2)	Теория: влияние тональности на восприятие информации, важность принятия осознанного, ответственного решения. Практика: отработка полученных навыков через игру и предложенные ситуации.	<i>Разминка</i> - приветствие; - повторение правил; <i>Основная часть</i> информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i> -подведение итогов; - обратная связь.	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Осознание особенностей своего общения с незнакомыми людьми, отработать навык громко и уверенно говорить: "Нет".
10	«А я маме не скажу!»	Теория: информирование по вопросам обращения за помощью в семье, важности действовать быстро, обдуманно с помощью взрослых. Практика: осознание важности честных отношений в семье и	<i>Разминка</i> - приветствие; - повторение правил; <i>Основная часть</i> информирование по теме; дискуссии, психогимнастические упражнения по теме. <i>Завершающая часть</i>	Психогимнастика творческие задания, тесты, беседы, мини-лекции.	Осознание важности информирования родителей о происходящем.

		связанной с этим безопасностью.	-подведение итогов; - обратная связь.		
--	--	---------------------------------	--	--	--

Модуль «Ты да я, да мы с тобой»

Цель модуля: умение выстраивать позитивные отношения, осознавая своих чувства и чувства другого.

Категория: обучающиеся 1 –4 классов (7 -10 лет).

Срок обучения: 10 (5) недель

Режим занятий: 1- 2 раза в неделю

№	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1	Знакомство с различными эмоциями, таблица эмоций	Теория: знакомство с правилами работы в группе, ознакомление с миром эмоций. Работа с таблицей эмоций Практика: осознание имеющейся информации по миру эмоций. Тесты на определение эмоций.	Разминка приветствие; знакомство с правилами работы в группе (повторение правил); задания на актуализацию имеющихся знаний по теме.	Психогимнастика творческие задания, мини тестирование, беседы, мини-лекции.	Принятие правил работы группы, актуализация знаний о эмоциях.
2	Определение эмоций по интенсивности и комфортности	Теория: продолжение ознакомления с миром эмоций их интенсивностью и влиянием на поведение людей. Практика: работа с личным опытом эмоциональных переживаний.	Основная часть информирование по теме; дискуссии, психогимнастические	Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Отслеживать свои эмоциональные переживания.

3	Эмоция страха. Настоящий страх и выдуманный Эмоция страха. Настоящий страх и выдуманный	Теория: актуализация знаний учащихся о мире эмоций, осознание своего мира. Практика: работа над понятием «страх», актуализация жизненного опыта, связанного с переживаниями этого эмоционального состояния.	упражнения по теме, творческие задания. Завершающая часть -подведение итогов; - обратная связь.	Психогимнастика творческие задания, беседы, просмотр и обсуждение мультфильма.	Ориентация в понятиях «страх» реального и выдуманного.		
4	Страх. Как справиться с ним?	Теория: отработка навыков работы со страхами. Практика: способы работы со страхами.				Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Использование полученных знаний и навыков в жизни.
5	Эмоция злости. Достойное и вредное поведение	Теория: актуализация знаний учащихся и опыта учащихся, связанных с эмоцией «злость». Способы поведения людей, испытывающих эту эмоцию. Практика: работа с личным опытом эмоциональных переживаний.				Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Отработка эмоций гнева, использование полученных знаний в жизни.
6	Плюсы и минусы злости. Когда она помогает	Теория: влияние злости на действия человека и последствия этих действий. Практика: работа с личным опытом эмоциональных переживаний.					Умение осознавать свое поведение.

7	Эмоции злости. Способы успокоения	Теория: работа с личным опытом эмоциональных переживаний. Практика: осознание имеющейся информации и способов работы со своими эмоциями.		Психогимнастика творческие задания, беседы, просмотр и обсуждение мультфильма.	Осознание своего поведения, связанного с эмоцией.
8	Что делать, когда тебя дразнят	Теория: информирование о способах действия в конфликтных ситуациях и возможных видах поведения в них. Практика: обогащения репертуара действий в ситуации, когда обижают.		Психогимнастика творческие задания, беседы, мини-лекции.	Расширение репертуара действий в ситуации, когда обижают
9	Эмоция доверия. Как поддержать друга? Как расположить к себе?	Теория: осознание информации, которая сможет помочь в сложных ситуациях. Практика: осознание имеющихся способов поддержки, отработка навыка.			Расширение репертуара действий о возможных способах поддержки.
10	Как помириться с другом? Что такое дружба	Теория: работа с понятием «дружба», информирование о способах поддержания дружеских отношений. Практика: осознание понятия «дружба», своих ресурсов,			Сплочение коллектива.

		связанными с дружбой и друзьями.			
--	--	----------------------------------	--	--	--

1.4. Планируемые результаты

Модуль «Взаимодействовать со взрослыми я могу!»

Обучающийся должен знать:

- понятия «взрослый», «ребенок»;
- вербальные и не вербальные способы взаимодействия;
- социально приемлемые способы разрешения конфликтных ситуаций;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций;
- схему «Я – высказывания»;
- способы и методы взаимодействия;
- владение основными понятиями программы;

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- распознавать чувства и эмоции;
- применять техники по саморегуляции;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- уметь решать нестандартные ситуации;
- уметь высказать свою точку зрения;
- учитывать в общении вербальные и невербальные средства общения;
- использовать в общении навыки рефлексии;
- корректно вести себя в ситуации конфликта;
- навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций;

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- опыт конструктивного взаимодействия;
- ответственный подход к своим действиям и поступкам;
- корректное поведение в ситуации конфликта;

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- самостоятельность, активность, инициативность;
- осознание своих сильных сторон личности;
- самостоятельность, активность, инициативность;
- настрой на позитивное начало;
- позитивный настрой на работу в группе.

Модуль «Безопасность подростков и здоровые отношения»

Обучающийся должен знать:

- понятия «насилие», «домашнее насилие», «конфликт», «внутренние и внешние ресурсы»;
- отличие «насилия» от «конфликта»;
- схему «Я – высказывания»;

- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций;
- основные чувства и эмоции;
- способы вербального и невербального выражения эмоций;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.
- об особенностях опасного и безопасного социального поведения,
- о социально приемлемых способах разрешения конфликтных ситуаций;
- информированность о способах адаптации к чрезвычайным ситуациям.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- распознавать чувства и эмоции;
- применять техники по саморегуляции;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- уметь решать нестандартные ситуации;
- навыки конструктивного решения конфликтных ситуаций;
- ответственный подход к своим действиям и поступкам;
- корректное поведение в ситуации конфликта;
- осознание различия в понятиях «насилие» и «конфликт»;
- осознание действий, подпадающих по понятие «насилие»;
- умение делать выбор способа поведения, безопасного для самого ребенка и для окружающих;
- усвоение навыков саморегуляции.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- опыт конструктивного взаимодействия с ровесниками.
- самостоятельность, активность, инициативность;
- осознание своих сильных сторон личности;
- знание своих сильных сторон личности; ресурсов.

Модуль «Права, обязанности, последствия поступка»

Обучающийся должен знать:

- понятия «право», «обязанность», «правовая ответственность»;
- об особенностях опасного и безопасного социального поведения,
- информированность о способах адаптации к чрезвычайным ситуациям.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- уметь решать нестандартные ситуации;
- ответственный подход к своим действиям и поступкам;

- умение делать выбор способа поведения, безопасного для самого ребенка и для окружающих;

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- опыт конструктивного взаимодействия с ровесниками.
- самостоятельность, активность, инициативность;
- знание своих сильных сторон личности; ресурсов.

Модуль «Права каждому нужны, права для каждого важны!»

Обучающийся должен знать:

- правах и обязанностях учащихся;
- об особенностях опасного и безопасного социального поведения;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций;
- информированность о способах адаптации к чрезвычайным ситуациям.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- прогнозировать результаты своих действий;
- решать нестандартные ситуации;
- противостоять манипуляциям;
- ответственный подход к своим действиям и поступкам;
- делать выбор способа поведения, безопасного для самого ребенка и для окружающих.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе;
- выражать свои мысли и чувства;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- опыт конструктивного взаимодействия с окружающими.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- стабильность, уравновешенность эмоционального состояния;
- позитивный настрой на занятие.
- самостоятельность, активность, инициативность;
- осознание своих сильных сторон личности.

Модуль «Безопасность наяву и в сказках»

Обучающийся должен знать:

- об особенностях опасного и безопасного социального поведения;
- о правах и обязанностях учащихся;
- информированность о способах адаптации к чрезвычайным ситуациям.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- уметь прогнозировать результаты своих действий;
- ответственный подход к своим действиям и поступкам;
- умение делать выбор способа поведения, безопасного для самого ребенка и для окружающих.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- позитивное самовосприятие и повышение самооценки;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- основные приемы саморегуляции своего эмоционального состояния с использованием освоенных техник;
- опыт конструктивного взаимодействия с окружающими.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- самостоятельность, активность, инициативность;
- позитивный настрой на работу в группе.

Модуль «Ты да я, да мы с тобой»

Обучающийся должен знать:

- основные чувства и эмоции;
- способы управления своим эмоциональным состоянием;
- социально-приемлемые способы выражения негативных эмоций.
- простейшие приемы снятия эмоционального напряжения.

Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:

- соблюдать правила работы в группе;
- высказать свою точку зрения;
- распознавать чувства и эмоции;
- уметь высказать свою точку зрения.

У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:

- желание заниматься в группе; выражать свои мысли и чувства;
- позитивное самовосприятие;
- позитивное эмоциональное состояние вовремя и после занятий;
- опыт конструктивного взаимодействия в группе.

У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты:

- позитивный настрой на занятие;
- активность, инициативность.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

Данная Программа реализуется в течение учебного года.

Начало занятий - с 1 сентября 2025 года.

Окончание – 31 мая 2026 года.

месяцы	недели	Взаимодействовать со взрослыми я могу!		Безопасность подростков и здоровые отношения		«Права каждому нужны! Права для каждого важны!»	
		группы	часы	группы	часы	группы	часы
сентябрь	1 неделя						
	2 неделя						
	3 неделя						
	4 неделя						
октябрь	5 неделя						
	6 неделя						
	7 неделя						
	8 неделя						
	9 неделя	К					
ноябрь	10 неделя						
	11 неделя						
	12 неделя			1	18 п/а		
	13 неделя						
декабрь	14 неделя			1	18 п/а		
	15 неделя						
	16 неделя	1	18 п/а				
	17 неделя						
январь	18 неделя	К					
	19 неделя						
	20 неделя						
	21 неделя						
	22 неделя					1	5
февраль	23 неделя			1	18 п/а		
	24 неделя			1	18 п/а		

	25 неделя	К					
	26 неделя						
март	27 неделя						
	28 неделя			1	18 п/а		
	29 неделя			1	18 п/а		
	30 неделя						
апрель	31 неделя			1	18 п/а		
	32 неделя			1	18 п/а		
	33 неделя			1	18 п/а		
	34 неделя			1	18 п/а		
май	35 неделя						
	36 неделя						
	37 неделя						
	38 неделя						
	39 неделя	К					
июнь	40 неделя	К					
	41 неделя	К					
	42 неделя	К					
	43 неделя	К					
июль	44 неделя	К					
	45 неделя	К					
	46 неделя	К					
	47 неделя	К					
август	48 неделя	К					
	49 неделя	К					
	50 неделя	К					
	51 неделя	К					
Всего за год		1	18	10	180	1	5

* п/а – промежуточная аттестация

** К- каникулы

2.2. Воспитательные мероприятия

В течении учебного года, в соответствии с календарными датами и по запросу ОО

Воспитательные мероприятия	Часы			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
Акция «Мы за мир»	1	0,6	0,4	Рефлексия
Акция «Знать об этом должен каждый БЕЗОПАСНОСТЬ – это важно!»	1	0,4	0,6	опрос, рефлексия
Акция «Безопасность для всех»	1	0,4	0,6	опрос, рефлексия
Акция «2 октября Мир доброты»	1	0,5	0,5	Рефлексия
Акция «Я голосую за мир» (9 ноября Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма), 4-5 кл	1	0,5	0,5	Рефлексия
Акция «Я уважаю твои права» (20 ноября День защиты прав детей), 1 -2 кл.	1	0,4	0,6	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «20 ноября – особая дата» (День защиты прав детей), 2 -3 кл.	1	0,5	0,5	Рефлексия
Акция «Права каждому нужны! Права каждому важны!» (20 ноября День защиты прав детей), 4-5 кл.	1	0,6	0,4	Рефлексия
Акция «День конституции», 4 – 6 кл)	1	0,4	0,6	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Правовой калейдоскоп» (День Конституции), 3-4 кл	1	0,4	0,6	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Школьные права» (День Конституции), 4-6 кл	1	0,5	0,5	Продукты творческой деятельности, рефлексия

Акция «Как положено друзьям»	1	0,5	0,5	Рефлексия
Акция «День счастья», 1-2 кл	1	0,6	0,4	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Сачьте мое», 2-3 кл	1	0,6	0,4	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Весна начинается с комплимента»	1	0,6	0,4	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Мой дружный класс»	1	0,6	0,4	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Акция «Мир детства»	2	1	1	Продукты творческой деятельности, рефлексия
Форум – театр (подготовка)	4	2	2	Сценарий мероприятия, отработка вводной части мероприятия и постановки.
Форум - театр	2	1	1	Опрос, рефлексия
Итого	24	12,1	11,9	

Дистанционная форма обучения

Воспитательные мероприятия	Часы			Формы аттестации (контроля)
	всего	теория	практика	
2 октября международный день ненасилия	1	0,8	0,2	Рефлексия
Две памятные даты	1	0,8	0,2	Рефлексия

Про конфликты и погоду в доме	1	0,6	0,4	Рефлексия
Выбираешь ты	1	0,6	0,4	Рефлексия
Безопасность в сказках	1	0,8	0,2	Рефлексия
Безопасность в твоих руках	1	0,8	0,2	Рефлексия
Итого	6	4,4	1,6	

Содержание воспитательных мероприятий

Цель: социализация детей в обществе, осознание и умение пользоваться своими ресурсами в сложных жизненных ситуациях.

Категория: обучающиеся - 5-14 лет

Режим занятий: мероприятия приурочены к календарным датам, соответствующим им.

№	Наименование тем	Содержание	Структура	Методы и приемы	Ожидаемый результат
1	Акция «Мы за мир»	Теория – беседа о датах – окончания второй мировой войны и о Дне солидарности в борьбе с терроризмом Практика – умение выразить свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Актуализация знаний по теме.</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме; - работа с понятиями «террор», «международный терроризм»; - поведение в ситуации захвата, - рисование плаката. <i>3. Завершающая часть</i>	1. Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации; 2. Рисование плаката.	Гордость за свое государство, актуализация информации о подвиге на фронте и в тылу их прародителей, получение информации по безопасности, сближение детей в группе. Осознание важности четкости действий в

		творческих способностей.	Подведение итогов.		экстремальных ситуациях.
2	Акция «Безопасность для всех»	Теория – беседа о правилах безопасного поведения, поведения в экстремальных ситуациях. Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Актуализация знаний по теме.</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме; <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Получение информации по безопасности, использование полученных знаний в жизни.
3	Акция «Знать об этом должен каждый БЕЗОПАСНОСТЬ – это важно!»	Теория – беседа о правилах безопасного поведения, поведения в экстремальных ситуациях. Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> Проведение викторины <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Викторина по правилам безопасного поведения дома и вне его.	Означить проблемы безопасности

		коммуникативных и творческих способностей.			
4	Акция «2 октября Мир доброты»	Теория – беседа о истории этой даты, о мире как высшей ценности; знакомство с теорией ненасилия. Практика – работа с понятиями, актуализация навыков по саморегуляции.	<i>1.Приветствие и знакомство</i> <i>2. Актуализация знаний по теме.</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме; - работа с понятиями «насилие», «ненасилие»; -способы быстрого самоуспокоения. <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	1.Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации; 2. Работа с навыками саморегуляции.	Интерес и уважение к общественной деятельности в защиту мира; формировать осознание того, что сохранение мира на Земле зависит от активной личной позиции каждого человека, понимать важность сотрудничества и использование способов ненасилия и в повседневной жизни.
5	Акция «Я голосую за мир» (9 ноября Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма)	Теория – беседа о трагических, героических историй прошлого и о важности умения пользоваться уроками истории, проведение аналогий на взаимоотношения людей.	<i>1.Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме; - работа с понятиями «фашизм», «расизм», «антисемитизм». <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации	Гордость за свое государство, актуализация информации о истории своей семьи; сближение детей в группе.

		Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.			
6	Акция «Я уважаю твои права» (20 ноября День защиты прав детей)	Теория – беседа о правах, правилах поведения в общественных местах и правилах безопасного поведения. Практика – умение выразить свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.	<i>1.Приветствие и знакомство</i> <i>2. Актуализация знаний по теме.</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме; - работа с понятиями «право», «правило». <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	1.Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации. 2.Рисование плаката.	Получение информации по безопасности, использование полученных знаний в жизни.
7	Акция «20 ноября – особая дата» (День защиты прав детей)	Теория – беседа о правах, правилах поведения в общественных местах и правилах	<i>1.Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> - информирование по теме;	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Осознание ответственности за свои действия и поступки

		<p>безопасного поведения.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.</p>	<p>- работа с понятиями «право», «обязанность».</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>		
8	<p>Акция «Права каждому нужны! Права каждому важны!» (20 ноября День защиты прав детей)</p>	<p>Теория – беседа о законодательных актах, защищающих правах детей.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> информирование по теме.</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.</p>	<p>Информирование о существующих законодательных документов и важности знания своих прав и своих обязанностей.</p>
9	<p>Акция «День конституции»</p>	<p>Теория – беседа о государственных символах и конституции государства.</p> <p>Практика – умение выражать свои</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> - информирование по теме.</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации, выполнения творческих заданий.</p>	<p>Расширить знания обучающихся об основном законе государства – Конституции.</p>

		мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.			
10	Акция «Правовой калейдоскоп» (День Конституции)	Теория – беседа о правах, обязанностях и ответственности. Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> информирование по теме. <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Осознание ответственности за свои действия и поступки
11	Акция Школьные права» (День Конституции)	Теория – беседа о правах, правилах поведения. Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> информирование по теме; <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Осознание ответственности за свои действия и поступки

		творческих способностей.			
12	Акция «Как положено друзьям»	<p>Теория – беседа о важности безопасного общения.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, умение находить общее, положительное восприятие окружающих.</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Осознание важности безопасного общения как основы эффективного общения.
13	Акция «День счастья»	<p>Теория – беседа о ценностях, важности безопасного взаимодействия, понимании «счастья», понятиях «ресурсы» человека.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> - информирование по теме; - работа с понятиями «счастье».</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации, выполнения творческих заданий.	Осознание своих ресурсов, помогающих «выстоять» в сложных жизненных ситуациях.

		творческих способностей.			
14	Акция «Счастье мое»	<p>Теория – беседа о понимании «счастья».</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей, безопасное, бесконфликтное взаимодействие.</p>	<p><i>1. Приветствие и знакомство</i></p> <p><i>2. Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p><i>3. Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации.	Владение информацией о Международном дне счастья, развитие логического мышления, внимания и речи; взаимоуважения друг к другу.
15	Акция «Весна начинается с комплимента»	<p>Теория – беседа о безопасных, корректных способах взаимодействия.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.</p>	<p><i>1. Приветствие и знакомство</i></p> <p><i>2. Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p><i>3. Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации, выполнения творческих заданий.	Осознание важности корректного поведения как профилактика конфликтных ситуаций.

16	Акция «Мой дружный класс»	<p>Теория – беседа о безопасности в общении.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации и творческих заданий.	Осознание ответственности за свои действия и поступки
17	Акция «Мир детства»	<p>Теория – беседа о важности информированности о своих прав.</p> <p>Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения, развитие коммуникативных и творческих способностей.</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p> <p>Подведение итогов.</p>	Интерактивная беседа, в ходе компьютерной презентации и творческих заданий.	Получение информации по безопасности, использование полученных знаний в жизни.
18	Форум – театр (подготовка)	<p>Теория – беседа о потребностях и опасностях подростков.</p>	<p>1. <i>Приветствие и знакомство</i></p> <p>2. <i>Основная часть</i> информирование по теме;</p> <p>3. <i>Завершающая часть</i></p>	Беседа, написание конспекта.	Отработка вступительной части форум - театра и постановки.

		Практика – написание сценария для форум-театра.	Подведение итогов.		
19	Форум - театр	Теория – беседа о потребностях и опасностях подростков. Практика – умение выражать свои мысли, аргументировать свою точку зрения.	<i>1. Приветствие и знакомство</i> <i>2. Основная часть</i> - постановка, - обсуждение. <i>3. Завершающая часть</i> Подведение итогов.	Постановка, интерактивная беседа по темам спектакля.	Осознание ответственности за свои действия и поступки

Дистанционная форма

Развивающие занятие	Обучающийся должен знать:	Обучающийся должен владеть следующими умениями и навыками:	У обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции и личностные качества:	У обучающегося должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты
2 октября – день ненасилия	принцип построения занятия в цифровом формате.	- уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией; - уметь высказать свою точку зрения.	- способность работать самостоятельно, - способность брать на себя инициативу, - умение анализировать ситуации и	- получать информацию; - уметь работать с полученной информацией; - видеть взаимосвязь прошлых и настоящих событий.

			применять уже имеющиеся знания.	
Две памятные даты	принцип построения занятия в цифровом формате.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией; - уметь высказать свою точку зрения. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность работать самостоятельно, - умение анализировать ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> - получать информацию; - уметь работать с полученной информацией; - видеть взаимосвязь прошлых и настоящих событий.
Про конфликты и погоду в доме	принцип построения занятия в цифровом формате.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией; - уметь извлекать главное из прослушанного, - самоорганизовываться. 	<ul style="list-style-type: none"> - способность работать самостоятельно, - способность брать на себя инициативу, - умение анализировать ситуации и применять уже имеющиеся знания на основе здравых суждений. 	<ul style="list-style-type: none"> - получать информацию; - критически относиться к своему поведению и информации в конфликтных ситуациях, - уметь противостоять трудностям; - использовать полученные знания в последующей жизни.
Выбираешь ты	принцип построения занятия в цифровом формате.	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией; - умение извлекать главное из прослушанного, 	<ul style="list-style-type: none"> - способность работать самостоятельно, - умение анализировать ситуации и 	<ul style="list-style-type: none"> - получать информацию; - уметь работать с полученной информацией; - критически относиться к

		- самоорганизовываться.	применять уже имеющиеся знания, - умение принимать решения на основе здравых суждений.	получаемой информации, - оценивать социальные привычки, связанные со здоровьем, - настрой на ЗОЖ.
Безопасность в сказках	принцип построения занятия в цифровом формате.	- уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией.	- способность работать самостоятельно, - применять уже имеющиеся знания.	- получать информацию; - уметь работать с полученной информацией; - использовать полученные знания в последующей жизни.
Безопасность в твоих руках	принцип построения занятия в цифровом формате.	- уметь слушать; - пользоваться имеющейся информацией	- способность работать самостоятельно, - умение анализировать ситуации и применять уже имеющиеся знания.	- получать информацию; - уметь работать с полученной информацией; - использовать полученные знания в последующей жизни.

Календарный учебный график воспитательных мероприятий на 2025-2026 уч. год

Данная Программа реализуется в течение учебного года.

Начало занятий - с 1 сентября 2025 года.

Окончание – 31 мая 2026года.

месяцы	недели	Воспитательное мероприятие	кол-во групп	кол-во часов	кол-во человек
сентябрь	1 неделя	Акция «Мы за мир»	1	1	18
	2 неделя				
	3 неделя				
	4 неделя				
октябрь	5 неделя	Акция «2 октября Мир доброты»/ День ненасилия	1	1	20
	6 неделя				
	7 неделя				
	8 неделя				
	9 неделя	К			
ноябрь	10 неделя				
	11 неделя	Акция «Я голосую за мир» (9 ноября Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма)	1	1	20
	12 неделя	Акция «Я уважаю твои права» (20 ноября День защиты прав детей)	1	1	20
	13 неделя				
декабрь	14 неделя	Акция «Правовой калейдоскоп» (День Конституции),	1	1	20
	15 неделя				
	16 неделя				
	17 неделя				
январь	18 неделя	К			
	19 неделя				
	20 неделя				

	21 неделя				
	22 неделя				
февраль	23 неделя				
	24 неделя				
	25 неделя	К			
	26 неделя				
март	27 неделя	Акция «Весна начинается с комплимента»	1	1	20
	28 неделя				
	29 неделя	Акция «Счастье мое»	1	1	20
	30 неделя				
апрель	31 неделя				
	32 неделя				
	33 неделя				
	34 неделя				
май	35 неделя				
	36 неделя				
	37 неделя				
	38 неделя				
	39 неделя	К			
июнь	40 неделя	К			
	41 неделя	К			
	42 неделя	К			
	43 неделя	К			
июль	44 неделя	К			
	45 неделя	К			
	46 неделя	К			
	47 неделя	К			
август	48 неделя	К			
	49 неделя	К			
	50 неделя	К			
	51 неделя	К			
Всего за год					

* п/а – промежуточная аттестация

** К- каникулы

2.3. Условия реализации Программы

2.3.1. Материально-техническое обеспечение

Тренинговая комната

Для реализации Программы необходимо:

просторное помещение, стулья, мультимедийная установка, фломастеры, карандаши, ручки, бумага (формата А4, А1), методические и информационные материалы по программе: бланки с заданиями, видеоролики, презентации, раздаточные материалы.

Работа по программе может осуществляться на базе МБУ ДО ППМС-центр, а также, на территории ОО.

МБУ ДО ППМС-центр имеет тренинговые комнаты, оснащенные необходимым оборудованием. Площадь 25 кв.метра. Светлая комната оборудована стульями (соответствующие СанПИН), мультимедийной установкой. Просторное помещение позволяет свободой работе тренинговой группы 10 – 16 человек.

2.3.2. Условия набора и формирования групп

Группа формируется по желанию учащихся, их родителей и по запросу школьной администрации. Принимаются все желающие.

2.3.3. Кадровое обеспечение

Пакшаева С.О. педагог-психолог, высшая квалификационная категория, Кашафутдинова Ю.Д. педагог-психолог, первая квалификационная категория, Педагоги-психологи ОО, прошедшие обучение по данной Программе.

Раздел дистанционной формы обучения могут проводить Пакшаева С.О., психологи школ, классные руководители, родители детей в формате беседы. Подростки могут сами ознакомиться с этим разделом мероприятий на сайте МБУ ДО ППМС – центр.

2.3.4. Создание специальных условий для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья

Адаптация дополнительных общеобразовательных программ с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ

Данная программа может быть адаптирована с учетом возможностей детей с ОВЗ.

Адаптация дополнительной общеобразовательной программы включает:

1. Своевременное выявление трудностей у детей с ОВЗ.

2. Определение особенностей организации образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребенка, структурой нарушения развития и степенью его выраженности.

3. Создание условий, способствующих освоению детьми с ОВЗ дополнительной общеобразовательной программы:

- обеспечение дифференцированных условий (оптимальный режим учебных нагрузок, вариативные формы получения образования и специализированной помощи) в соответствии с рекомендациями

психолого-медико-педагогической комиссии и/или психолого-педагогического консилиума;

- составление педагогами индивидуальных планов занятий с учетом особенностей каждого ребенка;
- обеспечение психолого-педагогических условий (учет индивидуальных особенностей ребенка; коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса; соблюдение комфортного психоэмоционального режима; использование современных педагогических технологий, в том числе информационных, компьютерных для оптимизации образовательной деятельности, повышения его эффективности, доступности);
- обеспечение здоровьесберегающих условий (оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм);
- разработка и реализация индивидуальных и групповых занятий для детей с ОВЗ.

4. Реализация системы мероприятий по социальной адаптации детей с ОВЗ (обеспечение участия всех детей с ОВЗ, независимо от степени выраженности нарушений развития, вместе с нормально развивающимися детьми в работе;

5. Оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) детей с ОВЗ по вопросам развития и обучения ребенка, вопросам правового обеспечения и иным. Образовательная деятельность учащихся с ограниченными возможностями здоровья по Программе осуществляется на основе адаптированных общеразвивающих программ для обучения указанных обучающихся, с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогическими работниками, прошедшими соответствующую переподготовку.

Специальные условия получения образования детьми с ОВЗ разных категорий.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями опорно-двигательного аппарата*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- создана безбарьерная архитектурно-планируемая среда;
- соблюдается ортопедический режим;
- учитываются рекомендации лечащего врача к определению режима допустимой нагрузки;
- работа с учетом особенностей детей проводится в кабинетах на первом этаже организации,
- в помещениях для занятий подобрана мебель;
- предоставляется возможность передвижения в доступной для него форме;
- наличие персонала, оказывающего физическую помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями зрения*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- Детям с нарушением зрения оказывается помощь в передвижениях по кабинетам, в ориентировке в пространстве. Ребенка знакомят с основными ориентирами Центра, кабинета, где проводятся занятия, помогают освоить путь к своему месту.
- В кабинете выбирается оптимально освещенное рабочее место, где ребенку максимально видно интерактивную доску и педагога-психолога. Ребенок с глубоким снижением зрения, опирающийся в своей работе на осязание и слух, может работать с учетом степени слышимости в этом месте. В кабинете обеспечена повышенная общая освещенность (не менее 1000 люкс) или местное освещение на рабочем месте не менее 400-500 люкс.
- Ребенок, имеющий зрительные нарушения, имеет возможность подходить к интерактивной доске и рассматривать представленный на ней материал. Детям дается учебный материал заранее (на опережение) для изучения и проработки дома. Ученик может получать аудиозаписи уроков.
- Зрительная нагрузка: не более 10-20 минут непрерывной работы (предписания врача) четко дозируется.
- Используются более крупные и яркие наглядные пособия, крупный шрифт.
- Особое внимание уделяется точности высказываний, описаний, инструкций, не полагаясь на жесты и мимику. Возможна опора на сохранные модальности. Ребенок может учиться через прикосновения или слух с прикосновением, иметь возможность трогать предметы.
- Все используемые пособия, наглядный и раздаточный материал крупный, хорошо видимый по цвету, контуру, силуэту. Размещать демонстрационный материал нужно так, чтобы они не сливались в единую линию, пятно.
- Некоторым детям могут понадобиться увеличивающие вспомогательные средства: приспособления, увеличивающие целую страницу или те, которые увеличивают линии - эти приспособления полезны при чтении.
- Компьютеры оказывают важную поддержку ученикам с нарушениями зрения и слепым. Ученики могут сделать увеличенную копию на принтере, читать текст на экране. В условиях совместного обучения слепых, слабовидящих и зрячих большое значение имеет умение видящими оказывать, а слепым и слабовидящим - принимать эту помощь.

Учитывая особые образовательные потребности детей *с нарушениями слуха*, в Центре созданы следующие специальные условия:

- сотрудничество с родителями ребёнка через консультативную помощь;

- оказание стимулирующей помощи в полноценном взаимодействии глухого/слабослышащего ребенка со сверстниками и способствовать скорейшей и наиболее полной адаптации его в коллективе сверстников;
- соблюдение необходимых методических требований (месторасположение относительно обучающегося с нарушенным слухом; требования к речи взрослого; наличие наглядного и дидактического материала на всех этапах занятия; контроль понимания ребёнком заданий и инструкций до их выполнения и т.д.);
- организация рабочего пространства ученика с нарушением слуха (подготовить его место; проверить наличие исправных слуховых аппаратов/кохлеарного импланта; проверить индивидуальные дидактические пособия и т.д.);
- включение глухого/слабослышащего ребёнка в обучение на занятии, используя специальные методы, приемы и средства, учитывая возможности ученика и избегая излишней опеки, не задерживая при этом темп проведения занятия;
- решение ряда задач коррекционной направленности в процессе занятия (стимулирование слухо-зрительного внимания; исправление речевых ошибок и закрепление навыков грамматически правильной речи; расширение словарного запаса; оказание специальной помощи при составлении пересказов и т.д.).

Учитывая особые образовательные потребности детей с *ЗПР*, в МБУ ДО ППМС-центр созданы следующие специальные условия:

- коррекция отдельных сторон психической деятельности (развитие и коррекция всех видов памяти, внимания, восприятия, пространственных и временных представлений и т.д.),
- совершенствование движений и сенсомоторного развития,
- развитие основных мыслительных операций и различных видов мышления (наглядно-образного и словесно-логического, развитие навыков соотносительного анализа, группировки и классификации, умения работать по словесной и письменной инструкции, алгоритму, умения планировать деятельность, развитие комбинаторных способностей и т.д.),
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (снятие психического дискомфорта, выработка адекватных форм поведения, развитие самооценки, обогащение спектра эмоций, развитие активности, предупреждение инфантилизации личности и т.д.),
- коррекция и развитие речи (коррекция фонетико-фонематического недоразвития речи, уточнение, обогащение и активизация словаря, коррекция и развитие грамматического строя речи),
- расширение представлений об окружающем мире, формирование отчетливых, разносторонних представлений о предметах и явлениях окружающей действительности,

- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях,
- развитие психофизиологических функций, обеспечивающих готовность к обучению (развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, графомоторных навыков и т.д.),
- формирование умений и навыков, необходимых для деятельности любого вида (ориентироваться в задании, планировать предстоящую работу, выполнять ее в соответствии с наглядным образцом и (или) словесными указаниями педагога)
- укрепление соматического и психического здоровья школьников.

2.4. Формы аттестации

Результативность Программы оценивается по количественным и качественным показателям.

Оценка уровня полученных знаний, умений и навыков участников Программы осуществляется анкетированием, устными опросами, через беседы и наблюдением за проявлением ребят себя в ходе работы, их высказываниями, через субъективное оценивание участников работы. В течении работы по уделяется особое внимание рассуждениям участников на дискуссионные и спорные вопросы, выполнение творческих заданий и их защита, пробных тестовых работ.

Учитываются результаты освоения материала программы, уровень удовлетворенности полученными знаниями, умениями и опытом работы, личностные изменения, в ходе работы по Программе.

Оценка эффективности деятельности по Программе осуществляется посредством:

- субъективной оценки со стороны участников курса (балльной оценки удовлетворенности Программой участниками работы - обратная связь);
- балльная оценка педагогом-психологом уровня усвоения программного материала (посредством результатов наблюдения, анализа анкет и «обратной связи» от участников работы);
- контент-анализа отзывов,
- уровнем удовлетворенности взрослых участников ОО знаниями, приобретенным опытом, позитивными изменениями в поведении обучающихся.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

- материалы анкетирования, опроса;
- аналитическая справка;
- журнал посещаемости;
- фото, продукты творческой деятельности детей, отчеты и анонсы на сайте ОО;
- отзывы детей, родителей, педагогов-психологов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

- аналитический материал по итогам проведения занятий и психологической диагностики;
- журнал посещаемости;
- отчеты и анонсы на сайте ОО;
- информация о проведенных мероприятиях на сайте ППМС.РФ

2.5. Оценочные материалы для мониторинга

Цветовой тест М.Люшера;
цветовой тест М.ЛюшераВальнефера;
рисуночные тесты;
анкетирование.

2.6. Показатели успешности освоения Программы

Исследование образовательных результатов проводится дважды в виде входной и исходной диагностики.

Результативность освоения программы учащимися отмечается в бланке учета результатов образовательной программы.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Владение основными понятиями программы	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1 – путается в понятиях, овладение менее половины информации 2 – объем полученных знаний соответствует ^{1/2} 3 – освоен весь объем знаний, предусмотренных программой	Анкетирование, ответы на устные вопросы и задания, обратная связь.
Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	1 – овладение менее половины знаний и умений, предусмотренных программой 2 – объем полученных навыков соответствует ^{1/2} 3 – освоен весь объем навыков	Наблюдение, ролевые игры, кейсовые задания, проблемные вопросы, задания.
Уровень принятия на себя ответственности	Соблюдение норм и правил поведения, активная работа по Программе	1 – нет включения в работу, не выслушивает до конца инструкции и информации 2 – работа по Программе частичная 3 – осознанная, серьезная работа в течении Программы	Анкетирование, ответы на устные вопросы и задания, обратная связь, наблюдение.
Эмоциональное состояние	Соответствие эмоционального	1 – сниженный эмоциональный фон 2 – эмоциональный фон соответствует норме	Рисуночные тесты и работы по программе,

	состояния аутогенной норме	3 – приподнятый эмоциональный фон	Цветовой тест м.Люшера, м. Вальнефера.
Показания самооценки и самовосприятия	Степень адекватного самовосприятия	заниженная - учащийся говорит о себе и своих действиях больше в негативно- эмоциональном тоне; адекватная – позитивная оценка ребенком себя и своих действий; завышенная - во всех видах деятельности оценивает себя неадекватно высоко.	методика «Лесенка»; Интегральная самооценка личности авт.В. А. Сонин; т. Дембо– Рубинштейна, рисуночные тесты

2.6.1. Мониторинг результативности реализации Программы

Мониторинг результативности реализации: модуль «Взаимодействовать со взрослыми я могу!»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков			самовосприятие			Оценка участника			Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Владение основными понятиями программы	Практические умения и навыки	Уровень принятия на себя ответственности за свое поведение	1	2	3	1	2	3	1	2	3

Мониторинг результативности реализации: модуль: «Безопасность подростков и здоровые отношения»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков			Эмоциональное состояние			самовосприятие			Оценка участника			Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Знание особенностей опасного, безопасного поведения	Практические умения и навыки	Уровень принятия на себя ответственности за свое поведение	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
* 1 – неудовлетворен 2 – частично удовлетворен 3 – полностью удовлетворен				** Шкала I – только информирование Шкала II - проработка проблемы Шкала III – углубленная проработка проблемы											

Мониторинг результативности реализации: модуль «Права, обязанности, последствия поступка»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков			Оценка участника			Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Знание особенностей опасного, безопасного поведения**	Практические умения и навыки	Уровень** принятия на себя ответственности за свое поведение	1	2	3	1	2	3

Мониторинг результативности реализации: модуль «Права каждому нужны, права для каждого важны!»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков		Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Владение основными понятиями программы	Практические умения и навыки	1	2	3

Мониторинг результативности реализации: модуль «Безопасность наяву и в сказках»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков		Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Владение основными понятиями программы	Практические умения и навыки	1	2	3

Мониторинг результативности реализации: модуль «Ты да я, да мы с тобой»

Ф.И. участника	Уровень усвоения теоретических и практических навыков		Эмоциональное состояние			Показания самооценки и самовосприятия	Экспертная оценка учителя (супервизора)		
	Владение основными понятиями программы	Практические умения и навыки	1	2	3		1	2	3

2.7. Методическое обеспечение образовательной Программы

Организация процесса обучения – очная.

Методы обучения – словесные, наглядные, практические, поисковые, игровые, объяснительно – иллюстрационные, дискуссионные.

Методы воспитания:

методы формирования сознания - рассказ, объяснение, разъяснение, лекция, беседа, диспут, пример;

методы организации деятельности и формирования опыта поведения - психогимнастики, упражнения, кейсы, воспитывающие ситуации, деловые игры;

методы стимулирования - соревнование, поощрение.

Форма организации образовательного процесса – групповая, коллективно-групповая, фронтальная.

Категория обучающихся

Программный материал модулей рассчитан на детей старшего дошкольного возраста (6 лет) и учащихся 1-10 классов (с 6 до 18 лет).

Форма организации учебных занятий.

- тренинг;
- развивающее занятие;
- мультитренинг;
- форум – театр.

Педагогические технологии.

- технология лично – ориентированного обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология сотрудничества;
- технология модульного обучения;
- технология перспективно – опережающего обучения;
- игровые технологии;
- технологии деловых игр;
- технологии проблемного обучения;
- технология группового обучения;
- Здоровьесберегающая технология.

Дидактический материал: таблицы, схемы, картины, раздаточный материал, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства.

**Методическое обеспечение образовательной программы
Развивающие занятия**

№	Название модуля	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое обеспечение	Форма подведения итогов
1	Взаимодействовать со взрослыми я могу!	тренинг	«мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, дискуссия; рассказ, беседа, диспут, совместная творческая деятельность, психогимнастика, экспресс-диагностика, игры и упражнения, направленные на обучение конструктивным способам общения; элементы соревнования; работа в малых группах,	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, схемы по теме, (в соответствии с темой занятия), рабочие тетради для учащихся, материал для коллажа.	Мультимедийная установка, ноутбук	диагностика, анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия.

			кейсы, воспитывающие ситуации, деловые игры			
2	Безопасность подростков и здоровые отношения	тренинг	«мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, дискуссия; рассказ, беседа, диспут, совместная творческая деятельность, психогимнастика, экспресс- диагностика, игры и упражнения, направленные на обучение конструктивным способам общения; элементы соревнования; работа в малых группах, кейсы, воспитывающие	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, схемы по теме, (в соответствии с темой занятия), рабочие тетради для учащихся.	Мультимедийная установка, ноутбук.	диагностика, анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия.

			ситуации, деловые игры.			
3	Права, обязанности, последствия поступка	Развивающие занятия	«мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, дискуссия; рассказ, беседа, психогимнастика, экспресс-диагностика, игры и упражнения, работа в малых группах, кейсы, деловые игры.	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, схемы по теме, (в соответствии с темой занятия).	Мультимедийная установка, ноутбук, видеоматериалы по теме.	диагностика, анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия
4	Права каждому нужны, права для каждого важны!	Развивающие занятия, мульттренинг	Викторина, «мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, рассказ, беседа, совместная и индивидуальная творческая деятельность, психогимнастика,	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточный материал.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песен, видеоматериалы по теме	диагностика, анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия

			работа в малых группах, деловые игры.			
5	Безопасность наяву и в сказках	Развивающие занятия	«мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, рассказ, беседа, совместная и индивидуальная творческая деятельность, психогимнастика, работа в малых группах, деловые игры.	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы.	анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия
6	Ты да я, да мы с тобой	Развивающие занятия	«мозговой штурм», групповое обсуждение; мини-лекции, рассказ, беседа, индивидуальная и совместная творческая деятельность, психогимнастика, экспресс-диагностика,	Стулья, маленький мячик, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточный материал, (в соответствии с темой занятия).	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы.	диагностика, анализ продуктов творческой деятельности, наблюдение; рефлексия.

			работа в малых группах, деловые игры.			
<i>Методическое обеспечение дистанционного обучения</i>						
1	2 октября – день ненасилия	дистанционно индивидуально/групповое занятие	Беседа, мини- лекция	Обучающие материалы в цифровом формате	Компьютер (ноутбук), выход в Интернет.	информированность
2	Две памятные даты					
3	Про конфликты и погоду в доме					
4	Выбираешь ты					
5	Безопасность в сказках					
6	Безопасность в твоих руках					
<i>Методическое обеспечение воспитательных мероприятий</i>						
1	Акция «Мы за мир»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа.	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

2	Акция «Безопасность для всех»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
3	Акция «Знать об этом должен каждый БЕЗОПАСНОСТЬ – это важно!»	Викторина	групповое обсуждение; мини-лекции, психогимнастика, работа в малых группах	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
4	Акция «2 октября Мир доброты»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа.	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

5	Акция «Я голосую за мир» (9 ноября Международный день против фашизма, расизма и антисемитизма)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа.	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
6	Акция «Я уважаю твои права» (20 ноября День защиты прав детей)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
7	Акция «20 ноября – особая дата» (День защиты прав детей)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

8	Акция «Права каждому нужны! Права каждому важны!» (20 ноября День защиты прав детей)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
9	Акция «День конституции»	Развивающие занятия	групповое обсуждение; мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания.	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
10	Акция «Правовой калейдоскоп» (День Конституции)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

11	Акция «Школьные права» (День Конституции)	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
12	Акция «Как положено друзьям»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.ал для коллажа	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
13	Акция «День счастья»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

14	Акция «Сачье мое»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
15	Акция «Весна начинается с комплимента»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
16	Акция «Мой дружный класс»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

17	Акция «Мир детства»	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа, психогимнастика, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия
18	Форум – театр (подготовка)	Беседа, творческое задание	мини-лекции, рассказ, беседа, творческие задания	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Ручка, бумага	Сценарий постановки, отработка постановки и вводной части.
19	Форум - театр	Развивающие занятия	мини-лекции, рассказ, беседа	Стулья, бумага А-4, изоматериалы (фломастеры, карандаши, маркеры, пастель и др.), планшеты, раздаточные материалы.	Мультимедийная установка, ноутбук, запись песни, видеоматериалы	наблюдение; рефлексия

2.8. Список литературы

1. Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018).
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
4. Федеральный закон от 29.12.2010 №436-ФЗ (ред. От 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
5. Федеральный Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»124 от 24.07.1998г (в редакции ФЗ от 28.12.2016).
6. Правительство Российской Федерации распоряжение от 23 января 2021 г. № 122-р М.[Электронный ресурс]/<http://government.ru/docs/41399/>, - Режим доступа: свободный, Загл. С экрана.
7. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467).
8. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018г. №16)
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).
10. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41).
11. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. / Л.Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2007.
12. Боскин Э. Энциклопедия личной безопасности. - . М.. Дрофа, 1994.
13. Выготский Л.С. Педагогическая психология/ под ред. ВВ Давыдова. М.: Педагогика-Пресс, 1999.
14. Вачков И.В, Окна в мир тренинга. Методологические основы субъектного подхода к групповой работе. И.В.Вачков, С.Д.Дерябо/ «Речь», С-Пб, 2004.).
15. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. – СПб.: Речь, 2001.
16. Давыдов В.В. Виды обобщения в обучении. (Логико-психологические проблемы построения учебных предметов). М., 1972.

17. Даль В.И. Толковый словарь Живаговеликорусского языка- М: 1979.
18. Дерманова И.Б., Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации./ Дерманова И.Б., Сидоренко Е.В. СПб.: Издательство «Речь»,2001.
19. Зельцерман Б. А., Учись! Твори! Развивайся! (игры для развития мышления, речи, общения, творчества)/ Зельцерман Б. А., Рогалева Н. В.. Рига. 1997.
20. Конвенция о правах ребенка: Конвенция ООН. – М.: РИОР, 2007.
21. Калинина Л.В. Изучаем права вместе с любимыми персонажами. - «Ребенок в детском саду».- №3.- 2008.
22. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность.- – М.: Политиздат, 1975.
23. Левис Ш., Левис Ш.К. Ребенок и стресс. – СПб.: Питер Пресс, 1996.
24. Лукманов Е. В. Психология школьного конфликта// Справочник заместителя директора школы. - №5 - 2008.
25. Ожегов С.И. Словарь русского языка. – М., Просвещение, 1991.
26. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2003.
27. Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – С-Петербург: Речь. – 2001.
28. Шнекендорф З.К., Путеводитель по Конвенции о правах ребёнка. - М.: 1997.

Оценочные материалы

*Методика А. Басса и А. Дарки
(адаптация Л.Г. Почебут)*

Тест направлен на выявление агрессивного поведения или настроения человека и определению вида этой агрессии к одному из пяти вариантов. Тест предназначен для анализа обычного поведения и определения модели поведения в стрессах.

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.

25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Обработка и интерпретация результатов теста

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к др

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Ключ для обработки теста:

Тип агрессии	номер утверждения	
	да	нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20

ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Математическая обработка.

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.

Методика А. Басса и А. Дарки (А.К. Осницкого)

Инструкция к тесту

Прочитывая данные утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют Вашему стилю поведения, Вашему образу жизни, Вашему отношению к какому-либо явлению, Вашему восприятию жизни, Вашим эмоциям и чувствам. Оценивайте себя, свои действия и поступки исходя из того, как Вы ведете себя "по жизни", как правило, обычно, наиболее часто.

Отвечайте на каждое суждение (утверждение), пожалуйста, одним из четырех возможных вариантов ответа: «ДА» (почти всегда), «ПОЖАЛУЙ, ДА» (в большинстве случаев), «ПОЖАЛУЙ, НЕТ» (в малом количестве случаев), «НЕТ» (почти никогда).

Особое внимание здесь (также как и в других подобных случаях), обратите на те вопросы, в которых есть «приставка» "не". Это вопросы (утверждения) №№ 9, 11, 17, 26, 35, 36, 39, 49, 65, 66, 69, 70, 74, 75, – всего 14-ть вопросов. Во всех утверждениях подобного рода, в том случае, если Вы отвечаете "да" ("+"), т.е. утвердительно, то Вы соглашаетесь с тем, что Вы чего-то неделаете. В том же случае, если Вы отвечаете "нет" ("-"), то Вы не соглашаетесь с тем, что Вы чего-то не делаете, а наоборот, утверждаете, что Вы это "что-то" делаете.

1. Временами я не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда я могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, то я просьбу не выполню.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне гадости за моей спиной.
7. Если я не одобряю поступки других людей, то даю им это почувствовать.
8. Если мне случается обмануть кого-либо, то я испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, то сейчас же хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении я часто хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.

29. Каждую неделю я общаюсь с кем-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Я часто требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят и "достають", стоят того, чтобы их "щелкнули по носу".
34. От злости я иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, то не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».
46. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. Лет с десяти у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда люди кричат на меня, – кричу в ответ.
54. Неудачи в делах огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал её.

57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю её.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня не просто "до кипения", но и до драки.
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто я просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре я часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать свое плохое отношение к окружающим людям.
75. Лучше я соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Обработка данных и "ключ" к тест

При подсчёте ответы «да» и «пожалуй, да» считаются утвердительными (положительными) и засчитываются в качестве положительного ответа – «плюса» ("+"), – ответ «да».

Ответы «нет» и «пожалуй, нет» считаются негативными (отрицательными) и засчитываются в качестве отрицательного ответа – «минуса» ("–"), – ответ «нет».

Оценивая ответы респондента обозначенным образом, совпадения считаем по «ключу» (смотрите ниже). Далее продолжаем соотносить совпадения/несовпадения ответов испытуемого с ключом (помните о вопросах с «приставкой» (отрицанием) "не"!)).

Каждое совпадение ответа опрашиваемого с ключом оценивается в 1 (один) балл.

- I. ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ: 1 +, 9 -, 17 -, 25 +, 33 +, 41 +, 48 +, 55 +, 62 +, 68 +; (к = 11).
- II. ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ: 7 +, 15 +, 23 +, 31 +, 39 -, 46 +, 53 +, 60 +, 66 -, 71 +, 73 +, 74 -, 75 -; (к = 8).
- III. КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ: 2 +, 10 +, 18 +, 26 -, 34 +, 42 +, 49 -, 56 +, 63 +; (к = 13).
- IV. НЕГАТИВИЗМ: 4 +, 12 +, 20 +, 28 +, 36 -; (к = 20).
- V. РАЗДРАЖЕНИЕ (раздражительность): 3 +, 11 -, 19 +, 27 +, 35 -, 43 +, 50 +, 57 +, 64 +, 69 -, 72 +; (к = 9).
- VI. ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ: 6 +, 14 +, 22 +, 30 +, 38 +, 45 +, 52 +, 59 +, 65 -, 70 -; (к = 11).
- VII. ОБИДА (обидчивость): 5 +, 13 +, 21 +, 29 +, 37 +, 44 +, 51 +, 58 +; (к = 13).
- VIII. ЧУВСТВО ВИНЫ (аутоагрессия): 8 +, 16 +, 24 +, 32 +, 40 +, 47 +, 54 +, 61 +, 67 +; (к = 11).

Подсчёт и интерпретация результатов теста.

Сумма баллов, набранных респондентом по каждой шкале, умноженная на числовой коэффициент ("к"), указанный в скобках отдельно для каждой шкалы, позволяет получить удобные для сопоставления, нормированные стандартизированные показатели по каждой шкале. Учитываем, что в каждом случае (слабая, умеренная, сильная) выраженности шкалы (формы агрессии), может быть *разная степень этой самой выраженности*.

1. *Физическая агрессия*. максимально возможный балл – 110. Слабая выраженность – от 0 до 37 баллов, умеренная выраженность – от 38 до 75 баллов. Сильная выраженность – от 76 до 110 баллов.
2. *Вербальная агрессия*. максимально возможный балл – 104. Слабая выраженность – от 0 до 35 баллов, умеренная выраженность – от 36 до 71 балла. Сильная выраженность – от 72 до 104 баллов.
3. *Косвенная агрессия*. максимально возможный балл – 117. Слабая выраженность – от 0 до 39 баллов, умеренная выраженность – от 40 до 79 баллов. Сильная выраженность – от 80 до 117 баллов.
4. *Негативизм* («воинствующий пессимизм»). максимально возможный балл – 100. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 100 баллов.
5. *Раздражительность*. максимально возможный балл – 99. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 99 баллов.
6. *Подозрительность*. максимально возможный балл – 110. Слабая выраженность – от 0 до 37 баллов, умеренная выраженность – от 38 до 75 баллов. Сильная выраженность – от 76 до 110 баллов.
7. *Обидчивость*. максимально возможный балл – 104. Слабая выраженность – от 0 до 35 баллов, умеренная выраженность – от 36 до 71 балла. Сильная выраженность – от 72 до 104 баллов.

8. *Аутоагрессия*. максимально возможный балл – 99. Слабая выраженность – от 0 до 33 баллов, умеренная выраженность – от 34 до 67 баллов. Сильная выраженность – от 68 до 99 баллов.

Суммарные (итоговые) сопоставляемые друг с другом показатели агрессивности и враждебности складываются из сложения между собой отдельных соответствующим образом пронумерованных (смотрите выше) содержательных шкал (свойств), делённых на "3" (!) для "ИА" и делённых на "2" (!) для "ИБ".

Шкалы №№ «1» + «2» + «3»:3 = "ИА" — общий индекс агрессивности личности. Он может быть (составлять) максимально 331 балл. Существенная разница может быть в степени выраженности агрессивности личности. Слабая (низкая, не слишком значительная) степень выраженности агрессивности личности – от 0 баллов до 110 баллов, умеренная ("средняя", довольно значительная) выраженность агрессивности личности – от 111 баллов до 221 балла. Сильная (высокая, весьма значительная) выраженность агрессивности личности – от 222 баллов до 331 балла.

Шкалы №№ «6» + «7» :2 = "ИБ" — общий индекс враждебности личности. Он может быть (составлять) максимально 214 баллов. Снова учитываем то, что существенная разница может быть (и является) в степени выраженности враждебности личности. Слабая (низкая, не слишком значительная) степень выраженности враждебности личности – от 0 баллов до 71 балла, умеренная ("средняя", довольно значительная) выраженность враждебности личности – от 72 баллов до 143 баллов. Сильная (высокая, весьма значительная) выраженность – от 144 баллов до 214 баллов.

Оставшиеся шкалы (№№ "4", "5", "8") выступают самостоятельно, считаются и рассматриваются отдельно (являются в некотором роде вспомогательными), но могут выступать в качестве смыслового дополнения (косвенной характеристики) к суммарным показателям агрессивности и враждебности личности. Особенно показателен при этом параметр № 5 – «раздражительность». Раздражительность – это личностная психическая эмоциональная характеристика также (помимо прочего, указанного выше) понимаемая в качестве резкой, безапелляционной реакции личности на "затрагивание" её интересов, на побуждение её другими людьми к не желаемой ею деятельности (бездействию) в некоторых (или во многих) классах социальных и/или профессиональных ситуаций.

Всоответствии с полученными(по этой и другим методикам)психодиагностическими данными, составляется план психокоррекционной работы(например, в случае с группой подростков, проводится коммуникативный психологический тренинг) с агрессивностью и враждебностью личности.

***Диагностика предрасположенности личности
к конфликтному поведению
К. Томаса (адаптация В. Гришиной)***

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.
2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.
3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.
Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.
5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.
Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.
Б. Я стараюсь добиться своего.
7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
Б. Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.
Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.
Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
13. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я настаиваю, чтобы было сделано, по-моему.
14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
15. А. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.
Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.
16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

- Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.
19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.
20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.
Б. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.
Б. Я отстаиваю свои желания.
23. А. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
Б. Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.
Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
25. А. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.
Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.
26. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
27. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
Б. Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.
29. А. Я предлагаю среднюю позицию.
Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.
30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.
Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

Бланк опросника

1				А	Б		11		А			Б		21		А	Б			
2		Б	А				12			Б	А			22	Б		А			

3	А			Б		13	Б		А			23		А		Б	
4			А		Б	14	Б	А				24			Б		А
5		А		Б		15				Б	А	25	А				Б
6		Б		А		16	Б				А	26		Б	А		
7			Б	А		17	А			Б	А	27				А	Б
8	А	Б				18			Б	Б	А	28	А	Б			
9	Б			А		19		А		Б		29			А	Б	
10	А		Б			20		А	Б			30		Б			А

Ключ к тесту

1. *Избегание* — это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б, 6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б).

2. *Уступчивость* - принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, 3Б, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А, 21А, 24А, 25Б, 27Б, 30А).

3. *Компромисс* - обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б, 26А, 29А).

4. *Соперничество* - стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (3А, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б, 14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

5. *Сотрудничество* - совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б, 5А, 8Б, 11А, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, 30Б).

Обработка и интерпретация результатов

1. Подсчёт количества баллов, набранных индивидом по каждой шкале.

2. Определение тенденции к проявлению соответствующих форм поведения в конфликтных ситуациях.

Эффективность решения конфликтов нарастает от избегания сотрудничества. Выписав 55 названий реакции по ключу, отметьте галочками те ответы, которые совпадают, которые отвечают вашему выбору. Подсчитайте количество галочек рядом с каждым типом реакций и умножьте это число на 3,33. Получаем представленность этого типа в поведении человека в процентах.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТИЛЕЙ РАЗРЕШЕНИЯ КОНФЛИКТОВ

Существует пять таких основных стилей поведения в конфликтной ситуации, связанных с общим источником любого конфликта - несовпадением интересов двух и более сторон.

СТИЛЬ КОНКУРЕНЦИИ (СОПЕРНИЧЕСТВО)

Человек, использующий стиль конкуренции, весьма активен и предпочитает идти к разрешению конфликта своим собственным путем. Он не очень заинтересован в сотрудничестве с другими людьми, но зато способен на волевые решения. Для достижения цели использует свои волевые качества.

СТИЛЬ УКЛОНЕНИЯ (ИЗБЕГАНИЕ)

Этот подход к конфликтной ситуации реализуется тогда, когда вы не отстаиваете свои права, не сотрудничаете ни с кем для выработки решения проблемы или просто уклоняетесь от разрешения конфликта. Вы можете использовать этот стиль, когда затрагивается проблема не столь важная для вас, когда вы не хотите тратить силы на ее решение или когда вы чувствуете, что находитесь в безнадежном положении. Этот стиль рекомендуется также в тех случаях, когда вы чувствуете себя неправым и предчувствуете правоту другого человека или когда этот человек обладает большей властью. Все это серьезное основание для того, чтобы не отстаивать собственной позиции. Вы можете попытаться изменить тему, выйти из комнаты или сделать что-нибудь такое, что устранил или отсрочит конфликт. Вы уходите от проблемы, игнорируя ее, перекладывая ответственность за ее решение на другого, добиваясь отсрочки решения или используя иные приемы.

Несмотря на то, что многие могут посчитать стиль уклонения "бегством" от проблем и от ответственности, а не эффективным подходом к разрешению конфликтов, в действительности уход или отсрочка могут быть вполне подходящей и конструктивной реакцией на конфликтную ситуацию. Вполне вероятно, что если вы постараетесь игнорировать ее, не выражать к ней свое отношение, уйти от решения, сменить тему или перенести внимание на что-нибудь другое, то конфликт разрешится сам собой. Если нет, то вы сможете заняться им позже, когда будете больше готовы к этому.

СТИЛЬ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Стиль приспособления означает то, что вы действуете совместно с другим человеком, не пытаясь отстаивать собственные интересы. Вы можете использовать этот подход, когда исход дела чрезвычайно важен для другого человека и не очень существенен для вас. Этот стиль полезен также в ситуациях, в которых вы не можете одержать верх, поскольку другой человек обладает большей властью. Таким образом, вы уступаете и смиряетесь с тем, чего хочет оппонент.

Поскольку, используя этот подход, вы откладываете свои интересы в сторону, то лучше поступать таким образом тогда, когда ваш вклад в данном случае не слишком велик или, когда вы делаете не слишком высокую ставку на положительное для вас решение проблемы.

Если вы считаете, что уступаете в чем-то важном для вас и чувствуете в связи с этим неудовлетворенность, то стиль приспособления в этом случае, вероятно, неприемлем. Он может оказаться неприемлемым и в той ситуации, когда почувствуете, что другой не собирается в свою очередь поступиться чем-то или что этот человек не оценит сделанного вами. Этот стиль следует использовать тогда, когда вы чувствуете, что, немного уступая, вы теряете мало.

Стиль приспособления может немного напоминать стиль уклонения, поскольку вы можете использовать его для получения отсрочки в решении проблемы. Однако основное отличие состоит в том, что вы действуете вместе с другим человеком; вы участвуете в ситуации и соглашаетесь делать то, чего хочет другой. Когда же вы применяете стиль уклонения, вы не делаете ничего для

удовлетворения интересов другого человека. Вы просто отталкиваете от себя проблему.

Уступая, соглашаясь или жертвуя своими интересами в пользу другого человека, вы можете смягчить конкретную ситуацию и восстановить гармонию. Вы можете и в дальнейшем довольствоваться итогом, если считаете его приемлемым для себя, или же вы можете использовать этот период затишья для того, чтобы выиграть время и позднее добиться окончательного желательного для вас решения.

СТИЛЬ СОТРУДНИЧЕСТВА

Следуя этому стилю, вы активно участвуете в разрешении конфликта и отстаиваете свои интересы, но стараетесь при этом сотрудничать с этим человеком. Этот стиль требует более продолжительной работы по сравнению с большинством других подходов к конфликту, поскольку вы сначала "выкладываете на стол" нужды, заботы и интересы обеих сторон, а затем обсуждаете их. Однако, если у вас есть время и решение проблемы имеет достаточно важное для вас значение, то это хороший способ поиска обоюдновыгодного результата и удовлетворения интересов всех сторон.

Для успешного использования стиля сотрудничества необходимо затратить некоторое время на поиск скрытых интересов и нужд для разработки способа удовлетворения истинных желаний обеих сторон. Раз вы оба понимаете, в чем состоит причина конфликта, вы имеете возможность вместе искать новые альтернативы или выработать приемлемые компромиссы.

Сотрудничество является дружеским, мудрым подходом к решению задач определения и удовлетворения интересов обеих сторон. Однако это требует определенных усилий. Обе стороны должны выделить на это некоторое время, и они должны уметь объяснить свои желания, выразить свои нужды, выслушать друг друга и затем выработать альтернативные варианты и решения проблемы. Отсутствие одного из этих элементов делает такой подход неэффективным. Сотрудничество среди прочих стилей является самым трудным, однако оно позволяет выработать наиболее удовлетворяющее обе стороны решение в сложных и важных конфликтных ситуациях.

СТИЛЬ КОМПРОМИССА

Используя стиль компромисса, вы немного уступаете в своих интересах, чтобы удовлетворить их в оставшемся, другая сторона делает то же самое. Иными словами, вы сходитесь на частичном удовлетворении своего желания другого человека. Вы делаете это, обмениваясь уступками и торгуясь для разработки компромиссного решения.

Такие действия могут в некоторой мере напоминать сотрудничество. Однако компромисс достигается на более поверхностном уровне по сравнению с сотрудничеством; вы уступаете в чем-то, другой человек также в чем-то уступает и в результате вы можете прийти к общему решению. Вы не ищите скрытые нужды и интересы, как в случае применения стиля сотрудничества. Вы рассматриваете только то, что говорите друг другу о своих желаниях.

При использовании стиля сотрудничества вы сосредоточиваете внимание на удовлетворении скрытых нужд и желаний. Применяя стиль компромисса, вы

рассматриваете конфликтную ситуацию как нечто данное и ищете способ повлиять на нее или изменить ее, уступая и обмениваясь уступками. Целью сотрудничества является выработка долгосрочного взаимовыгодного решения, в случае компромисса это может быть сиюминутный подходящий вариант. В результате подходящего компромисса человек может выразить свое согласие следующим образом: "Я могу смириться с этим". Ударение делается не на решении, которое удовлетворяет интересы обеих сторон, а на варианте, который можно выразить словами: "Мы не можем полностью выполнить свои желания, следовательно, необходимо прийти к решению, с которым каждый из нас мог бы смириться".

В таких ситуациях сотрудничество может оказаться даже невозможным. Возможно, ни один из вас не имеет ни времени, ни сил, необходимых для него, или ваши интересы исключают друг друга. И тогда вам может помочь только компромисс.

Компромисс часто является удачным отступлением или даже последней возможностью прийти к какому-то решению. Вы можете выбрать этот подход с самого начала, если вы не обладаете достаточной властью для того, чтобы добиться желаемого, если сотрудничество невозможно и если никто не хочет односторонних уступок.

Ключ

№ вопроса	Стиль				
	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
1				А	Б
2		Б	А		
3	А				Б
4			А		Б
5		А		Б	
6	Б			А	
7			Б	А	
8	А	Б			
9	Б			А	
10	А		Б		
11		А			Б
12			Б	А	
13	Б		А		
14	Б	А			
15				Б	А
16	Б				А
17	А			Б	
18			Б		А
19		А		Б	

20		А	Б		
21		Б			А
22	Б		А		
23		А		Б	
24			Б		А
25	А				Б
26		Б	А		
27				А	Б
28	А	Б			
29			А	Б	
30		Б			А

Конфликтная ли вы личность?

Выберите один вариант ответа для каждого вопроса.

Текст опросника

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах, не затрагивающий вас лично. Ваша реакция:

- А) не принимаю участия;
- Б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;
- В) активно вмешиваюсь, чем вызываю огонь на себя.

2. Выступаете ли вы на общих собраниях коллектива с критикой руководства?

- А) нет;
- Б) только если имею для этого веские основания;
- В) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли вы спорите с родными, друзьями и знакомыми?

- А) только если это люди необидчивые;
- Б) лишь по принципиальным вопросам;
- В) споры – моя стихия.

4. Очереди, к сожалению, все еще не стали редким явлением. Как вы реагируете, если кто-то пытается пролезть без очереди?

- А) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;
- Б) делаю замечание;
- В) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

- А) не буду поднимать бучу из-за пустяков;
- Б) молча возьму солонку;
- В) не удержусь от едких замечаний и, возможно, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице или в транспорте вам наступили на ногу...

- А) с возмущением посмотрю на обидчика;
- Б) сухо сделаю замечание;
- В) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

- А) промолчу;
 - Б) ограничусь коротким, тактичным комментарием;
 - В) устрою скандал.
8. Не повезло в лотерею. Как вы к этому отнесетесь?

- А) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;
- Б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;
- В) проигрыш надолго испортит мне настроение.

Результаты тестирования

Теперь подсчитайте общую сумму баллов, начисляя себе по 4 балла за каждый ответ А, по 2 балла за каждый ответ Б и 0 баллов за каждый ответ В.

Если вы набрали от 22 до 32 баллов, вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

Если вы набрали от 12 до 20 баллов, вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь в тех случаях, если другие средства исчерпаны. Вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении, супружеских или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

Если вы набрали менее 10 баллов, что ж, значит, споры и конфликты – воздух, без которого вы не можете жить. Вы любите критиковать других, но, если услышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика – ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами, – и на работе, и дома: несдержанность и грубость отталкивают людей. Не потому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Методика «Лесенка» автор В.Г.Щур

Методика предназначена для выявления системы представлений ребёнка о том, как он оценивает себя сам, как, по его мнению, его оценивают другие люди и как соотносятся эти представления между собой.

«Лесенка» имеет два варианта использования: групповой и индивидуальный. Групповой вариант позволяет оперативно выявить уровень самооценки. При индивидуальном изучении самооценки есть возможность выявить причину, которая сформировала (формирует) ту или иную самооценку, чтобы в дальнейшем в случае необходимости начать работу по коррекции трудностей, возникающих у детей.

Рисунок «лесенки» для изучения самооценки

Инструкция (групповой вариант)

У каждого участника – бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш; на классной доске нарисована лесенка.

«Ребята, возьмите красный карандаш и послушайте задание. Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Нарисуй на ней кружок». Затем повторить инструкцию еще раз.

Инструкция (индивидуальный вариант)

При индивидуальной работе с ребенком очень важно создать атмосферу доверия, открытости, доброжелательности. У ребенка должен быть бланк с нарисованной лесенкой, ручка или карандаш. «Вот лесенка. Если на ней расположить всех ребят, то здесь (показать первую ступеньку, не называя ее номер) будут стоять самые хорошие ребята, тут (показать вторую и третью) – хорошие, здесь (показать четвертую) – ни хорошие, ни плохие ребята, тут (показать пятую и шестую ступеньки) – плохие, а здесь (показать седьмую ступеньку) – самые плохие. На какую ступеньку ты поставишь себя? Объясни почему». В случае затруднений с ответом повторите инструкцию еще раз.

Обработка результатов и интерпретация

При анализе полученных данных исходите, из следующего:

Ступенька 1 – завышенная самооценка.

Она чаще всего характерна для первоклассников и является для них возрастной нормой. В беседе дети объясняют свой выбор так: «Я поставлю себя на первую ступеньку, потому что она высокая», «Я самый лучший», «Я себя очень люблю», «Тут стоят самые хорошие ребята, и я тоже хочу быть с ними». Нередко бывает так, что ребенок не может объяснить свой выбор, молчит, улыбается или напряженно думает. Это связано со слабо развитой рефлексией (способностью анализировать свою деятельность и соотносить мнения, переживания и действия с мнениями и оценками окружающих).

Ступеньки 2, 3 – адекватная самооценка

У ребенка сформировано положительное отношение к себе, он умеет оценивать себя и свою деятельность: «Я хороший, потому что я помогаю маме», «Я хороший, потому что учусь на одни пятерки, книжки люблю читать», «Я друзьям помогаю, хорошо с ними играю», – и т.д. Это нормальный вариант развития самооценки.

Ступенька 4 – заниженная самооценка

Дети, ставящие себя на четвертую ступеньку, имеют несколько заниженную самооценку. Как правило, это связано с определенной психологической проблемой ученика. В беседе ребенок может о ней рассказать.

Ступеньки 5, 6 – низкая самооценка

Младших школьников с низкой самооценкой в классе около 8–10%. Иногда у ребенка ситуативно занижается самооценка. На момент опроса что-то могло

произойти: ссора с товарищем, плохая отметка, неудачно наклеенный домик на уроке труда и т.д. И в беседе ученик расскажет об этом.

Ступенька 7 – резко заниженная самооценка

Ребенок, который выбирает самую нижнюю ступеньку, находится в ситуации школьной дезадаптации, личностного и эмоционального неблагополучия. Чтобы отнести себя к «самым плохим ребятам», нужен комплекс негативных, постоянно влияющих на школьника факторов. К несчастью, школа нередко становится одним из таких факторов.

Тест: Умеете ли вы говорить: «Нет»?

Множество проблем в отношениях возникают из-за того, что человек не умеет отстаивать свои интересы, стремится во всем угождать партнеру – и в результате страдает сам. Между тем, достаточно научиться говорить «нет» - спокойно, без вызова, но с чувством собственного достоинства.

1. Склонны ли вы к сомнениям?

Да-0. Иногда-1. Нет-2.

2. Вы боитесь быть отвергнутой?

Да-0. Не всегда-1. Нет-2.

3. Можете с иронией воспринимать сложные жизненные ситуации?

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

4. Для вас важно одобрение окружающих?

Да-0. Смотря кого-1. Нет-2.

5. Вас долго терзает чувство вины, когда вы кому-то отказываете?

Да-0. Иногда-1. Нет-0.

6. Вы способны внимательно, без всплеска негативных эмоций выслушать любое, даже, на ваш взгляд, абсолютно бессмысленное предложение?

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

7. Сразу ли вы откликаетесь на просьбы любимого человека?

Да-2. Не всегда-1. Смотря на какие-0.

8. Вы стараетесь соблюдать приличия?

Да-0. Не всегда-1. Нет-0.

9. Сложно ли вам не соглашаться с родными и близкими?

Да-2. Иногда-1. Нет-0.

10. Вы привыкли настаивать на своем?

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

11. Задумываетесь ли вы о том, что ваш отказ может обидеть любимого человека или поставить его в неудобное положение?

Да-0. Не всегда-1. Нет-2.

12. Если вы не соглашаетесь выполнять чью-то просьбу, считаете ли нужным аргументировать свое решение?

Конечно-0. Смотря какая просьба-1. Нет-2.

13. Как часто вы соглашаетесь с партнером просто потому, что боитесь остаться в одиночестве?

Почти всегда-0. Изредка-1. Очень редко или никогда-2.

Результаты суммируются.

Если вы набрали от 0 до 8 баллов, вероятнее всего, вы очень осторожный человек, который всегда взвешивает «за» и «против», не умеет сказать «нет», и оттого часто страдает. Вполне возможно, такая позиция вызвана вашим желанием быть «удобной», нравиться всем, а не только своему избраннику. Что ж, у вас это неплохо получается. Но скажите честно: вы счастливы? Не чувствуете, что живете исключительно ради других? Старайтесь быть тверже, не забывайте о том, что иногда необходимо рисковать и честно говорить «нет» даже любимому мужчине – иначе со временем почувствуете себя совершенно несчастной. Говорите «нет» спокойно и уверенно, без оглядки на окружающих – и увидите, как меняются отношения и ваша жизнь в целом.

Сумма от 9 до 17 баллов означает, что вы осмотрительны, привыкли тщательно обдумывать свои решения и стремитесь избегать проблем. Вам бывает сложно сказать «нет» родственникам или возлюбленным, хотя, в сущности, вы понимаете, что ради комфорта окружающих, вы жертвуете своими интересами. Рано или поздно в вашем сердце может поселиться обида – на любимого человека или же на весь мир. Чтобы этого не произошло, больше полагайтесь на собственный жизненный опыт, прислушивайтесь к интуиции: это поможет принять верное решение, которое будет созвучно именно вашим желаниям.

Сумма набранных баллов от 18 до 26 говорит о том, что вы цените право распоряжаться своим временем, силами и деньгами по собственному усмотрению, не боитесь осуждения и всегда способны спокойно сказать «нет», если просьба противоречит вашим интересам. Правда, иногда окружающим с вами нелегко. Попытайтесь быть гибче, по крайней мере, с близкими людьми. Если хотя бы иногда вы будете проявлять мягкость, это пойдет на пользу отношениям.

Выбери своё место на дереве — психологический тест

Тест «Выбери своё место на дереве» придумал психолог Джон Ломпен. Благодаря ему можно понять уровень самооценки ребенка, выявить причины проблем в общении и понять, насколько адекватно малыш воспринимает себя в обществе.

Предложите ребенку рассмотреть картинку. На ней 21 человечек и дерево. У каждого своего занятия, все находятся в разных местах, у них определенное настроение.

Затем попросите раскрасить картинку. Коричневым карандашом — ствол и ветки. За это время ребенок успеет рассмотреть всех человечков получше.

Затем пусть красным карандашом ребенок раскрасит человечка, который напоминает ему самого себя, собственное настроение и положение в школе или среди друзей. А зеленым — того человечка, которым хотелось бы быть и на чьем месте хочется оказаться.

Оцените, с положением какого человечка ребенок отождествляет свое реальное и идеальное положение, есть ли между ними различия.

Ключ к тесту

№ 1, 3, 6, 7 — установка на преодоление препятствий

№ 2, 11, 12, 18, 19 — настрой на общительность, дружескую поддержку

№ 4 — устойчивость положения (желание добиваться успехов, не преодолевая трудностей)

№ 5 — утомляемость, общая слабость, небольшой запас сил, застенчивость

№ 8 — отстраненность от учебного процесса, уход в себя

№ 9 — мотивация на развлечения

№ 10, 15 — комфортное состояние, нормальная адаптация

№ 13 — позиция наблюдателя

№ 21 — отстраненность, замкнутость, тревожность

№ 14 — кризисное состояние, «падение в пропасть»

№ 16 — дети не всегда понимают, как позицию человечка, который несет на себе человечка

№ 17 — неспособность самостоятельно справиться с возникающими проблемами, они склонны видеть в ней человека, поддерживаемого и обнимаемого другим

№ 20 — лидерская позиция при выборе самого себя (может говорить о завышенной самооценки), при выборе другого человека — признание его авторитета и уважение

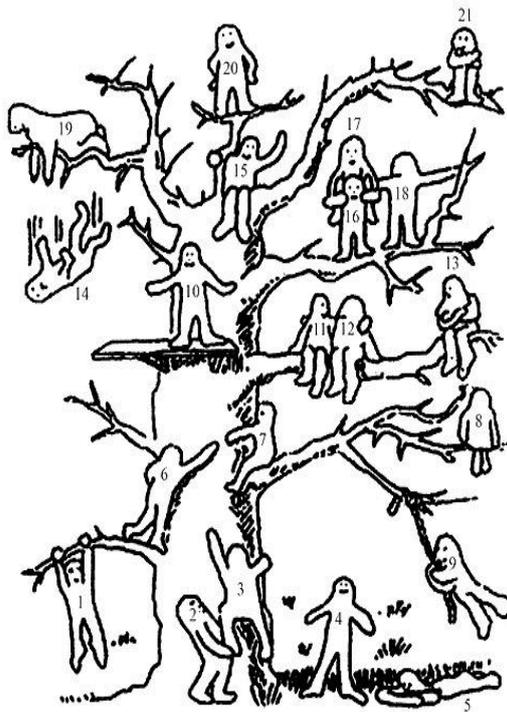
1 и 3, 6 и 7 — поза целеустремленного человека, который ничего не боится — ни препятствий, ни преград на пути.

2, 11 и 12, 18 и 19 — коммуникабельная личность, нацеленная на помощь друзьями и близким.

4 — устойчивая жизненная позиция помогает достигать высоких результатов в делах, особенно если на пути не возникают серьезные трудности.

5 — характерна быстрая утомляемость, слабость из-за небольшого запаса энергии и жизненных сил.

9 — просто очень веселый по жизни человек, любитель развлечений.



13 и 21 – тревожность и замкнутость ведут к минимизации круга общения и снижению коммуникабельности.

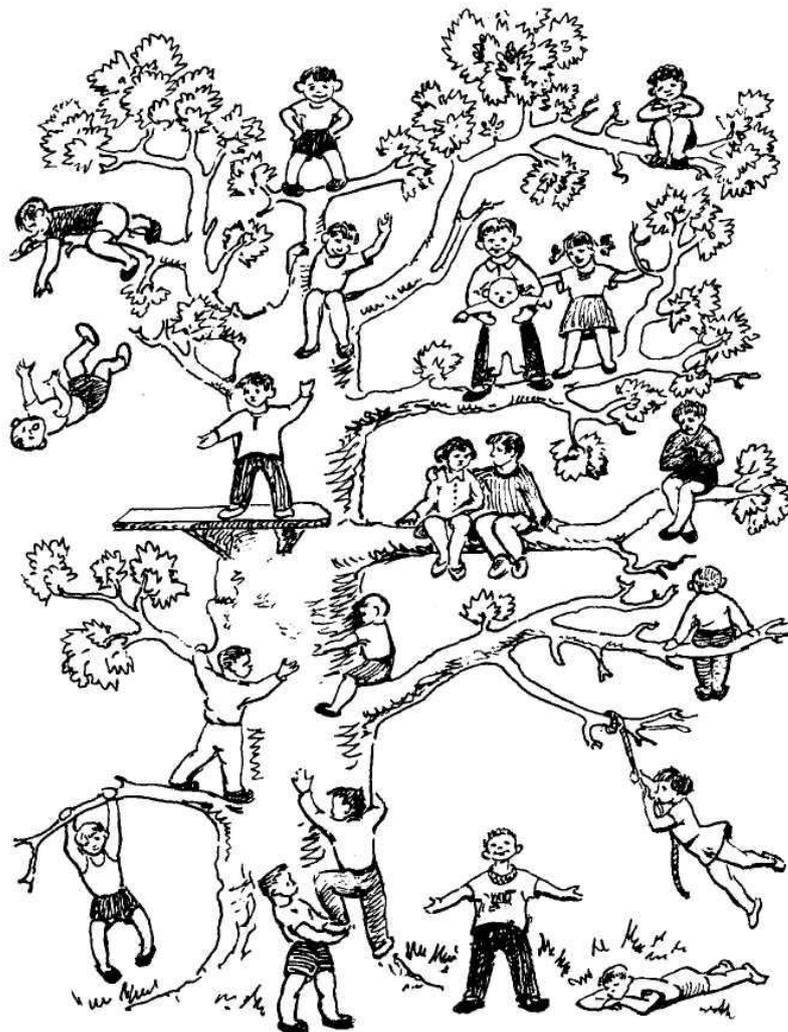
8 – любит погружаться в свой мир, уходить в себя, мечтать и размышлять.

10 и 15 – нормальная адаптация к текущей жизненной ситуации, полный комфорт и довольство окружающим миром.

14 – на лицо внутренний кризис, эмоциональные проблемы и даже начало депрессии.

20 – завышенная самооценка лидера требует максимального внимания окружающих к себе любимому.

16 – устал от жизни и необходимости поддерживать других, поэтому получает сам поддержку от человечка № 17.



Графическая методика «Кактус» М.А. Панфиловой.

Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Инструкция:

На листе бумаги (формат А4) нарисуй кактус, такой, какой ты его себе представляешь!

Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются. Ребенку дается столько времени, сколько ему необходимо. По завершении рисования с ребенком проводится беседа.

Можно задать вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию:

1. Кактус домашний или дикий?
2. Его можно потрогать? Он сильно колется?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают: поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким - то растением по соседству? Если растет с соседом, то, какое это растение?
6. Когда кактус вырастет, что в нем изменится?

Обработка результатов и интерпретация:

При обработке результатов принимаются во внимание данные, соответствующие всем графическим методам, а именно:

-пространственное положение

Внизу страницы - заниженная самооценка, вверху - завышенная самооценка, на средней

линии - адекватная самооценка. Справа - ориентация на будущее, слева - уход в прошлое,

по центру - сосредоточение в настоящем.

-размер рисунка

Менее 1/3 страницы - заниженная самооценка, более 2/3 страницы - завышенная самооценка.

Крупный рисунок, расположенный в центре листа - эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.

-характеристики линий

Штриховка - тревожность, отрывистые линии - импульсивность, четкие линии - уверенность

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с "изнанки" листа:

Сильный нажим - напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим - слабость, снижение настроения.

-сила нажима на карандаш

Агрессия - наличие иголок, особенно их большое количество. Сильно торчащие, длинные, близко расположенные друг к другу иголки отражают высокую степень агрессивности.

Импульсивность - отрывистые линии, сильный нажим

Эгоцентризм, стремление к лидерству - крупный рисунок, в центре листа

Зависимость, неуверенность - маленький рисунок внизу листа

Демонстративность, открытость - наличие выступающих отростков, необычность форм

Скрытность, осторожность - расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса

Оптимизм - использование ярких цветов, изображение «радостных» кактусов

Тревога - использование темных цветов, преобладание внутренней штриховки, прерывистые линии

Женственность - наличие украшения, цветов, мягких линий, форм

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности - наличие цветочного горшка, изображение домашнего кактуса

Стремление к одиночеству - изображен дикорастущий кактус, пустынный кактус.

Анкета

(Национальный центр по предотвращению насилия « АННА»)

1. Дайте определение понятию «насилие»
2. Какие виды насилия вам известны?
3. Дайте определение понятию «домашнее насилие»
4. Домашнее насилие в России распространено на _____%.
5. Где находится травмпункт?
6. Причины насилия в семье.
7. От кого может пострадать взрослый?
8. От кого может пострадать подросток?
9. Что вы цените в семейных отношениях?
10. К кому вы обратитесь за помощью?
11. Какие способы противостояния насилию вам известны?

Расчет «Вегетативного коэффициента» (ВК)

В поисковых научно-исследовательских работах, для получения более полной информации о психологическом состоянии исследуемых, рекомендуется определять показатель вегетативного коэффициента (ВК), предложенный венгерским психологом К. Шипошем.

Значения $ВК > 1$ отражают доминирование «теплых и активных» цветов (красный и желтый), значения $ВК < 1$ - доминирование «холодных и пассивных» цветов (синий и зеленый).

К. Шипош исходил из утверждения о том, что в тесте М. Люшера есть мобилизующие, ассоциированные с активностью цвета (красный и желтый) и цвета пассивные (синий и зеленый). В отношении испытуемого к этим парам цветов обнаруживается его энергетическая установка, числовым выражением которой является вегетативный коэффициент.

18 - крас. - желт.

Величина ВК определяется по формуле: $ВК = \frac{18 - \text{син.} - \text{зел.}}{18 - \text{син.} - \text{зел.}}$

В числитель и знаменатель формулы подставляются места соответствующих цветов в выборе испытуемого либо усредненные места по серии выборов.

Пример:

$$VK = \frac{18 - 1 - 4}{18 - 7 - 5} = 2,2$$

Значения ВК могут варьировать от 0,2 до 5 баллов.

+Значения ВК, большие 1 балла, обнаруживают установку на энергозатраты, расходование сил, действие. Психофизиологической основой такой установки служит доминирование симпатического отдела ВНС. Значения ВК, меньшие 1 балла, фиксируют установку на минимизацию усилий, восстановление, самосохранение.

Значения ВК в диапазоне 1-1,5 балла отражают оптимальный уровень активированности и увеличивают успешность деятельности в стрессовых ситуациях.

Значения ВК > 1,5 указывают на наличие у испытуемого перевозбуждения, избыточного сковывающего напряжения (состояние «предстартовой лихорадки»).

По аналогии с показателем СО получено нормализованное статистическое распределение оценок ВК, приведенное к 7-балльной стандартной шкале.

Перевод сырых значений ВК в стандартные баллы

Стандартные баллы	1	2	3	4	5	6	7	
Диапазон сырых значений ВК	0,2	0,3 - 0,4	0,5 - 0,8	0,9 - 1,2	1,3 - 1,9	2,0 - 3,1	3,2 - 5	

Интерпретация стандартных значений ВК выглядит следующим образом:

1-2 балла - истощенность, установка на бездействие. Хроническое переутомление, низкая работоспособность, нагрузки непосильны, требуется их снижение. Характерно пассивное реагирование на трудности, неготовность к напряжению и адекватным действиям в стрессовых ситуациях. Необходимы разноплановые и объемные восстановительные мероприятия.

3 балла - компенсируемое состояние усталости, установка на оптимизацию расходования сил. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Умеренная потребность в восстановлении и отдыхе. Энергетический потенциал невысок, но вполне достаточен для успешной деятельности в привычных спокойных условиях. В экстремальной ситуации вероятно запаздывание ориентировки и принятия решений. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

4-5 баллов - оптимальная мобилизация физических и психических ресурсов, оптимальная работоспособность, бодрость, отсутствие усталости, установка на активное действие, нагрузки соответствуют возможностям. В экстремальной

ситуации наиболее вероятно высокая скорость ориентировки и принятия решений, целесообразность и успешность действий.

6-7 баллов – суетливость, избыточное возбуждение, перевозбуждение, м.б. вследствие работы на пределе возможностей, а не в оптимальном режиме, что приводит к истощению. Нередки случаи, когда испытуемый что-либо делает не ради самого дела, а лишь для того, чтобы разрядиться. В сложных ситуациях легко формируются лихорадочные реакции: импульсивность, нетерпеливость, снижение самоконтроля, необдуманные поступки. В экстремальных ситуациях наиболее вероятно низкая эффективность действий, панические реакции. Необходимы разноплановые релаксирующие и успокаивающие процедуры. Требуется нормализация темпа деятельности, режима труда и отдыха, иногда необходимо снижение нагрузок.

Вегетативный коэффициент (ВК) характеризует энергетический баланс организма. Его значение изменяется от 0,2 до 5 баллов.

Показатель имеет следующую интерпретацию:

0 – 0,5 – хроническое переутомление, низкая работоспособность.

0,51 – 0,91 – состояние усталости.

0,92 – 1,9 – оптимальная работоспособность.

Более 2,0 – перевозбуждение.

Основные цвета и их символические значения

№1 – синий цвет символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность и привязанность.

№2 – зеленый цвет – настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение

№3 – красный – силу воли, активность, агрессивность, наступательность, властность и сексуальность.

№4 – желтый – активность, стремление к общению, любознательность, оригинальность, веселость, честолюбие.

Дополнительные цвета и их символические значения

№4 – фиолетовый – низкая сила и низкая активность;

№6 – коричневый – символизирует слабость и отношение зависимости;

№7 – черный – высокая сила и низкая активность;

№0 – серый – слабый и пассивный

+Таким образом, каждый из цветов ЦТО обладает собственным, ясно-определенным в проведенных экспериментах эмоционально-личностным значением

Расчет «Суммарного отклонения от аутогенной нормы» (со)

Аутогенная норма цветовых предпочтений установлена австрийским психологом Вальнеффером. При помощи теста Люшера он обследовал своих пациентов в начале психотерапевтического лечения и после. В начале курса цветовые предпочтения пациентов были разнообразны. По его окончании цветовой ряд стягивался у всех к последовательности, близкой к спектральной: красный, желтый, зеленый, фиолетовый, синий, коричневый,

серый, черный (34251607). Этот порядок цветов был принят Люшером за эталон психоэмоционального благополучия.

Степень отклонения от аутогенной нормы отражает уровень непродуктивного психического напряжения. Чем больше отклонение, тем больше сил расходуется на борьбу с внутренними проблемами и преодоление усталости в ущерб достижению жизненных целей. У человека, выбирающего цвета в порядке близком к спектральному, непродуктивное психическое напряжение отсутствует.

Выстраивание цветового ряда в порядке обратном аутогенной норме свидетельствует о пассивности, хронической усталости – сил.

Вычисление отклонения от аутогенной нормы

Допустим, вы выложили следующий цветовой ряд:

1. синий,
2. фиолетовый,
3. зеленый,
4. красный,
5. желтый,
6. черный,
7. серый,
8. коричневый.

Сравниваем, где стоят цвета у вас и в аутогенной норме.

Красный на четвертом месте, в норме он первый. Отнимаем номер места цвета в выборе от его номера в аутогенной норме, получаем отклонение: $1 - 4 = 3$ (знак не учитываем!);

Желтый на пятом месте, в аутогенной норме он второй, значит, отклонение от аутогенной нормы: $2 - 5 = 3$.

Зеленый стоит третьим и в норме он третий, значит, отклонение по зеленому цвету равно нулю.

Аналогично вычисляются отклонения по остальным цветам.

Аутогенная норма	Красный	Желтый	Зеленый	Фиолетовый	Синий	Коричневый	Серый	Черный
Место цвета в аутогенной норме	1	2	3	4	5	6	7	8
Место цвета в ряду предпочтений	4	5	3	2	1	8	7	6
Отклонение от аутогенной нормы	3	3	0	2	4	2	0	2

Теперь рассчитываем показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО), складывая цифры последней строки таблицы: $3 + 3 + 0 + 2 + 4 + 2 + 0 + 2 = 16$.

По этой схеме высчитывается СО для своего цветового ряда.

Значение СО находится в диапазоне от 0 до 32 баллов.

В стрессовой обстановке показатель СО может существенно меняться. Уменьшение значения СО говорит о наличии у человека дополнительных энергетических резервов. Увеличение значений СО предупреждает о нервном истощении, прогноз успешности деятельности при этом неблагоприятный. Значительные колебания значения СО от теста к тесту говорят о психоэмоциональной неустойчивости и, вместе с тем, о податливости человека воздействию цветов.

Любой из основных цветов, оказавшийся на трех последних местах, и любой дополнительный на трех первых, указывает на наличие тревоги. Эта тревога вызвана неудовлетворением какой-то значимой потребности. О том, что это за потребность, говорит карточка, положенная на последнее место. Наличие тревоги способствует выработке компенсаций – вынужденного, самозащитного поведения, которое приносит временное облегчение, но не приводит к удовлетворению ущемленной потребности. На характер компенсации указывает цвет, который указан первым.

Вы активны, ваши реакции соответствуют обстоятельствам, успешность действий высокая. Эмоциональный настрой – позитивный. При наличии интереса к деятельности вы способны выдерживать психические нагрузки длительное время. В экстремальных ситуациях мобилизуетесь и полностью сосредотачиваетесь на выполнении поставленной задачи. Трудности и препятствия вас не пугают и не останавливают.

8–12 баллов

Преобладает установка на активную деятельность. В условиях интересной деятельности не испытываете трудностей с запоминанием и воспроизведением информации. К острым ощущениям не стремитесь. Из стрессовых ситуаций выходите с достоинством.

14–20 баллов

В привычной обстановке переходите от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. При необходимости способны преодолевать усталость волевым усилием, но это тащит за собой длинный «шлейф» усталости. Вам необходимо четкое разделение времени работы и отдыха, основанное на индивидуальных ритмах организма.

22–26 баллов

Энергетический потенциал невысок. По этой причине вы вынуждены насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Не отключающийся волевой контроль усиливает переутомление. Длительная интенсивная работа, скорее всего, дорого обойдется вам в нервно-психическом плане. При этом ее качество и производительность будут очень разными в разные периоды времени. Эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью, неуверенностью. В стрессовой ситуации вероятны нервные срывы.

28–32 балла

Повышенная утомляемость, резкие перепады настроения, трудно сосредоточиться на чем-то одном. При этом имеет место «зацикливание» на эмоциональных переживаниях. Отсутствие четких целей делает ваши действия малоэффективными. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, ожидание неприятностей, ощущение беспомощности и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации вы ненадежны.

Более 20 баллов – преобладание отрицательных эмоций. Доминирует плохое настроение и неприятные переживания, причину которых необходимо выяснить, т.к. ребенок нуждается в психологической помощи.

10 – 19 баллов – эмоционально состояние в норме, поводов для беспокойства нет.

0 – 9 баллов – преобладание положительных эмоций, ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично.

Показатель СО позволяет прогнозировать эффективность и успешность деятельности (в том числе, профессиональный):

1 - 2 балла - отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности. Испытуемый активен, его действия разнообразны, коэффициент полезного действия высокий. Эмоциональный настрой - оптимистичный. Развит волевой самоконтроль. При этом воля не является орудием подавления какой-то части личности, она лишь согласует различные, но не противоречивые желания испытуемого. При наличии соответствующей мотивации испытуемый способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях он эффективно мобилизуется и сосредотачивается на выполнении задачи.

3 балла - незначительный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. У испытуемого преобладает установка на активную деятельность. Его энергоресурсов достаточно для более или менее регулярных всплеск сверхактивности и напряжения, недоступных большинству других людей. В условиях мотивированной (интересной) деятельности не испытывает трудностей с оперативным и долговременным запоминанием и воспроизведением информации. К острым ощущениям, в общем, не стремится. Из стрессовых ситуаций выходит с достоинством.

4 балла - средний уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Испытуемый справляется со своими обязанностями в пределах средних сложившихся требований. В привычной обстановке он переходит от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способен преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого в его делах и самочувствии просматривается длинный «шлейф» сниженной работоспособности. Для сохранения здоровья и работоспособности испытуемому требуется относительно четкое субъективное разделение времени работы и отдыха.

5 баллов - повышенный уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Потенциал целесообразной активности испытуемого очень невысок. По этой причине он вынужден насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Постоянно действующий волевой контроль усиливает переутомление. Длительная интенсивная работа, скорее всего, будет дорого

стоять испытуемому в нервно-психическом плане. При этом она будет очень неравноценной по производительности и качеству в разные периоды времени. Общий эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, тревожностью, неуверенностью. В стрессовой ситуации вероятен срыв деятельности и поведения.

6 - 7 баллов - выраженная непродуктивная нервно-психическая напряженность. Испытуемый повышенно утомляем. Его внимание легко отвлекается посторонними вещами, при этом характерно «застревание» на эмоциональных переживаниях. Отсутствие устойчивой иерархии мотивов делает испытуемого реактивным и нецеленаправленным. Настроение в кратчайшее время может колебаться между экзальтацией и подавленностью, возбуждением и бессилием. В эмоциональном состоянии преобладают тревога, предчувствие неприятностей, бессилие и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации испытуемый ненадежен.

При многократном тестировании испытуемого в примерно одинаковых привычных для него условиях показатель СО является относительно устойчивым. Различие результатов двух обследований по показателю СО в 2-4 балла не является существенным (наиболее надежные результаты получаются при усреднении результатов нескольких тестирований).

Предполагается, что у *испытуемого, выбирающего цвета в порядке аутогенной нормы*, непродуктивная нервно-психическая напряженность отсутствует. В общем случае (за исключением людей с психическими расстройствами) это выражается в активном стремлении действовать, способности проявлять волевые качества в трудных ситуациях. Эмоциональная сфера характеризуется преобладанием стеничных, положительных переживаний, оптимистической верой в будущее. Внутренний мир такого человека отличается согласованностью потребностей и способностей, интересов и долга, отсутствием противоречащих друг другу равносильных мотивов поведения.

Если испытуемый выбирает цвета в порядке, обратном аутогенной норме, у него можно ожидать наличие выраженной непродуктивной нервно-психической напряженности. Проявляться это будет в ограничении социальной активности, регулярных переживаниях «усталости от всего», когда нет сил не только для действия, но даже для постановки целей, ради которых бы стоило действовать. В общем фоне настроения преобладает тревожное ожидание неприятностей, неуверенность в своих силах, разочарование ходом своей жизни. Большая часть времени и сил у такого человека уходит на то, чтобы как-то притушить свои проблемы, примирить противоборствующие мотивы. При этом разрешение проблем субъективно кажется чем-то недостижимым. Поскольку внимание человека постоянно направлено на напряженный внутренний мир, успешность внешней деятельности (в том числе, профессиональной) оказывается сниженной.

3, 5 - незначительное отклонение от нормы;

2, 6 - значительное отклонение от нормы;

1, 7 - исключительно большое отклонение от нормы.

Перевод сырых значений СО в стандартные баллы

Стандартные баллы	1	2	3	4	5	6	7
Диапазон сырых значений СО	0-2	4-6	8-12	14-20	22-26	28-30	32

+В напряженной, стрессовой обстановке показатель СО может существенно изменяться. При этом уменьшение значения СО свидетельствует о наличии у испытуемого определенных резервов работоспособности и стрессоустойчивости. Увеличение значений СО отражает низкую стрессоустойчивость, психофизиологическую «беспомощность» перед трудностями, прогноз успешности деятельности при этом неблагоприятный.

При выраженных колебаниях величины СО в серии обследований можно сделать вывод о нервно-психической неустойчивости испытуемого и, вместе с тем, о его хорошей податливости медико-психологическому терапевтическому воздействию.

ЦТО

Цветовой тест отношений (ЦТО) является клинико-диагностическим методом, предназначенным для изучения эмоциональных отношений человека к значимым для него людям и объектам.

Ограничения в применении: не способны выполнить ЦТО больные, недоступные контакту либо характеризующиеся выраженным интеллектуальным снижением.

Оборудование: В ЦТО используется набор цветов из восьми цветового теста М. Люшера.

Методика ЦТО используется для выявления отношения детей и подростков к себе и другим людям и другим объектам.

Проведение исследования:

ЦТО имеет 2 варианта проведения, различающихся по способу извлечения цветовых ассоциаций. В кратком варианте ЦТО от испытуемого требуется подобрать к каждому понятию какой-нибудь подходящий цвет.

В полном варианте испытуемый ранжирует все 8 цветов в порядке соответствия понятию, от «самого похожего, подходящего» до «самого непохожего, неподходящего».

Инструкция:

Подберите к каждому из людей и понятий, которые я буду зачитывать, подходящие цвета. Выбранные цвета могут повторяться.

В случае возникновения вопросов экспериментатор разъясняет, что цвета должны подбираться в соответствии с характером людей, а не по их внешнему виду (например, цвету одежды).

Список слов может быть такой:

Радость, агрессия, каникулы, драка, друг, обида, школа, дом, компьютерные игры, семья, милиция, секция/увлечения, злость, насилие, родители, одноклассники, конфликт, учителя, домашнее насилие

Обработка и интерпретация результатов:

а) Качественный анализ цветоассоциативных ответов. Важно отметить, что цветоассоциативные ответы следует расшифровывать целостно, в их взаимной связи друг с другом. Существенное диагностическое значение имеют пересечения ассоциаций, при которых разные стимулы соотносятся с одним и тем же цветом. Это позволяет сделать предположение об их идентификации (например, аутоидентификации ребенка с одним из родителей).

б) Формализованный анализ цветоассоциативных ответов. В целях экономичного и наглядного описания цветоэмоциональных ассоциаций, допускающего статистическую обработку, предлагается двухмерное параметрическое пространство, образованное характеристиками валентности (В) и нормативности (Н). Эти параметры интерпретируются как показатели эмоционального принятия либо отвержения, позитивности либо негативности социального стимула, отношение к которому исследуется.

Протокол: методика «ЦТО».

Ф.И. ребенка:

Возраст:

Дата проведения:

3	1	2	0	4	5	6	7

В случае проведения полного варианта ЦТО эмоциональная (смысловая) близость понятий определяется при помощи коэффициента ранговой корреляции между нормами позиций цветов в полном ассоциативном ряду маркеров, разложенных в порядке предпочтения. Для этого необходимо подсчитать разницу между номерами, подсчитать степень ранговой корреляции при помощи коэффициента Спирмена по формуле рангов.

$r = 1 - [(6 \cdot 26) : (83 - 8)]$, где: r — коэффициент ранговой корреляции, D — разница между номерами рангов.

$r = 1 - [(6 \cdot 26) : (83 - 8)] = 1 - 156 : 504 = 1 - 0,3 = 0,7$.

Степень корреляции между понятиями значима (0,7).

Как вы ведете себя в трудной ситуации?

Тест, разработанный А. Либиной (психолог, психотерапевт). Позволяет определить, насколько характерными являются предложенные варианты поведения в затруднительной ситуации.

На заданные вопросы выберете один из следующих вариантов ответов: «никогда», «крайне редко», «редко», «иногда», «часто», «почти всегда» и «всегда».

Текст опросника

Оказавшись в затруднительной (проблемной, неприятной, конфликтной) ситуации:

1. Я всегда и во всем придерживаюсь одной и той же линии поведения. У меня есть свои принципы, и я не собираюсь им изменять!

2. Я оказываюсь всецело во власти негативных переживаний.
3. Я запасаясь терпением и жду, пока ситуация разрешится сама собой.
4. Я стараюсь не думать о неприятностях. Все равно от меня ничего не зависит.
5. Я теряю ощущение реальности происходящего, разворачивающиеся события кажутся мне дурным сном.
6. Я абсолютно теряюсь, запутываюсь в своих ощущениях, преувеличиваю проблему или, наоборот, понижаю ее значение. Мне сложно объективно оценить, является эта ситуация катастрофической или нет.
7. Я стараюсь любой ценой сохранить ощущение привычного комфорта даже ценой отказа от желаемого, от намеченной цели.
8. Я замечаю, что мои домыслы искажают реальное положение вещей.
9. Я принимаю первое пришедшее в голову решение и на этом успокаиваюсь.
10. Я стараюсь ничего не предпринимать, чтобы не стало еще хуже.
11. Я хочу закрыть на все глаза и ни о чем не думать.
12. Я прибегаю к спасительной вредной привычке (курю, пью кофе или спиртное, ем пирожные и конфеты, «зависаю» на телефоне и т.д. и т.п.), хотя в глубине души понимаю, что это меня не спасет.
13. Начинаю заниматься другими делами, «важными» и «неотложными».
14. Ищу, кому бы пожаловаться, – рассказать о случившейся со мной неприятности.
15. Срываю свое раздражение и злость на всех, кто под руку подвернется.

Результаты тестирования

Подсчитайте общий балл, начисляя себе за каждый ответ:

- «никогда» – 0 баллов;
- «крайне редко» – 2 балла;
- «редко» – 4 балла;
- «иногда» – 5 баллов;
- «часто» – 7 баллов;
- «почти всегда» – 9 баллов;
- «всегда» – 10 баллов.

Если вы набрали **менее 30 баллов**, вас можно поздравить: любое поражение вы воспринимаете как урок и извлекаете из него максимум пользы для своего победного шествия по жизни.

Если вы набрали **от 31 до 50 баллов** – значит, вы, как и все нормальные люди, иногда позволяете себе попереживать вместо того, чтобы заниматься решением проблемы. Главное, чтобы «переживательный» период не затягивался.

Если у вас **от 51 до 90 баллов**, – это тревожный симптом, предупреждающий о том, что «защитное» поведение начинает серьезно осложнять вам жизнь.

Если вы набрали **от 91 до 150 баллов**, то «защитное» поведение стало вашим образом жизни, что никоим образом не способствует успеху.