

<b>Наименование и адрес заявителя</b>	Муниципальное учреждение Екатеринбургский Центр психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних «Диалог»	
	<i>полностью название образовательного учреждения</i> 620142, г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 55а	
	<i>адрес с индексом</i>	
	(343) 251-47-51	251-29-04      dialog@eduekb.ru
	<i>телефоны</i>	<i>факс</i> <i>e-mail</i>
<b>Имя и должность контактного лица</b>	Кольчугина Леся Геннадьевна	директор
<b>Разработчики</b>	Домрачева Галина Ивановна, Воробьева Ульяна Трофимовна, Пришедько Светлана Владимировна, Сайдулин Владислав Вячеславович, Котова Светлана Алексеевна, Романова Татьяна Михайловна, Ларюшкина Светлана Сергеевна, Гусарова Ирина Ивановна	педагоги-психологи

**Профилактическая психолого-педагогическая программа,  
«Шаг в будущее»  
(формирование позитивного отношения  
к себе и миру у подростков  
как значимого антисуицидального барьера)**

## Содержание

1. Аннотация	3
2. Пояснительная записка программы «Шаг в будущее» (общая характеристика, цели и задачи, участники программы и др.)	5
3. Обеспечение прав и психологической безопасности участников:	7
4. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы	7
5. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	7
6. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:	8
7. Сроки и этапы реализации программы	8
8. Ожидаемые результаты	9
9. Структура и содержание программы	11
10. Планируемые результаты реализации программы. Критерии оценки	12
11. Материально-техническое обеспечение	13
12. Сведения о практической апробации программы на базе ОО	14
13. Список литературы	17
14. Приложения	19

## Аннотация программы «Шаг в будущее»

*Актуальность профилактической психолого-педагогической программы «Шаг в будущее» обусловлена распространением антивитаальных настроений в детской и подростковой среде, что добавляет к обучающей и воспитательной функции школы ещё одну трудную и ответственную обязанность – профилактику суицидального поведения школьников.*

Одним из существенных антисуицидальных барьеров всегда являлось позитивное отношение человека к себе и к миру. В настоящее время мир, обращённый к подростку, в виде телевидения, Интернета, компьютерных игр, не предоставляет достаточно поддержки, оптимизма и жизнерадостности. Именно школе предстоит заполнить этот пробел.

*Цель* профилактической психолого-педагогической программы «Шаг в будущее» - создание условий для формирования у подростков позитивного отношения к себе и миру как значимого антисуицидального барьера.

*Задачи:*

- способствовать сохранению позитивной Я-концепции подростков в ситуации фрустрации;
- поддерживать позитивное отношение подростков к себе в будущем посредством формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса;
- содействовать созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды для формирования позитивного отношения подростков к школе как наиболее близкой для них части окружающего мира.

Существенным отличием программы является её ярко выраженный позитивный характер, профилактика суицидального поведения подростков осуществляется не посредством устрашения, а опорой на личностные ресурсы и жизненные ценности.

*Профилактическая программа «Шаг в будущее» состоит из:*

- семинара-практикума для педагогического коллектива «Психолого-педагогические технологии создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации»,
- первичной диагностики для обучающихся 8 классов (анкетирование «Удовлетворённость школьной жизнью» и Шкала Пирса — Харриса для изучения Я-концепции),
- диагностики для родителей (Шкала Пирса — Харриса для изучения Я-концепции) по определению отношения к себе и миру их детей,
- анкетирования педагогов: «Удовлетворённость школьной жизнью» обучающихся, участвующих в программе;
- 3 классных часов для обучающихся 8 классов по темам: «Поверь в себя», «Хочу, могу, делаю», «Вместе мы сильнее. Поддержка рядом»;
- профориентационной игры для обучающихся 8 классов «Десять лет спустя»;
- заключительной диагностики для обучающихся (анкетирование «Удовлетворённость школьной жизнью» и Шкала Пирса — Харриса для изучения Я-концепции),

• родительского собрания для параллели 8 классов по теме «Воспитание позитивного отношения подростка к себе и миру»,

*Реализует программу* квалифицированный педагог-психолог, но кроме того необходимо привлечение педагогов и родителей.

Программа прошла апробацию в 2019-2020 учебном году в МАОУ гимназии № 202 «Менталитет», МАОУ СОШ № 67, МАОУ СОШ № 113 города Екатеринбурга. Работа проводилась как с обучающимися со здоровым социопсихологическим статусом, так и с детьми социальной «группы риска». Всего в апробации приняло участие 123 обучающихся, 85 родителей (законных представителей) и 54 педагога.

Результаты апробации показали наличие положительной динамики в показателях: уровень самооотношения подростка и удовлетворённость школьной жизнью. Статистически значимые сдвиги по шкалам «Самоотношения», «Ситуация в школе» и «Удовлетворенность школьной жизнью» произошли в экспериментальной группе после участия в психолого-педагогической развивающей программе. Результаты контрольной группы остались, без каких-либо статистически значимых изменений.

Результатом проведения программы можно также считать повышение уровня рефлексии и информированности по данной проблеме, как учащихся, так и педагогов. Выявлены положительные изменения у детей на когнитивном, эмоциональном, и поведенческом уровне.

## Пояснительная записка программы «Шаг в будущее»

Программа «Шаг в будущее» разработана для осуществления профилактической работы по снижению суицидального риска несовершеннолетних силами педагогов-психологов образовательной организации в сотрудничестве с педагогами и родителями.

Существенным отличием программы является её ярко выраженный позитивный характер, профилактика суицидального поведения подростков осуществляется не посредством устрашения, а опорой на личностные ресурсы и жизненные ценности.

Профилактическая программа «Шаг в будущее» *ориентирована на обучающихся 8 классов.*

**Цель программы:** создание условий формирования позитивного отношения к себе и миру у подростков как значимого антисуицидального барьера

**Задачи программы:**

1. Способствовать сохранению позитивной Я-концепции подростков в ситуации фрустрации;
2. Поддерживать позитивное отношение подростков к себе в будущем посредством формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса;
3. Содействовать созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды для формирования позитивного отношения подростков к школе как наиболее близкой для них части окружающего мира.

**Научно-методические и нормативно-правовые основания программы**

Необходимость введения профилактической программы «Шаг в будущее» обусловлена требованиями «Конституции РФ», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в РФ», 436-ФЗ от 29.12.2010 «О защите детей от информации, приносящей вред здоровью», 427-ФЗ от 28.12.2010 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений», Приказами Департамента образования и другими локальными актами и связана с реализацией новых требований, предъявляемых сегодня федеральными образовательными стандартами к личности ученика.

Причины введения курса внеурочной деятельности «Шаг в будущее» заключаются в существующих противоречиях образовательного процесса:

- между заказом общества на формирование психологической компетентности и социальной зрелости обучающихся и недостаточным количеством часов, отведённых в учебном плане на их развитие;

- между существующей системой обучения и базовыми потребностями обучающихся (к общению, развитию, взрослению и самореализации);

- между декларируемой социумом необходимостью обучающемуся соответствовать требованиям, в частности к уровню знаний, и индивидуальными возможностями, способностями подростка, что часто приводит к его фрустрации.

**Специфика программы обусловлена возрастными особенностями, потребностями и психологическими новообразованиями подростка.** Этот возраст отличается повышением интереса к собственному «я» и к общению с миром.

Согласно Эриксону, пубертатный период является сензитивным для формирования первых осознанных установок личности на выбор судьбы.

Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуально-личностные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Способность осуществлять это соединение К. А. Абульханова-Славская называет стратегией жизни. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" подрастающего поколения с опорой на личностные ресурсы подростка является главной ценностью профилактической программы «Шаг в будущее». Таким образом, данная программа значительно отличается от профилактических программ, построенных на устрашении и акцентировании негативных последствий рискованного поведения, своим конструктивным, позитивным и оптимистичным подходом.

В данной программе предлагается многовекторная работа по формированию у обучающихся позитивного отношения к себе и миру, укреплению их жизненной перспективы и жизнеутверждающей поддержки как в образовательной организации в целом, так и в семье. Многовекторность программы предполагает согласованное воздействие на обучающихся нескольких факторов: классные часы для школьников по формированию позитивной Я-концепции, профориентационная работа, создание жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации и повышение позитивной поддержки семьи.

#### ***Обеспечение прав и психологической безопасности участников***

Психологическая безопасность участников программы обеспечивается неукоснительным соблюдением следующих принципов:

- право участника быть наблюдателем (добровольность участия);
- право сказать «Стоп» (в любой момент ребёнок может сказать, что не хочет далее участвовать в обсуждении);
- право на защиту (от агрессии других участников), данный пункт обеспечивает педагог-психолог ведущий занятие;
- право на конфиденциальность (не разглашение педагогом-психологом результатов диагностик конкретных детей при проведении семинаров с педагогами и родительских собраний).

#### ***Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)***

Занятия и диагностику в рамках программы проводит квалифицированный педагог-психолог, в реализацию курса также вовлечены педагоги и родители.

Важным условием реализации целей и задач программы является диалогичность проведения занятий, что исключает критические оценки личности обучающихся, требует от ведущего навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода при встрече с различными мнениями и высказываниями. Психолог должен, во-первых, учить жить в системе человеческих отношений, во-вторых, организовывать в процессе занятий психологическую помощь ученику таким образом, чтобы тот сам мог влиять на процесс развития своей личности по мере усвоения структуры знаний. Если взрослый будет не простым транслятором

знаний, а организатором совместного поиска, аудитория будет воспринимать учебную деятельность на занятиях как естественную часть жизнедеятельности.

***Система организации внутреннего контроля за реализацией программы***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Этап внедрения</i></b>	<b><i>Ответственный</i></b>
1.	Подготовка профилактической программы.	педагог-психолог ОО
2.	Утверждение программы и составление приказа по ОО с назначением ответственных	директор ОО
3.	Внесение программы в годовой учебный план в тематике классных часов	завуч УВР
4.	Организация и проведение диагностического исследования 1 этапа (обучающиеся, педагоги, родители)	классные руководители и педагог-психолог
5.	Обработка диагностики	педагог-психолог
6.	Организация и проведение семинара-практикума для педагогов	завуч ПР и педагог-психолог
7.	Проведение занятий с обучающимися	классные руководители и педагог-психолог
8.	Организация и проведение диагностического исследования 2 этапа (обучающиеся)	классные руководители и педагог-психолог
9.	Обработка диагностики	педагог-психолог
10.	Организация и проведение малого педсовета для планирования работы с выявленной группой риска	завуч ПР, психолог, классные руководители
11.	Организация и проведение родительского собрания	педагог-психолог, классные руководители

Исходя из принципов современного образования, реализация программы ориентирована на новые подходы к организации общения, сотрудничества на уроке. Используются активные и интерактивные формы учебного сотрудничества: «учитель-ученик», парная и групповая работа, что в свою очередь так же влияет на формирование УУД.

***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

Для успешной реализации программы необходимо включение всех педагогов – как классных руководителей, так и педагогов-предметников, ведущих занятия в данной параллели, что обеспечивается поддержкой административного ресурса образовательной организации.

Уровень квалификации педагога-психолога, ведущего занятия и диагностический блок должен соответствовать требованиям профессионального стандарта психолога. Диагностическое исследование можно проводить как на бумажных носителях, так и с использованием интернет-ресурса (ссылка на гугл-формы).

Занятия проводятся в классных кабинетах, где есть возможность передвигать парты и стулья.

Перечень требований к материально-технической оснащенности для реализации программы (оборудование, инструментарий) и информационной

обеспеченности даётся ниже и дополнительно перечислен в приложениях к каждому занятию.

### ***Сроки и этапы реализации программы***

Профилактическая программа «Шаг в будущее» вносится в учебный план образовательной организации в начале учебного года в виде тематических классных часов.

Занятия программы проводятся в течении учебного года (рекомендуется с октября по март) с периодичностью один раз в неделю, 2–4 раза в месяц (7 часов в учебный год). Продолжительность курса для обучающихся – 7 учебных часов, для всех участников образовательного процесса – 14 часов.

### ***Ожидаемые результаты реализации профилактической программы «Шаг в будущее»:***

*Со стороны обучающихся:*

- снижение риска возникновения суицидального риска в подростковой среде,
- сформированные у школьников антисуицидальные барьеры, позволяющие им в любой трудной жизненной ситуации воздержаться от необратимого шага,
- наличие устойчивой позитивной «Я-концепция»,
- сформированная временная перспектива подростка,
- в основном позитивное отношение подростков к школе;
- позитивное отношение школьников не только к себе, но и к миру.

***Личностные результаты*** освоения программы отражают:

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия, своей изначальной самооценки, ценности своей жизни и других людей;
- развитие свойств и качеств личности, необходимых для полноценного межличностного взаимодействия;
- формирование уверенности в себе и навыка преодоления трудностей;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.

***Предметные результаты*** включают показатели:

- формирование представлений подростков о законах конструктивного общения;
- формирование навыков применения различных копинг-стратегий;
- развитие активной позиции школьника при решении задач в области социальных и межличностных отношений;
- знакомство с миром профессий будущего.

***Метапредметные результаты*** освоения программы включают

- обеспечение возможностей ученика самостоятельно ставить перед собой цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- умение осознанно выбирать наиболее эффективные способы в решении жизненно-важных задач;
- приобретение практического опыта работы в группе, сотрудничества со сверстниками, позитивных моделей поведения в обществе;
- формирование способности обучающихся к осознанному выбору своего направления будущей профессиональной деятельности;



- развитие у подростков умения обращаться за социальной поддержкой;
- воспитание адаптивных установок личности старшеклассников.

*Со стороны педагогов:*

- повышение мотивации на использование психолого-педагогических технологий создания жизнеутверждающей атмосферы в своей педагогической практике.

*Со стороны родителей:*

- активизация воспитательного потенциала семьи как ресурса в вопросах формирования позитивного отношения подростков себе и миру.

**Оценка достижений** обучающихся происходит по результатам психологического тестирования, по итогам групповой рефлексии.

**В качестве критериев оценки приняты два основных показателя:**

- уровень самоотношения подростка;
- удовлетворённость школьной жизнью.

Оба показателя можно представить, как в количественном измерении (результаты анализа полученных данных 1 и 2 этапов диагностического исследования), так и в качественном (результаты наблюдения классных руководителей, родителей, педагога-психолога

# Структура и содержание программы «Шаг в будущее»

## Тематический план 8 класс

<i>Блоки и темы программы</i>	<i>Количество часов</i>
<b>Раздел 1. Диагностика 1 этап</b>	
1.1. Первичная диагностика учащихся	1
1.2. Диагностика и анкетирование родителей	1
1.3. Анкетирование педагогов	0,5
<b>Раздел 2. Работа с педагогами</b>	
Семинар-практикум «Психолого-педагогические технологии создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации»	1,5
<b>Раздел 3. Классные часы</b>	
3.1. Интерактивное занятие «Поверь в себя»	1
3.2. Интерактивное занятие «Хочу, могу, делаю»	1
3.3. Интерактивное занятие «Мы вместе. Рука поддержки»	1
<b>Раздел 4. Профориентационная работа</b>	
4.1. Профориентационная игра «Десять лет спустя»	2
<b>Раздел 5. Диагностика 2 этап</b>	
5.1 Итоговая диагностика учащихся.	1
<b>Раздел 6. Подведение итогов программы</b>	
6.1. Малый пед. совет по планированию работы с выявленной группой риска	1
6.2. Интерактивное родительское собрание для параллели 8-х классов «Воспитание у подростков позитивного отношения к себе и миру»	2
<b>Итого</b>	<b>14</b>

## Содержание

### Раздел 1. Диагностика 1 этап

Диагностика учащихся: методика - личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан, анкета изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработанная А.А. Андреевым)

Диагностика родителей: опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан, с видоизмененной инструкцией: «Постарайтесь ответить на вопросы опросника так, как считаете, ответил бы Ваш ребенок». Опросник перенесён в онлайн формат google-формы

Анкетирование педагогов: анкета удовлетворенности учащихся (разработанная А.А. Андреевым), с видоизмененной инструкцией: «Предположите, в процентном соотношении, сколько учеников в Вашем классе, оценили следующие утверждения по степени согласия» и вариантами ответа «Согласен», «Трудно сказать», «Не согласен»

Описание используемых методик даётся в приложении 1.

### Раздел 2. Семинар-практикум «Психолого-педагогические технологии создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации»

Презентация педагогам профилактической программы «Шаг в будущее», её целями и задачами. Представление результатов психологической диагностики школьников, педагогов и родителей. Понятия психолого-педагогических технологий, образовательной среды, жизнеутверждающей атмосферы, компонентов образовательной среды. Банк технологий создания жизнеутверждающей атмосферы по каждому компоненту образовательной среды

### Раздел 3. Занятия в рамках классных часов

#### 3.1. Интерактивное занятие № 1 «Поверь в себя»

Понятие о самооценки человеческого «Я», мозговой штурм «Что такое самооценка?». Актуализация собственных проблем учащихся. Сложность структуры личности человека. Мини-сообщение «Формула Самооценки». Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку». Упражнение «Похвали других и себя». Просмотр и обсуждение заключительного фрагмента мультфильма «Гадкий утёнок», 2010 г. Закрепление понятия самооценки.

#### 3.2. Интерактивное занятие № 2 «Хочу, могу, делаю»

Понятие личностных ресурсов. Загадка «5 лягушек». Знакомство с различными копинг-стратегиями, осознание личной преобладающей стратегии преодоления трудностей. Работа в подгруппах «Что хочет человек в 8-м классе?». Мозговой штурм с кубиком «Шаги к воплощению цели». Просмотр и обсуждение серии «Мечта улитки» мульт.сериала «Букашки». Мотивирование на планирование

жизненной перспективы. Просмотр и обсуждение серии «Мечта улитки» мульт.сериала «Букашки». Напутствие «Желай - Делай».

### **3.3. Интерактивное занятие № 3 «Мы вместе. Рука поддержки»**

Актуализация знаний о личностных характеристиках, упражнение «Какой я?». Важность умения просить социальную поддержку. Просмотр мультфильма «Преимущества работы в команде». Развитие копинг-стратегии «обращение к социальной поддержке», упражнение «Помогать хорошо/плохо». Дискуссия «Портрет помогающего человека», рефлексия «Мои качества и качества помогающего», знакомство с правилом «24 часов».

### **Раздел 4. Профориентационная игра «Десять лет спустя»**

Актуализация знаний подростков о планировании будущей профессии, значимость раннего планирования будущей профессии. Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?», мини-лекция /дискуссия «Работа будущего, какой она будет?», особенности рынка будущих профессий. Атлас новых профессий как образ будущего, профориентационная игра «Десять лет спустя». Презентация профориентационных платформ.

### **Раздел 5. Диагностика 2 этап.**

Диагностика учащихся: методика «Шкала для исследования детской «Я»-концепции» (Е. Пирс, Д. Харрис, в модификации Андреевой); анкета по выявлению отношения подростков к школе.

### **Раздел 6. Подведение итогов программы**

#### **6.1. Малый пед. совет по планированию работы с выявленной группой риска**

#### **6.2. Интерактивное родительское собрание для параллели 8-х классов «Воспитание позитивного отношения к себе и миру как залог жизнестойкости»**

Краткая информация о программе, отчет о проделанной работе и результатах исследования. Причины негативного отношения подростков к себе и миру с точки зрения психологических аспектов подросткового возраста. Феномен выученной беспомощности (по М. Селигману), причины формирования и последствия для жизни человека. Практикум «Неприятность-Убеждение-Последствия». Влияние внутренних убеждений на наши эмоции. Позитивный и негативный стиль мышления. Два источника подростковой депрессии: На что и как может влиять семья. Видеофрагмент фильма «Полианна». Практические рекомендации родителям по поддержанию атмосферы жизнелюбия в семье и формированию у подростка позитивного самоотношения и мировосприятия. Знакомство с литературой по теме.

## Распределение часов по разделам и блокам (работа с учащимися 8 класс)

№	Наименование разделов	Количество часов по блокам		
		всего	теория	практика
1	Раздел 1. Диагностика 1 этап.	1	0	1
2	Раздел 3. Интерактивные занятия	3	1	2
3	Раздел 4. Профориентационная работа	2	0,5	1,5
4	Раздел 5. Диагностика 2 этап	1	0	1
	<b>Итого</b>	<b>7</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Мультимедийный проектор, возможность выхода в Интернет, мобильная мебель для организации работы в мини-группах, доска для записи; бумага и ручки, маркеры, скачанные фрагменты мультфильмов, видео ролик «Что такое НТИ?»; презентации к занятиям, к профориентационной игре, семинару-практикуму для педагогов и родительскому собранию (либо возможность открыть их в Интернете по ссылкам); два игровых кубика на 6 граней, либо один на 12 граней, карточки с высказываниями. В приложении к каждому мероприятию программы дополнительно перечислено необходимое материально-техническое обеспечение.

## Сведения о практической апробации программы на базе образовательных организаций

Программа прошла апробацию в 2019-2020 учебном году с ноября 2019 по март 2020 года. В качестве пилотных площадок в апробации участвовали MAOY гимназии № 202 «Менталитет» Верх-Исетского района, MAOY СОШ № 67 и MAOY СОШ № 113 Орджоникидзевского района.

Всего в апробации приняло участие 123 обучающихся, 85 родителей (законных представителей) и 54 педагога.

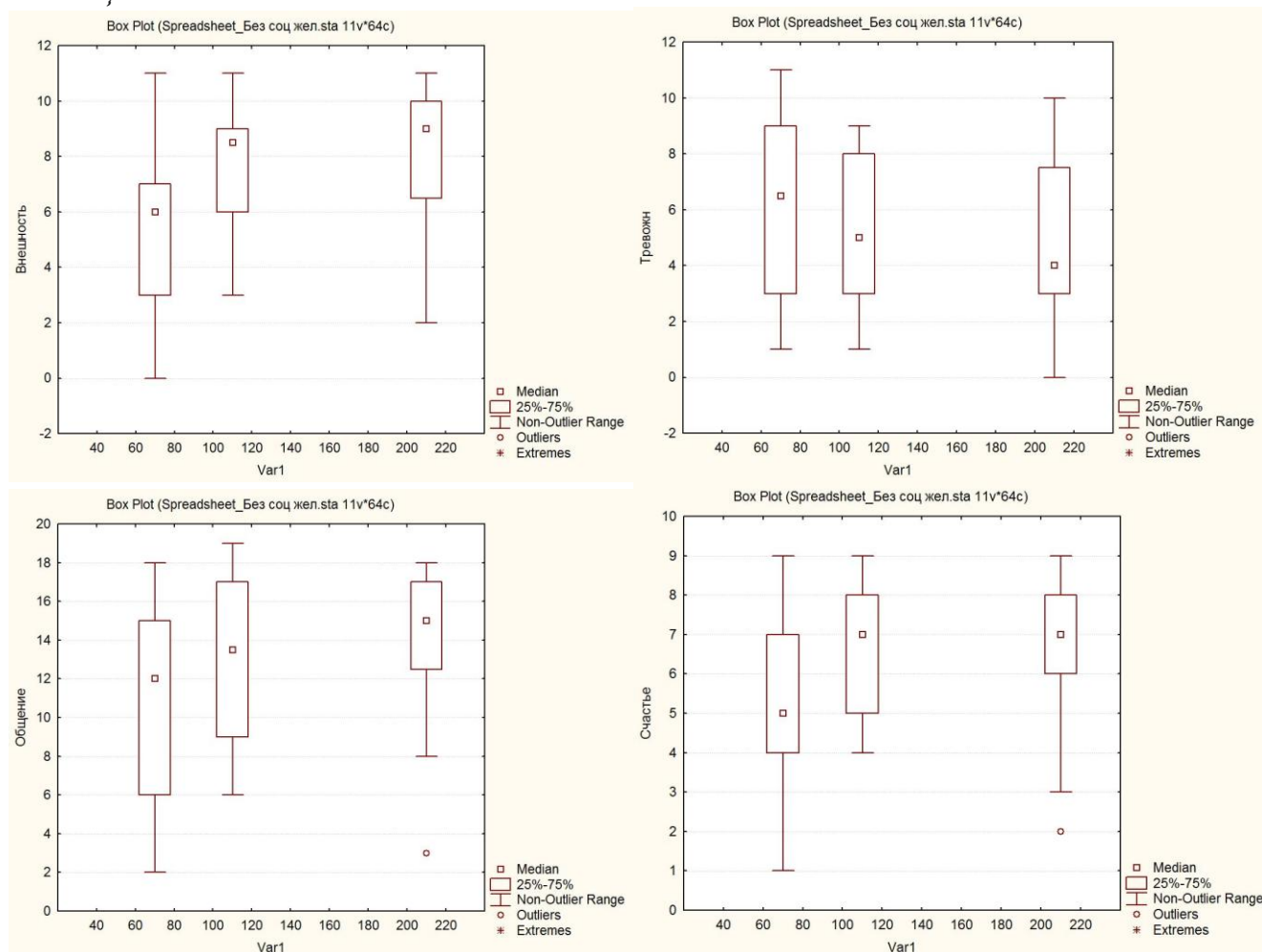
Работа проводилась как с обучающимися со здоровым социопсихологическим статусом, так и с детьми социальной «группы риска».

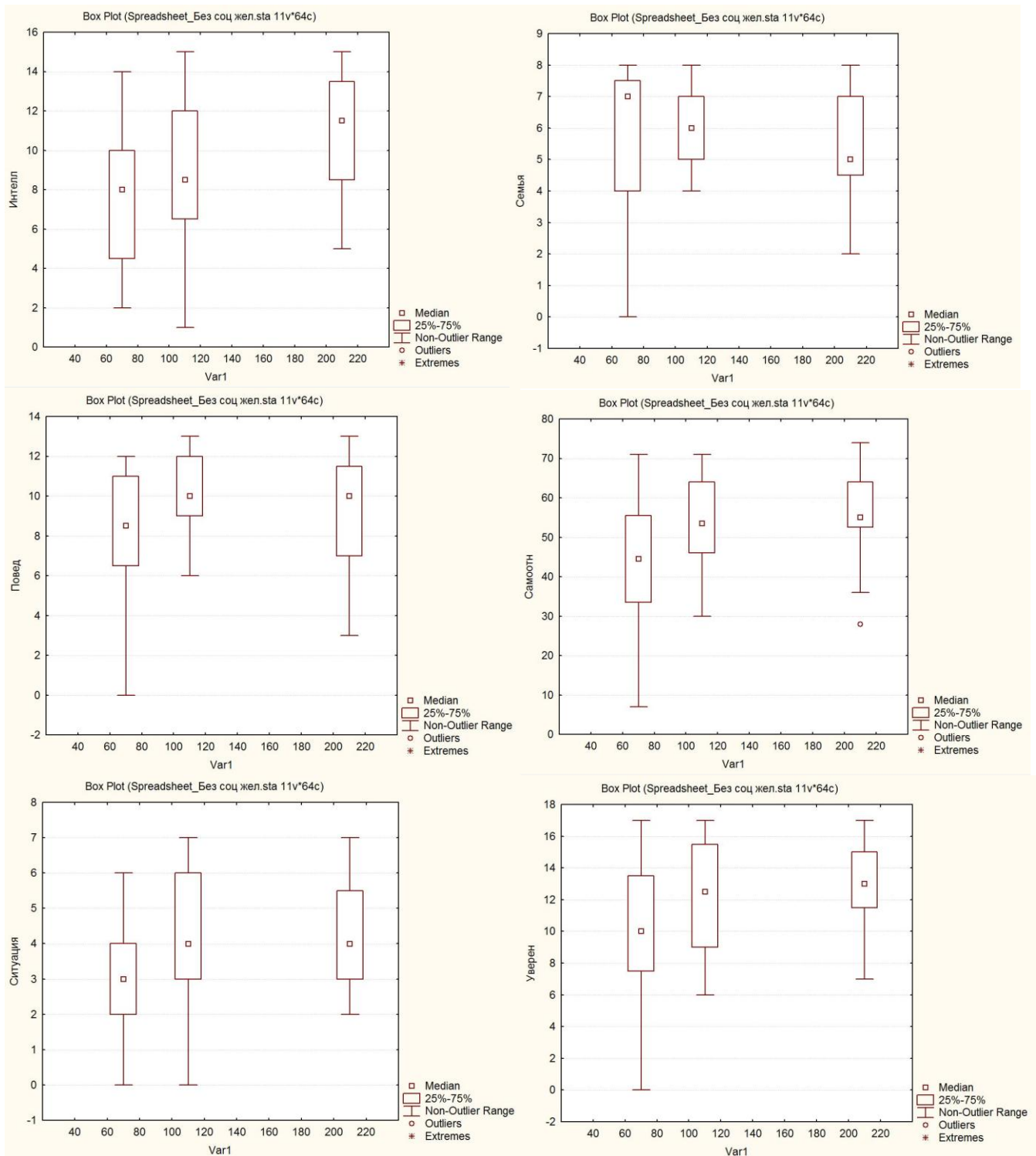
Контрольное тестирование было проведено среди 123 учащихся, из которых были выбраны 64 бланка опросника, корректно заполненные учащимися и с без повышенных показателей по шкале «индекса социальной желательности».

Для определения эквивалентности контрольной и экспериментальной групп в качестве математико-статистических критериев нами был использован Н-критерий Краскелла-Уоллеса для непараметрических трех несвязанных выборок.

Критерий  $p$  - уровень значимости не менее 0,02 у всех шкал, кроме шкал «Внешность», и, близкие к уровню значимости шкалы «Самоотношения» и «Интеллект». (Таблица 1)

Таблица 1





В анкете удовлетворенности школьной жизнью  $p$ -уровень значимости равен 0,26 из чего следует, что распределение между контрольной и экспериментальной группами по шкалам не имеют существенных различий, что подтверждается математико-статистическим  $H$ -критерием Краскелла-Уоллеса.

Для оценки сдвига значений после реализации программы в экспериментальной группе нами был использован  $T$ -критерий Вилкоксона для непараметрических связанных выборок. (Таблица 2)

Статистические показатели в экспериментальной выборочной группе на этапе контрольного эксперимента (критерий т-Вилкоксона)

Шкалы	Экспериментальная группа		
	T	Z	p-level
Шкала социальной желательности	72,50000	0,189352	0,849817
Уровень самооотношения	<b>159,0000</b>	<b>2,904110</b>	<b>0,003683</b>
Поведение	58,00000	0,875755	0,381164
Интеллект	60,00000	0,781079	0,434757
Ситуация в школе	<b>5,500000</b>	<b>3,714601</b>	<b>0,000204</b>
Внешность	48,50000	1,008321	0,313301
Тревожность	52,50000	0,801486	0,422851
Общение	70,00000	0,675031	0,499657
Счастье	40,50000	0,349428	0,726768
Положение в семье	50,00000	0,567962	0,570061
Уверенность в себе	59,00000	0,828417	0,407435
Удовлетворенность школьной жизнью	<b>30,50000</b>	<b>2,395270</b>	<b>0,016609</b>

Статистически значимые сдвиги по шкалам «Самоотношения», «Ситуация в школе» и «Удовлетворенность школьной жизнью» произошли в экспериментальной группе после участия в психолого-педагогической развивающей программе. Результаты контрольной группы остались, без каких-либо статистически значимых изменений.

Результатом проведения программы можно также считать повышение уровня рефлексии и информированности по данной проблеме, как учащихся, так и педагогов.



## Список литературы

1. Абульханова-Славская, К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. - Издательство «Мысль», 1991.
2. Гаджиева, Н. М. Основы самосовершенствования [Текст]: книга для учителя / Н. М. Гаджиева, Н. Н. Никитина, Н. В. Кислинская. – Екатеринбург, 1998.
3. Галкина, Н. И. Художественное проектирование образовательной среды (фитодизайн в школе) / Н. И. Галкина // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2008 - N 3
4. Гущина, Т. Н. Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков: Практическое пособие [Текст] / Т. Н. Гущина. – Москва : АРКТИ, 2007.
5. Зайцева, И. А. Коллектив как среда воспитания личности / И. А. Зайцева // Мир образования - образование в мире. - 2009 - N 2.
6. Карпенко, М. П. Образовательная среда и интеллектуальный потенциал обучающихся / М. П. Карпенко // Инновации в образовании. – 2005 - N 4.
7. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками [Текст] / А. Г. Лидерс. – Москва : Издательский центр «Академия», 2001.
8. Мурашова, Е. Дети взрослым не игрушки – Москва : Самокат, 2018.
9. Новодворская, М. О. Школа - центр культурных контактов // Школа. – 2004 – N 3.
10. О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения // Воспитание школьников. 2009 - N 8.
11. Прихожан, А. М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. – Москва : Творческий центр «Сфера», 2000.
12. Программы профилактического тренинга для подростков «Ступени». Руководство для тренера./ Под ред. Р. В. Йорика, А. В. Шаболтас – Санкт-Петербург : Врачи детям, 2009.
13. PRO выбор. Учебник по профилактической программе. Взгляд в будущее, Санкт-Петербург, 2005.
14. Самоукина, Н. В. Психология оптимизма : учебное пособие / Н. В. Самоукина – Москва : Изд-во Института психотерапии, 2001.
15. Селигман, М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман. - Москва : ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013
16. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития. Задача для подростков и их педагогов : учебное пособие / Г. А. Цукерман, Б. М. Мастеров – Москва : Интерпрайс, 2010.

17.Шувалов, А. В. Средства мониторинга образовательной среды в учреждении дополнительного образования / А. В. Шувалов // Педагогическая диагностика. - 2010 - № 6.

**Интернет-ресурсы**

18.Федеральные государственные образовательные стандарты [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.standart.edu.ru>.

## Диагностический инструментарий

Для учащихся - личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан и анкета изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью (разработанная А.А. Андреевым)

Для родителей - опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан, с видоизмененной инструкцией «Постарайтесь ответить на вопросы опросника так, как считаете, ответил бы Ваш ребенок» и перенесённый в онлайн формат google-формы

Для педагогов - анкета удовлетворенности учащихся (разработанная А.А. Андреевым) так же с видоизмененной инструкцией “Предположите, в процентном соотношении, сколько учеников в Вашем классе, оценили следующие утверждения по степени согласия” и вариантами ответа «Согласен», «Трудно сказать», «Не согласен».

### 1. Личностный опросник Пирса-Харриса в модификации А. М. Прихожан

Личностный опросник предназначен для испытуемых 12—17 лет. Авторы — Е. Пирс, Д. Харрис. Вариант дополнен контрольной шкалой — шкалой социальной желательности. Внесены изменения в текст методики, проведена новая факторизация, в результате которой были выделены 3 новых фактора и уточнено содержание старых. Существенно дополнена интерпретация. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан.

Применяются два варианта бланков — для мальчиков и для девочек.

#### Обработка и интерпретация результатов.

1. Объединяются ответы «верно» и «скорее верно, чем неверно» рассматриваются вместе (обозначаются в ключах знаком «+»), ответы «скорее неверно, чем верно» и «неверно» также объединяются (обозначаются в ключах знаком «-»). 2. Выявляется тенденции к социальной желательности ответов.

Ответы по шкале социальной желательности сопоставляются с ключом (см. табл. 1).

Таблица 1. Шкала социальной желательности

Варианты ответов	Пункты шкалы						
«+»	6	24	25	42	60	62	72
«-»	15	53	83				

В тех случаях, когда по этой шкале получено 7 и более баллов, результаты испытуемого могут быть искажены под влиянием сильной тенденции давать социально желательные ответы. В этом случае к результатам, полученным по шкале

следует подходить с осторожностью и использовать их только как ориентировочные.

Необходимо провести дополнительное исследование с использованием другого способа получения данных (проективная методика, беседа, наблюдение и т. п.).

3. Подсчитывается суммарный балл, характеризующий общую удовлетворенность собой, позитивность самоотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом — один балл.

Таблица 2.Ключ

1.–	23.–	46.+	69.–
2.+	26.–	47.+	70.–
3.–	27.+	48.–	71.+
4.–	28.+	49.+	73.–
5.+	29.–	50.–	74.–
7.–	30.–	51.–	75.–
8.–	31.+	52.–	76.+
9.–	32.+	54.+	77.–
10.+	33.+	55.–	78.+
11.–	34.+	56.+	79.+
12.–	35.–	57.–	80.+
13.+	36.–	58.+	81.+
14.–	37.+	59.+	82.+
16.–	38.–	61.+	84.+
17.+	39.+	63.+	85.–
18.+	40.+	64.–	86.+
19.+	41.+	65.+	87.–
20.+	43.–	66.+	88.–
21.+	44.+	67.–	89.–
22.–	45.–	68.+	90.+

Полученный результат записывается в графе «Сб» (сырой балл).

Данные переводятся в стенойны (стандартную девятку), в соответствии с которым определяется уровень самооотношения, выделяется 5 уровней самооотношения — (таблица 3).

Таблица 3. Уровень самооотношения

Количество баллов	Стенойн	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	
58—62	6	I
63—68	7	
69—75	8	III
Более 75	9	V

Стенойн записывается в графе «Ст». Уровень самооотношения — в графе «УС».

*Значение уровней самооотношения:*

I уровень — очень высокий уровень самооотношения

II. уровень — высокий уровень, соответствующий социальному нормативу

III уровень — средний уровень самооотношения

IV уровень — низкий уровень, неблагоприятный вариант самооотношения

V уровень — предельно высокий уровень (может свидетельствовать о защитно-высоком отношении к себе) или предельно низкий уровень самооотношения — группа риска.

4. Подсчитываются баллы по отдельным факторам (таблица 4). Совпадение с ключом — один балл. Результаты фиксируются в соответствующих графах.

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
<p><b>I. Поведение (П):</b>  13+ 14– 16– 26– 27+  29– 38– 39+ 64– 70–  77– 85– 86+  всего <b>13</b> пунктов</p>	<p><b>A/0—4 балла</b>  Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых.</p> <p><b>Б/6—9 баллов</b>  Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению.</p> <p><b>В/10—13 баллов</b>  Подросток оценивает свое поведение как соответствующее требованиям взрослых. Для групп А и В дополнительно полезно выявить отношение к такому поведению (оно может характеризовать негативистическое отношение к требованиям — «я веду себя плохо и очень этим доволен»). Подросток может переживать из-за того, что продолжает выполнять требования взрослых (как маленький), и относится к этому отрицательно, возможны и оценка, соответствующая оценке взрослых.</p> <p>Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.</p>

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
<p><b>П. Интеллект, положение в школе (И):</b>  5+ 10+ 18+ 19+ 23– 28+  30– 34+ 37+ 47+ 54+ 66+  75– 79+ 80+  всего <b>15</b> пунктов</p>	<p><b>A/0—5 баллов</b>  Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности.</p> <p><b>Б/6—10 баллов</b>  Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня.</p> <p><b>В/11—15 баллов</b>  Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности.</p> <p>Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.</p>

<p><b>III. Ситуация в школе (Ш)</b> 8– 11– 13+ 31+ 35– 50– 56+ всего <b>7</b> пунктов</p>	<p><b>A/0—2 балла</b> Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. <b>Б/3—4 балла</b> Нейтральное отношение к школе. <b>В/5—7 баллов</b> Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.</p>
<p><b>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В)</b> 9– 17+ 33+ 44+ 46+ 61+ 68+ 73– 78+ 82+ 85– всего <b>11</b> пунктов</p>	<p><b>A/0—3 балла</b> Низкая самооценка внешности, физических качеств. <b>Б/4—7 баллов</b> Средняя самооценка. <b>В/8—11 баллов</b> Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.</p>

<b>Фактор (ключ)</b>	<b>Интерпретация, количество баллов</b>
<p><b>V. Тревожность (Т)</b> 4+ 7+ 8+ 11+ 32– 41– 43+ 49– 55+ 84– 89+ всего <b>11</b> пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (табл. 1)</p>	<p><b>A/0—4 балла</b> Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности. <b>Б/5—7 баллов</b> Средний уровень тревожности. <b>В/8—11 баллов</b> Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.</p>

<p><b>VI. Общение (О).</b>  <b>Популярность среди сверстников, умение общаться</b>  1– 3– 7– 12– 17+22– 31+37+  45– 51– 55– 56+ 58+ 65+ 66+  71+ 74– 76+ 78+  <b>всего 19 пунктов</b></p>	<p><b>А/0—6 баллов</b>  Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка.</p> <p><b>Б/7—13 баллов</b>  Средняя самооценка.</p> <p><b>В/14—19 баллов</b>  Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.</p>
<p><b>VI. Счастье и удовлетворенность (У):</b>  2+ 40+ 44+ 50– 57– 59+ 67–  88– 90+  <b>всего 9 пунктов</b></p>	<p><b>А/0—2 балла</b>  Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией.</p> <p><b>Б/3—5 баллов</b>  Реалистичное отношение к жизненной ситуации.</p> <p><b>В/6—9 баллов</b>  Полное ощущение удовлетворенности жизнью.</p>
<p><b>VII. Положение в семье (С)</b>  16– 19+ 29– 36– 43– 67– 70–  81+  <b>всего 8 пунктов</b></p>	<p><b>А/0—2 балла</b>  Подросток не удовлетворен своим положением в семье</p> <p><b>Б/3—5 баллов</b>  Средняя степень удовлетворенности</p> <p><b>В/6—8 баллов</b>  Высокая степень удовлетворенности.  Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>



Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
<p><b>VIII.</b>  <b>Уверенность в себе</b>            5+ 9– 10+ 14– 18+            20+ 21+ 28+ 39+            40+ 48– 52– 63+            69– 8– 86+ 87–            90+            всего <b>18</b> пунктов</p>	<p><b>A/0—5 баллов</b>            Неуверенность в себе.</p> <p><b>Б/6—15 баллов</b>            Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка.</p> <p><b>В/16—18 баллов</b>            Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у младших подростков может свидетельствовать об инфантильном характере отношения к своим возможностям, недостаточной критичности.            В психологической помощи нуждаются как неуверенные в себе, так и чрезмерно уверенные в себе школьники.</p>

## Опросник

### Вариант для мальчиков

Здесь приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Выбери один из четырех вариантов ответа:

- 1 - «Верно»
- 2 - «Скорее верно, чем неверно»
- 3 - «Скорее неверно, чем верно»
- 4 - «Неверно»

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь цифру один (1). Если согласен, но не полностью, поставь цифру два (2). Если скорее не согласен, поставь цифру три (3). Если совершенно не согласен, поставь четыре (4). Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь. Запомни: нельзя давать несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивый.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкий.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сам виноват.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я сильный .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умный, прислушиваются ко мне.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.
21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительный.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.

32. Я обычно совершенно спокоен.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлив.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе таким, какой я есть,
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишним.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сам вызываюсь отвечать.
48. Я хотел бы быть другим.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлив .
58. У меня много друзей.
59. Я веселый.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активен, бодр, деятелен.
64. Я часто ввязываюсь в драку.
65. Сверстники – мальчики – уважают меня.
66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжий.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учил.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь девочкам.

79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.

### ***Вариант для девочек***

Здесь приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Выбери один из четырех вариантов ответа:

- 1 - «Верно»
- 2 - «Скорее верно, чем неверно»
- 3 - «Скорее неверно, чем верно»
- 4 - «Неверно»

Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твое поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь цифру один (1). Если согласен, но не полностью, поставь цифру два (2). Если скорее не согласен, поставь цифру три (3). Если совершенно не согласен, поставь четыре (4).

Не думай долго над ответом. Здесь нет правильных и неправильных ответов. Отвечая на вопросы, ты просто сможешь рассказать о себе, о том, что ты думаешь и чувствуешь. Запомни: нельзя давать несколько ответов на одно предложение, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

1. Мои одноклассники смеются надо мной.
2. Я счастливый человек
3. Мне трудно приобретать друзей.
4. Я часто грущу.
5. Я находчивая.
6. Я всегда сдерживаю свои обещания.
7. Я робкая.
8. Я нервничаю, когда учитель вызывает меня к доске.
9. Меня беспокоит моя внешность.
10. Когда я вырасту, я займу важное положение в обществе.
11. Сильный страх на контрольных, тестах, экзаменах мешает мне хорошо выполнять задания.
12. Сверстники не уважают меня, не считаются со мной.
13. Я хорошо веду себя в школе.
14. Если что-то происходит не так, я обычно сама виновата.
15. Я часто сплетничаю.
16. Родителей огорчает мое поведение.
17. Я обаятельная .
18. У меня много хороших идей.
19. Дома считают, что я умная, прислушиваются к моему мнению.
20. Обычно я люблю все делать по-своему.

21. У меня умелые руки.
22. Я легко уступаю другим.
23. Я плохо учусь.
24. Я всегда говорю только правду.
25. Я никогда не раздражаюсь и не сержусь.
26. Я часто поступаю плохо.
27. Я умею владеть собой.
28. Я сообразительная.
29. Дома я плохо себя веду.
30. Обычно я долго сижу над домашними заданиями, и все равно не могу доделать их до конца.
31. Я пользуюсь авторитетом в классе.
32. Я обычно совершенно спокойна.
33. У меня красивые глаза.
34. Я могу сделать хороший доклад на уроке.
35. В школе мне постоянно хочется спать.
36. Я часто надоедаю брату, сестре, другим близким родственникам.
37. Моим друзьям нравятся мои идеи.
38. Я часто попадаю в неприятные ситуации.
39. Я веду себя так, как считаю правильным.
40. Я удачлива.
41. Я беспокоюсь только тогда, когда для этого есть очень серьезный повод.
42. Я всегда слушаюсь родителей и других взрослых родственников.
43. Мои родители ждут от меня слишком многого, мне трудно будет оправдать их ожидания.
44. Я нравлюсь себе такой, какая я есть,
45. Среди ровесников я нередко чувствую себя лишней.
46. У меня красивые волосы.
47. На уроках я часто сама вызываюсь отвечать.
48. Я хотела бы быть другой.
49. Я хорошо сплю по ночам.
50. Я ненавижу школу.
51. Для совместных прогулок, занятий, игр сверстники выбирают меня в последнюю очередь.
52. Я часто чувствую неуверенность в себе, своих силах.
53. Иногда мне не хочется идти в школу.
54. Я эрудированный человек, я многое знаю и много умею.
55. Я часто сомневаюсь в хорошем отношении ко мне других людей.
56. Мои одноклассники считают, что со мной интересно общаться.
57. Я несчастлива .
58. У меня много друзей.
59. Я веселая.
60. Я никогда не говорю о том, чего не знаю.
61. Я хорошо выгляжу.
62. Я выполняю все советы родителей и других близких взрослых.
63. Я активна, бодра, деятельна.
64. Я часто ввязываюсь в ссоры, перебранки.
65. Сверстницы уважают меня.

66. Ко мне часто обращаются за советом, интересуются моим мнением о чем-либо.
67. Моя семья разочаровалась во мне.
68. У меня приятное лицо.
69. Когда я очень стараюсь что-то сделать, у меня ничего не получается.
70. Дома я ко всем пристаю, всем мешаю.
71. Я всегда впереди, я могу повести за собой других.
72. Я никогда никому не грублю.
73. Я неуклюжая.
74. Со мной не хотят дружить.
75. Я забываю то, что учила.
76. Я хорошо лажу с людьми.
77. Я легко выхожу из себя.
78. Я нравлюсь мальчикам.
79. Я люблю читать.
80. Мне легко учиться хорошо по всем предметам.
81. Мне нравятся мой брат, сестра, другие близкие родственники.
82. У меня хорошая фигура.
83. Нередко я хвастаюсь.
84. Я редко испытываю страх.
85. Я все время что-нибудь разбиваю или ломаю.
86. На меня можно положиться.
87. У меня плохой характер.
88. Я часто думаю о плохом.
89. Мне часто хочется плакать.
90. Я хороший человек.

## 2. Анкета А. А. Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью»

Оцените степень согласия с утверждениями и их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен; 3 - согласен; 2 - трудно сказать; 1 - не согласен;

0 - совершенно не согласен.

1. Я иду утром в школу с радостью.	4 3 2 1 0
2. В школе у меня обычно хорошее настроение.	4 3 2 1 0
3. В нашем классе хороший классный руководитель.	4 3 2 1 0
4. К нашим школьным учителям можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.	4 3 2 1 0
5. У меня есть любимый учитель.	4 3 2 1 0
6. В классе я могу всегда свободно высказать свое мнение.	4 3 2 1 0
7. Я считаю, что в нашей школе созданы все условия для развития моих способностей.	4 3 2 1 0
8. У меня есть любимые школьные предметы.	4 3 2 1 0
9. Я считаю, что школа по-настоящему готовит меня к самостоятельной жизни.	4 3 2 1 0
10. На летних каникулах я скучаю по школе.	4 3 2 1 0

**Тематический план  
семинара-практикума для педагогического коллектива  
«Психолого-педагогические технологии создания жизнеутверждающей  
атмосферы в образовательной организации»**

**Цель:** повысить компетентность педагогов в вопросе использования психолого-педагогических технологий создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации.

**Задачи:**

1. презентация педагогам профилактической программы «Шаг в будущее», её целями и задачами;
2. представление педагогам результатов психологической диагностики школьников, педагогов и родителей;
3. активизация представлений педагогов о психолого-педагогических технологиях, об образовательной среде, о жизнеутверждающей атмосфере, о компонентах образовательной среды;
4. содействие пониманию педагогами понятия психолого-педагогической технологии создания жизнеутверждающей атмосферы в образовательной организации;
5. создание условий для творческого накопления педагогами банка технологий создания жизнеутверждающей атмосферы по каждому компоненту образовательной среды;
6. повышение мотивации педагогов на использование психолого-педагогических технологий создания жизнеутверждающей атмосферы в своей образовательной практике.

**Участники:** педагогический коллектив образовательной организации, администрация.

**Оборудование:** актовый зал, стулья, проектор с экраном, презентация или выход в Интернет (ссылка на презентацию <https://yadi.sk/i/8PFNhQNh2DSQHw> ), столы для работы в мини-группах, бумага, ручки.

**Время:** 1,5 академ. часа.

**Формы работы:** беседа с элементами фронтальной дискуссии и мотивирующими вопросами, деловая игра «Школа радости».

**План:**

1. Приветствие, озвучивание цели семинара-практикума.
2. Игровые упражнения для создания непринуждённой, доброжелательной, творческой атмосферы: «Тапочки с помпоном», «Конкурс имён», «Циферблат творчества».
3. Презентация профилактической программы «Шаг в будущее».
4. Мини-лекция «Среда. Образовательная среда. Жизнеутверждающая атмосфера».



5. Игровое упражнение «Аптека. Рынок. Театр» для погружения в тему.
6. Мини-лекция «Психолого-педагогические технологии».
7. Беседа с элементами фронтальной дискуссии «Технологии создания жизнеутверждающей атмосферы».
8. Мотивирующие вопросы: «Встречались вы в своей жизни с применением технологий создания жизнеутверждающей атмосферы?»; «Где наблюдаете вы сейчас применение технологий создания жизнеутверждающей атмосферы?», «Какое влияние оказывают технологии создания жизнеутверждающей атмосферы?»
9. Представление результатов диагностики. Групповое обсуждение полученных результатов.
10. Деловая игра «Школа радости».
11. Обсуждение процесса и итогов деловой игры.
12. Подведение итогов. Заключительное упражнение «В добрый путь!».

#### **Использованные источники:**

1. Галкина Н. И. Художественное проектирование образовательной среды (фитодизайн в школе) // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2008 - N 3 - С. 53-58.
2. Зайцева И. А. Коллектив как среда воспитания личности // Мир образования - образование в мире. - 2009 - N 2 - С. 93-98.
3. Карпенко М. П. Образовательная среда и интеллектуальный потенциал обучающихся // Инновации в образовании. – 2005 - N 4 - С. 84-103.
4. О воспитательном компоненте Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения // Воспитание школьников. - 2009 - N 8 - С. 10-16.
5. Сидорова Н. А. Открытая образовательная среда Дворца // Научно-методический журнал заместителя директора школы по воспитательной работе. - 2009 - N 8 - С. 131-136.
6. Шувалов А. В. Средства мониторинга образовательной среды в учреждении дополнительного образования // Педагогическая диагностика. - 2010 - N 6 - С. 62- 82

**Тематический план  
интерактивного занятия № 1 «Поверь в себя»  
в рамках проекта «Шаг в будущее»**

**Цель:** формирование у подростков позитивной «Я-концепции».

**Задачи:**

1. Актуализировать знание участниками сильных и слабых сторон своей личности.
2. Дать понятие о самооценности человеческого «Я», способствовать повышению самооценки учащихся.
3. Развивать навыки самоанализа и самооценки.

**Целевая аудитория:** учащиеся 8 классов.

**Оборудование:** доска для записи, аппаратура для просмотра м/ф, окончание мультфильма «Гадкий утенок» (Гарри Бардин Россия 2010 год), ссылка: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5099149417219797546&text=гадкий%20утенок%20самооценка%20мультфильм&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580727597028580-1362466082867632309000115-vla1-0270&redircnt=1580727609.1>.

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
	Введение в тему	Вступительное слово ведущего	3 мин
		Мозговой штурм «Что такое самооценка?»	2 мин
<b>II. Основная часть</b>			
	Дать понятие о самооценности человеческого «Я», создать условия для повышения самооценки.  Развивать навыки рефлексии, способствовать осознанию подростками своих личностных особенностей	Мини-сообщение «Формула Самооценки»	5 мин
		Групповая дискуссия «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»	8 мин
		Упражнение «Похвали других и себя»	7 мин
		Просмотр и обсуждение фрагмента мультфильма «Гадкий утёнок»	10 мин
<b>III. Заключительная часть</b>			
	Обратная связь	Шеринг	5 мин
<b>Итого:</b>			<b>40 м</b>

## Содержание семинара-практикума «Поверь в себя»

### I. Вводная часть

Ведущий представляется и сообщает о теме занятия.

#### 1. Мозговой штурм «Что такое самооценка?»

Дайте определение, что такое самооценка?

#### 2. Разбор слова «Самооценка»

На доске записывается слово «Самооценка». Из каких частей состоит это слово?

Приглашается любой желающий, чтобы выделить в нём корни: «сам» и «оценка».

Само слово подразумевает, что мы сами оцениваем себя. Но не так всё просто. У нас, живущих сегодня, было множество поколений предков, вплоть до первобытных времён. И в древности человеку было очень опасно разочаровать соплеменников и остаться одному, это грозило физической гибелью. В средневековье пойти против общепринятых взглядов также было чревато неприятными последствиями: могли посадить на кол или сжечь на костре как еретика. Память предков живёт в нас до сих пор – мы «оглядываемся» на мнение окружающих, учитываем его в своём поведении, планировании и поступках. И это неплохо. Адекватность человека зависит от умения сочетать эти два противоположных направления. С одной стороны, мы действительно должны понимать, как к нам относятся другие люди, с другой стороны – необходимо иметь самостоятельность суждения, взгляда на себя. Ведь только вы знаете, каким вы были, как менялись и каким становитесь.

### II. Основная часть

#### 3. Мини-сообщение «Формула Самооценки»

Как это ни удивительно, но в психологии, достаточно много математики. Психологические законы, как и законы в других научных областях можно описать в виде формул. Одну из таких формул в психологии, вывел знаменитый американский психолог У. Джеймс. Он предложил определять уровень самооценки в виде дроби:

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{Успех (Достиг, Сделал)}}{\text{Уровень притязаний (Хочу)}}$$

- Уровень притязаний – это та верхняя граница достижений человека, к которой он стремится (ХОЧУ). Сюда могут входить разные виды успеха: карьера, материальное благополучие, личная жизнь, социальный статус.
- Успех – это конкретно свершившийся факт, конкретные достижения из списка притязаний личности (ДОСТИГ).

Сейчас, загибая пальцы на руках, подсчитайте моменты, в которых вы уже достигли успеха – чему-то научились, получили повышенную отметку по одному или нескольким предметам, научились разрешать конфликты с ребятами, уговорили

родителей отпустить вас с ночёвкой, отказались от избытка сладкого, ведёте свой блог, влок (видео истории) или создали свою страницу в соц. сетях, научились отжиматься, или увеличили количество подтягиваний с 2 до 12 и другие достижения. У вас 1,5 минуты.

А теперь, загибая пальцы на ногах, подсчитайте чего бы вам хотелось достичь. Кому-то захочется диплом с отличием, кому-то пирожное с жидкой начинкой, поступление в «Бауманку» или знаки внимания от человека, который вам симпатичен, «кубики» на животе или спокойствие и здравую голову в любой ситуации, всё что угодно. У вас 1,5 минуты.

Подсчитали, пора разделить верх на низ – количество, которое насчитали на пальцах на руках, разделить на количество, полученное на ногах. Получился ваш уровень самооценки. Если число больше единицы, то самооценка высокая; если меньше единицы – то самооценка низкая. Хорошо, когда самооценка равна единице или приближена к ней (примерно от 0,98 до 1,2), то есть адекватная.

Некоторые люди убеждены, что самооценка в жизни не важна. Но это ошибочное мнение. У каждого из нас есть физическое тело и психическое. Когда нашему физическому телу не хватает энергии, оно испытывает голод. И тогда мы ищем, чем «подпитать» себя, что съесть, чтобы восполнить нехватку физической энергии и снова получить возможность действовать. Так же и с психическим телом. Когда у нас понижается самооценка – нам не хватает энергии действовать, мы думаем только о своей неспособности, некрасивости, неудачности, расстраиваемся и комплексуем. Это тоже голод – по доброму слову, взгляду, отношению. Когда мы были маленькие, этот голод утоляли родители, они гладили нас по голове и говорили, что мы хорошие, и они любят нас. Когда мы вырастаем, мы должны сами научиться утолять этот голод, поднимать самооценку каким-то способом. Удерживать её на стабильно приподнятом, позитивном уровне (не зашкаливающее высоко, когда теряется всякая объективность и возникает превосходство и пренебрежение всеми окружающими).

Повысить самооценку, исходя из формулы, психология предлагает двумя способами:

- снизить уровень притязаний;
- либо повысить эффективность и результативность собственных действий.

#### **4. Упражнение «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку».**

Давайте подумаем, как мы можем поддержать и улучшить свою самооценку?

*Мнения записываются на доске и дополняются ведущим. Например:*

- улучшаем внешность (прическа, макияж, следим за правильным питанием);
- занимаемся самообразованием, развитием своих способностей, талантов;
- достигаем успехов в каком-то деле;
- обесцениваем или принижаем других людей;
- выигрываем конкурсы, соревнования;
- помогаем другим людям;
- украшаем свой уголок плакатами с надписями: «Ты — лучший!» и т.д;

- напрашиваемся на комплименты, иногда «рисуемся» (делаем то, что не свойственно, но это выглядит «круто», ярко);
- эпатажно себя ведём или шокируем окружающих своей внешностью (тату, пирсинг, тоннели, дреды, предельно яркие волосы и экзотические причёски и др.);
- отказываемся от глобальных целей;
- имеем хобби, как способ выделиться из толпы;
- усилием воли стараемся себя перебороть, сделать что-то на грани возможного и прочее.

### **5. Упражнение «Похвали других и себя»**

Если мы замечаем положительные черты в окружающих нас людях, значит, мы сами обладаем этими качествами характера. Человек так устроен, что он видит только то, чем сам обладает. Вы можете возразить, что на самом деле вы восхищаетесь умениями, которыми сами не владеете. И да, и нет. Например, нам нравится, с каким спокойствием человек объясняет свою точку зрения, в то время, когда сами «психуете» если с вами не соглашаются сразу же. Но раз вы заметили навык спокойствия, значит, тоже им обладаете, но пока он в зачаточном состоянии – не развился. То, что нам нравится в других – это чаще всего наши собственные возможности развития. Поэтому сейчас мы потренируемся в умении замечать хорошее в окружающих и себе. Сейчас мы будем общаться в парах. Сначала вы общаетесь с соседом по парте, затем, сидящий справа, переходит на заднюю парту, а тот, кто находится за последней партой – переходит на первую. Сидящие слева остаются на месте, переходят только те, кто справа, получается карусель правой стороны ряда.

Каждый должен сказать партнеру, что вам в нём нравится. Партнер, выслушав вас, должен сказать: «А кроме того, я...» – и продолжить говорить комплименты в свой адрес. Например, Саша говорит Вере: «Вера, ты очень добрый человек, мне нравится, что ты всегда помогаешь другим в беде». Вера продолжает: «А, кроме того, я настойчивая, щедрая...» Затем Вера должна похвалить Сашу.

После обмена комплиментами подростки меняют партнёров по описанной схеме и повторяют задание с новым партнером.

Обсуждение:

- Что ты чувствовал(а), когда говорил(а) комплименты другим?
- Что ты чувствовал, когда тебе говорили комплименты?
- Легко ли было похвалить себя?

Помните, что всё, что вы назвали как комплимент другим людям – это и ваши черты: сегодняшние – ваши способности, или завтрашние – ваши возможности.

### **6. Просмотр и обсуждение заключительного фрагмента мультфильма «Гадкий утёнок»**

Окончание Мультфильма «Гадкий утенок (Гарри Бардин Россия 2010 год), размещено в сети под названием «Самооценка» можно найти по ссылке:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5099149417219797546&text=гадкий%20утенок%20самооценка%20мультфильм&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1580727597028580-1362466082867632309000115-vla1-0270&redircnt=1580727609.1>

Во время просмотра фрагмента необходимо несколько раз обратиться к учащимся.

Первый раз – в начале просмотра, предупредить, что необходимо внимательно смотреть и замечать все мелочи, потому что они очень важны, и мы будем их обсуждать.

Второе обращение – в момент появления контурного изображения маленького утёнка рядом с лебедем, бывшим когда-то гадким утёнком: «Подумайте, кто этот контурный утёнок?».

Третья фиксация внимания участников на моменте падения взлетающего лебедя: «Что сейчас произошло? Почему именно сейчас упал?»

Четвёртый момент – объединение фигур большого лебедя и контурного изображения утёнка: «Что может это может значить?»

После завершения просмотра фрагмента проводится обсуждение:

- Что обозначает образ контурного утёнка? (Это внутреннее самоощущение лебедя, его самооценка. Не смотря на то, что он вырос и полностью изменился, он продолжает воспринимать себя Гадким Утёнком.)
- Почему упал взлетающий лебедь, что произошло? Почему именно в этот момент упал? (Образ маленького утёнка догнал его, он вспомнил свою якобы неуспешность и несуразность и это отняло у него уверенность в себе, силы и даже природную способность летать.)
- Что может означать объединение фигур большого лебедя и контурного изображения утёнка? (Лебедь принял себя маленького, простил себе свою неуспешность в детстве, отнёсся к себе с любовью и это придало ему сил.)

### **III. Заключительная часть**

#### **Рефлексия:**

- 1) Что вам понравилось?
- 2) Что было самое трудное?
- 3) Что вас удивило?

Желаю вам поддерживать позитивную самооценку, чтобы она была равна единице или немного больше неё – устойчиво приподнятой, позитивной.

Старайтесь замечать хорошее в окружающих и помните, что это и ваши способности или возможности.

**Тематический план  
интерактивного занятия № 2 «Хочу, могу, делаю»  
в рамках проекта «Шаг в будущее»**

**Цель:** формирование у подростков навыка преодоления трудностей.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с различными копинг-стратегиями.
2. Актуализировать личностные ресурсы учащихся.
3. Создать условия развития способности к целеполаганию.

**Оборудование:** доска для записи, 2 игровых кубика на 6, либо один на 12, карточки с высказываниями, которые можно разместить в помещении при проведении занятия либо раздать в подгруппы для обсуждения, аппаратура для просмотра м/ф, ссылка: <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12688074543622060568&text=мультфильм%20букашки%20серия%20мечта%20улитки&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1581075233895356-1589758013490324803900114-man1-3933&redircnt=1581075264.1>

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
	Введение в тему занятия	Загадка «5 лягушек»	3 мин
<b>II. Основная часть</b>			
	Знакомство с различными копинг-стратегиями, осознание личной стратегии, с построением временной перспективы Развитие способности к целеполаганию	Работа в подгруппах «Что хочет человек в 8-м классе»	7 мин
	Формирование личностных ресурсов учащихся	Мозговой штурм «Шаги к воплощению цели», с кубиком	15 мин
		Просмотр и обсуждение серии «Мечта Улитки»	8 мин
<b>III. Заключительная часть</b>			
	Подведение итогов занятия. Мотивирование на планирование жизненной перспективы.	(дополнительно) Работа в подгруппах «Высказывания»	5 мин
		Рефлексия и Напутствие «Желай - Делай»	2 мин
<b>Итого:</b>			<b>40 мин</b>

## Содержание семинара-практикума «Хочу, могу, делаю»

### I. Вводная часть

**Цель:** познакомить участников с темой, целями и формой занятия, снизить эмоциональное напряжение, способствовать повышению эффективности групповой работы в ходе семинара-практикума.

Ведущий представляется и сообщает, что сегодняшнее занятие будет посвящено нашим желаниям и их достижению.

У каждого из нас есть Мечты. И любая Мечта хочет воплотиться в реальности. Поэтому сначала мы просто Мечтаем, потом у нас возникает Желание, и затем из него вырастает Цель. Для того чтобы вы смогли достигать целей, их нужно правильно формулировать и справляться с препятствиями при их достижении. И сегодня мы будем этому учиться.

#### 1. Приветствие, Загадка «5 лягушек»

Отгадайте загадку: на кувшине сидело 5 лягушек, 3 из них решило прыгнуть, сколько лягушек осталось сидеть на кувшине?

Правильный ответ – 5, потому что решить и сделать – разные вещи. Об этом я и хочу сегодня поговорить.

Давайте будем откровенны: мы не всегда достигаем целей.

Как вы думаете, почему так происходит?

#### 2. Мозговой штурм, ответы детей, дискуссия.

**Вывод:** так случается потому, что мы не знаем или не верим. Не знаем, чего мы хотим, или как достичь желаемого; не верим в себя или в успех. И поэтому бездействуем.

### II. Основная часть

#### 3. Как формулировать цели: «Что хочет человек в 8 классе»

Объединитесь в подгруппы по 4 – 6 человек.

- Обсудите и запишите в столбик, что может хотеть человек в 8 классе – его Желания. У вас 3 минуты на выполнение.
- А теперь вычеркните те желания, выполнение которых принесёт вред кому-то, они называются Неэкологичными. Они часто не могут воплотиться в жизнь именно из-за того, что нарушают гармонию в мире. Либо они воплотятся, но потом их автор сталкивается с неприятными последствиями. Например, вы знаете математику на «3» и выше балл у вас никак не получается заработать, поэтому вы пожелали, чтобы ближайшую контрольную все кроме вас написали на «2», чтобы ваш личный результат был выше всех остальных. И ваше желание исполняется. Но учитель, увидев общий провал в знаниях, назначает всему классу дополнительное занятие 7 уроком в субботу. В результате, ваши планы на отдых с друзьями рушатся.
- Затем переформулируйте в позитивной форме пункты с отрицанием и частицей «не», либо вычеркните их. Например, «Хочу не болеть» - «Хочу быть здоровым», «Не хочу мыть пол / делать домашние задания» - «Хочу получать удовольствие от обязанностей или делать их максимально быстро».



- Теперь найдите пункты, которые от вас не зависят. Переформулируйте их или вычеркните. Например, «Хочу, чтобы меня не ругали за «2» по истории». Это желание стоит переформулировать, чтобы оно стало в позитивной форме и превратилось в вашу личную цель: «Хочу заработать «5» за год по истории». Могут быть варианты совсем не зависящие от вас, например: «Хочу, чтобы погода на Урале стала тёплой». Такие варианты нужно просто вычеркнуть.

Когда вы сформулировали желания в позитивной форме и сделали зависящими от вас, вы превратили их в **Реальные Цели**. Превратив Желание в Цель мы уже приблизили её исполнение. Далее будем работать с целями. Как воплощать их в жизнь. Выберите одну цель в группе, которая подходит для большинства.

#### **4. Мозговой штурм «Шаги к воплощению цели»**

*Оборудование: доска для записи, 2 игровых кубика на 6, либо один на 12.*

В сказках желания исполняются по мановению волшебной палочки, или если щуку прищучить, или волос из бороды надёргать. Мы с вами живём в реальном мире. Говорят, здесь на выполнение любой цели необходимо время. Для чего, как вы думаете? (Чтобы простроить план её достижения, сделать какие-то конкретные шаги. Если цель связана с нашими изменениями, то они происходят примерно через 3 недели при условии чёткого решения и действий в данном направлении.)

Предлагаю рассмотреть цели, которые вы продумали в группах, определить их достижимость, время на выполнение, шаги к достижению. Кто готов представить результаты работы группы, поделиться своей целью?

Какова ваша цель?

Давайте вместе продумаем, какие шаги нужно сделать для её достижения?

Например, если я хочу подружиться с кем-то, то, что я буду делать для этого:

- присмотрюсь к его друзьям, чтобы понять, что он ценит в людях,
- узнаю его интересы,
- буду ежедневно улыбаться ему,
- буду разговаривать с ним не менее 10 раз в неделю или не менее 10 минут в день,
- приглашу в кино на следующей неделе,
- стану предлагать ему помощь по мере необходимости,
- отправлю ему сегодня вечером забавный «тик-ток»,
- предложу общую тему для написания проекта по обществознанию,
- попрошу поддержать меня в споре с «мистером X»,
- обращусь за помощью по математике,
- напишу на листах фразу «Я могу» и развешу их по квартире, чтобы повышать уверенность в собственных силах
- и прочее.

Цель и варианты шагов, предлагаемые учащимися, записываются на доске, для чего стоит пригласить в помощники 1-2 ребят.

После того, как шаг прописан, ведущий предлагает бросить 2 кубика, чтобы выяснить, насколько успешны будут придуманные шаги-действия. От 1 до 7 баллов

– отрицательный ответ, от 8 до 12 – положительный. В случае отрицательного ответа необходимо придумать новое действие, изменить идею.

Как вы думаете, чем эта игра с кубиками похожа на реальность? (В жизни тоже не все наши задумки воплощаются, но если мы не опускаем руки, то всегда находим другой выход из ситуации.)

### **7. Просмотр и обсуждение серии «Мечта улитки» мульт сериала «Букашки»** ссылка:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12688074543622060568&text=мультфильм%20букашки%20серия%20мечта%20улитки&noreask=1&path=wizard&parent-reqid=1581075233895356-1589758013490324803900114-man1-3933&redircnt=1581075264.1>

*Вопросы для обсуждения:*

О чём мечтала улитка? Доступно ли ей быстро передвигаться по природным данным? Сильна ли была её мечта и как вы это поняли? (Улитка пыталась догнать гусеницу, внимательно наблюдала за всеми, кто быстро бегал и летал, и ей снились сны, где она передвигается быстрее всех обитателей леса.) Удалось ли улитке воплотить свою мечту в жизнь? Какой вывод из этой истории вы могли бы для себя сделать? (Если мечта сильна, то даже отсутствие природных данных не может помешать её воплощению, нужно только придумать способ её реализации)

### **III. Заключительная часть**

#### **8. (Дополнительно) Карточки с высказываниями, которые можно разместить в помещении при проведении занятия, либо раздать в подгруппы для итогового обсуждения.**

В подгруппы, раздаются карточки с высказываниями, по одной на группу:

- a. Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.
- b. Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.
- c. Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.
- d. Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.
- e. Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.
- f. Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.
- g. Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Задача участников в подгруппе подумать и объяснить смысл данного высказывания. Через 2 минуты группа представляет объяснение своего высказывания всем остальным участникам занятия.

#### **9. Рефлексия**

- 1) Что вам понравилось?
- 2) Что было самое трудное?
- 3) Что вас удивило?

#### **10. Напутствие «Желай - Делай»**

Есть такое слово – «ЖЕЛАЙ» (слово записывается на доске). Если изменить в нём всего одну букву, мы станем гораздо ближе к исполнению этого желания. Какую букву необходимо поменять? Желаю вам чаще переходить от желаний к действиям, тогда ваши мечты будут исполняться. Ведь вы сами авторы своей жизни.

**Тематический план**  
**интерактивного занятия № 3 «Вместе мы сильнее. Поддержка рядом»**  
**в рамках проекта «Шаг в будущее»**

**Цель:** формирование у подростков умения просить социальную поддержку

**Задачи:**

1. Актуализировать у учащихся знания о личностных характеристиках
2. Способствовать развитию учащимися копинг-стратегии «обращение к социальной поддержке».
3. Формирование адаптивных установок учащихся по отношению к просьбам о помощи.

**Целевая аудитория:** учащиеся 8 классов.

**Оборудование:** технические средства для воспроизведения мультфильма (ссылка: <https://youtu.be/vwZO8DmVkOO>) (проектор, колонки, компьютер, доступ в интернет), презентация <https://yadi.sk/i/eSEWqYCjR0skYg> , листы бумаги для каждого участника, 4 листа на каждую группу, маркеры .

**Учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
1.	Введение в тему, актуализация понятия «помощь» и условий её разумности и полезности	Упражнение «Какой я?»	5 мин
2.		Просмотр мультфильма «Преимущества работы в команде»	2 мин
3.		Упражнение «Помогать хорошо/плохо»	5 мин
<b>II. Основная часть</b>			
4.	Актуализировать знания участников о личностных характеристиках, развитие личных копинг-стратегий «обращения к социальной поддержке»	Дискуссия «Портрет помогающего человека»	8 мин
5.		Рефлексия «Мои качества и качества помогающего»	5 мин
6.		Упражнение «Формат обращения за помощью»	7 мин
<b>III. Заключительная часть</b>			
	Подведение итогов занятия. Получение обратной связи от участников.	Правило 24 часа	3 мин
		Рефлексия	5 мин
<b>Итого:</b>			<b>40 мин</b>

## Содержание семинара-практикума «Вместе мы сильнее. Поддержка рядом»

### I. Вводная часть

**Цель:** формирование у подростков умения просить социальную поддержку.

#### *1. Просмотр мультфильма «Преимущества работы в команде»*

*Ссылка:* <https://youtu.be/vwZO8DmVko0>

*Обсуждение:* что происходило в мультфильме? Почему чайка начала пикировать вниз? Что сделали крабы? Удалось- бы одиночному крабу ответить на нападение? Когда нам помогает обращение за помощью? (Когда в одиночку сложно справиться с ситуацией, решить проблему.)

#### *2. Мозговой штурм «Помогать хорошо/плохо»*

Как Вы могли заметить, в этом отрывке показано как работает команда, когда все участники помогают друг другу.

*Обсуждение:* всегда ли хорошо помогать тому, кто просит помощи? Может ли помощь быть чем-то плохим, для того, кто помогает? (Ребята отвечают)

Что означает фраза: «Догнать и причинить добро?»? Как понимать выражение «Медвежья услуга»?

*Вывод:* помогать можно, когда просят о помощи и когда вы видите, что человек сам не справляется. Если он способен решить задачу сам, а вы делаете это за него, то ваша помощь становится «медвежьей услугой» - вы отнимаете возможность приложить усилия, шанс гордиться собой за самостоятельно решённую проблему, забираете возможность приобретения опыта, а он не продаётся и на дороге не валяется. Если коротко – «расхолаживаете» и отнимаете силы.

#### *3. Приветствие, Упражнение «Какой я?»*

Ребята, предлагаю вам написать на листе бумаги от 10 до 20 ответов на вопрос «Какой Я?». После того как это сделаете, отложите на время листок – мы к нему вернёмся немного позже.

### II. Основная часть

#### *4. Дискуссия «Портрет помогающего человека»*

А сейчас мы с вами поделимся на 4 группы и каждой группе достанется по вопросу, на который совместно нужно найти ответы. Внимание! Отвечая на вопросы. Помните, что вопросы касаются не конкретных людей, а их психологических и личностных качеств.

1. Каким людям обычно хочется помогать и почему?
2. Каким людям не хочется помогать и почему?
3. Каких людей хотелось бы просить о помощи и почему?
4. Каких людей не хотелось бы просить о помощи и почему?

Ребята представляют свои ответы группами. Ведущий приглашает одного помощника, записать качества, называемые группами на доске, рядом с соответствующей цифрой задания.

### **5. Рефлексия «Мои качества и качества помогающего»**

А теперь, предлагаю Вам сравнить свои качества, которые Вы писали на листе во время первого упражнения с теми качествами, которые мы выделили в ходе работы команд. Подчеркните в своём листочке те свои качества, которые совпадают с записанными на доске под цифрами 1 и 3.

Назовите, какие качества вы подчеркнули. *Ведущий обращается к разным учащимся, стараясь охватить опросом всех. Если кто-либо из учащихся затрудняется с ответом, то рекомендуется обратиться к остальным участникам с вопросом: «Какие качества есть у Пети, что ему хочется помочь, если попросит, или самим обратиться к нему за помощью?».*

### **6. Упражнение «Формат обращения за помощью»**

Чтобы нам с вами легче было бы попасть в квадратик под номером 1, в разряд людей, которым хочется помогать, рекомендуется соблюдать определенный формат обращения:

1. В чём вопрос? Суть проблемы, что вас волнует.
2. Причины? Что создаёт эту проблему, все относящиеся к делу обстоятельства
3. Пути решения? Ваше видение, что требуется для исправления ситуации, что нужно сделать?
4. Что надо от другого человека? Конкретные просьбы, что вы ожидаете лично от того, к кому за помощью обращаетесь.
5. Что вы готовы взять на себя? В чем может быть ваш вклад.

Предлагаю Вам потренироваться составлять просьбу с учётом этих правил. Каждая команда получает свой вариант ситуации. Через 5 минут один представитель вашей команды (не зачитывая своего листка) продемонстрирует одно обращение за помощью к другой команде.

- Вчера твои родители уехали на две недели к бабушке на дачу, оставив тебя дома «за главного». Ты поливаешь цветы, убираешь в квартире и кормишь кота. Но сегодня тебе сообщили, что через неделю ваш класс идёт в поход на три дня. Тебе бы очень хотелось пойти с классом, но тебе нужно попросить кого-нибудь из знакомых позаботиться о коте в эти три дня, пока ты не вернёшься из похода.
- На последней проверочной работе по алгебре, ты получили не самые лучшие оценки, и, классный руководитель после родительского собрания порекомендовала твоим родителям с тобой отдельно позаниматься, чтобы «подтянуть» этот предмет. Твои родители не очень рады этой информации, и тебе бы хотелось, чтобы они верили в твой успех.
- На прошлой неделе ты переехал жить в новую квартиру. Ты очень рад. Но вместе с радостью, пришли и «ремонтные хлопоты» и большие денежные затраты. Тебе бы хотелось попросить товарищей помочь с переносом не очень тяжелой мебели из твоей предыдущей квартиры.

- В школе постоянно делают замечания по поводу того, что ты приходишь на уроки, чуть позже назначенного времени. Тебя это смущает, и ты чувствуешь, что это вошло для тебя в привычку. Ты бы хотел как-то разрешить эту ситуацию.

*Ведущему важно в момент демонстрации командами просьб обращать внимание на стиль обращения – личное к человеку, по имени или «в воздух»; чёткость описания проблемы и ситуации; наличие конкретной просьбы – «помоги, пожалуйста», её вежливость; благодарность в конце разговора и прочее, с учётом пунктов плана. Можно спросить того, к кому обращена просьба, насколько ему приятно безличное обращение, хочется ли помогать и, что бы могло более расположить его к просящему? Можно спросить группу, к которой адресована просьба, всё ли они поняли из этого обращения. В случае неполного описания, рекомендуется показать ситуацию на слайде или зачитать вслух с листочка-задания.*

*Если какая-то группа откажет в просьбе, обязательно используйте эту ситуацию для обсуждения (чаще отказывают в просьбе будить утром – последняя ситуация). «Тебе отказали. Что ты сейчас чувствуешь?»; «Как реагировать, если вам отказали?»; «Как ты думаешь, после того как ты отказал, обратятся ли к тебе ещё раз за помощью? Почему? Как считают другие?»; «Имеет ли право человек отказывать, когда к нему обращаются с просьбой? Есть ли у вас право отказать?».*

*Бывает, нам отказывают в помощи, даже если мы попросили «правильно». Всё дело может быть в том, что человеку просто не подходит эта просьба. Вы и сами, наверняка сталкивались с такими просьбами в свой адрес. И не значит, что вы относитесь плохо к человеку, либо к его чувствам. Просто эта просьба вам не подходит. В любом случае, у каждого человека есть право на отказ. Если отказываете вы сами, то как это стоит сделать? - объяснить причину, извиниться, проявить заинтересованность: посоветовать человека, который сможет помочь, найти другой способ решения проблемы.*

### **III. Заключительная часть**

И в заключении хочется упомянуть о **правиле «24 часов»**, которым пользуются психологи: если вы не уверены, не стоит отвечать на предложение сразу ни отказом, ни согласием. Пусть у вас будут сутки на размышление. Именно за такой промежуток времени психологи назначают, либо отменяют встречи с клиентами, чтобы соблюдать психологические правила.

*Например: спасибо, что своей просьбой ты оказал мне доверие. Мне нужно подумать, удастся ли мне помочь тебе в решении твоего вопроса. Завтра, примерно в это же время, я готов сообщить тебе об этом.*

#### **Рефлексия:**

- Что было полезно?
- Что удивило или запомнилось?

**Тематический план**  
**Профориентационный урок «Десять лет спустя»**  
**в рамках проекта «Шаг в будущее»**

**Цель:** формирование жизненной перспективы у подростков через использование профориентационного ресурса

**Задачи:**

1. Показать значимость раннего планирования будущей профессии.
2. Обсудить особенности рынка будущих профессий
3. Познакомить с ресурсами профессиональной ориентации на платформах Интернета

**Целевая аудитория:** учащиеся 8 классов.

**Оборудование:** технические средства: проектор, колонки, компьютер, доступ в интернет для выхода на сайт «Атлас новых профессий» (ссылка <http://atlas100.ru>), для показа ролика «Что такое НТИ?» (<https://yadi.sk/i/Ly27zWCpC6aeyA>), презентации профориентационных платформ (<https://yadi.sk/i/t3XaHTkkU5sobQ>) (либо предварительно скачать ролик и презентацию); распечатанные стикеры (ссылка <https://yadi.sk/i/w87Wym0TvEUGjw>), список профессий для игры (ссылка <https://yadi.sk/i/5BXb4nvUR8vyfw>), лист бумаги для бланка подсчёта баллов, ручка.

**Учебно-тематический план**

№	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
1.	Представление ведущих, сообщение целей и задач занятия.	Вступительное слово ведущего Информирование о работе.	1 мин
<b>II. Основная часть</b>			
2.	Актуализация знаний подростков о планировании будущей профессии, знакомство с изменениями в различных профессиональных направлениях	Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 1 часть	2 мин
3		Мини-лекция /дискуссия «Работа будущего, какой она будет?»	5 мин
		«Атлас новых профессий» как образ будущего	8 мин
4		Профориентационная игра «Десять лет спустя»	20 мин
5		Презентация профориентационных платформ	2 мин



<b>III. Заключительная часть</b>			
6	Виртуальная профориентация Подведение итогов	Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 2 часть	2 мин
<b>Всего:</b>			<b>40 мин</b>

### **Содержание профориентационного урока «Десять лет спустя»**

#### **1. Вводная часть**

Сегодня у нас с вами хороший повод задуматься о том, какое образование нужно вам, кем вы хотите быть. Требования бизнеса и среды меняются быстрее, чем появляются новые профессии. Сейчас все реже и реже встречаются люди, которые работали по своей профессии всю жизнь.

Что нас ждет завтра? Скорее всего, мы должны будем не раз сменить наши профессии и постоянно учиться новым. И будущая профессиональная жизнь будет скорее чередой профессий, которые придется осваивать в процессе деятельности. В будущем нам придется много и часто меняться, и сейчас самое время к этому подготовиться.

Что нужно чтобы быть готовым к работе в будущем?

Чтобы быть готовыми к завтрашнему дню, нужно не просто отучиться, и получить два или три диплома. *Необходимо постоянное обучение и наращивание компетенций.* Образование на наших глазах выходит за границы формальных учреждений, и ярчайший пример тому – появление массовых образовательных онлайн-курсов, в том числе от ведущих мировых университетов.

Когда надо начать выбирать будущую профессию?

Образовательную траекторию можно задать себе самостоятельно уже сейчас: путем онлайн-курсов, олимпиад, конкурсов, дополнительное образование (кружки, секции) профориентационных курсов в колледже, профильное обучение, летний лагерь профориентационной направленности, летнее трудоустройство (14 лет). Это сложно, но увлекательно и результативно для выбора будущей профессии.

Сегодня вы убедитесь, что ваше будущее, ваша карьера могут оказаться гораздо интереснее тех, которые вы себе представляли ранее, и, самое главное, зависят исключительно от вас.

#### **II. Основная часть**

##### **2. Вдохновляющий ролик «Что такое НТИ?»**

Показ видеоролика до НТИ- 1 часть (<https://yadi.sk/i/Ly27zWCpC6aeуA>)

Если заглянуть за горизонт, то очевидно, что профессии, которые будут возникать в ближайшие годы в высокотехнологичных секторах российской промышленности, потребуют совершенно новых знаний, умений и навыков (компетенций), которые находятся на стыке нескольких отраслей.



### 3. Мини-лекция /дискуссия «Работа будущего, какой она будет?»

Разумеется, ни один человек не может точно и полностью угадать будущее. История полна примеров неудачных прогнозов и пророчеств.

Например: в начале XX века энтузиасты воздухоплавания обещали, что собственный самолет будет у каждой семьи; в середине века ожидалось, что повсюду будут разезжать автомобили с атомными реакторами, и люди будут жить на Марсе и на спутниках Юпитера.

Но рядом с этими несостоявшимися прогнозами есть и множество примеров очень удачных предсказаний.

Например, современные технологические успехи Японии и Южной Кореи основаны именно на использовании научного предсказания, а родоначальники знаменитой Кремниевой долины в США не только предугадали эпоху персональных компьютеров и Интернета, но и сумели заработать на их появлении.

Успешные предсказания основаны на точном понимании того, какие мощные социальные и технологические процессы (тренды) в настоящем меняют окружающий нас мир, создавая наше будущее.

Так какие тенденции определяют будущее профессии, о каких изменениях мы можем говорить с большой уверенностью?

#### **(Информация для ведущего:**

##### **ГЛОБАЛИЗАЦИЯ**

*Мировая экономика (и российская экономика как часть большого мира) неизбежно будет двигаться в сторону все большей интеграции – и углубления региональной экономической специализации. Это значит, что уже сейчас нельзя сказать, в какой стране произведено то или иное сложное изделие.*

*Например: если взять творческий продукт вроде мультфильма – то уже сейчас его придумывают в Америке, рисуют в России, а трехмерную анимацию создают в Китае.*

*Значительная часть работников должна будет разбираться не только в вопросах собственной отрасли, но и в отраслях своих поставщиков.*

*Например: психологу, музыканту и программисту, совместно делающим новую технологию «звукового SPA» для релаксации.*

***Поэтому работники будущего должны будут уметь работать в мульти-язычных и мультикультурных средах, участвуя в общении с партнерами со всего мира.***

##### **РОСТ КОНКУРЕНЦИИ В ЭКОНОМИКЕ**

*Развитие глобальной экономики создает все большую конкуренцию между производителями товаров и услуг. Наиболее успешными оказываются в первую очередь компании, умеющие создавать новые продукты или услуги, быстро перестраиваться под запросы потребителя.*

*Например: автомобили вытеснили каретный транспорт, а мобильные телефоны заменили пейджеры.*

*Конкуренция в экономике приводит к тому, что на рынке постоянно меняются правила игры – появляются новые продукты, которые вытесняют существующие, и даже закрывают целые рынки.*

##### **РОСТ КЛИЕНТООРИЕНТИРОВАННОСТИ**

*Высокая конкуренция требует от работника все лучшего понимания, что именно нужно потребителю – то есть учит быть клиентоориентированными.*

##### **ПЕРЕХОД ОТ РАБОТЫ-ФУНКЦИИ К РАБОТЕ В ПРОЕКТАХ**

*Из-за постоянно происходящих в экономике изменений сокращается число рабочих мест, где можно заниматься одним и тем же делом всю жизнь*

*Например: работа бухгалтера в программе 1С, мерчендайзер (грузчик, представитель поставщика в зале на раскладке товара).*

Появляется все больше мест, где работа организована в виде набора разнообразных проектов.

Многим сотрудникам надо быть готовыми к работе в условиях высокой неопределенности – а значит, быстро принимать решения, реагировать на изменение условий работы, распределять и перераспределять ресурсы, управлять своим временем в условиях постоянно меняющегося потока рабочих

Поэтому умение не только работать в проектных командах, но и самому организовывать проекты становится критически важным для большинства работников будущего.

#### □ **АВТОМАТИЗАЦИЯ**

Одно из самых важных изменений – повсеместное распространение технологий автоматизации. В последнее десятилетие этот процесс сильно ускорился – компьютеры массового пользования стали по-настоящему мощными и теперь способны выполнять работу, которую раньше мог выполнять только человек.

Например: идентифицировать преступников в толпе; распознать раковую опухоль на томографическом снимке; даже писать новостные заметки

По оценкам оксфордских исследователей, в течение ближайших двадцати лет до 45% существующих рабочих мест в развитых странах будут заменены роботами и компьютерными программами.

Это не означает, что люди останутся совсем без работы – но они будут должны заниматься такой работой, которую роботы выполнять не смогут. Значительная часть этой работы станет творческой. Одним из важных умений станет навык организации работы с отдельными людьми и коллективами.

#### □ **ИНТЕНСИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММИРУЕМЫХ УСТРОЙСТВ**

В мире, насыщенном автоматикой, компьютерами и роботами нужно будет уметь настраивать системы искусственного интеллекта под выбранные человеком задачи. Компьютерная грамотность, как мы ее понимаем сейчас?

Например: умение пользоваться интернет-браузером, отправлять текст в текстовом редакторе – будет необходимым, но совершенно недостаточным для работы навыком

Например: уже сейчас программирование начинает входить в стандартную подготовку рабочих в промышленно развитых странах, потому что большинство из них работают на программируемых станках с ЧПУ.

**В будущем предполагается, что почти каждый из работников обладает, как минимум, простейшими навыками программирования**

#### □ **РОСТ СЛОЖНОСТИ СИСТЕМ УПРАВЛЕНИЯ**

Мир, в котором мы живем, представляет собой сложную систему. Система – это совокупность организованных, упорядоченных элементов, связанных между собой и направленных на достижение единой цели.

Мир работы будущего – ещё более сложный, наполненный гибкими технологическими решениями, настраивающий на постоянную готовность к переменам – потребует все большего числа людей, способных не просто ориентироваться в нем, но и эффективно управлять не только организациями, но и проектами, командами, технологиям, практиками.

Для гармоничного существования в этом мире человек должен обладать **системным мышлением** – умением быстро понимать, как устроены сложные процессы, организации или механизмы и как они взаимодействуют.

Системное мышление – это тип мышления, который характеризуется целостным восприятием предметов и явлений, учитывая их связи между собой. (противоположное-предметное мышление «клиповое»)

В качестве иллюстрации системного мышления хорошо подходит известная притча про трех слепых и слона.

Трое слепых встретили слона и стали его ощупывать, чтобы понять, как он выглядит. Первый слепой нащупал хобот и решил, что слон похож на змею. Второй слепой, исследовав ногу животного, пришел к выводу, что слон похож на колонну. Третий прислонившийся к спине решил, что это стена. Таким образом, они долго спорили и каждый пытался доказать свою правоту.

Только сложив свои впечатления в единую картину, они могли бы достичь истины. Причиной этого стало то, что они исследовали слона по частям, а не полностью, как единую систему. Поэтому каждый из них, не имея возможности увидеть всю систему в целом, приписал ей свойства отдельных ее частей.

Джозеф О'Коннор написал превосходную книгу: «Искусство системного мышления». В ней он описывает особенности этого типа мышления и дает немало полезных рекомендаций по его развитию.

**Системное мышление дает возможность прогнозировать события и будущие изменения в экономике.**

#### □ **РОСТ ТРЕБОВАНИЙ К ЭКОЛОГИЧНОСТИ**

Навыки «экологически ответственного поведения» – отнюдь не только использование чистой воды или фермерских продуктов: в гораздо большей степени она означает бережливое отношение к любым типам используемых природных ресурсов.

Например, снижение энергопотребления, расхода воды или природного сырья, сокращение объема производимых отходов.

**Природные богатства не безграничны и все мы должны нести ответственность за место, в котором мы обитаем – будь то наш дом, город, страна или наша общая планета.**

**ВЫВОД:** сегодня мы есть восемь основных изменений (трендов), которые будут одновременно происходить во множестве производственных и обслуживающих секторов экономики.

1. Глобализация
2. Рост конкуренции в экономике
3. Рост клиент ориентированности
4. Переход от работы-функции к работе в проектах
5. Автоматизация
6. Интенсивное использование программируемых устройств
7. Рост сложности систем управления
8. Рост требований к экологичности

Эти тренды требуют новых надпрофессиональных навыков, которые важны для специалистов самых разных отраслей. Овладение такими навыками позволяет работнику повысить эффективность профессиональной деятельности в своей отрасли, а также дает возможность переходить между отраслями, сохраняя свою востребованность.

Среди «надпрофессиональных навыков», которые были отмечены работодателями наиболее важные для работников будущего:

- свободное владение английским и знание второго языка,
- понимание национальной культуры стран-партнеров,
- понимание специфики работы в отраслях в других странах,
- умение работать в команде,
- иметь навыки программирования,
- иметь системное мышление,
- быть творческими и культурно грамотными,
- иметь экологически ответственное поведение.

**Одним из конкурентных преимуществ будущего специалиста, деятельность которого усложняется становится мультидисциплинарность (объединение различных областей) и современная модель образования приобретает форму «ОБРАЗОВАНИЕ ЧЕРЕЗ ВСЮ ЖИЗНЬ!».)**

#### **4. Атлас новых профессий как образ будущего**

Возможно, выбирая будущую профессию, вы с интересом поглядываете на одну из тех, которые вскоре уйдут в прошлое. Рекомендую познакомиться с «Атласом новых профессий» на сайте <http://atlas100.ru>

Атлас новых профессий состоит из двух частей:

- Первая часть посвящена новым профессиям.

- Вторая часть посвящена профессиям-пенсионерам.

*В первой части* описаны профессии, которые будут возникать в ближайшие годы в наиболее перспективных, высокотехнологичных и быстрорастущих отраслях российской экономики. Для каждой отрасли составлен перечень новых профессий с кратким описанием их рабочих задач. Этот список не является окончательным и исчерпывающим (вполне возможно, могут появиться и другие профессии, специализации) – однако он иллюстрирует те важные изменения, которые ожидают отрасль в ближайшие годы.

По каждой отрасли в Атласе представлен рекомендательный раздел разъясняющий:

- какие вузы России дают базовую подготовку, позволяющую через несколько лет оказаться в первом составе специалистов будущего;
- какие крупнейшие работодатели присутствуют на российском рынке в рассматриваемых отраслях, готовятся к внедрению новых технологий и, значит, уже сейчас определяют спрос на специалистов будущего;
- комментарии о рынке труда в отраслях

*Во второй части* Атласа вы можете узнать о том, что произойдет с некоторыми востребованными профессиями в ближайшие 20 лет. Технологии обновляются, оборудование устаревает, инструменты становятся грудой металлолома. Профессии тоже стареют и умирают. Этот процесс естественен, он происходил и происходит при любой смене технологических циклов.

Например, кучеров заменили таксисты, почтальонов – администраторы почтовых серверов.

Если раньше циклы были длиною в сотни лет, то теперь их продолжительность не превышает 10–15 лет. И хотя «старение» профессий не происходит мгновенно, лучше узнать о таких профессиях как можно раньше, а не тогда, когда уже получил «пенсионную карту».

Например, профессия бухгалтера (счёты, арифмометр, компьютер, программа 1С)

Атлас новых профессий – это как раз видение специалистов Агентства стратегических инициатив возможных изменений, которые произойдут на рынке труда в ближайшие десятилетия, и познакомить нынешних школьников с профессиями будущего.

### **5. Профорientационная игра «Десять лет спустя» (по типу «Своя игра»).**

*(Если есть возможность проведения занятия в течении двух академических часов подряд, то игра получается более интересной и захватывающей. Если время ограничено, то на игру рекомендуется затратить 20 мин.)*

Мир меняется: цифровые технологии, роботизация, мультидисциплинарность – все это приведет к появлению профессий будущего. Профорientационная игра «Десять лет спустя» составлена по материалам Атласа новых профессий. Для игры взяты профессии только шести сфер деятельности. Каждая профессия отмечена количеством баллов, которые можно получить.

#### Условия игры

Участвуют три команды (по рядам), можно выбрать название команды и капитана. Назначается счёт – менеджер, который ведёт учёт баллов. Участники в

команде озвучивают ответ один раз. За правильный ответ счёт-менеджер записывает баллы команде, баллы указаны на слайде.

За временем следит педагог или счёт-менеджер. В начале игры проводится жеребьёвка, которая определяет последовательность хода команд.

Задача команды, выбравшей номинацию вопроса, определить по названию предложенной профессии, чем будет заниматься человек. После принятия ответа оглашаются результаты баллов. После первого круга ответов, команда, получившая наибольшее количество баллов имеет право первой выбрать себе стикер с профессией, а далее последовательно остальные.

Завершается игра аплодисментами участников команде, набравшей большее количество стикеров. Стикеры можно забрать с собой.

Вывод: «Атлас профессий» это глубокий анализ трендов основных отраслей и компаний, желание понять, как меняется мир, и каких молодых специалистов он потребует.

## **6. Информационные интернет ресурсы для профориентации**

*Просмотр Видео презентации «Виртуальные ресурсы профориентации»*

(<https://yadi.sk/i/t3XaHTkkU5sobQ>)

Скорость изменений увеличивается, сложность профессиональных задач возрастает, некоторые профессии, которые вчера казались фантастикой, в будущем станут популярными и востребованными.

В Интернете появилась своего рода карта возможностей: олимпиады, конкурсы, квесты, диагностика профессиональной направленности, Кванториумы и ПроеКТОрия. Виртуальная профориентация поможет построить собственную траекторию движения в интересное профессиональное будущее!

## **III. Заключительная часть**

### **7. Видеофрагмент вдохновляющего ролика «Что такое НТИ?» 2 часть** (<https://yadi.sk/i/Ly27zWCpC6aeyA>)

**Подведение итогов:** что можно сделать уже сейчас для построения своего профессионального будущего:

- изучать языки и национальную культуру народов своей страны и других стран;
- получить знания в программировании и 3Д прототипировании;
- развивать системное мышление, творческие способности и учиться работать в команде;
- формировать в себе и окружающих экологически ответственное поведение.

*Притча «Всё в твоих руках!»*

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку, и спрятал её между ладонями. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил: — Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины. Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ!

**Интерактивное родительское собрание для параллели 8-х классов  
«Воспитание у подростка позитивного отношения к себе и миру»**

**Цель:** повысить компетентность родителей в вопросах формирования позитивного отношения подростков себе и миру.

**Задачи:**

1. Ознакомление родителей с программой "Шаг в будущее".
2. Информирование о проделанной работе с обучающимися и педагогами в рамках программы.
3. Создание условий для понимания родителями важности поддержания позитивного отношения ребенка к себе и миру для профилактики нарушений мотивации и самоповреждающего поведения.
4. Знакомство родителей с практическими рекомендациями для воспитания позитивного отношения подростка к себе и миру.

**Участники:** родители обучающихся 8х классов и классные руководители.

**Оборудование:** актовый зал, проектор с экраном, презентация ([https://yadi.sk/d/MnLrd4\\_uJQ2YrQ](https://yadi.sk/d/MnLrd4_uJQ2YrQ) ), видео-фрагмент фильма "Полианна" (игра "Умей радоваться", ссылка <https://www.youtube.com/watch?v=4AU7tBibWlk>).

**Время:** 2 академ. часа.

**Формы работы:** беседа с элементами фронтальной дискуссии и синемалогии, практические упражнения (в когнитивно-поведенческом подходе).

**Учебно-тематический план**

№	Содержание	Форма реализации	Время
<b>I. Вводная часть</b>			
1	Вступительное слово ведущего. Информирование о проекте «Шаг в будущее»	Приветствие, представление ведущего, регламент встречи Актуальность, цель и задачи проекта, проделанная работа с педагогами и обучающимися	7 мин
<b>II. Основная часть</b>			
2	Актуализация знаний родителей о психологических особенностях подросткового возраста	Психологические особенности подросткового возраста. Негативизм у подростков: причины и риски. Разрушительные и созидательные мысли как показатель негативного или позитивного отношения к себе и миру.	10 мин

3	Ознакомление с результатами диагностики восьмиклассников	Полученные данные, тенденции, выводы. Слабые места (-) и ресурсы (+) в плане формирования у подростков позитивного отношения к себе и миру.	
4	Знакомство с понятием выученной беспомощности	Краткая история открытия феномена выученной беспомощности. Причины формирования. Последствия.	10 мин
5	Практикум. Часть 1. Исследуем свой стиль мышления.	Упражнение: прояснение цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия». демонстрационный пример для родителей родители (желающие из зала) озвучивают свою цепочку родители озвучивают цепочку из роли подростка.	15 мин
6	Осознание ресурса, который дает позитивное мышление	Мы не властны изменить мир, но свой стиль мышления мы можем менять. Это источник жизнестойкости, который родители передают своему ребенку.	5 мин
7	Практикум. Часть 2. Учимся мыслить позитивно.	Упражнение: восстановление цепочки «Неприятность-Убеждение-Последствия». родители достраивают свою цепочку исходя из желаемых последствий родители достраивают цепочку из роли подростка (для разных последствий ситуации)	15 мин
8	Рекомендации родителям по поддержанию атмосферы жизнелюбия в семье и формированию у подростка позитивного самоотношения и мировосприятия	Влияние родителей на отношение подростка к себе и миру. Как поддерживать подростка: рекомендации. Поддерживающие фразы для подростка в трудной ситуации.	15 мин
<b>III. Заключительная часть</b>			
9	Полезные ресурсы	Куда обращаться за помощью и информацией.	3 мин
<b>Итого</b>			<b>90 мин</b>



## СОДЕРЖАНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ

### І. Вводная часть

Добрый вечер, уважаемые родители! Спасибо, что вы нашли время и пришли. Значит, что вы действительно хотите помочь своим детям гармонично развиваться, идти по жизни уверенно и радостно.

Наверное, этого хочет каждый родитель. Но не всегда удается. При том, что современные подростки живут в более комфортной материальной среде, чем прошлые поколения, психологические проблемы "трудного возраста" остаются, а в некоторых аспектах существенно обостряются в сегодняшней реальности.

Перегруженность информацией, дефицит живого общения, размытость ценностей, влияние СМИ и интернет-ресурсов, порой разрушительное для психики ребенка - все это усложняет жизнь подростков и тревожит родителей. Не каждый подросток оказывается достаточно психологически устойчив, чтобы справиться с этим. Неутешительной остается в России статистика по суицидальному поведению несовершеннолетних. Различные формы саморазрушающего поведения - порезы, расстройства пищевого поведения, употребление психоактивных веществ - во многом также основаны на отсутствии у ребенка внутренней опоры, негативном отношении к себе и миру.

В современной психологии есть понятие жизнестойкость. Это наша способность противостоять стрессам, жизненным трудностям. В современной модели профилактики акцент делается не на запугивание ребенка вредом того или иного нежелательного поведения, а на формирование его устойчивости к негативным влияниям, укрепление внутренних ресурсов подростка, поддержание его психологического благополучия в целом. Не бороться с болезнью, а наращивать здоровье - вот наиболее эффективный путь, особенно когда мы говорим о подростках.

Итак, необходимы серьезные совместные усилия педагогов, психологов и родителей по укреплению психологической жизнестойкости детей. Именно этой актуальной цели служит психолого-педагогическая программа "Шаг в будущее", которая разработана и реализуется специалистами Центра «Диалог» (Екатеринбург), в том числе на базе вашей школы. (СЛАЙД 2, презентация [https://yadi.sk/d/MnLrd4\\_uJQ2YrQ](https://yadi.sk/d/MnLrd4_uJQ2YrQ))

Цель программы: создание условий формирования позитивного отношения к себе и миру у подростков как значимого антисуицидального барьера.

Задачи программы:

- Способствовать сохранению позитивной Я-концепции подростков и развитию навыка преодоления трудностей
- Поддерживать позитивное отношение подростков к себе в будущем посредством формирования жизненной перспективы и использования профориентационного ресурса;
- Содействовать созданию жизнеутверждающей атмосферы образовательной среды для формирования позитивного отношения подростков к школе как наиболее близкой для них части окружающего мира.



В рамках проекта предусмотрена работа со всеми участниками образовательного процесса: педагогами, учащимися и вами, уважаемые родители.

Какая работа уже проделана с педагогами и с ребятами, вы можете увидеть на слайдах (СЛАЙДЫ 3-4).

Вы, уважаемые родители, тоже принимали участие в исследовании (СЛАЙД 5), поскольку было важно понять, совпадают ли реальные ответы подростков с тем, что предполагают об их ответах родители. По результатам анкетирования можно сделать вывод, что родители склонны переоценивать как негативное, так и позитивное отношение подростка к себе. Большинство родителей считают, что их ребенок относится к себе и к миру "средне", остальные же родители делятся на две группы - те, кто считает, что ребенок переоценивает себя (уровень самооотношения самый высокий), или наоборот, им очевидно, что у ребенка критически низкое самооотношение. Другими словами, родители часто не видят тонкостей, не сразу могут распознать отклонения в самооценке ребенка, его эмоциональном мире.

Связано это с тем, что для подросткового возраста характерны трудности взаимопонимания между родителями и подросшими детьми, ведь детской непосредственности и открытости уже нет, реакции подростка бывают неожиданны и непонятны взрослым.

## II. Основная часть

Что же происходит в подростковом возрасте? (СЛАЙД 6)

- физиологические изменения; гормональные перепады, влияющие на эмоциональный фон;
- ведущей потребностью становится потребность в самоутверждении - через свое положение в группе сверстников;
- критичное отношение к взрослым;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Подростки уязвимы, потому что

- нет четких жизненных целей и ценностей;
- не знают, как реализовать свои потребности, желания, пытаются делать это импульсивно;
- мало жизненного опыта и навыков, чтобы справляться с трудностями;
- очень значимо признание сверстников, а заслужить его нелегко;
- бескомпромиссны, категоричны в суждениях;
- часто стыдятся своих чувств, скрывают их от родителей, чтобы не провоцировать осуждение и насмешки.

**Негативизм подростка** (негативное отношение к себе и окружающему миру) становится почвой для тех негативных явлений, о которых мы уже частично упоминали:

- Снижение учебной мотивации
- Апатия, депрессия
- Агрессия

- Саморазрушающее поведение (пищевое, самоповреждающее, суицидальное)
- Высокий риск развития зависимостей

Практически всегда за проблемным поведением подростка лежит слой глубоко скрытых и чрезвычайно для него болезненных, разрушительных мыслей, суть к которых "Я плохой. Мир плохой." (СЛАЙД 7). И наоборот, подросток способен справиться с любыми жизненными невзгодами, когда он умеет думать созидательно: "У меня многое получается, от меня многое зависит, я не один, я учусь на своих ошибках, впереди много хорошего, жить интересно". Уважаемые родители, какой образ мыслей вы хотели бы видеть у ваших дочерей и сыновей?

Таким образом, мы подошли главному вопросу - как научить ребенка, подростка созидательному стилю суждений о себе и мире, как воспитать в нем внутреннюю устойчивость?

Огромную роль и в этом играет семья, то **отношение к миру, к жизни, к людям, которое транслируют ребенку его родители**. И хотя подросток критичен к нравоучениям родителей, он чутко улавливает их истинные эмоции и отношения к происходящему вокруг, слышит их высказывания и отношения, видит реакции на события, в том числе на свои собственные проблемы. Фальшь подростки не прощают, поэтому бессмысленно и даже вредно "проповедовать" подростку то, во что вы сами не верите, чего не придерживаетесь в своей собственной жизни.

Мы вернемся к этому вопросу сегодня, но сначала давайте обратимся к итогам проведенного среди восьмиклассников исследования "Отношение к себе и миру" (СЛАЙД 8). Как воспринимают ребята такую весомую часть их жизни, как школа? Какие слабые места и какие ресурсы показало исследование?

Можно сказать, что большая доля подростков воспринимает школу как бесполезную и тяжелую нагрузку, что проявилось в высоком проценте несогласий с утверждениями, которые вы видите на слайде (СЛАЙД 9). Если вы понимаете, что у вашего ребенка именно так, подумайте, влияет ли на это отношение ребенка только объективная ситуация, или в этом отношении есть и другие, субъективные факторы? Как вы сами относитесь к учебе, к школе? Обесцениваете ли вы при подростке школу, учителей? Известно, что в семьях, где родители сами видят смысл учебы не только в "получении аттестата", у подростков гораздо меньше проблем с учебной мотивацией.

*(Можно предложить родителям мини-мозговой штурм: "Зачем учиться в школе?". Возможные ответы: "Чтобы прокачивать мозг и развивать способности; чтобы шире были возможности выбора будущей профессии; чтобы учиться жить среди людей, налаживать общение, сотрудничать; чтобы сформировались навыки самоорганизации и преодоления трудностей - важные жизненные навыки; и т.д.)*

Итак, в ваших силах, уважаемые родители, помогать сыну или дочери связывать обучение в школе с практикой, с жизненными задачами и его будущим.

Как вы думаете, какой еще фактор влияет на отношение подростков к школе? *(предположения родителей из зала).*

Перед вами утверждения, набравшие наиболее высокий процент ответов "согласен" (СЛАЙД 10). Для большинства ребят **ресурсом, источником позитивного отношения к школе** является любимый учитель и увлеченность

любимым предметом. Таким образом, если вы помогаете подростку увидеть в учителе интересную личность, наладить отношения, если поддерживаете увлеченность каким-то предметом, все это помогает подростку позитивнее относиться к школе и к жизни в целом.

Ну а сейчас давайте поговорим о тех случаях, когда что-то не ладится, не складываются у подростка отношения в классе, не идет учеба. Он становится унылым, апатичным, болезненно реагирует на малейшую критику, замыкается в себе. Это может говорить о склонности вашего ребенка к формированию так называемого **феномена выученной беспомощности** (СЛАЙД 11).

Его случайно открыл и в дальнейшем серьезно изучал американский психолог Мартин Селигман в 60-х годах XX века. Сначала в опытах над животными выяснилось, что при многократном повторении неотвратимого негативного исхода (собаки получали разряд тока при звуке колокольчика) животные "отучаются" бороться за жизнь. Собаки не пытались спастись, когда у них появлялась такая возможность - клетки окрыли, но они пассивно лежали и скулили в ожидании нового удара. Более того, в ходе исследований у собак появлялись признаки серьезной клинической депрессии. А позже выяснилось, что собаки с выученной беспомощностью воспитывали это свойство и в своих щенках.

В 70-х учёные экспериментально доказали существование феномена выученной беспомощности у людей. Человек привыкает к своей позиции жертвы, не пытается что-то менять вокруг себя или в себе самом, перекладывает всю ответственность за свою жизни на других - близких, окружение, государство и т.д.

Что запускает развитие этого феномена у подростка? Повторяющиеся неудачи, «бесполезность усилий», отсутствие поддержки (и тем более, жестокость) со стороны родителей приводят ребенка к убеждению, что «все равно ничего не получится, нечего и пытаться». Подростки теряют мотивацию учиться, их ничто не интересует и не радует. Апатия сковывает мышление и замораживает эмоции. Выученная беспомощность лежит в основе клинических депрессий. При неблагоприятном стечении обстоятельств такой подросток теряет ощущение ценности жизни, он может быть использован кем-то, кто манипулирует сознанием, что усиливает риски.

Чтобы избежать подобных негативных сценариев, нужны чуткие и согласованные усилия всех взрослых - и педагогов, и родителей. В результате той работы, которая была проделана в рамках программы "Шаг в будущее", мы уже видим **определенные положительные сдвиги** (СЛАЙД 12). Статистически значимые сдвиги по шкалам «Самоотношения», «Ситуация в школе» и «Удовлетворенность школьной жизнью» произошли в группе восьмиклассников, участвовавших в программе. Результаты контрольной группы остались без каких-либо статистически значимых изменений.

Но ключевую роль в формировании у ребенка жизнестойкости, позитивного отношения к себе и миру играет семья. Все начинается с детства, с атмосферы в семье, с того отношения к себе, к людям, к жизни, которое демонстрируют родители. Как они сами реагируют на трудности и неудачи, возникающие на жизненном пути? Кто-то думает: "Все как обычно. Беспросветно и безнадежно". А кто-то: "Это неприятно, но черная полоса скоро пройдет, жизнь на этом не заканчивается".

В книге "Как научиться оптимизму" Мартин Селигман научно обосновывает и поясняет на многочисленных примерах, как стиль нашего мышления определяет наш успех и наше здоровье.

Давайте исследуем это в небольшом **упражнении**. (СЛАЙД 13).

Когда с нами случается неприятность, мы автоматически начинаем размышлять о ней. Убеждения, лежащие в основе этих размышлений, настолько привычны, что мы не отдаем себе отчета в них, пока не сосредоточим на этом свое внимание. Именно наши убеждения определяют наши чувства и последствия, к которым мы приходим - опустим мы руки или сохраним нормальное самочувствие и будем действовать конструктивно. Таким образом, в цепочке Неприятность - Убеждение - Последствия, среднее звено нами не осознается, и сейчас мы попробуем его увидеть.

Разберем сначала **пример**, понятный для взрослых, связанный с работой. (СЛАЙД 14) Предположим, у вас неприятность: "Мой отдел отстает от графика и начальство недоволено". В связи с этим у вас есть определенные эмоции-последствия: "Я злюсь, приношу раздражение домой и ору на сына". Вы можете спросить себя: "Какая мысль крутится у меня в голове? Какое убеждение движет мной сейчас, когда я так сильно злюсь?" На пример, это может быть мысль: "Мой подчиненные - тупицы, а я плохой руководитель". За этим, если пойти глубже, лежит убеждение "Все плохие и я плохой", с которым действительно очень тяжело жить.

Давайте попробуем попрактиковаться на **примере переживаний, знакомых многим родителям**. (СЛАЙД 15)

Неприятность - "Мой сын запустил математику и отказывается исправлять двойки". Вопрос : "Какое последствие наиболее реально для вас?" Пожалуйста, поделитесь, какие эмоции будут у вас? (1-2 *желающих из зала отвечают*) . Спасибо, а теперь скажите: что вы подумали в тот момент, когда вас захлестнуло это чувство?

(при необходимости подсказать родителям возможное убеждение, см. табл.1)

Таблица 1

	<i>Мысли, убеждения</i>	Последствия (Чувство, названное родителем)
1	<i>"Всегда одно и то же! Он неисправимый лентяй!"</i>	Раздражение
2	<i>"Мой сын не должен так себя вести! " "Он должен соответствовать моим ожиданиям!"</i>	Гнев, ярость
3	<i>"Я не могу с ним справиться. Я плохая мать"</i>	Стыд, вина
4	<i>"Ему никогда не сдать экзамены. Будущее ужасно"</i>	Тревога, страх
5	<i>"Происходит что-то, чего я пока не понимаю. Надо уделить внимание сыну" "Все решаемо"</i>	Озабоченность, небольшое огорчение, удивление

Как вы думаете, если бы вместо мысли "Всегда оно и то же! Он неисправимый лентяй!" вы бы подумали: "Похоже, у сына неудачный период. Это бывает, справимся" - чувствовали бы вы тогда то раздражение, о котором говорили

изначально? (- *Скорее всего нет, или оно было бы гораздо меньше*). Спасибо за вашу активность!

А теперь давайте сделаем то же, пробуя стать **на место подростка**. Вы ведь знаете, как обычно реагируют на подобные неприятности ваши дети. Попробуем понять логику их эмоций. (СЛАЙД 16). Неприятность: "Я запустил математику и не представляю, как исправлять двойки". Какое последствие наиболее реально для вашего ребенка (эмоции и поведение)? Какое убеждение могло привести его к таким эмоциям? (*родители озвучивают*)

Итак, мы видим, что наши эмоции (а значит и способы совпадения с неприятностью) основаны на том, КАК мы привыкли мыслить. (СЛАЙД 17) У каждого свой стиль объяснений, и это не просто набор слов, которые мы говорим себе, столкнувшись с неприятностями. Это привычный способ мышления, который мы усвоили на протяжении детства и юности, отражающий наше видение мира и своего места в нем. Те, кто видят мир враждебным, а себя бессильными, находятся на полюсе пессимизма. Те, кто видят мир прекрасным, а себя - значимым в нем - на полюсе оптимизма. Помните известную фразу про то, что один и тот же стакан для пессимиста наполовину пуст, а для оптимиста наполовину полон? Очень важно находить для себя какое-то честное, но помогающее жить равновесие. Да, мир сложен, этим он и удивителен. Да, жизнь испытывает нас, но без этого мы не узнали бы, что можем быть сильными. "Не важно, наполовину пуст стакан, или наполовину полон, главное - что у вас есть вода".

Итак, есть 2 источника негатива и депрессий (СЛАЙД 18) - (1) сами неблагоприятные события, и (2) наш **пессимистичный стиль мышления**. И если на первое мы не всегда можем влиять, то второе **находится в зоне нашего личного выбора**, хотя и требует наших осознанных усилий. Позитивное отношение к жизни - это бесценный дар, который могут передать детям родители.

(Фрагмент фильма "Полианна" по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=4AU7tBIbWlk>)

Заметьте, родителей у девочки уже нет, но то, что они успели дать ей в детстве - сделало ее настолько жизнелюбивой, что эта позитивная энергия даже меняет жизнь окружающих ее людей. Полианне предстоит тяжелое испытание, и как она преодолит его, вы сможете узнать, посмотрев фильм вместе с вашими детьми.

Предлагаю вам **продолжить наш практикум** и попробовать на себе, как это - мыслить более позитивно. (СЛАЙД 19).

Для чистоты эксперимента возьмем ту же самую ситуацию с сыном, сначала с **точки зрения родителей**. Те сильные неприятные чувства, о которых вы говорили в первом упражнении (*ярость, раздражение или вина*) - помогают ли они нам реально решать проблему, осознанно и конструктивно влиять на ситуацию? (- *Нет, скорее мешают*).

Тогда (1) какое последствие (ваше чувство и действие) вы бы предпочли в данной ситуации? (- *Я немного огорчен, но вполне владею собой. Я найду время для конструктивного разговора с сыном*).

(2) Какое ваше убеждение помогло бы привести к таким последствиям? (-*Есть какая-то причина, возможно сыну нужна помощь. Это бывает. Сын справится.*)

А теперь попробуем построить цепочку **из роли подростка**. (СЛАЙД 20)

(1) Какое последствие (чувство и действие) подростка вы бы хотели видеть в данной ситуации? (*-Озабоченность, желание исправить ситуацию, действия в этом направлении*)

(2) Какое его убеждение могло бы привести к этому?  
(*родители предлагают разные варианты убеждений, ведущий проверяет вместе с ними, приведет ли такая мысль к желаемым последствиям, примерные варианты см. в табл.2*)

Таблица 2

Мысли, убеждения	Последствия (чувства)
1 Я был не прав, вспылел. Но обычно я умею общаться с людьми. М.И. строгий, но хороший учитель.	Сожаление, желание извиниться и исправить оценки.
2 Я справлюсь, просто надо спланировать и делать!	Сосредоточенность, энергия, желание действовать.
3 Мне трудно дается. Но родители меня поймут и помогут. Надо поговорить.	Огорчение, надежда. Открытость к диалогу, желание заниматься с репетитором.
4 Да, мне не стоило прогуливать уроки. Учту на будущее.	Сожаление. Ответственность. Желание справиться самостоятельно.

Итак, я надеюсь, вам удалось почувствовать, что, **осознавая свои установки и меняя их, мы можем влиять на наши эмоции и реальную возможность конструктивно действовать.** Переформулирование мешающих, разрушительных, иррациональных установок - это навык, который тренируется! Ему легче обучиться с психологом, но многое зависит от вас и вашего намерения. Даже если вот так, в повседневной жизни, вы будете "отлавливать" и переформулировать свои негативные мысли - вы увидите, насколько легче вы справляетесь с невзгодами, лучше чувствуете себя и радостнее живете. А ваши подростки смогут перенять от вас эти важнейшие навыки.

Резюмируя нашу встречу, хотелось бы дать **рекомендации**, которые помогут поддерживать психологическое благополучие ваших детей и укреплять их жизнестойкость. (СЛАЙД 21-24)

Как правильно поддерживать подростка? Ведь с одной стороны, он должен чувствовать опору в родителях, а с другой стороны не оставаться инфантильным, становиться все более самостоятельным и жизнестойким?

Подросток понимает, что родители его любят, не тогда, когда ему говорят "Хороший мальчик!" (как в детстве), и даже не тогда, когда покупают очередной гаджет. Материальный достаток не обеспечивает подростку психологическое благополучие, а иногда даже провоцирует проблемы.

Подросток чувствует, что родители его любят, когда он понимает его чувства и потребности, уважают его личные границы, умеют выслушать без обвинений и ярлыков, когда искренни в общении и всегда готовы поддержать.

Что важно в свете нашей сегодняшней темы - для **развития позитивного отношения подростка к себе и миру?**

1. Замечать его усилия и не обесценивать результат.
2. Объяснять успех его способностями и упорством.
3. Объяснять неуспех недостатком старания, недостаточным временем усилий.
4. Демонстрировать уважение к любым его проявлениям. настойчивости, силы духа, юмора, доброго отношения к людям.
5. Учить правильному отношению к ошибкам.
6. Смотреть вместе фильмы о вечных ценностях, о дружбе и любви, о преодолении.
7. Делится своими трудностями и показывать, что все они разрешимы.
8. Не сравнивать подростка с другими.
9. Учить достойно проигрывать, находить смысл в испытаниях и конструктивно решать проблемы.
10. Верить в его способность справляться с трудностями.
11. Не усугублять поток негатива из СМИ огульными негативными «комментариями».
12. Искренне делиться своими позитивными эмоциями и взглядами.
13. Вместе праздновать достижения, поддерживать традиции семьи.

В трудной ситуации, когда вы видите, что подростку нужна поддержка, постарайтесь передать ему вашу веру в него и в то, что все проблемы разрешимы. (СЛАЙД 25). Вот примеры **поддерживающих фраз**:

- Ты не одинок. Я рядом с тобой.
- Возможно, я не до конца понимаю, что ты чувствуешь, но я волнуюсь о тебе и хочу помочь.
- Ты для меня много значишь, и мне небезразлична твоя жизнь.
- Похоже, что у тебя сильные переживания и трудности на пути.
- Я всегда готов тебя поддержать и помочь.
- Я бы хотел понять больше про тебя и твое состояние.
- Если ты захочешь — я могу дать совет.
- Я верю, что мы разберемся с этими трудностями вместе.

### **III. Заключительная часть**

Уважаемые родители, мы уверены, что ваша поддержка и ваше позитивное отношение к жизни, поможет вашим детям справляться с трудностями и верить в себя, расти сильными духом и счастливыми. Я вам искренне этого желаю.

Если сложилась трудная ситуация и вы понимаете, что вам и вашим детям нужна помощь специалистов, вы всегда можете ее найти.

На завершающем слайде (СЛАЙД 26) вы видите общероссийский телефон доверия для детей и подростков, куда может обратиться непосредственно подросток в кризисной ситуации.

В Центре "Диалог" родители с детьми и подростками могут получить квалифицированную помощь, записавшись на психологическую консультацию.

А также рекомендуем книги по теме, которые могут быть вам интересны и полезны.

(СЛАЙД 27) Здоровья и радости вам и вашим детям!