

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 8»

Рассмотрено

МО классных руководителей

Протокол № 7 от 30.08.2022г.

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ №8»

_____ М.В. Антонова

Приказ № 160/1 от 01.09.2022г.

ПРОГРАММА

ПО ФОРМИРОВАНИЮ НАВЫКОВ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МБОУ «СОШ № 8»

на 2022/2023 учебный год

Содержание программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Содержание деятельности образовательного учреждения
 - 3.1. Цель и задачи программы
 - 3.2. Принципы реализации программы
 - 3.3. Формы и методы по реализации программы
 - 3.4. Организационно-педагогические условия реализации программы
 - 3.5. Ожидаемые результаты. Эффекты
 - 3.6. Риски и пути их преодоления
4. Модуль №1. Профилактическая работа в классных коллективах на классных часах
5. Модуль №2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.
6. Модуль №3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.
7. Список используемой литературы
8. Приложение:
 - 8.1. План мероприятий направленный на повышение эффективности работы по формированию навыков жизнестойкости обучающихся на учебный год.
 - 8.2. План мероприятий по формированию навыков жизнестойкости среди детей и подростков в МБОУ «СОШ № 8» на учебный год.
 - 8.3. План работы педагога – психолога по формированию жизнестойкости на учебный год.
 - 8.4. Бланк методики «Шкала социальной компетентности»

I. Паспорт Программы

Наименование Программы	Формирование жизнестойкости обучающихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 8».
Государственный заказчик, координатор Программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная № 8».
Цель и задачи Программы	<p><u>Цель:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения. <p><u>Задачи:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации; - формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); - формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей; <ul style="list-style-type: none"> - организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность
Разработчики Программы	Заместитель директора по ВР Педагог-психолог
Исполнители Программы	Администрация школы, классные руководители, учителя – предметники
Механизм управления реализацией Программы	Контроль, за реализацией Программы осуществляется: <ul style="list-style-type: none"> - администрацией МБОУ «СОШ № 8» - классными руководителями - родителями обучающихся
Модули Программы	<ol style="list-style-type: none"> 1.Профилактическая работа в классных коллективах. 2.Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.
Прогнозируемые риски	<ul style="list-style-type: none"> - многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни); - недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы; - недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного благополучия)
Показатели эффективности программы	<ul style="list-style-type: none"> - повышения уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств: <ul style="list-style-type: none"> -высокая адаптированность; - уверенность в себе; - независимость, самостоятельность суждений; - стремление к достижениям; - ограниченность контактов, самодостаточность

II. Пояснительная записка

2.1. Введение

Программа «Формирование жизнестойкости детей и подростков» разработана в соответствии с Приказом

Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края № 5486 «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию и реализации Программы по формированию жизнестойкости обучающихся ОУ», Законом РФ «Об образовании».

Программа определяет содержание, основные пути формирования жизнестойкости детей и подростков.

Программа направлена на совершенствование и систематизацию работы класса по нравственному воспитанию.

2.2. Актуальность

Актуальность данной Программы «Формирование жизнестойкости детей и подростков» определяется возрастающими потребностями нашего общества в поисках путей создания благоприятных условий для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути. Вопросы жизнестойкости личности имеют огромное практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создает основу внутренней гармонии, полноценного психического здоровья, высокой работоспособности.

Дезинтеграцию личности понимают как потерю организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности, распад иерархии жизненных смыслов, ценностей, мотивов, целей. Жизнь современного человека протекает в условиях политических, информационных, социально-экономических угроз. Эти угрозы часто обуславливают трудные и экстремальные жизненные ситуации. Некоторые люди эти ситуации переживают как стрессовые, другие же в подобных ситуациях проявляют свою жизнестойкость.

III. Содержание деятельности образовательного учреждения

3.1. Цель и задачи Программы

Цель:

- повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения

Задачи:

- оказание психолого – педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
- организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность

Обязанности Администрации:

1. Издавать локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся;
2. Включать в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»;
3. Организовать проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.
4. Организовать проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;
5. Координировать работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию навыков жизнестойкости обучающихся
6. Организовать просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
7. Организовать включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;
8. Осуществлять анализ и оценку результатов школьной Программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2017\2018, 2018\2019 учебном году в соответствии с показателями эффективности;
9. Осуществлять планирование работы на 2019\2020 учебный год;
10. Организовать обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом;
11. Проектировать воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов

Обязанность классного руководителя:

1. Заполнять бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение № 4), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе;

2. Определять направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе;
3. Планировать содержание классных часов, родительских собраний;
4. Организовать просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся;
5. Проводить классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы;
6. Организовать включение подростков в ценностно значимую для них деятельность;
7. Осуществлять индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.
8. Проводить анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы;
9. Планировать работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).

3.2. Принципы реализации Программы.

1. Принцип гуманности. Создание доброжелательной атмосферы, способствующей ориентации ребёнка на положительные действия и поступки; создание условий для свободного развития, самореализации самоактуализации.

2. Принцип творчества. Новые решения традиционных дел, поиск новых вариантов организации познавательной, спортивной, трудовой, практической деятельности.

3. Принцип социальной активности. Включение детей в активную организацию жизнедеятельности класса, развитие ценностных ориентаций.

4. Принцип индивидуальности. Отражение уникальности, неповторимости ученика. Помощь каждому ребёнку в личностном самоопределении.

5. Деятельностный принцип. Воспитывает не педагог, не нравоучения, а организация жизни детей, её живые уроки, которые образуют личностный опыт каждого воспитанника. Чем богаче классная (школьная) деятельность, тем сильнее она задевает сердца и души детей.

6. Принцип взаимоотношения. Взаимовосприятие, взаимные действия в отношении детей друг к другу.

7. Возрастной принцип. Знание половозрастных особенностей детей.

3.3. Формы и методы по реализации Программы:

Классные часы, практические занятия, деловые и ролевые игры, практикумы, тренинги, эстетические беседы, диспуты, встречи с интересными людьми, акции, экскурсии, походы, конкурсы, презентации, проекты, родительские собрания.

Механизм реализации программы основывается на совершенствовании и активизации работы ОУ в процессе образования, воспитания и развития учащихся.

3.4. Организационно - педагогические условия реализации Программы:

- ведение аналитической и диагностической деятельности (анкетирование, собеседование, тестирование, наблюдение, опросники, социологические исследования);
- организация и совершенствование ученического самоуправления;

- организация системы взаимодействия, сотрудничества с культурными и образовательными учреждениями города;
- учет возрастных особенностей учащихся.

Возрастные особенности учащихся

Механизм реализации Программы основывается на совершенствовании и активизации работы ОУ в процессе образования, воспитания и развития учащихся 11 – 15 лет.

5 класс: (11-12 лет) – конец детства, период, непосредственно предшествующий подростковому. В это время дети в основном уравновешены, спокойны, они открыто и доверчиво относятся к взрослым, признают их авторитет, ждут от учителей, родителей, взрослых помощи и поддержки.

6 - 7 классы: (12-13 лет) – младший подростковый возраст. Это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии школьника. Шестиклассники характеризуются резкой повышенной познавательной активностью и любознательностью. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

8-9 классы: (13-15 лет) – подростковый возраст. Это период повышенной активности, стремления к деятельности, значительного роста энергии школьника. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашается, появляется свое мнение, которое он старается отстаивать

3.5. Ожидаемые результаты. Эффекты.

Повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

- высокая адаптированность;
- уверенность в себе;
- независимость, самостоятельность суждений;
- стремление к достижениям;
- ограниченность контактов, самодостаточность

3.6. Риски и пути их преодоления

В ходе реализации Программы допустимы риски и неопределенности:

- многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни);
- недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований Программы;
- недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного благополучия)

VI. Модуль 1.

Профилактическая работа в классных коллективах на классных часах

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы: формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе); формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует учитывать механизм развития психологических

структур подростка, позволяющих превращать проблемные ситуации в новые возможности:

Показать возможности подростка, помочь их осмыслить, выбрать именно для себя должное, сформулировать цель, организовать деятельность в выбранном направлении.

Структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроения на занятие;

2. Работа в микрогруппах;

3. Мини-дискуссия;

4. Подведение итогов по схеме:

- Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?

- Какой опыт приобретен в процессе занятия?

- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

5. Притча

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого

себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание.

При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер,

диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 касс		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов , позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование	1

	актуального полоролевого поведения. Формирование команды. толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства: уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	1
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
6 класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенною и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
Если бы моим другом был ... я	Формирование: адекватной самооценки., умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целепалагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1

Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений. неадекватной самооценки.	1
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»: анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1

**«Я и этот мир»
8 класс**

Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное"	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1

9 класс

Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса	1

Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

V. Модуль 2

Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним. Эффективным методом работы является беседа, которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства.	«Сопереживание» «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация». «Планирование», «Удержание паузы». «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог-психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий,

выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего. Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

VI. Модуль 3

Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей

При системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов возможно сформировать благоприятные условия для максимального развития личности, эффективности ее жизненного пути.

Задачи работы:

- способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Примерная тематика родительских собраний

- «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
- «Детская агрессия», 6 класс
- «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс
- «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- «Контакты и конфликты», 7 класс «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
- «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- «В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс
- «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс

VII Список используемой литературы

1. Баева И.А. «Тренинги психологической безопасности в школе». - СПб.: Речь, 2002
2. Вачков И., Битянова М.Р. «Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников», - СПб, 2009.-111 с.
3. Книжникова С.В. «Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости» (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009.
4. Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В. «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми

ситуациями несовершеннолетних в образовании», методическое пособие. Барнаул, 2014,- 184 с.

5. Прихожан А. М. «Диагностика личностного развития детей подросткового возраста» М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.

VIII Приложение

Бланк методики «Шкала социальной компетентности»

Ф.И. школьника	Школа
Возраст	Класс
С кем проводится методика (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель - нужное подчеркнуть, в случае необходимости - дописать) _____	
Дата проведения	Время
проведения _____	

Результаты

Показатели		Значения				
Сырой балл						
Социальный возраст						
Коэффициент социальной компетентности						
<p>Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владеет указанным навыком, умением, указанной формой поведения.</p> <p>Не думайте долго над ответом.</p> <p>Для оценки используется трехбалльная шкала:</p> <p>1 б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения</p> <p>2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно</p> <p>3 б. — не владеет</p>						
№	Шифр суб шкалы	Пункт шкалы	Оценка			Примечания
			1 б	2 б	3 б	
1.	У	Обладает чувством собственного достоинства				
2.	С	Умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки				
3.	П	Умеет принимать решения и выполнять их				
4.	О	Имеет друзей-сверстников				
5.	И	Интересуется происходящим в стране и мире				
6.	Об	Ответственно относится к школьным обязанностям				
7.	И	Любит читать				
8.	С	Самостоятельно правильно оценивает качество своей работы				
9.	П	Выполняет намеченное дело до конца				
10.	Об	Следит за своей одеждой, обувью, может полностью ухаживать за собой				
11.	И	Читает газеты, журналы				

12.	О	Умеет прийти на помощь другому человеку				
13.	У	Проявляет требовательность к себе				
14.	П	Владеет средствами, способами достижения цели				
15.	О	Может самостоятельно познакомиться с незнакомыми сверстниками				
16.	С	Самостоятельно делает покупки, при этом правильно распределяет деньги				
17.	П	Может составить план выполнения задания и придерживаться его				
18.	И	Смотрит новостные программы по телевизору, слушает их по радио				
19.	У	Правильно реагирует на собственные неудачи				
20.	С	Проявляет самостоятельность в выборе друзей, занятий во время досуга				
21.	И	Может использовать компьютер для занятий, получения новой информации				
22.	У	Правильно относится к собственным успехам				
23.	О	Можно полностью довериться, положиться				
24.	Об	Осознает свои затруднения, проблемы, может проанализировать их причины				
25.	И	Умеет находить нужную информацию (в книгах, с помощью компьютера и т. п.)				
26.	Об	Участвует в делах класса, школы				
27.	У	Стремится разобраться в себе, понять свои возможности, способности				
28.	Об	Выполняет повседневную работу по дому				
29.	П	Может работать сосредоточенно, не отвлекаясь				
30.	О	Получает удовольствие от общения со сверстниками				
31.	С	Самостоятельно распределяет свое время				
32.	П	Понимает необходимость правил (поведения, выполнения задания и т. п.) и умеет подчиняться им				
33.	У	Проявляет уверенность в своей способности добиться успеха во взрослой жизни				
34.	О	Умеет согласовывать свои потребности, желания с потребностями окружающих				
35.	Об	Без напоминаний выполняет домашние задания				
36.	С	Может самостоятельно справляться со своими проблемами, трудностями				

Коэффициент социальной компетентности: $СК=(СВ-ХВ) \cdot 0,1$

где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

Таблица 1

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16
	49—36	17		43—36	17

Таблица 2

№	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты					
			2	8	16	20	31	36
1.	Самостоятельность	С	2	8	16	20	31	36
2.	Уверенность в себе	У	1	13	19	22	27	33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6	10	24	26	28	35
4.	Развитие общения	О	4	12	15	23	30	34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3	9	14	17	29	32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5	7	11	18	21	25

Таблица 3

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17
Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—

Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17
Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

Субшкалы	Сырой балл	Социальный возраст
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		
3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения		
5. Организованность, развитие произвольности		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями		

Таблица 4

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до $+1$ и интерпретируется следующим образом:

- 0—0,5** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- 0,6—0,75** — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.
- 0,76—1** — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.
- 0—(-0,5)** — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).
- (-0,6)—(-0,75)** — отставание в развитии социальной компетентности.
- (-0,76)—(-1)** — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся _____ класса

(на начало реализации программы) «__» _____ 20__ г.

	Коэффициент социальной компетентности	
--	---------------------------------------	--

ФИО обучающегося	Самостоятельность (с)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	Отметка об организации с психологом

Точно такая же таблица будет заполняться после реализации программы по формированию жизнестойкости.

**Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся _____ класса
(по итогам реализации программы)
«___» _____ 20___ г.**

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Наличие/отсутствие положительной динамики
	Самостоятельность (с)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общения (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

Диагностика социальной компетентности обучающегося

Данная методика проводится **классным руководителем**.

Шкала разработана А.М. Прихожан с целью выявления уровня социальной компетентности подростков. С помощью этой методики выявляем не только общий уровень социальной компетентности подростка, но и компетентность в отдельных областях. Возраст подростков, с которыми проводится диагностика 11-16 лет.

Классный руководитель **самостоятельно** оценивает подростка и заполняет бланк опросника.

Порядок проведения: Перед вами [бланк методики](#), в верхней части которого Вы вносите данные подростка, указываете его фамилию, имя, возраст, пол, класс и дату обследования. Чуть ниже расположена таблица, в которую Вы после окончания диагностики будете вносить данные, полученные в результате обследования.

Далее идет таблица с вопросами, которые надо оценить по трехбалльной шкале, где **(обратите особое внимание!)**

1 балл - ставим тогда, когда обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения

2 балла - в том случае, если подросток владеет навыками отчасти, проявляет время от времени, непостоянно

3 балла - если не владеет.

В первом столбце таблицы указан номер вопроса, во втором столбце указаны буквы, это шифры субшкал, обозначающие компетентность подростка в отдельных областях. Расшифровку субшкал смотрите ниже. Следующий столбец собственно сам навык, наличие или отсутствие которого Вы оцениваете у подростка. В одном из столбцов «Оценка»

отмечаете тот балл, который, по вашему мнению, соответствует оцениваемому Вами подростку. Например, если отвечая на первый вопрос, Вы считаете, что обучающийся полностью обладает чувством собственного достоинства, то в столбце, где написан 1б ставим цифру 1. Или если во втором вопросе Вы считаете, что оцениваемый подросток не умеет самостоятельно обнаруживать и исправлять свои ошибки, то в столбце 3б ставим цифру 3.

Столбец Примечания не обязателен для заполнения. В нем можно указать эмоциональную реакцию респондента, его комментарии на сам вопрос.

Заполнение таблицы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов:

Шаг 1. После того, как все строки таблицы оценены и проставлены баллы, считаем общий балл социальной компетентности. Для его определения суммируем (складываем) баллы по всем пунктам методики. Это будет так называемый сырой балл, полученный результат записываем в таблицу результатов, находящейся в верхней части бланка, под данными об испытуемом.

Далее вычисляем коэффициент социальной компетентности, обозначаемый как **СК**.

Для начала определяем **СВ** – это социальный возраст подростка, его мы определяем по таблице 1.

Социальный возраст - это уровень социального развития индивида, овладение им определенными социальными ролями, относительно статистической нормы для сверстников.

Обратите внимание, что отдельно выделены показатели для мальчиков и для девочек. Например, если мы оценивали девочку подростка и получили общий балл 77, в таблице, находим строку куда «попадают» полученные баллы, в нашем случае это строка 75-81, что соответствует социальному возрасту 13 лет. Если же мы оценивали мальчика-подростка, и получили точно такой же общий балл 77, то этот балл соответствует социальному возрасту 12 лет. Полученные баллы по социальной компетентности также записываем в таблицу с результатами на первой странице бланка.

Таблица 1

Группа	Количество баллов	Социальный возраст	Группа	Количество баллов	Социальный возраст
Девочки	102—108	9	Мальчики	95—108	9
	96—101	10		88—94	10
	89—95	11		81—87	11
	82—88	12		74—80	12
	75—81	13		67—73	13
	70—76	14		62—66	14
	63—69	15		57—61	15
	56—62	16		50—56	16
49—36	17	43—36	17		

Хронологический возраст – это возраст от рождения до конкретного времени его измерения.

Когда мы определили социальный возраст, а также знаем хронологический возраст, мы можем вычислить коэффициент социальной компетентности. Делается это по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) * 0.1, \text{ где}$$

СК – это социальная компетентность;

СВ – социальный возраст;

ХВ – это хронологический возраст.

Допустим, Вы оценивали девочку-подростка 14 лет (это и есть хронологический возраст), общий балл социальной компетентности (сумма всех баллов по методике) равен 77. Смотрим в таблицу 1 и определяем социальный возраст этой девочки, он соответствует 13 годам.

В данном случае $СК = (13-14)*0,1$. Получаем коэффициент минус 0,1. Полученный результат записываем в таблицу с результатами.

Шаг 2. После того как определили общий показатель социальной компетентности, рассчитываем компетентность подростка в отдельных областях. Выделяют 6 областей социальной компетентности (которые называются субшкалы). Это самостоятельность, уверенность в себе, отношение к своим обязанностям, развитие общения, организованность, развитие произвольности интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями. Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

В таблице 2 приведены субшкалы, шифры субшкал (буквы, которые в бланке опросника стоят во второй колонке), а также номера вопросов, которые соответствуют определенной субшкале. Например для определения балла по субшкале «самостоятельность» мы суммируем (складываем) баллы по 2,8,16, 20, 31 и 36 пункту методики.

Таблица 2

№	Субшкала	Шифр субшкалы	Пункты					
			2	8	16	20	31	36
1.	Самостоятельность	С	2	8	16	20	31	36
2.	Уверенность в себе	У	1	13	19	22	27	33
3.	Отношение к своим обязанностям	Об	6	10	24	26	28	35
4.	Развитие общения	О	4	12	15	23	30	34
5.	Организованность, развитие произвольности	П	3	9	14	17	29	32
6.	Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями	И	5	7	11	18	21	25

Полученную сумму общих баллов (сырых) по каждой субшкале записываем в таблицу результатов №3, в строке сырой балл.

Таблица 3

Субшкалы	Сырой балл	Социальный возраст
1. Самостоятельность (С)		
2. Уверенность в себе (У)		
3. Отношение к своим обязанностям (Об)		
4. Развитие общения		
5. Организованность, развитие произвольности		
6. Интерес к социальной жизни, наличие увлечений, владение современными технологиями		

По

Таблице 4 определяем, социальный возраст по каждой шкале аналогичным способом как мы определяли социальный возраст по общей социальной компетентности, в соответствии

с полом школьника. В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

Таблица 4

Субшкала	Девочки		Мальчики	
	Баллы	Социальный возраст	Баллы	Социальный возраст
Самостоятельность	15—18	9—11	17—18	9—10
	13—14	12—13	15—16	11—12
	10—12	14	12—14	13—14
	7—9	15—16	9—11	15
	6	17	6—8	16—17
Уверенность в себе	16—18	9—11	15—18	9—10
	12—15	12	12—14	11
	11	13	10—11	12
	8—10	14—15	7—9	13—14
	6—7	16—17	6	15—17
Отношение к своим обязанностям	10—18	9—12	15—18	9—11
	8—9	13—15	12—14	12—14
	6—7	16—17	8—11	15—16
	—	—	6—7	17
Развитие общения	17—18	9	13—18	9—10
	15—16	10—11	10—12	11—12
	12—14	12—13	7—9	13—15
	9—11	14—16	6	16—17
	6—8	17	—	—
Организованность, развитие произвольности	15—18	9—11	11—18	9—10
	12—14	12—13	10—12	11—12
	9—11	14—15	7—9	13—14
	6—8	16—17	6	15—17
Интерес к социальной жизни	17—18	9—10	14—18	9—11
	15—16	11	9—13	12—14
	10—14	12—13	6—8	15—17
	8—9	14—15	—	—
	6—7	16—17	—	—

Шаг 3. Следующий шаг - вычисляем коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле (аналогично, как вычисляли общий коэффициент социальной компетентности):

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1 \text{ где:}$$

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст.

Шаг 4. Интерпретация результатов.

Коэффициент социальной компетентности (и по шкале в целом, и по отдельным субшкалам) может находиться в интервале от -1 до $+1$ и интерпретируется следующим образом:

От 0,76 до 1 — подросток существенно опережает своих сверстников по уровню социальной компетентности, что может свидетельствовать о чрезмерно быстром взрослении как неблагоприятной тенденции развития, а при изучении самооценке о ее нереалистично-завышенном характере.

От 0,6 до 0,75 — подросток по уровню социальной компетентности несколько опережает своих сверстников.

От 0 до 0,5 — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От 0 до (-0,5) — социальная компетентность подростка в целом соответствует его возрасту (социально-психологический норматив).

От (-0,6) до (-0,75) — отставание в развитии социальной компетентности.

От (-0,76) до (-1) — существенное отставание в развитии социальной компетентности.

Шаг 5. Определяем группу риска.

Те обучающие, которые получили результаты от (-0,6) до (-0,75) и от (-0,76) до (-1) составляют группу риска, именно с такими детьми в дальнейшем работает психолог.

Шаг 6. Заполняем профиль сформированности социальной компетентности класса.

Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся _____ класса (на начало реализации программы) «__» _____ 20__ г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Отметка об организации с психологом
	Самостоятельность (С)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общение (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	

Точно такая же таблица будет заполняться после реализации программы по формированию жизнестойкости.

Профиль сформированности социальной компетентности обучающихся _____ класса (по итогам реализации программы) «__» _____ 20__ г.

ФИО обучающегося	Коэффициент социальной компетентности						Наличие/отсутствие положительной динамики
	Самостоятельность (С)	Уверенность с себе (У)	Отношение к своим обязанностям (ОБ.)	Развитие общение (О)	Организованность (П)	Интерес к жизни (И)	