

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Шелаболихинская СОШ № 1»



С.В. Шилина

« 01 » сентября 2023 г.

**ПРОГРАММА
по формированию
жизнестойкости
обучающихся
МБОУ «Шелаболихинская СОШ №1»**

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости, как «интегральной характеристики личности, позволяющей сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития» (Книжникова С.В.), является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи. Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Данная программа формирует жизнестойкость у подростков 11-15 лет. Этот выбор обусловлен особенностями подросткового периода, связанного с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающим и проявление антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с сформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных задач:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность.

Программа состоит из 4 модулей:

1. Профилактическая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости, на классных часах) (4-8 час.);
2. Элективный курс (факультатив) (18-40 час.);
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (6-10 час.);
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (4-8 час.)

Показателем эффективности программы выступает повышение уровня жизнестойкости подростков, что проявляется в сформированности качеств:

1. Высокая адаптивность.
2. Уверенность в себе.
3. Независимость, самостоятельность суждений.
4. Стремление к достижениям.
5. Ограниченность контактов, самодостаточность.

Прогнозируемые риски:

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Этапы работы школьной программы:

I. Подготовительный этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Издаёт локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся; 2. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся»; 3. Организует проведение методических семинаров, (педагогиче-

	ских советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2 к методическим рекомендациям), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе; 2. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе; 3. Планирует содержание классных часов, родительских собраний; 4. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом (при наличии)
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разрабатывает цикл занятий по формированию жизнестойкости, утверждает учебно-тематический план занятий (при наличии факультативных занятий, элективных курсов, уроков психологии); 2. Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации: обучающиеся, находящиеся в состоянии развода родителей, в состоянии острого горя (смерть родственников, развод родителей, суицид в семье и др.), обучающиеся (воспитанники) без попечения родителей, пережившие насилие или жестокое обращение, попытку суицида, с проявлениями антивиталяной направленности; 3. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы; 4. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А. М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (приложение 1 к методическим рекомендациям) (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей)); 5. Составляет учебно-тематический план индивидуальных (групповых) занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.
II. Формирующий этап	
Администрация	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов; 2. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся
Классный руководитель	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся; 2. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы; 3. Организует включение подростков в ценностно значимую для них деятельность; 4. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности
Педагог-психолог	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девярых классах, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости); 2. Проводит индивидуальные (групповые) коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации; 3. Проводит элективный курс (факультатив) для обучающихся по формированию жизнестойкости (при наличии);

	4. Участвует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей); 5. Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ПДН
III. Мониторинг	
Администрация	1. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2019-2020 учебном году в соответствии с показателями эффективности; 2. Осуществляет планирование работы на 2019-2020 учебный год; 3. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом; 4. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов
Классный руководитель	1. Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося» (приложение 2 к методическим рекомендациям), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы; 5 2. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы; 3. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля в классном коллективе)
Педагог-психолог	1. Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающегося»); 2. Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в 2019-2020 учебном году в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы); 3. Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся

Содержание модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»

Задачи программы модуля:

1. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
2. формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

При организации воспитательных мероприятий следует педагогам необходимо 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 эмоциональное 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	Количество часов
«Я и мой мир» - 5 класс		
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 актуального по- лоролевого поведения. Формирование команды, толерантности- во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств 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. Формирование умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
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 уверенного 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	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации).	1

жизненных ситуациях	Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1
7 класс		
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 1-2 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 романтичес-	1

	ских отношений?	
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

Программа элективного курса (факультативных занятий).

Программа реализуется педагогом – психологом в рамках групповых занятий с обучающимися.

Содержание занятий элективного курса (факультативных занятий) направлены на решение следующих задач программы:

1. формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
2. формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Программа «Психологическая подготовка к трудным жизненным ситуациям» для подростков 7-9 классов (автор-составитель С.В. Книжникова) направлена на формирование навыков совладающего поведения.

Тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов
ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК		
1	Личные психологические зоны риска подростка	1
2	Возрастные особенности как факторы риска	1
3	Психологические признаки опасности	1
ТРЕНИНГ НЕСТАНДАРТНЫХ РЕШЕНИЙ В ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ		
4	Самопрезентация и организация группы	1
5	Вопросы-ответы	1
6	Ассоциации в парах	1
7	Мои проблемы	1
8	«Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания»	1
9	«Я могу уверенно ответить»	1
10	Я не такой, как все, и все мы разные»	1
11	«Стоп! Подумай! Действуй!»	1
12	Тренинг нестандартных поступков и преодоление страха	1
13	Основы саморегуляции	1
14	Программа защиты от стресса	1
РАЗВИТИЕ РЕФЛЕКСИИ, ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВЫ И СПОСОБНОСТИ К ЦЕЛЕПОЛАГАНИЮ		
15	Главные цели и определение временных границ	1
16	Оценка ресурсов и препятствий	1
17	Личные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях	1
18	Как преодолевать тревогу	1
19	Ценить настоящее	1
20	Жизнь по собственному выбору	1
	ВСЕГО:	20

Модуль программы по проведению индивидуальной работы с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Реализация модуля осуществляется в рамках индивидуальных (групповых) занятий психолога с обучающимися, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Основная задача:

1. сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Эффективным методом работы может быть беседа, которая проводится по этапам:

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального	«Сопереживание»,

	контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«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»

Работа по формированию жизнестойкости обучающихся организуется с родителями в рамках педагогических лекториев на классных и общешкольных родительских собраниях, где родители знакомятся с особенностями подросткового возраста своего ребёнка, особенностями и стилями воспитания и т.д.

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

Список литературы

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002
Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.
Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009
Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014.- 184 с.
Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.
Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001
Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.
Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с.

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

Изучение особенностей Я-концепции

Личностный опросник предназначен для обучающихся 12—17 лет. Дополнения, адаптация и нормирование осуществлены А. М. Прихожан.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.). На следующих страницах представлен текст методики. На последней странице в рамке — место для записи оценок и выводов по результатам исследования.

Применяются два варианта бланков — для мальчиков и для девочек.

Порядок проведения.

Методика проводится фронтально — с целым классом или группой подростков. После раздачи бланков подросткам предлагается прочесть инструкцию, затем психолог должен ответить на все задаваемые ими вопросы. После этого подросткам предлагается выполнить тренировочные задания. Затем следует проверить, как каждый из них выполнил задание, точное понимание инструкции, вновь ответить на вопросы. После этого подростки работают самостоятельно, и психолог ни на какие вопросы не отвечает. Заполнение шкалы вместе с чтением инструкции — 25—30 мин.

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 обучающего 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 самооотношения. С этой целью результаты испытуемого сопоставляются с ключом (таблица 2). Совпадение с ключом — один балл. _____

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

Таблица 2.

Ключ

1.-	10.+	19.+	29.-	37.+	46.+	5 5 -	65.+	74.-	82.+
2.+	11.-	20.+	30.-	38.-	47.+	56.+	66.+	7 5 -	84.+
3.-	12.-	21.+	31.+	39.+	48,-	5 7 -	6 7 -	76.+	8 5 -
4.-	13.+	22.-	32.+	40.+	49.+	58.+	68.+	77.-	86.+
5.+	14,-	23.-	33.+	41.+	5 0 -	59.+	69.-	78.+	87.-
7.-	16.-	26.-	34.+	4 3 -	51.-	61.+	70.-	79.+	8 8 -
8.-	17.+	27.+	35.-	44.+	52.-	63.+	71.+	80.+	89.-
9.-	18.+	28.+	36.-	45.-	54.+	64.-	7 3 -	81.+	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	Стенойны	Уровень
0—19	1	V
20—33	2	IV
34—45	3	III
46—51	4	II
52—57	5	II
58—62	6	I
63—68	7	I
69—75	8	III
Более 75	9	V

Стенойны 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 защитновысоком 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.

Таблица 4

Фактор (ключ)	Интерпретация, количество баллов
I. Поведение (II): 13+ 14-16-26- 27+ 29- 38- 39+ 64- 70- 77- 85- 86+ всего 13 пунктов A	A/0—4 балла Подросток рассматривает свое поведение как не соответствующее требованиям взрослых. Б/6—9 баллов Обычно свидетельствует о реалистичном отношении к своему поведению. В/10—13 баллов 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. Однако следует иметь в виду, что суммарная оценка в общем ключе (табл.1) предполагает, что соответствие требованиям взрослых рассматривается подростком как положительная черта.
II. Интеллект, положение в школе (II): 5+ 10+ 18+ 19+ 23- 28+ 30- 34+ 37+ 47+ 54+ 66+ 75- 79+ 80+ всего 15 пунктов	A/0—5 баллов Низкая самооценка интеллекта, школьной успешности. Б/6—10 баллов Самооценка интеллекта и школьной успешности среднего уровня. В/11—15 баллов Высокая самооценка. Самооценку в этой области целесообразно сопоставить с уровнем реальной успешности. Важно также проанализировать отношение подростка к своей школьной успешности.

<p>III Интеллект, положение в школе (И): 8- 11- 13+ 31+ 35- 50- 56+ всего 7 пунктов</p>	<p>A/0—2 балла Подросток оценивает школьную ситуацию как неблагоприятную. Школа вызывает у него неприязнь, тревогу, скуку. Б/3—4 балла Нейтральное отношение к школе. В/5—7 баллов Позитивное восприятие школьной ситуации. Необходимо проанализировать причины негативного восприятия школьной ситуации.</p>
<p>IV. Внешность, физическая привлекательность, физическое развитие как свойства, связанные с популярностью среди сверстников (В) 9-17+33+44+ 46+ 61+68+ 73- 78+ 82+ 85- всего 11 пунктов</p>	<p>A/0—3 балла Низкая самооценка внешности, физических качеств. Б/4—7 баллов Средняя самооценка. В/8—11 баллов Высокая самооценка. Низкая (а нередко и средняя) самооценка внешности — фактор риска, она может быть причиной низкой общей самооценки подростка, его общей неудовлетворенности собой.</p>
<p>V. Тревожность (Т) 4+ 7+ 8+ 11+32-41- 43+ 49- 55+ 84- 89+ всего 11 пунктов Следует обратить внимание на то, что знаки в данном случае обратны по отношению к общему ключу (таб. 1)</p>	<p>A/0—4 балла Высокий уровень эмоционального благополучия, низкий (адаптивный) уровень тревожности. Б/5—7 баллов Средний уровень тревожности. В/8—11 баллов Высокий уровень тревожности. Подростки группы «В» нуждаются в психологической помощи.</p>
<p>VI. Общение (О). Популярность среди сверстников, умение общаться 1 -3 -7 -1 2 - 17+22- 31+37+ 4 5 -5 5 - 56+ 58+ 65+ 66+ 71+ 74- 76+ 78+ всего 19 пунктов</p>	<p>A/0—6 баллов Низкая самооценка популярности среди сверстников, умения общаться. Свидетельствует о неудовлетворенности потребности в общении у подростка. Б/7—13 баллов Средняя самооценка. В/14—19 баллов Высокая самооценка в общении, характеризующая переживание удовлетворенности в этой сфере. Следует сопоставить эти данные с результатами объективного исследования положения школьника среди сверстников.</p>
<p>VI. Счастье и удовлетворенность (У): 2+ 40+ 44+ 50- 57- 59+ 67- 88- 90+ всего 9 пунктов</p>	<p>A/0—2 балла Переживание неудовлетворенности жизненной ситуацией. Б/3—5 баллов Реалистичное отношение к жизненной ситуации. В/6—9 баллов Полное ощущение удовлетворенности жизнью.</p>
<p>VII. Положение в семье (С) 16- 19+ 2 9 -3 6 -4 3 - 67-70-81+ всего 8 пунктов</p>	<p>A/0—2 балла Подросток не удовлетворен своим положением в семье Б/3—5 баллов Средняя степень удовлетворенности В/6—8 баллов Высокая степень удовлетворенности. Низкая степень удовлетворенности ситуацией в семье может рассматриваться как фактор риска.</p>
<p>VIII. Уверенность в себе 5+9-10+14-18+ 20+</p>	<p>A/0—5 баллов Неуверенность в себе. Б/6—15 баллов</p>

21+28+ 39+ 40+ 48- 52- 63+ 69- 8- 86+ 87- 90+ всего 18 пунктов	Средний уровень уверенности в себе, реалистичная самооценка. В/16—18 баллов Чрезмерно высокий уровень уверенности в себе, чаще всего носит компенсаторно-защитный характер. Вместе с тем, особенно у 14 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.
--	--

Бланк шкалы Я-концепции (вариант для мальчиков)

Фамилия, имя _____ Школа _____

Возраст _____ Класс _____

Дата проведения _____

Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО". Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества. Если ты согласен с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласен, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласен, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласен, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

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 на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

	высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
	Я люблю смотреть телевизор				
	Мой любимый урок — физкультура				

Теперь переверни страницу и начинай работать.

	высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
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 и 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 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 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 много, 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, в 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				

Бланк шкалы Я-концепции {вариант для девочек}

Фамилия, имя _____ Школа _____
 Возраст _____ Класс _____
 Дата проведения _____
 Время проведения _____

На следующих страницах приведены высказывания о поведении, мыслях, чувствах человека. Для каждого из них четыре варианта ответа: "ВЕРНО", "СКОРЕЕ ВЕРНО, ЧЕМ НЕВЕРНО", "СКОРЕЕ НЕВЕРНО, ЧЕМ ВЕРНО" и "НЕВЕРНО". Внимательно прочти каждое предложение, подумай, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, твои качества. Если ты согласна с высказыванием, поставь знак X в графе "ВЕРНО". Если согласна, но не полностью, поставь знак X в графе "скорее верно, чем неверно". Если скорее не согласна, поставь знак X в графе "скорее неверно, чем верно". Если совершенно не согласна, поставь знак X в графе — "НЕВЕРНО".

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 на одно предложение несколько ответов, не пропускай предложений, отвечай на все подряд.

Давай потренируемся:

высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
Я люблю смотреть телевизор				
Мой любимый урок — физкультура				

Теперь переверни страницу и начинай работать.

	высказывания	верно	скорее верно, чем неверно	скорее неверно, чем верно	неверно
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 и 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 сильная				
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, в 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 весела				
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, деятелена				
64	Я часто ввязываюсь в драку				
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				

Приложение 2

Диагностика социальной компетентности обучающегося (для родителей (законных представителей) и / или классных руководителей)

Шкала разработана А.М. Прихожан и направлена на выявление уровня социальной компетентности подростков 11—16 лет и позволяет выявить, как общий уровень социальной компетентности подростка в соответствии с возрастом, так и компетентность в отдельных областях.

Экспериментальный материал.

Бланк методики. На первой странице бланка проставляются сведения об обучающемся (фамилия, имя, возраст, пол, класс, дата и время проведения и др.), указывается кем дана оценка социальной компетентности подростка.

Порядок проведения.

Методика проводится людьми, хорошо знающими подростка (родителями, другими взрослыми родственниками, лицами, заменяющими родителей, педагогами).

Для оценки используется трехбалльная шкала:

1 б. — обучающийся полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения

2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно

3 б. — не владеет

В графе «Примечания» можно записать ответ, указать другие сведения (латентное время, эмоциональную реакцию респондента и т. п.).

Заполнение шкалы длится от 20 до 40 мин.

Обработка результатов

1. Путем суммирования баллов по всем пунктам подсчитывается общий балл социальной компетентности. Полученный результат сопоставляется с показателями социального возраста (СВ) в соответствии с полом подростка (таблица 1).

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—56	17		43—50	17

2. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по формуле:

$$СК = (СВ - ХВ) \cdot 0,1$$

где:

СК — коэффициент социальной компетентности СВ — социальный возраст (определяется по таблице 1) ХВ — хронологический возраст

3. В соответствии с ключом (таблица 2) вычисляется балл по каждой субшкале.

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

4. Полученные данные сопоставляются с показателями социального возраста по каждой шкале в соответствии с полом школьника (таблица 3). В том случае, если данные по возрастам совпадают, для вычисления берется возраст, ближайший к хронологическому возрасту подростка.

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
	15—18	9—11	11—18	9—10
	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	—	—

5. Вычисляется коэффициент социальной компетентности (СК) по каждой субшкале по формуле: $СК = (СВ - ХВ) / 0,1$

где:

СК — коэффициент социальной компетентности в соответствующей сфере

СВ — социальный возраст (определяется по таблице 3)

ХВ — хронологический возраст

22

Интерпретация результатов.

Если беседа проводится с самим подростком, то данные оцениваются с точки зрения самооценки социальной компетентности, если с хорошо знающими подростка людьми — как экспертная оценка социальной компетентности.

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.

Данные по отдельным субшкалам позволяют качественно проанализировать сферы «опережения» и «отставания» в социальной компетентности и составить соответствующую психолого-педагогическую программу.

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

Бланк методики «Шкала социальной компетентности»

Ф.И. школьника _____ Школа _____

Возраст _____ Класс _____

Кто заполняет бланк (мать, отец, классный руководитель, учитель, воспитатель) нужно подчеркнуть)

Дата проведения _____

Результаты _____

Показатели	Значения	Значения
Сырой балл		
Социальный возраст		
Коэффициент социальной компетенции		

Внимательно прочтите каждое предложение, оцените, насколько подросток владеет указанным навыком, умением, указанной формой поведения.

Не думайте долго над ответом.

Для оценки используется трехбалльная шкала:

1 б. — подросток полностью владеет указанным навыком, умением, ему свойственна указанная форма поведения

2 б. — владеет ими отчасти, проявляет время от времени, непостоянно

3 б. — не владеет

№	Шифр	субшкалы	Пункт шкалы	Оценка			Примечания
				1 б	2 б	3 б	
1.	С	Обладает чувством собственного достоинства					
2	У	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	Участствует 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					

