

МБУДО
ЦДТ ст-цы
Темиргеевской

2024 г. _____

Секретарь МБУ ДО ЦДТ
Темиргоевская

М.Б.Гумерова

« 31 » мая 2024 г.

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год, 72 часа

Возрастная категория: от 14 до 17 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 23072

ст. Темиргоевская, 2024 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования «Мы будущее» создана с учетом рекомендаций следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р,

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р,

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018 г.

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалевой И.А., канд.пед.наук, руководителя Регионального модельного центра дополнительного образования Краснодарского края от 2020 г. Программа «Мы будущее» составлена на основе следующих источников: развивающая психолого-педагогическая программа «Безопасная медиа среда», «Я принимаю вызов», программа по формированию законопослушного поведения, воспитания и социализации, уроков психологии «Я – подросток» Микляева А.В., методических рекомендации по формированию жизнестойкости и предусматривает обучение детей в области **социально-гуманитарной направленности**. Программа ориентирована на формирование у учащихся социального опыта, основных социальных ролей, норм и правил общественного поведения, ценностного отношения к жизни, формирование готовности к выбору направления своей профессиональной деятельности, норм здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью общества в обучении и воспитании жизнестойкой личности. В программе подобраны компоненты жизнестойкости, способы развития этого важного качества, навыки применения, опыт конструктивного взаимодействия при преодолении трудностей. Также данная программа предполагает подготовку несовершеннолетних к самостоятельному выявлению в медиапродукции девиантогенных посылов и потребительских ценностей, к их анализу с позиций деструктивности, опасности лично для своего развития, для ближайшего окружения (семьи, референтных групп) и для социума в целом.

Новизна данной программы состоит в том, что она является новым видом деятельности в центре детского творчества, объединяя в себе блоки информационной безопасности, психологии, основы здорового образа жизни, профориентации, социализация, что даёт возможность положительной адаптации в обществе.

Педагогической целесообразностью данной программы является непрерывность и преемственность педагогического процесса, последовательность учебного материала, учитывающая развитие мотивационной сферы и уровня саморегуляции подростка, развивающий характер обучения.

Отличительной особенностью программы «Мы будущее» является то, что включает в себя разделы психологии и социализации которые ранее не были задействованы в программах социально-гуманитарного направления.

Адресат программы. Обучение по данной программе будет актуально для учащихся 14-17 лет. Развитие социально-психологических навыков подростков этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности — общения, развития. При наборе для обучения формируются одновозрастные группы, наполняемостью до 12-15 человек, пол учащихся не учитывается. При наборе приветствуется заинтересованность к данной области знаний. Данная программа разработана

преимущественно для детей с проблемами процесса социализации. Принимаются все желающие, без предварительной подготовки.

Уровень программы, объем и сроки.

Программа «Мы будущее» **ознакомительного** уровня рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель. Общее количество часов – 72.

Форма обучения – очная.

Режим занятий: общее количество часов – 72 часов в год, 2 занятия в неделю по 1 учебному часу. Общий объем занятий в неделю составляет 2 часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

Особенности организации образовательного процесса

Формируются группы учащихся одного возраста, которые являются основным составом объединения. Состав группы: постоянный. Занятия групповые с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Виды занятий: традиционные, интегрированные и практические занятия с элементами тренинга, круглый стол, игры, акции, викторины, конкурсы, мастер-классы, виртуальные выставки, онлайн тестирование.

Цель программы:

Социально-педагогическое сопровождение в процессе формирования и развития социальных и личностных качеств в подростковом возрасте.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений о безопасной медиа среде;
- формирование у учащихся интереса к профориентации;
- развитие у учащихся навыков конструктивного общения и разрешения конфликтных ситуаций;
- формирование бережного отношения к своему здоровью.

Личностные:

- развитие творческих способностей;

- развитие у учащихся мотивации к учению, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования;
- развитие саморегуляции.

Метапредметные:

- формирование мотивации к саморазвитию, самостоятельности, ответственности, безопасности;
- развитие умения анализировать;

Учебный план

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Входная диагностика. Дневник самоконтроля
2	Информационная безопасность.	14	4	10	Анализ компьютерной игры
3	Конструктивное взаимодействие в обществе.	18	2	16	Социальный проект
4	Промежуточная диагностика.	1	-	1	Тестирование
5	Мы принимаем вызов.	16	1	15	Промежуточная диагностика
6	Профориентация.	10	1	9	Планирование по профессиональному определению
7	Социализация.	11	1	10	Проект
8	Итоговое занятие.	1	-	1	Итоговое собеседование. Итоговая диагностика
	Итого	72	10	62	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие.

Теория: знакомство с программой объединения.

Практика: Определение уровня мотивация учения и эмоционального отношения к учению.

2. Информационная безопасность.

Теория: Дороги будущего. Дороги взросления.

Реальная и виртуальная свобода.

Остров обитания.

Проект моей жизни.

Что предлагает нам интернет? Интернет работает на меня, или Я на интернет?

Практика: тренинг наблюдательности и внимательности в виртуальном мире.

Моя жизнь в интернет - пространстве.

Что стоит за красивой картинкой.

Как и чем мы наполняем свою жизнь.

Оставайся собой. Просмотр и обсуждение фильма «Держи ритм».

Три способа сказать: НЕТ.

Что надо делать, чтобы жить счастливо.

Развивающие игры.

Как сделать счастливыми окружающих тебя людей.

3. Конструктивное взаимодействие в обществе.

Теория: общаться – это так легко... Какая бывает информация.

Знакомство с притчами и их обсуждение.

Невербальная информация.

О чём говорит наша мимика. О чём говорят наши жесты.

Как лучше подать информацию?

Как лучше понять информацию. Барьеры на пути информации.

Барьеры, которые создаю я сам.

Каналы обработки информации. Стереотипы в общении.

Позиции в общении.

Доминантность и недоминантность в общении. Стили общения.

Подходящий стиль общения.

Практика: что такое конфликт? Причины конфликтов.

Человек в конфликте.

Конфликтные эмоции. Эмоциональный тренажёр.

Стили поведения в конфликте.

Я в бумажном зеркале. «Плюсы» и «Минусы» различных стратегий в конфликте.

Анализ конфликтов. А зачем мне это?

Доверие в общении.

Доверительный урок. Умею ли я слушать?

Бесконфликтное общение с «трудными людьми».

Самооценка. Кто я такой?

4. Промежуточная диагностика.

Теория: собеседование.

Практика: Диагностика коммуникативной социальной компетентности.

5. Мы принимаем вызов.

Теория: коммуникативная компетентность.

Психология успеха.

Самоорганизация времени. Планирование. Организация досуга.

Просмотр и анализ фильма «Я и другие».

Я – концепция и здоровый образ жизни.

Практика: акция «Мы за жизнь».

Международный день борьбы с наркоманией.

Всемирный день здоровья.

Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения.

Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха.

Просмотр и анализ фильма «Жестокий ручей»

День борьбы со СПИДом.

Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование.

Представление социальных проектов.

Буллинг. Просмотр и анализ фильма «Цирк бабочек».

Проектирование будущего

6. Профориентация.

Теория: знакомство с профориентационными сайтами.

Практика: ярмарка вакансий.

Навигатор профессий.

Сайт «Атлас профессий».

Сайт «Поступи онлайн».

Сайт «Моё образование.ру».

Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.

Проект будущего.

Моё будущее.

7. Социализация.

Теория: Социальная активность.

Социальное творчество. Социальная одарённость.

Социальный интеллект.

Практика: Умение работать в команде.

Хочешь жить умей учиться.

Книга жизни.

Сегодняшний день возврату не подлежит.

Я и коллектив. Лидерские качества.

Анализ своего поведения.

Методы саморегуляции и рефлексии.

8. Итоговое занятие.

Теория: итоговое собеседование.

Практика: определение уровня жизнестойкости.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Предметные результаты:

учащиеся должны знать и уметь:

- правила информационной безопасности;
- правила коммуникативного общения;
- профориентацию;
- правила здорового образа жизни;

Личностные результаты:

учащиеся будут:

- уметь по-новому смотреть на привычные вещи и ценить инновации, развивать творческий потенциал;
- самоопределяться, уметь брать на себя ответственность за свое образование;
- решать проблемы, уметь выбирать и использовать различные конструктивные способы их решения;
- уверенными в своих возможностях и иметь адекватную самооценку;
- толерантными, эмпатийными, доброжелательными.

Метапредметные результаты:

- способность осознавать цель и задачи изучения предмета;
- освоение способов решения проблем творческого и исследовательского характера;

Раздел №2 Воспитание

Цель: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Задачи:

- Развитие общей культуры учащихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.
- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.

- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуального развития. На усвоение учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- уважения к историческому и культурному наследию народов России, памятникам героям и защитникам Отечества;
- готовности к анализу и реализации своей нравственной позиции на основе российских базовых ценностей, традиционных духовно-нравственных ценностей народов России.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в выставках, проведении календарных мероприятий, выступлений на отчётных концертах МБУ ДО ЦДТ ст-цы Темиргоевской.

В воспитательной деятельности используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений; методы одобрения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базы реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями учащихся друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название блоков	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели События
1	Безопасность жизнедеятельности	В течение года	Инновационная игра, познавательное мероприятие	Фотоотчет, ссылка на мероприятие в соцсети
2	Патриотическое воспитание.	В течение года	Диспут, игровая программа, урок Мужества, посещение музея, викторина, познавательная программа	Фотоотчет, ссылка на мероприятие в соцсети
3	Приобщение детей к культурному наследию России и Кубани	В течение года	Защита проектов, конкурсы, познавательное мероприятие	Фотоотчет, ссылка на мероприятие в соцсети
4	Каникулы	В течение года	Викторина, экскурсия, познавательное мероприятие.	Фотоотчет, ссылка на мероприятие в соцсети
5	Физическое развитие и культура здоровья.	В течение года	Акции, игровые программы, эстафеты.	Фотоотчет, ссылка на мероприятие в соцсети

**Раздел № 3 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

Календарный учебный график

Дата начала – 01.09.2024

Дата окончания – 31.05.2025

Количество учебных недель – 36

Количество часов – 72

Календарный учебный график.

п/п	Дата по плану	дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	1. Вводное занятие.			1			
1.			Знакомство с программой объединения. Определение уровня мотивация учения и эмоционального отношения к учению .	1	Диагностика	СОШ №8	Тестирование
2.	2. Информационная безопасность.			14			
2.			Дороги будущего. Дороги взросления.	1	Занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед.наблюд.
3.			Реальная и виртуальная свобода.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюд.
4.			Остров обитания.	1	Занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед. наблюд.
5.			Проект моей жизни.	1	презентация	СОШ №8	проект
6.			Что предлагает нам интернет? Интернет работает на меня, или Я на интернет?	1	беседа	СОШ №8	опрос
7.			Тренинг наблюдательности и внимательности в виртуальном мире.	1	Занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед. наблюд.
8.			Моя жизнь в интернет - пространстве.	1	беседа	СОШ №8	опрос
9.			Что стоит за красивой картинкой.	1	беседа	СОШ №8	Анализ

10.			Как и чем мы наполняем свою жизнь.	1	беседа	СОШ №8	опрос
11.			Оставайся собой. Просмотр и обсуждение фильма «Держи ритм».	1	Просмотр и обсуждение	СОШ №8	Анализ
12.			Три способа сказать: НЕТ.	1	Занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед.наблюд.
13.			Что надо делать, чтобы жить счастливо.	1	беседа	СОШ №8	опрос
14.			Развивающие игры.	1	Занятие игра	СОШ №8	Пед.наблюд.
15.			Как сделать счастливыми окружающих тебя людей.	1	беседа	СОШ №8	опрос
3.	3. Конструктивное взаимодействие в обществе.			18			
16.			Общаться – это так легко... Какая бывает информация.	1	занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед.нааблюд. .
17.			Знакомство с притчами и их обсуждение.	1	Круглый стол	СОШ №8	Пед. наблюд.
18.			Невербальная информация.	1	занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед.наблюд.
19.			О чём говорит наша мимика. О чём говорят наши жесты.	1	занятие с элементами тренинга	СОШ №8	Пед.наблюд.
20.			Как лучше подать и понять информацию. Барьеры на пути информации.	1	Беседа и обсуждение	СОШ №8	Пед.наблюд.
21.			Барьеры, которые создаю я сам.	1	Круглый стол	СОШ №8	анализ
22.			Каналы обработки информации. Стереотипы в общении.	1	Занятие и обсуждение	СОШ №8	опрос
23.			Доминантность и недоминантность в общении. Стили общения.	1	беседа	СОШ №8	опрос
24.			Подходящий стиль общения.	1	беседа	СОШ №8	опрос

25.			Что такое конфликт? Причины конфликтов.	1	беседа	СОШ №8	опрос
26.			Человек в конфликте.	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	анализ
27.			Конфликтные эмоции. Эмоциональный тренажёр.	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	анализ
28.			Я в бумажном зеркале. «Плюсы» и «Минусы» различных стратегий в конфликте.	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	Пед.наблюд.
29.			Анализ конфликтов. А зачем мне это?	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	опрос
30.			Доверие в общении.	1	беседа	СОШ №8	опрос
31.			Доверительный урок. Умею ли я слушать?	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	опрос
32.			Бесконфликтное общение с «трудными людьми».	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	опрос
33.			Самооценка. Кто я такой?	1	Занятие элементами тренинга	СОШ №8	Самопрезентация
4.	4.Промежуточная диагностика			1			
34.			Собеседование. Диагностика коммуникативной социальной компетентности.	1	Диагностика	Сош №8	Тестирование
5.	5.Мы принимаем вызов.			16			
35.			Коммуникативная компетентность.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед.наблюдение
36.			Психология успеха.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед.наблюд.

37.			Самоорганизация времени. Планирование. Организация досуга.	1	Беседа	СОШ №8	Сам.работа
38.			Мы все разные.	1	Просмотр фильма	СОШ №8	опрос
39.			Самовоспитание и саморазвитие личности.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
40.			Я – концепция и здоровый образ жизни.	1	Презентация	СОШ №8	Пед.наблюд.
41.			Акция «Мы за жизнь».	1	акция	СОШ №8	Отчёт
42.			Всемирный день здоровья.	1	Просмотр и обсуждение	СОШ №8	опрос
43.			Стрессоустойчивость и навыки безопасного поведения.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	буклет
44.			Табак, алкоголь, наркотики как риски для здоровья и успеха.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед.наблюд.
45.			Просмотр фильма «Жестокий ручей».	1	Просмотр	СОШ №8	опрос
46.			День борьбы со СПИДом.	1	акция	СОШ №8	отчёт
47.			Пропаганда здорового образа жизни и социальное проектирование.	1	проект	СОШ №8	Пед.наблюд.
48.			Представление социальных проектов.	1	презентация	СОШ №8	Анализ
49.			Буллинг. Просмотр и анализ фильма «Цирк бабочек».	1	Просмотр и анализ	СОШ №8	Пед.наблюд. буклеты.
50.			Проектирование будущего.	1	проект	СОШ №8	Пед.наблюд.
6.	6. Профориентация.			10			
51.			Знакомство с профориентационными сайтами.	1	Круглый стол	СОШ №8	Пед.наблюд.
52.			Ярмарка вакансий.	1	Онлайн экскурсия	СОШ №8	Пед.наблюд.

53.			Навигатор профессий.	1	беседа	СОШ №8	опрос
54.			Сайт «Атлас профессий»	1	обсуждение	СОШ №8	Сам.работа
55.			Сайт «Поступи онлайн»	1	Беседа и обсуждение	СОШ №8	Пед.наблюд.
56.			Сайт «Моё образование.ру»	1	Беседа и обсуждение	СОШ №8	Сам.работа
57.			Атлас новых профессий	1	Обсуждение	СОШ №8	Сам.работа
58.			Закрепление навыков целеполагания и поиска ресурсов для достижения цели.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед.наблюд.
59.			Проект будущего.	1	проект	СОШ №8	Сам.работа
60.			Моё будущее.	1	презентация	СОШ №8	опрос
7.	7. Социализация.			11			
61.			Социальная одарённость.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
62.			Социальный интеллект.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
63.			Социальная активность.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
64.			Социальное творчество.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
65.			Умение работать в команде.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
66.			Хочешь жить умей учиться.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение

67.			Книга жизни.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
68.			Сегодняшний день возврату не подлежит.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
69.			Я и коллектив. Лидерские качества.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
70.			Анализ своего поведения.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
71.			Методы саморегуляции и рефлексии.	1	Традиционное занятие	СОШ №8	Пед. наблюдение
8.	8. Итоговое занятие.			1			
72.			Итоговое собеседование. Определение уровня жизнестойкости.	1	Диагностика	СОШ №8	Тестирование
	Итого:			72			

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: наличие учебного помещения для проведения занятий, дневник самоконтроля, технические средства обучения.

Перечень оборудования: самостоятельно подготовленный педагогом информационный дидактический материал для проведения занятий, проверки и закрепления знаний по программе.

Информационное обеспечение: сайт МБУ ДО ЦДТ ст-цы Темиргоевской, навигатор дополнительного образования.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту, педагог-психолог.

Формы аттестации:

С целью отслеживания результативности и эффективности работы объединения «Мы будущее», развития качеств личности воспитанников применяется входная, промежуточная и итоговая диагностика. Для оценки эффективности проводимых занятий используются анализ степени выполнения практических занятий в рамках программы, выполнение социальных проектов, представление презентаций, активное социальное участие в акциях, конкурсах. Основной принцип контроля – сравнение результатов учащегося с его собственными, предыдущими результатами от темы к теме.

В виде поощрения учащимся, успешно освоившим данную программу и прошедшим итоговую аттестацию, разрабатываются и выдаются почетные грамоты.

Формы отслеживания и фиксации результатов.

Для отслеживания результативности используется диагностика результатов обучения. По итогам мероприятия составляется аналитическая справка. Для реализации дополнительной общеобразовательной программы используется не документальная форма: грамота, диплом, готовая работа, журнал посещаемости, перечень готовых работ, отзыв детей и родителей.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

1. Диагностика – входная, промежуточная, итоговая;
2. Аналитические справки;
3. Материалы тестирования;
4. Грамоты;
5. Методические разработки;
6. Педагогическое наблюдение;
7. Социальные проекты.
8. Ведение дневника самоконтроля.

Формы предъявления образовательных результатов.

Диагностика, аналитический материал и справки по итогам проведенных познавательных викторин, конкурсов, воспитательных массовых мероприятий, акций, защита социально-исследовательских проектов и др.

Оценочные материалы: дневники самоконтроля, педагогическое наблюдение.

Для проведения мониторинга используются следующие психодиагностические методики:

1. Тест жизнестойкости (С. Мадди, перевод и адаптация Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова).
2. Методика «Мотивация учения и эмоционального отношения к учению» (модификация А.Д. Андреева).
3. Тест коммуникативной и социальной компетентности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.).

При необходимости более детального исследования педагог-психолог в зависимости от запроса подбирает необходимые методики.

Методические материалы.

Используемые методы обучения: практические занятия с элементами тренинга, индивидуальная работа, мозговой штурм, дебаты, круглый стол, групповой метод, социально-исследовательский, игровой, проектный.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, конструктивное взаимодействие, сотрудничество, доверительные отношения.

Технологии: технология группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология игровой деятельности.

Формы организации учебного занятия:

Презентация;

Просмотры кинофильмов;

Традиционные занятия;

Игра – путешествие;

Квесты;

Викторина;

Экскурсия;

Практическое занятие с элементами тренинга;

Наблюдение;

Акции.

Дидактический материал:

Плакаты;

Презентации;

Специальная литература.

Алгоритм учебного занятия:

- организационный этап,
- проверочный этап,
- подготовительный этап,
- этап актуализации имеющихся у учащихся знаний,
- этап работы по новому материалу,
- этап первичного закрепления полученных знаний, умений и навыков,
- этап повторения изученного материала,
- этап обобщения пройденного материала,

- этап закрепления новых знаний, умений и навыков,
- физкультминутка или этап релаксации,
- контрольный этап,
- итоговый этап,
- этап рефлексии,
- информационный этап.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Эксмо, 2008. – 576с.
2. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Спб.:Речь, 2008. – 336с.
3. Книжникова С.В. Устрашающие эффекты медианасилия и воспитание детей. Журнал «Воспитательная работа в школе» №5, 2014г. – с.37
4. Книжникова С.В. Подготовка подростков к осознанному выявлению в медиапродукции девиантных установок: Монография. – Краснодар: Экоинвест, 2014.
5. Макарычева Г.И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей. Спб.: Речь, 2007. – 368с.
6. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. - М.: Триволта, 1996. – 234 с.
7. Обухова Л.Ф. Семья и ребенок: психологический аспект детского развития. Учебное пособие. – М., Триволта, 1999. – 166 с.
8. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М., Прогресс, 2003. – 256 с.
9. Основы возрастно-психологического консультирования. / Под ред. А.Г. Лидерс, - М.: МГУ, 1990.
10. Практическая психология для педагогов и родителей /Под ред. М.К.Тутушкиной. – СПб.: Дидактика Плюс, 2010. – 351 с.
11. Сакович Н. В поисках силы. Настольный сказконавигатор для работы с

подростками. – СПб.: Речь, 2012 – 256с.

12. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. Спб.: Речь, 2004. – 256с.

Интернет ресурсы.

<https://www.мырядом.онлайн/> - чат доверия для подростков;

профориентационные сайты: proektoria.online»suitsapkpro.ru»theme/internet_res/page4283432.html

Психологические сайты для родителей

Психологические сайты для родителей

zinoveva.jimdofree.com»полезные...для...и-родителей/

Источник: <https://psychojournal.ru/tests/947-proektivnaya-metodika-chelovek-pod-dozhdem.html#t20c>

Диагностика депрессивных состояний... | Online Test Pad

onlinetestpad.com»Онлайн тест

Список фильмов | КИНОТЕРАПИЯ И КИНОТРЕНИНГ

kinoterapia.info»list-of-films/

videouroki.net»Разработки»Психологу

Яндекс.Видео»видео уроки по психологии для школьников

proshkolu.ru»Кабинет»Блог»417778

Электронные книги для детей и подростков по психологии:

А. Курпатов «Как исполняются мечты», « «Нейротренажёр».

Электронная книга о профессиональном самоопределении

Г.В. Резапкина, Омберген Ван «В моей голове. Как устроен мозг и зачем он нам нужен».

Приложение №1

Диагностика «Мотивация учения и эмоционального отношения к учению»

(Модификация А.Д. Андреева)

Инструкция: Прочтите внимательно каждое предложение и обведите одну из цифр, расположенных справа, в зависимости от того, каково ваше обычное состояние на уроках в школе, как вы обычно чувствуете себя там. Нет правильных или неправильных ответов. Не тратьте много времени на одно предложение, но старайтесь как можно точнее ответить, как вы обычно себя чувствуете.

	Почти никогда	иногда	Часто	Почти всегда
1. Я спокоен.	1	2	3	4
2. Мне хочется понять, узнать, докопаться до сути.	1	2	3	4
3. Я разъярен.	1	2	3	4
4. Я падаю духом, сталкиваясь с трудностями в учебе.	1	2	3	4
5. Я напряжен.	1	2	3	4
6. Я испытываю любопытство.	1	2	3	4
7. Мне хочется стукнуть кулаком по столу.	1	2	3	4
8. Я стараюсь получать только хорошие и отличные отметки.	1	2	3	4
9. Я раскован.	1	2	3	4
10. Мне интересно.	1	2	3	4
11. Я рассержен.	1	2	3	4
12. Я прилагаю все силы, чтобы добиться успехов в учебе.	1	2	3	4
13. Меня волнуют возможные неудачи.	1	2	3	4
14. Мне кажется, что урок никогда не кончится.	1	2	3	4
15. Мне хочется на кого-нибудь накричать.	1	2	3	4
16. Я стараюсь все делать правильно.	1	2	3	4
17. Я чувствую себя неудачником.	1	2	3	4
18. Я чувствую себя исследователем.	1	2	3	4
19. Мне хочется что-нибудь сломать.	1	2	3	4
20. Я чувствую, что не справлюсь с заданием.	1	2	3	4
21. Я взвинчен.	1	2	3	4
22. Я энергичен.	1	2	3	4
23. Я взбешен.	1	2	3	4
24. Я горжусь своими школьными успехами.	1	2	3	4
25. Я чувствую себя совершенно свободно.	1	2	3	4
26. Я чувствую, что у меня хорошо работает голова.	1	2	3	4
27. Я раздражен.	1	2	3	4
28. Я решаю самые трудные задачи.	1	2	3	4
29. Мне не хватает уверенности в себе.	1	2	3	4
30. Мне скучно.	1	2	3	4
31. Мне хочется что-нибудь сломать.	1	2	3	4

32. Я стараюсь не получить двойку.	1	2	3	4
33. Я уравновешен.	1	2	3	4
34. Мне нравится думать, решать.	1	2	3	4
35. Я чувствую себя обманутым.	1	2	3	4
36. Я стремлюсь показать свои способности и ум.	1	2	3	4
37. Я боюсь.	1	2	3	4
38. Я чувствую уныние и тоску.	1	2	3	4
39. Меня многое приводит в ярость.	1	2	3	4
40. Я хочу быть среди лучших.	1	2	3	4

Приложение №2

Тест «Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК)»¹

Шкалы: общительность, логическое мышление, эмоциональная устойчивость, беспечность, чувствительность, независимость, самоконтроль, склонность к асоциальному поведению. Диагностика коммуникативной социальной компетентности (КСК) // *Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 138—149. Данная методика предназначена для получения более полного представления о личности, составления вероятностного прогноза успешности ее профессиональной деятельности. Опросник включает в себя 100 утверждений, расположенных в циклическом порядке, с тем чтобы обеспечить удобство отсчета при помощи трафарета. Для каждого вопроса предусмотрены три альтернативных ответа. *Инструкция к тесту.* Вам предлагается ряд вопросов и три варианта ответов на каждый из них (а, б, в). Отвечать нужно следующим образом: 1) сначала прочтите вопрос и варианты ответов на него; 2) выберите один из предложенных вариантов ответа, отражающий ваше мнение, и поставьте соответствующую букву (а, б или в) в клеточке на листе для ответов. Помните следующие правила: не тратьте много времени на обдумывание ответов; давайте тот ответ, который первым приходит в голову; старайтесь не прибегать слишком часто к промежуточным ответам типа «не уверен», «нечто среднее» и т.п. Таких ответов должно быть как можно меньше; ни в коем случае ничего не пропускайте. На каждый вопрос необходимо дать ответ; отвечайте как можно более искренне. Не надо стараться произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности. А теперь, пожалуйста, приступайте к работе. Свои ответы в буквенной форме необходимо проставлять либо в опросном листе рядом с номером вопроса, либо в специальном бланке. *Памятка экспериментатору.* Обращайте внимание на то, понял ли опрашиваемый инструкцию, готов ли искренне ответить на поставленные вопросы. Помните, что следует ответить на все вопросы. Необходимо подчеркнуть, что нежелательно часто использовать промежуточные ответы и подолгу размышлять над ними. Если опрашиваемых несколько, то они не должны советоваться друг с другом.

Текст опросника

1. Я хорошо понял инструкцию и готов искренне ответить на вопросы:

- а) да;
- б) не уверен;
- в) нет.

2. Я предпочел бы снимать дачу:

- а) в оживленном дачном поселке;
 - б) нечто среднее;
 - в) в уединенном месте, в лесу.
3. Я предпочитаю несложную классическую музыку современным популярным мелодиям:
- а) верно;
 - б) не уверен;
 - в) неверно.
4. По-моему, интереснее быть:
- а) инженером-конструктором;
 - б) не знаю;
 - в) драматургом.
5. Я достиг бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против меня:
- а) да;
 - б) не знаю;
 - в) нет.
6. Люди были бы счастливее, если бы больше времени проводили в обществе своих друзей:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - в) нет.
7. Строя планы на будущее, я часто рассчитываю на удачу:
- а) да;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) нет.
8. «Лопата» так относится к «копать», как «нож» к:
- а) острый;
 - б) резать;
 - в) точить.
9. Почти все родственники хорошо ко мне относятся:
- а) да;
 - б) не знаю;
 - в) нет.
10. Иногда какая-нибудь навязчивая мысль не дает мне уснуть:
- а) да, это верно;
 - б) не уверен;
 - в) нет.
11. Я никогда ни на кого не сержусь:
- а) да;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) нет.
12. При равной продолжительности рабочего дня и одинаковой зарплате мне было бы интереснее работать;
- а) столяром или поваром;
 - б) не знаю, что выбрать;
 - в) официантом в хорошем ресторане.
13. Большинство знакомых считают меня веселым собеседником:

- а) да;
- б) не уверен;
- в) нет.

14. В школе я предпочитал:

- а) уроки музыки (пения);
- б) затрудняюсь сказать;
- в) занятия в мастерских, ручной труд.

15. Мне определенно не везет в жизни:

- а) да;
- б) верно нечто среднее;
- в) нет.

16. Когда я учился в 7—10 классах, я участвовал в спортивной жизни школы:

- а) очень редко;
- б) от случая к случаю;
- в) довольно часто.

17. Я поддерживаю дома порядок и всегда знаю, что где лежит:

- а) да;
- б) верно нечто среднее;
- в) нет.

18. «Усталый» так относится к «работе», как «гордый» к:

- а) улыбка;
- б) успех;
- в) счастливый.

19. Я веду себя так, как принято в кругу людей, среди которых я нахожусь:

- а) да;
- б) когда как;
- в) нет.

20. В своей жизни я, как правило, достигаю тех целей, которые ставлю перед собой:

- а) да;
- б) не уверен;
- в) нет.

21. Иногда я с удовольствием слушаю неприличные анекдоты:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.

22. Если бы мне пришлось выбирать, я предпочел бы быть:

- а) лесничим;
- б) трудно выбрать;
- в) учителем старших классов.

23. Мне хотелось бы ходить в кино, на разные представления и в другие места, где можно развлечься:

- а) чаще одного раза в неделю (чаще, чем большинство людей);
- б) примерно раз в неделю (как большинство);
- в) реже одного раза в неделю (реже, чем большинство).

24. Я хорошо ориентируюсь в незнакомой местности: легко могу сказать, где север, юг, восток или запад:

- а) да;
 - б) нечто среднее;
 - в) нет.
25. Я не обижаюсь, когда люди надо мной подшучивают:
- а) да;
 - б) когда как;
 - в) нет.
26. Мне бы хотелось работать в отдельной комнате, а не вместе с коллегами:
- а) да;
 - б) не уверен;
 - в) нет.
27. Во многих отношениях я считаю себя вполне зрелым человеком:
- а) это верно;
 - б) не уверен;
 - в) это неверно.
28. Какое из данных слов не подходит к двум остальным:
- а) свеча;
 - б) луна;
 - в) лампа.
29. Обычно люди неправильно понимают мои поступки:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;
 - в) нет.
30. Мои друзья:
- а) меня не подводили;
 - б) изредка;
 - в) довольно часто.
31. Обычно я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено:
- а) да;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) нет.
32. Если бы я сделал полезное изобретение, я предпочел бы:
- а) дальше работать над ним в лаборатории;
 - б) трудно выбрать;
 - в) позаботиться о его практическом использовании.
33. У меня, безусловно, меньше друзей, чем у большинства людей:
- а) да;
 - б) нечто среднее;
 - в) нет.
34. Мне больше нравится читать:
- а) реалистические описания острых военных или политических конфликтов;
 - б) не знаю, что выбрать;
 - в) роман, возбуждающий воображения и чувства.
35. Моей семье не нравится специальность, которую я выбрал:
- а) да;
 - б) верно нечто среднее;

в) нет.

36. Мне легче решить трудный вопрос или проблему:

а) если я обсуждаю их с другими;

б) верно нечто среднее;

в) если обдумываю их в одиночестве.

37. Выполняя какую-либо работу, я не успокаиваюсь, пока не будут учтены даже самые незначительные детали:

а) верно;

б) среднее;

в) неверно.

38. «Удивление» относится к «необычный», как «страх» к:

а) храбрый;

б) беспокойный;

в) ужасный.

39. Меня всегда возмущает, когда кому-либо ловко удастся избежать заслуженного наказания:

а) да;

б) по-разному;

в) нет.

40. Мне кажется, что некоторые люди не замечают или избегают меня, хотя не знаю, почему:

а) верно;

б) не уверен;

в) неверно.

41. В жизни не было случая, чтобы я нарушил обещание:

а) да;

б) не знаю;

в) нет.

42. Если бы я работал в хозяйственной сфере, мне было бы интересно:

а) беседовать с заказчиками, клиентами;

б) нечто среднее;

в) вести отчеты и другую документацию.

43. Я считаю, что:

а) нужно жить по принципу: «Делу время, потехе час»;

б) нечто среднее между «а» и «в»;

в) жить нужно весело, не особенно заботясь о завтрашнем дне.

44. Мне было бы интересно полностью поменять сферу деятельности:

а) да;

б) не уверен;

в) нет.

45. Я считаю, что моя семейная жизнь не хуже, чем у большинства моих знакомых:

а) да;

б) трудно сказать;

в) нет.

46. Мне неприятно, если люди считают, что я слишком невыдержан и пренебрегаю правилами приличия:

- а) очень;
- б) немного;
- в) совсем не беспокоит.

47. Бывают периоды, когда трудно удержаться от чувства жалости к самому себе:

- а) часто;
- б) иногда;
- в) никогда.

48. Какая из следующих дробей не подходит к двум остальным:

- а) $\frac{3}{7}$;
- б) $\frac{3}{9}$;
- в) $\frac{3}{11}$.

49. Я уверен, что обо мне говорят за моей спиной:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

50. Когда люди ведут себя неблагоприятно и безрассудно:

- а) я отношусь к этому спокойно;
- б) нечто среднее;
- в) испытываю к ним чувство презрения.

51. Иногда мне очень хочется выругаться:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.

52. При одинаковой заработной плате я предпочел бы быть:

- а) адвокатом;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) штурманом или летчиком.

53. Мне доставляет удовольствие совершать рискованные поступки только для забавы:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

54. Я люблю музыку:

- а) легкую, живую;
- б) нечто среднее;
- в) эмоционально насыщенную, сентиментальную.

55. Самое трудное для меня — это справиться с собой:

- а) верно;
- б) не уверен;
- в) неверно.

56. Я предпочитаю планировать свои дела сам, без постороннего вмешательства и чужих советов:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

57. Иногда чувство зависти влияет на мои поступки:

- а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

58. «Размер» так относится к «сумма», как «нечестный» к:

а) тюрьма;

б) грешный;

в) укравший.

59. Родители и члены семьи часто придираются ко мне:

а) да;

б) верно нечто среднее;

в) нет.

60. Когда я слушаю музыку, а рядом громко разговаривают:

а) это мне не мешает, я могу сосредоточиться;

б) верно нечто среднее;

в) это портит мне удовольствие и злит меня.

61. Временами мне приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать:

а) да;

б) затрудняюсь ответить;

в) нет.

62. Мне кажется, интереснее быть:

а) художником;

б) не знаю, что выбрать;

в) директором театра или киностудии.

63. Я предпочел бы одеваться скорее скромно, так, как все, чем броско и оригинально:

а) согласен;

б) не уверен;

в) не согласен.

64. Не всегда можно осуществить что-либо постепенными, умеренными методами, иногда необходимо приложить силу:

а) согласен;

б) нечто среднее;

в) нет.

65. Я любил школу:

а) да;

б) трудно сказать;

в) нет.

66. Я лучше усваиваю материал:

а) читая хорошо написанную книгу;

б) верно нечто среднее;

в) участвуя в коллективном обсуждении.

67. Я предпочитаю действовать по-своему, вместо того чтобы придерживаться общепринятых правил:

а) согласен;

б) не уверен;

в) не согласен.

68. АВ так относится к ГВ, как СР к:

- а) ПО;
- б) ОП;
- в) ТУ.

69. Обычно я удовлетворен своей судьбой:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

70. Когда приходит время для осуществления того, что я заранее планировал и ждал, я иногда чувствую себя не в состоянии это сделать:

- а) согласен;
- б) нечто среднее;
- в) не согласен.

71. Не все мои знакомые мне нравятся:

- а) да;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) нет.

72. Если бы меня попросили организовать сбор денег на подарок кому-нибудь или участвовать в организации юбилейного торжества:

- а) я согласился бы;
- б) не знаю, что сделал бы;
- в) сказал бы, что, к сожалению, очень занят.

73. Вечер, проведенный за любимым занятием, привлекает меня больше, чем оживленная вечеринка:

- а) согласен;
- б) не уверен;
- в) не согласен.

74. Меня больше привлекает красота стиха, чем красота и совершенство оружия:

- а) да;
- б) не уверен;
- в) нет.

75. У меня больше причин чего-либо опасаться, чем у моих знакомых:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

76. Работая над чем-то, я предпочел бы делать это:

- а) в коллективе;
- б) не знаю, что выбрать;
- в) самостоятельно.

77. Прежде чем высказать свое мнение, я предпочитаю подождать, пока буду полностью уверен в своей правоте:

- а) всегда;
- б) обычно;
- в) только если это практически возможно.

78. «Лучший» так относится к «наихудший», как «медленный» к:

- а) скорый;
- б) наилучший;

в) быстрееший.

79. Я совершаю много поступков, о которых потом жалею:

а) да;

б) затрудняюсь ответить;

в) нет.

80. Обычно я могу сосредоточенно работать, не обращая внимания на то, что люди вокруг меня шумят:

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

81. Я никогда не откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня:

а) да;

б) затрудняюсь ответить;

в) нет.

82. У меня было:

а) очень мало выборных должностей;

б) несколько;

в) много выборных должностей.

83. Я провожу много свободного времени, беседуя с друзьями о тех приятных событиях, которые мы вместе переживали когда-то:

а) да;

б) нечто среднее;

в) нет.

84. На улице я останавлиюсь, чтобы посмотреть скорее на работу художника, чем на уличную ссору или дорожное происшествие:

а) да;

б) не уверен;

в) нет.

85. Иногда мне очень хотелось уйти из дома:

а) да;

б) не уверен;

в) нет.

86. Я предпочел бы жить тихо, как мне нравится, нежели быть предметом восхищения благодаря своим друзьям:

а) да;

б) верно нечто среднее;

в) нет.

87. Разговаривая, я склонен:

а) высказывать свои мысли сразу, как только они приходят в голову;

б) верно нечто среднее;

в) прежде хорошенько собраться с мыслями.

88. Какое из следующих сочетаний знаков должно продолжить этот ряд X0000XX000XXX:

а) OXXX;

б) 00XX;

в) X000.

89. Мне безразлично, что обо мне думают другие:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

90. У меня бывают такие волнующие сны, что я просыпаюсь:

- а) часто;
- б) изредка;
- в) практически никогда.

91. Я каждый день прочитываю всю газету:

- а) да;
- б) трудно сказать;
- в) нет.

92. К дню рождения, к праздникам:

- а) я люблю делать подарки;
- б) затрудняюсь ответить;
- в) считаю, что покупка подарков — несколько неприятная обязанность.

93. Очень не люблю бывать там, где не с кем поговорить:

- а) верно
- б) не уверен
- в) неверно.

94. В школе я предпочитал:

- а) русский язык;
- б) трудно сказать;
- в) математику.

95. Кое-кто затаил злобу против меня:

- а) да;
- б) не знаю;
- в) нет.

96. Я охотно участвую в общественной жизни, в работе разных комиссий и т.д.:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

97. Я твердо убежден, что начальник может быть не всегда прав, но всегда имеет возможность настоять на своем:

- а) да;
- б) не уверен;
- в) нет.

98. Какое из следующих слов не подходит к двум остальным:

- а) какой-либо;
- б) несколько;
- в) большая часть.

99. В веселой компании мне бывает неудобно дурачиться вместе с другими:

- а) да;
- б) по-разному;
- в) нет.

100. Если я совершил какой-то промах в обществе, то довольно быстро забываю о нем:

- а) да;
- б) нечто среднее;
- в) нет.

Приложение №3

Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева). Инструкция.

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

Я часто не уверен в собственных решениях.

Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.

Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.

Я постоянно занят, и мне это нравится.

Часто я предпочитаю «плыть по течению».

Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.

Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.

Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.

Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.

Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.

Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.

Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.

Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.

Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.

Иногда меня пугают мысли о будущем.

Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.

Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.

Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.

Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.

Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.

Я люблю знакомиться с новыми людьми.

Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.

Мне всегда есть чем заняться.

Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

Я часто сожалею о том, что уже сделано.

Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.

Мне трудно сблизиться с другими людьми.

Как правило, окружающие слушают меня внимательно.

Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.

Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.

Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.

Мои мечты редко сбываются.
Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
Мне не хватает упорства закончить начатое.
Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
Окружающие меня недооценивают.
Как правило, я работаю с удовольствием.
Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
Я охотно берусь воплощать новые идеи.