

Министерство образования и науки Тамбовской области  
Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение  
«Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ПОДГОТОВКЕ К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ-СИРОТ И  
ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,  
(ВОСПИТАННАКОВ) В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И  
ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Тамбов 2025**

УДК 362.73  
ББК 74.200.67  
М54

Методические рекомендации по подготовке к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, (воспитанников) в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей / авт. - сост. Мареева Л.А., Пименова О.М.; ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Ради будущего» - Тамбов, 2025. – с. 86

При составлении методических рекомендаций был использован примерный Стандарт «Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, (воспитанников) в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», разработанный и рекомендованный Министерством просвещения Российской Федерации.

Методические рекомендации содержат теоретический и практический материал для специалистов организаций, осуществляющих подготовку детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни.

Разработка данных методических рекомендаций обусловлена необходимостью интеграции выпускников в общество. Применение материалов сборника поможет специалистам (социальные педагоги, воспитатели, психологи организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей) качественно проводить подготовку детей к самостоятельной жизни с учетом индивидуальных потребностей.

УДК 362.73  
ББК 74.200.67

Министерство образования и науки Тамбовской области, 2025 г.  
ТОГБУ «Центр по развитию семейных форм устройства  
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Ради будущего», 2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Раздел 1. Организация деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни</b> .....                                                                                       | 4  |
| <b>Раздел 2. Особенности подготовки особо уязвимых категорий воспитанников к самостоятельной жизни</b> .....                                                                              | 7  |
| <b>Раздел 3. Содержание модельных программ по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни</b> .....                                                                                  | 9  |
| <b>Раздел 4. Оценка готовности воспитанника к самостоятельной жизни</b> .....                                                                                                             | 12 |
| <b>Приложение 1</b><br>Методики социально-психологического обследования выпускников организаций для детей-сирот в процессе подготовки к самостоятельной жизни.                            | 20 |
| <b>Приложение 2</b><br>Программа «Ранний старт», форма оценки.....                                                                                                                        | 53 |
| <b>Приложение 3</b><br>Модельная программа «Формирование у детей социальных компетенций, знаний и умений, необходимых для самостоятельной жизни, правовой и финансовой грамотности» ..... | 65 |
| <b>Приложение 4</b><br>Модельная программа «Обучение конструктивному разрешению конфликтных и трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения, затрагивающие их интересы» .....      | 71 |
| <b>Приложение 5</b><br>Модельная программа «Подготовка к семейной жизни и осознанному родительству» .....                                                                                 | 76 |
| <b>Приложение 6</b><br>Модельная программа «Профессиональное самоопределение».....                                                                                                        | 80 |
| <b>Список литературы</b> .....                                                                                                                                                            | 84 |

## Раздел 1

### Организация деятельности по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни

**Цель подготовки:** определение содержания деятельности по подготовке воспитанников организаций для детей-сирот к самостоятельной жизни и требований к условиям реализации Программы подготовки.

**Задачи подготовки:**

- 1) формирование единых требований по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни;
- 2) определение содержания Программы подготовки, определение специфики подготовки воспитанников, относящихся к категории особо уязвимых;
- 3) определение роли наставника в подготовке воспитанника к самостоятельной жизни;
- 4) определение критериев готовности выпускников к самостоятельной жизни.

#### **Порядок включения воспитанников в подготовку к самостоятельной жизни**

Наступление 14-летнего возраста у воспитанника является основанием для включения его в реализацию комплекса мер, направленного на подготовку к самостоятельной жизни.

Руководитель организации для детей-сирот издает локальный акт:

- о включении в группу уже проходящих подготовку к выпуску воспитанников;
- о подготовке пакета юридических документов;
- о внесении изменений в индивидуальный план развития и жизнеустройства (далее - ИПРЖУ) с учетом мероприятий, согласующихся с Программой;
- о проведении социально-психологического обследования воспитанника;
- о закреплении куратора (наставника), обеспечивающего индивидуализацию подготовки воспитанника.

Воспитанника информируют о цели и задачах подготовки к самостоятельной жизни и комплексе мер, включенных в подготовку. Также, воспитанника информируют о графике и месте проведения занятий по Программе.

За воспитанником закрепляется наставник для индивидуальной работы по ИПРЖУ в период подготовки к самостоятельной жизни. ИПРЖУ во взаимодействии наставника и воспитанника корректируется с учетом направлений подготовки и индивидуальных потребностей воспитанника, а также с учетом мнения воспитанника (принцип содействия);

Подготовка пакета юридических документов осуществляется во взаимодействии с воспитанником и основана на принципах содействия и своевременности;

Социально психологическое обследование воспитанника проводится с целью составления предварительного прогноза и выявления мишеней подготовки к самостоятельной жизни.

### ***Социально-психологическое обследование воспитанника***

В начале подготовки (в течение двух месяцев) проводится социально-психологическое обследование воспитанника с целью составления предварительного прогноза и выявления мишеней подготовки к самостоятельной жизни.

Обследование позволяет выявить: личностные ресурсы и дефициты выпускника; уровень психологической травматизации; уровень жизнестойкости; склонность к девиантному поведению, социально-психологической дезадаптации; уровень эмоционального интеллекта; уровень развития социальных навыков; уровень оптимизма; степень совладания со стрессом; уровень психологического благополучия в образовательной организации.

Обследование проводится в два этапа:

*Первый этап* – в начале подготовки с целью составления предварительного прогноза и выявления мишеней подготовки.

*Второй этап* – перед выпуском с целью определения направленности и динамики личностного развития воспитанников, коррекции прогноза и составления рекомендаций для службы, осуществляющей сопровождение выпускников и уровню сопровождения.

Результаты второго этапа социально-психологического обследования передаются в центры постинтернатного сопровождения с целью отслеживания направленности и динамики социально-психологической адаптации, определения уровня сопровождения, обеспечения адресной психологической помощи и поддержки в процессе получения ими профессионального образования и при трудоустройстве.

Обследование проводят психологи, педагоги – психологи и социальные педагоги организаций для детей-сирот. Социально-психологическое обследование включает в себя ряд методик (Приложение 1). Психодиагностический комплекс является общим для стандарта подготовки и стандарта сопровождения выпускников.

Продолжительность подготовки определяется возрастом наступления совершеннолетия, по достижении которого воспитанник прекращает пребывание в организации. Завершение подготовки может наступить ранее наступления совершеннолетия ребенка по причине возвращения в кровную семью, устройства в замещающую семью, поступления в образовательную организацию, при вступлении в брак или признании его эмансипированным.

### ***Формы и методы работы, используемые при подготовке***

Специалисты, занятые подготовкой воспитанников к самостоятельной жизни, могут использовать индивидуальные и групповые формы деятельности с применением информационно-коммуникационных технологий. При формировании группы необходимо учитывать индивидуальные особенности

детей (в группу не включать более 2 детей с эмоциональной лабильностью, гиперактивностью).

Методы, используемые при подготовке, должны быть направлены на позитивные изменения в жизненной ситуации ребенка-сироты, создание условий для роста его самостоятельности и самореализации. К продуктивным методам можно отнести:

1. организационно - аналитические: информирование, постановка задач, планирование действий, оценка результата обучения по программе подготовки, анкетирование, диагностика, биографический метод, самоанализ (рефлексия), наблюдение, мониторинг и др.;

2. практические: консультация, показ, демонстрация, объяснение, активизация ресурсов, включение в совместную деятельность, тренинг, экскурсия, тематическая встреча, объединение (клуб), рефлексивные сочинения; диспуты, дискуссии, беседы, конференции, ведение дневника по самовоспитанию и самообразованию; ролевой игровой практикум, деловые игры, ролевая практика, индивидуальные консультации, игры и другие.

3. информационно - коммуникационные: использование цифровых инструментов, программного обеспечения, развитие цифровой грамотности.

При выборе форм и методов необходимо учитывать национальные, этнокультурные и конфессиональные особенности воспитанника.

## Раздел 2

### Особенности подготовки особо уязвимых категорий воспитанников к самостоятельной жизни

К категории особо уязвимых воспитанников относятся:

- имеющие недостатки в психическом и (или) физическом развитии (далее - детей с ограниченными возможностями здоровья ОВЗ);
- являющиеся инвалидами;
- имеющие социально значимые заболевания и (или) страдающие заболеваниями, представляющими опасность для окружающих;
- имеющие нарушения ментального развития и психические расстройства.

При подготовке к самостоятельной жизни воспитанников с инвалидностью и ОВЗ приоритетно снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях, повышение участия воспитанника в решении вопросов, касающихся его жизни, обеспечение «бесшовного» перехода в новые условия жизнедеятельности.

Для воспитанников с хроническими социально значимыми заболеваниями и нуждающихся в пожизненной медикаментозной помощи и (или) страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих, необходимо формирование и поддержание приверженности к лечению, что подразумевает следующее:

принятие диагноза;

наличие навыка регулярного применения препаратов в дозировках согласно назначению врача; прием препаратов в строго определенное время и с учетом диетических и других предписаний;

наличие навыка регулярного обращения за медицинской помощью (знание местонахождения медицинской организации, своего специалиста, необходимой периодичности визитов, алгоритмов получения медикаментов, периодичность анализов, плановых госпитализаций и т.д.);

наличие навыков профилактики обострения заболевания (соблюдение здорового образа жизни, умение хранить медицинские препараты, иметь необходимый запас жизненно важных медикаментов, хранение медицинских документов, чек-листов и т.д.).

К формам и методам формирования приверженности относится реабилитация воспитанника, участие в мероприятиях, приуроченных к социальным датам, формирование сети социальных контактов.

Подготовку к самостоятельной жизни воспитанников с нарушениями ментального развития следует начинать с 12-летнего возраста. Раннее начало обусловлено более низкими темпами развития данной группы воспитанников по сравнению с их нормотипичными сверстниками, а также преимущественно индивидуальным характером работы.

В ходе подготовки решаются задачи:

повышение участия воспитанника с ментальными особенностями в решении вопросов, касающихся его жизни

снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях

формирование и развитие активной самостоятельности, от инициативы до контроля результата.

Для каждого воспитанника устанавливается свой темп и последовательность формирования навыков, которые отражаются в индивидуальных задачах развития навыков. В Приложении 2 приводится описание программы «Ранний старт» и Форма оценки (для воспитанников с нарушениями развития).

Для воспитанников с инвалидностью и ОВЗ приоритетно снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях, повышение участия воспитанника в решении вопросов, касающихся его жизни, обеспечение «бесшовного» перехода в новые условия жизнедеятельности.

Снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях, предполагает постепенный переход от физической помощи к словесной помощи, увеличение числа ситуаций, в которых не требуется помощь со стороны другого человека, при этом могут быть использованы технические или визуальные помощники.

Приоритетным является снижение числа ежедневных жизненных ситуаций, в которых воспитаннику требуется физическая помощь. При этом необходимо уделять внимание формированию и развитию активной самостоятельности, которая включает поддержку проявления инициативы и контроль результата выполненного действия.

Повышение участия воспитанника в решении вопросов, касающихся его жизни предполагает постепенный переход от участия воспитанника в принятии решений в повседневных ежедневных ситуациях (выбор в еде, одежде, занятиях) к решениям, которые влияют на жизненную ситуацию в целом (регулярные занятия творчеством или спортом, занятость, получение новых навыков, выбор профессии и трудоустройство при возможности, место жительства).

Обеспечение «бесшовного» перехода в новые условия жизни предполагается по достижению воспитанником возраста 17 лет:

определение наиболее благоприятного места проживания после завершения пребывания в организации и перечня необходимых услуг, которые позволят сохранить и повысить достигнутый уровень самостоятельности;

осуществление мероприятий, направленных на предварительное знакомство с будущими условиями жизнедеятельности, включая знакомство со специалистами, которые будут содействовать адаптации в новых условиях жизни;

подготовку и передачу информации, включая рекомендации по коммуникации, данные о достигнутом уровне самостоятельности и рекомендации по его поддержке, сведения о занятости и предпочитаемых видах деятельности, дополнительные рекомендации по приему пищи, по уходу, по приему лекарств и контролю физического и психического состояния.

### Раздел 3

## Содержание модельных программ по подготовке воспитанников к самостоятельной жизни

Подготовка воспитанников к самостоятельной жизни осуществляется по следующим направлениям: социально-бытовое самообслуживание; социально-правовая подготовка; коммуникативная подготовка; профориентационная подготовка; подготовка к трудовой деятельности; здоровьесбережение; экономическая грамотность; подготовка к самостоятельной семейной жизни и осознанному родительству; подготовка к проведению досуга; безопасность; сохранение и укрепление традиционных российских духовно- нравственных ценностей.

Все направления были объединены по тематикам в 4 модельные программы:

«Формирование у детей социальных компетенций, знаний и умений, необходимых для самостоятельной жизни, правовой и финансовой грамотности»;

«Обучение конструктивному разрешению конфликтных и трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения, затрагивающие их интересы»;

«Подготовка к семейной жизни и осознанному родительству»;

«Профессиональное самоопределение».

**В Приложении 3** представлена модельная программа *«Формирование у детей социальных компетенций, знаний и умений, необходимых для самостоятельной жизни, правовой и финансовой грамотности»*, включающая в себя шесть модулей, охватывающих различные сферы жизнедеятельности, необходимые для адекватной адаптации в социуме:

Модуль I. «Я в мире людей»

Модуль II. «Мир, в котором я живу»

Модуль III. «Я и мое здоровье»

Модуль IV. «Я гражданин»

Модуль V. «Финансовая грамотность»

Модуль VI. «Я могу»

Включение воспитанников и выпускников организаций в систему социальных отношений предполагает формирование у них социального интеллекта, то есть способности понимать людей и адекватно оценивать социальные ситуации. Развитие социального интеллекта затрудняется тем, что общение ограничивается узким кругом контактов. Эта особенность тормозит развитие коммуникативных навыков и проявляется в неумении строить конструктивные взаимоотношения с другими сверстниками.

Участие подростка в модельной программе *«Обучение конструктивному разрешению конфликтных и трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения, затрагивающие их интересы»* (Приложение 4) позволит ему осознать свои позиции и интересы в отношениях

с другими людьми, понять интересы другой стороны, подумать, как можно возместить причиненный вред. Таким образом, данный подход помогает развивать социальные эмоции у подростков, позволяет подросткам избавиться от обиды, ненависти и других негативных переживаний, самостоятельно разрешить ситуацию, избежать повторного в будущем.

В данной программе исходной точкой служат возможности развития позитивных ресурсов человека, складываются новые взаимоотношения между детьми, педагогами. Воспитанники и педагоги в процессе диалога приобретают новый опыт, вместе с осознанием происходит и процесс личностного развития, изменений, без которых невозможно социальное принятие, взаимодействие без применения насилия в отношении других лиц. В эту программу входят и некоторые элементы работы с личностью воспитанников, включающие в себя осознание индивидуальных качеств, мешающих разрешению противоречивых ситуаций и нарушающих внутриличностное равновесие. Прежде всего, это работа с эмоциями человека, которые являются неизменным спутником конфликтов. Ключевая роль психолога в данной программе - помочь воспитанникам в переводе импульсивного поведения, весьма характерного для конфликтных ситуаций, на уровень обьективированного, осмысленного и конструктивного.

Формирование брачно-семейных представлений у воспитанников и выпускников организаций – одна из наиболее важных, актуальных и сложных проблем воспитательного процесса.

Модельная программа **«Подготовка к семейной жизни и осознанному родительству»** (Приложение 5) составлена для решения проблем социализации и создания своей будущей семьи воспитанниками и выпускниками. В программе учитываются особенности детей, лишенных родительского попечения. Она включает в себя три модуля:

«Все начинается с семьи»

«Ступеньки к семейному счастью»

«Рецепты семейного счастья».

Подготовка детей – сирот к семейной жизни – это комплекс мер психолого - педагогического характера, направленных на формирование у воспитанника адекватного представления о семье, ее членах и их взаимоотношениях, возникающих проблемах и трудностях, а также на формирование умений и навыков, помогающих в преодолении этих трудностей.

Дети-сироты большую часть своей жизни проводят в стенах учреждения. Это ограничивает их представление о сфере профессиональной деятельности. У них перед глазами не так много примеров профессий: педагог, воспитатель, повар, медсестра. Не понимая, кем еще можно стать в будущем, подростки не ставят перед собой цели выбрать учебное заведение, хорошо учиться, чтобы туда поступить и получить желанную профессию. В результате они поступают по принципу «куда возьмут», зачастую приобретают невостребованные специальности и не могут успешно трудоустроиться после окончания колледжа. Выпускники не знают, как выбрать направление деятельности,

искать работу, проходить собеседования, выбирать компании и т.д. И даже трудоустроившись, им сложно удержаться на рабочем месте: они не готовы к требованиям, предъявляемым работодателями, к самостоятельному принятию решений, ответственности за них; не умеют выстраивать отношения в коллективе. Кроме того, сами работодатели тоже неохотно берут выпускников, т.к. о них в обществе сложилось устойчивое негативное представление. Работодатели чаще всего никогда не общались с сиротами и не задумывались о возможности принятия их на работу.

Для решения вышеперечисленных проблем и целенаправленной подготовки воспитанников к будущей профессиональной деятельности возникла необходимость разработки модельной программы ***«Профессиональное самоопределение»*** (Приложение 6).

## Раздел 4

### Оценка готовности воспитанника к самостоятельной жизни

Для проведения оценки уровня готовности воспитанника к самостоятельной жизни, можно использовать чек-листы по различным направлениям.

#### **Критерии готовности воспитанников к самостоятельной жизни и успешности в самостоятельной жизни**

1. Достаточный для решения жизненных задач уровень самостоятельности;
2. Сформированность социальных навыков, жизненных компетенций, способствующих вхождению в социум, позволяющих успешно взаимодействовать с окружающими, быть успешными в самостоятельной жизни;
3. Отсутствие обстоятельств (фактов) в жизненной ситуации, которые могут определить социальную дезадаптацию, привести к трудной жизненной ситуации.

**Прогнозная оценка уровня самостоятельности, включая условия для его проявления после завершения пребывания воспитанников в организации для детей-сирот.**

*Прогнозная оценка уровня самостоятельности* включает шкалированную самооценку и шкалированную экспертную оценку значимым взрослым уровня необходимой помощи для решения жизненных задач. Оценка осуществляется по шкале от 1 – нужна помощь, до 10 – справлюсь сам(а). Десятибалльная шкала оценивания позволяет проанализировать необходимый объем помощи в разных жизненных вопросах.

*Оценка условий для проявления самостоятельности* включает шкальную самооценку и экспертную оценку значимым взрослым:

сформированности представлений о ближайшем будущем, то есть о предстоящих изменениях в связи с завершением пребывания воспитанников в организации для детей-сирот или по завершении пребывания в семейной форме устройства на воспитание;

субъективной удовлетворенности предстоящими изменениями, которая включает учет мнения при планировании жизненных изменений и отсутствие сфер беспокойства (тревожности).

**Для воспитанника перед выходом из организации для детей-сирот важно:**

1. Сформировать ясные и реалистичные представления о том, чем он будет заниматься после выпуска, какую профессию будет получать и где, кем в будущем будет работать, где и на какие средства будет жить после выпуска, с кем будет общаться, и кто сможет оказать ему поддержку. Оценка сформированности представлений о дальнейшем жизнеустройстве осуществляется по шкале от 1 – не представляю совсем, до 10 – представляю отлично. Десятибалльная шкала оценивания позволяет проанализировать

уровень сформированности представлений о предстоящих жизненных изменениях, которые произойдут в связи с завершением пребывания воспитанников в организации для детей-сирот.

2. Учитывать мнение воспитанника в вопросах предстоящих жизненных изменений. Оценка учета мнения воспитанника при планировании жизненных изменений осуществляется по шкале от 1 – не учтено совсем, до 10 – учтено в полной мере. Десятибалльная шкала оценивания позволяет проанализировать, в какой степени было учтено мнение воспитанника в вопросах предстоящих жизненных изменений.

3. Не иметь сфер беспокойства, повышенной тревожности, что говорит о наличии сложных для воспитанника задач или неудовлетворенности положением дел в данной сфере. Оценка осуществляется по шкале от 1 – очень тревожно, до 10 – абсолютно покоен/спокойна, нет поводов для тревоги. Десятибалльная шкала оценивания позволяет проанализировать уровень тревоги воспитанника в разных жизненных вопросах.

### **Чек-лист для прогностной экспертной оценки самостоятельности**

#### *Инструкция:*

Некоторые вопросы воспитанник уже сможет решать сам, а в некоторых возможно ему понадобится помощь. Оцените необходимость ему такой помощи для решения разных жизненных вопросов по 10-балльной системе, где 1 – нужна помощь, 10 – справится сам(а).

#### **1. принимать решение, взвесив все плюсы и минусы**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **2. прилагать усилия, действовать на основе принятого решения**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **3. нести ответственность за свои действия**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **4. справляться со стрессом и тревогой**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **5. искать информацию, полезную для решения практических проблем**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **6. проживать в своей квартире/общежитии по месту учёбы или работы**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **7. организовывать свой быт и делать домашние дела (готовить, стирать, наводить порядок)**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

#### **8. решать правовые вопросы, соблюдать закон**

нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**9. выбрать профессию и место дальнейшего обучения**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**10. учиться, получить профессию**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**11. общаться с разными людьми, выстраивать отношения, следовать социальным нормам**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**12. заботиться о здоровье и внешности, соблюдать гигиену**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**13. трудоустроиться, работать**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**14. обращаться с деньгами: зарабатывать и тратить**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

**15. управлять своим свободным временем, организовать отдых/досуг**  
 нужна помощь 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 справится сам(а)

### **Чек-лист для самооценки сформированности представлений о ближайшем будущем**

*Инструкция.* Ты понимаешь, что будет после выхода из организации для детей-сирот (замещающей семьи)? Оцени по 10-балльной системе как ясно ты представляешь свою дальнейшую жизнь, где 1 – не представляю совсем, 10 – представляю отлично.

**1. Чем ты будешь заниматься?**  
 не представляю совсем 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 представляю отлично

**2. Какую профессию ты будешь получать?**  
 не представляю совсем 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 представляю отлично

**3. Где ты будешь учиться, получать профессию?**  
 не представляю совсем 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 представляю отлично

**4. Где ты будешь жить?**  
 не представляю совсем 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 представляю отлично

**5. На что ты будешь жить, откуда будешь брать деньги?**

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                     |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| не представляю совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляю отлично |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|

**6. Кем в будущем ты будешь работать?**

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                     |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| не представляю совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляю отлично |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|

**7. С кем ты будешь общаться?**

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                     |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| не представляю совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляю отлично |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|

**8. Кто сможет тебя поддержать?**

|                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                     |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|
| не представляю совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляю отлично |
|-----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---------------------|

**Чек-лист для экспертной оценки сформированности представлений о ближайшем будущем**

*Инструкция.* Оцените по 10-балльной системе как ясно воспитанник представляет свою дальнейшую жизнь, где 1 – не представляет совсем, 10 – представляет отлично.

**1. Чем он будет заниматься?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**2. Какую профессию будет получать?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**3. Где будет учиться, получать профессию?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**4. Где будет жить?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**5. На что он будет жить, откуда будет брать деньги?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**6. Кем в будущем будет работать?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**7. С кем будет общаться?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

**8. Кто сможет его поддержать?**

|                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не представляет совсем | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | представляет отлично |
|------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|

## **Чек-лист для самооценки учета мнения при планировании жизненных изменений**

*Инструкция.* Насколько твоё мнение учитывалось для дальнейшего устройства твоей жизни? Оцени по 10-балльной системе было ли учтено твоё мнение, где 1 – не учтено совсем, 10 – учтено в полной мере, при выборе:

|                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| <b>1. Времени выхода из детского дома (замещающей семьи)</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>2. Уровня образования (сколько классов окончить)</b>      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>3. Профессии</b>                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>4. Места дальнейшей учёбы</b>                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>5. Места жительства</b>                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |

## **Чек-лист для экспертной оценки учета мнения при планировании жизненных изменений**

*Инструкция.* Оцените по 10-балльной системе было ли учтено мнение воспитанника, где 1 – не учтено совсем, 10 – учтено в полной мере, при выборе:

|                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
|--------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| <b>1. Времени выхода из детского дома (замещающей семьи)</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>2. Уровень образования (сколько классов окончить)</b>     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>3. Профессии</b>                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |
| <b>4. Места дальнейшей учёбы</b>                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                      |
| не учтено совсем                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | учтено в полной мере |

| 5. Места жительства |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | учтено в полной мере |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----------------------|
| не учтено совсем    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                      |

### Самооценка наличия сфер беспокойства (тревожности)

*Инструкция.* Иногда изменения вызывают сильные чувства. Оцени по 10-балльной системе что ты чувствуешь, когда думаешь о разных вещах, где 1 – очень тревожно, 10 – абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги.

#### 1. Выпуск из организации для детей-сирот (замещающей семьи)

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 2. Выбранная профессия

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 3. Новое место жительства

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 4. Собственное жилье

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 5. Бытовые домашние дела

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 6. Деньги

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для Тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 7. Трудоустройство, работа

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

#### 8. Отношения с друзьями

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                     |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно спокоен/спокойна, нет поводов для тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------------------------------|

### 9. Отношения с сотрудниками детского дома (приёмными родителями)

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 10. Отношения с родственниками

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 11. Здоровье

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 12. Своя семья

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 13. Поддержка в будущем

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>Тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

## Экспертная оценка наличия сфер беспокойства (тревожности)

*Инструкция.* Оцените по 10-балльной системе уровень тревоги вашего воспитанника, когда вы разговариваете о разных вещах, где 1 – очень тревожен/тревожна, 10 – абсолютно спокоен/спокойна.

### 1. Выбранная профессия

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 2. Новое место жительства

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

### 3. Собственное жилье

|                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| очень тревожно | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>Тревоги |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|

|                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------------------------------------------------------------|
| <b>4. Бытовые домашние дела</b>                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>5. Деньги</b>                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>6. Трудоустройство, работа</b>                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>7. Отношения с друзьями</b>                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>8. Отношения с сотрудниками организации (приёмными родителями)</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>9. Отношения с родственниками</b>                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>10. Здоровье</b>                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>11. Своя семья</b>                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |
| <b>12. Поддержка в будущем</b>                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    | Абсолютно<br>спокоен/спокойна,<br>нет поводов для<br>тревоги |
| очень тревожно                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |                                                              |

**Методики социально-психологического обследования  
выпускников организаций для детей-сирот в процессе  
подготовки к самостоятельной жизни**

(рекомендованы примерным Стандартом «Подготовка к самостоятельной жизни детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, (воспитанников) в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей», разработанным Министерством просвещения Российской Федерации)

**1. Методика «Детский опросник на выявление симптомов ПТСР** (The Child PTSD Symptom Scale (CPSS)), авт. E.B. Foa, K.M. Johnson, N.C. Feeny, K.R. Treadwell (2001), адапт. В.Н. Ослон, М.А. Одинцовой, на выборке воспитанников организаций для детей-сирот (2022).

*Детский опросник на выявление симптомов ПТСР есть в электронном варианте*

Опросник разработан для оценки серьезности посттравматического стрессового расстройства среди детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет. Опросник включает в себя 24 пункта, разбитых на две части. В первую часть входит 17 пунктов, с помощью которых можно установить тип и частоту возникновения ПТСР симптомов (согласно критериям DSM-IV). Вторая часть включает в себя 7 пунктов и используется для установления степени серьезности расстройства. Данный опросник может также использоваться специалистами в качестве базы для интервью с ребенком или подростком. Опросник является адаптацией The PTSD Symptom Scale (PSS) (Foa, Riggs, Dancu и Rothbaum, 1993), который используется для оценки выраженности симптомов ПТСР.

*Ключ:*

Сумма 17 пунктов первой части может быть от 0 до 51 и считается следующим образом: каждый пункт получает балл в размере от 0 до 3, где 0 = ни разу или только однажды, 1 = раз в неделю или реже / редко, 2 = от двух до четырех раз в неделю / половину раз, и 3 = пять или больше раз в неделю / почти всегда. Более высокий балл указывает на большую выраженность ПТСР симптомов. Рубеж в 15 баллов является достаточным для диагностирования ПТСР. Для категории воспитанников рубеж – 13,7025 баллов.

Сумма по 7 вопросам второй части, может быть, от 0 до 7 и считается дихотомически: 0 баллов за «Нет» и 1 балл за «Да». Более высокий балл указывает на большую степень серьезности расстройства.

*Бланк. Часть 1*

Ниже представлен список наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются подростки, пережив какое-нибудь неприятное или грустное событие. Внимательно прочти каждый пункт, выбери и отметь

наиболее подходящий ответ, описывающий огорчившее тебя событие и как часто подобное возникало за последние две недели (цифры от 0 до 3):

- 0 – Ни разу или только однажды
- 1 – Раз в неделю или реже / редко
- 2 – От двух до четырех раз в неделю / половину раз
- 3 – Пять или больше раз в неделю / почти всегда

| №  | Утверждение                                                                                                                                  | Ни разу<br>или<br>только<br>однажды | Раз в<br>неделю<br>или<br>реже /<br>редко | От двух до<br>четырех<br>раз в<br>неделю /<br>половину<br>раз | Пять<br>или<br>больше<br>раз в<br>неделю /<br>почти<br>всегда |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                              | 0                                   | 1                                         | 2                                                             | 3                                                             |
| 1  | Внезапно и без желания появляются огорчающие мысли о событии                                                                                 |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 2  | Снятся плохие сны или кошмары                                                                                                                |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 3  | Чувствуешь и ведешь себя так, будто событие происходит снова (слышишь что-то или видишь фото об этом, и чувствуешь будто снова там)          |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 4  | Расстраиваешься, когда снова думаешь или слышишь об этом Событии (например, чувствуешь страх, злость, грусть, вину и прочее)                 |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 5  | Испытываешь ощущения в теле, когда думаешь или слышишь об этом событии (например, начинает быстро биться сердце или начинаешь сильно потеть) |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 6  | Пытаешься не думать о событии, не говорить о нем и не чувствовать ничего об этом событии                                                     |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 7  | Пытаешься избегать какой-то деятельности, людей, мест, которые напоминают о травматическом событии                                           |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 8  | Бывает, что не можешь вспомнить важную часть травматического события                                                                         |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 9  | Теряешь интерес к занятиям, которые тебе раньше были интересны                                                                               |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 10 | Нет ощущения близости к людям вокруг тебя                                                                                                    |                                     |                                           |                                                               |                                                               |
| 11 | Не можешь испытывать сильные чувства (например, не получается заплакать или чувствовать себя счастливым)                                     |                                     |                                           |                                                               |                                                               |

|    |                                                                                                                                        |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12 | Чувствуешь, будто твои планы в будущем или надеждам не суждено сбыться (например, не найдешь работу или у тебя не будет семьи)         |  |  |  |  |
| 13 | Испытываешь затруднения с тем, чтобы заснуть или бодрствовать                                                                          |  |  |  |  |
| 14 | Чувствуешь себя раздражительным или испытываешь приступы злости                                                                        |  |  |  |  |
| 15 | Тебе сложно сосредоточиться (например, теряешь суть происходящего по телевизору, забываешь, что читал, отвлекаешься в классе на уроке) |  |  |  |  |
| 16 | Бываешь чрезмерно осторожным (например, проверяешь кто или что находится рядом)                                                        |  |  |  |  |
| 17 | Бываешь нервным или в состоянии, когда тебя легко напугать (например, когда кто-то внезапно проходит позади тебя)                      |  |  |  |  |

### *Бланк Часть 2.*

Отметь, если проблемы, о которых ты читал в первой части, создают трудности в одной из сфер твоей жизни (деятельности) в течение последних двух недель:

| № | Сфера жизни (деятельности)           | Ответ |     |
|---|--------------------------------------|-------|-----|
| 1 | Произнесение молитв                  | Да    | Нет |
| 2 | Выполнение обязанностей              | Да    | Нет |
| 3 | Отношения с друзьями                 | Да    | Нет |
| 4 | Приятное времяпрепровождение и хобби | Да    | Нет |
| 5 | Учеба в школе                        | Да    | Нет |
| 6 | Отношения с членами семьи            | Да    | Нет |
| 7 | Общее ощущение удовольствия от жизни | Да    | Нет |

На первом этапе социально-психологического обследования оценивается наличие и степень выраженности симптомов ПТСР (Таблица 1), делается предварительный прогноз социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни на основе выявленной степени выраженности симптомов ПТСР

Таблица 1 – Оценка наличия и степени выраженности ПТСР

| Прогноз социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни  | Степень выраженности симптомов ПТСР |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Предположительно высокий уровень социально-психологической адаптации выпускников | 0,00 баллов                         |
| Предположительно средний уровень социально-психологической адаптации             | от 1 до 14 баллов                   |

|                                                                     |                    |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------|
| выпускников                                                         |                    |
| Предположительно низкий уровень социально-психологической адаптации | от 15 до 32 баллов |

**Рекомендации для организации:** при наличии данных симптомов мишенью индивидуальной подготовки к самостоятельной жизни становится нивелирование влияния травматических событий на личностное развитие выпускника, развитие потенциала посттравматического роста.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики выраженности симптомов посттравматического расстройства: снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** при наличии симптомов, независимо от их степени выраженности, рекомендуется интенсивный уровень постинтернатного сопровождения, включение в программы индивидуального и группового консультирования по завершению ситуации травмы и развитию посттравматического роста.

**2. Методика СДП «Склонность к девиантному поведению»** (авт. Э.В. Леус, А.Г. Соловьев, П.И. Сидоров)

*Тест есть в электронном варианте*

*Описание шкал*

Опросник состоит из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

**В I блоке** (вопросы с 1 по 15) оценивается предрасположенность подростков на социально обусловленное поведение (шкала искренности ответов), как просоциальное, относительно-деструктивное, адаптированное к нормам ведущей, значимой или референтной группы, возможно имеющей антисоциальную или девиантную в разных вариантах направленность, при этом учитывается подверженность влиянию окружающих, действию социальных установок, мнению группы, степень ведомости в поступках. Средние значения по шкале СОП соответствуют возрастной норме для подростков, для которых характерно общение, как ведущий вид деятельности и основа психического и личностного развития; потребность в принадлежности к группе и ориентация на ее идеалы, стремление быть замеченным, принятым и понятым. Низкие значения могут говорить о неадаптированности и даже изоляции подростка от групп сверстников, замкнутости, скрытности. Высокие значения – показатель высокой адаптированности в группе, но одновременно и свидетельство тесного слияния со значимой группой, что может быть одним из проявлений зависимости от других людей или общения.

**Во II блоке** (вопросы с 16 по 30) – делинквентное (допротивоправное) поведение (ДП) – оценивается антисоциальное, противоречащее правовым нормам, угрожающее социальному порядку и благополучию окружающих людей поведение, включающее любые действия или бездействия, запрещенные законодательством.

К числу делинквентных относятся:

административные правонарушения – нарушение правил дорожного движения, мелкое хулиганство, сквернословие, нецензурная брань в общественных местах, оскорбительное приставание к гражданам, распитие спиртных напитков и появление в пьяном виде в общественных местах;

дисциплинарные проступки – это неисполнение или ненадлежащее исполнение своих непосредственных обязанностей, для подростков это прогулы без уважительных причин занятий, появление в учебном заведении или в общественных местах в состоянии алкогольного, наркотического или токсического опьянения, распитие спиртных напитков, употребление наркотических или токсических средств по месту учебы и в учебное время, нарушение правил безопасности;

преступления – общественно опасные деяния, предусмотренные уголовным законом и запрещены им под угрозой наказания – кражи, причинение вреда здоровью, угоны транспорта, вандализм, терроризм и другие поступки, за которые предусматриваются меры уголовной ответственности с 16 лет, а за некоторые преступления с 14 лет; совершение деяний, признаваемых преступлениями, лицами, не достигшими уголовной ответственности, влечет применение мер воздействия, носящих воспитательный характер (помещение в специальное учебно-воспитательное учреждение и др.).

**В III блоке** оценивается зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45):

злоупотребление различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака, до того, как от них сформировалась зависимость;

одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций;

не болезнь, а нарушение поведения.

Необходимо учитывать многообразие видов зависимостей: 1) традиционно трактуемые – химические – зависимость от психоактивных веществ; 2) промежуточные – аддикции к еде (голодание, переедание); 3) нехимические – патологическая склонность к азартным играм (гемблинг, лудомания), эротические (любовные аддикции и аддикции избегания, сексуальные), социально приемлемые (трудоголизм, спортивная аддикция, компульсивный шопинг, зависимость от общения, религиозные аддикции), технологические – (интернет-зависимость, зависимость от социальных сетей, зависимость от мобильных телефонов и SMS, телевизионная аддикция),

недифференцированные (зависимость от получения удовольствия, коллекционирование, фанатизм, духовный поиск).

**В IV блоке** оценивается агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60) – вербальная и физическая агрессия, направленная на окружающих людей, враждебность, негативизм, дерзость и мстительность. Агрессивный подросток противостоит родителям, свои авторитеты он ищет на стороне, что свойственно возрасту; он хочет, чтобы от него отстали, при этом агрессивность приобретает различные формы, которые в дальнейшем становятся чертами характера. Агрессивное поведение может приобретать следующие формы: физическая, словесная, косвенная агрессия; раздражение, обидчивость, подозрительность, негативизм. Физическая и словесная агрессия имеют внешнее выражение, тогда как другие ее формы имеют довольно скрытый характер: вандализм, наблюдения за издевательствами, порча имущества и одежды, раздражение и вечное недовольство, обида и чувство вины, чрезмерная подозрительность, нападки и критикой в адрес другого человека. Всякая форма агрессивного поведения направлена на упрямое отстаивание подростком своей самости. Так как базисными потребностями ребенка является свобода и самоопределение, воспитатель, лишаящий ребенка свободы действий, убивает естественные силы его развития.

**В V блоке** оценивается самоповреждающее (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75), стремление причинить себе боль и/или физический вред, как сознательный отказ человека от жизни, связанный с действиями, направленными на ее прекращение, или незавершенными попытками. Структура теста, процедура проведения. Решение данной задачи осуществляется ответами на вопросы теста. Испытуемому предлагается выразить свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке. Экспериментаторам нельзя допускать пропуск вопросов, так как это не позволит получить достоверный результат.

**Ключ:**

При обработке бланков, каждый ответ оценивается от 2 до 0 баллов; «да» – 2 балла, «иногда» – 1 балл, «нет» – 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов.

Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации:

значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация,

от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации,

от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

### **Инструкция для респондента:**

Тебе предлагается ряд вопросов, которые помогут определить некоторые свойства твоей личности. Здесь не может быть ответов «правильных» и «ошибочных». Мы ждем твой ответ, основанный на твоём мнении. Отвечая на каждый вопрос, выбери ответ, который в наибольшей степени соответствует твоему мнению о себе, и поставьте отметку напротив в виде любого значка (х, v, + и или другая отметка).

Отвечая, помни:

1. Не нужно тратить много времени на обдумывание. Давай тот ответ, который первым придет к тебе в голову. Отвечать нужно как можно точнее, но не очень медленно.

2. Старайся не увлекаться неопределенными ответами слишком часто.

3. Обязательно отвечай на все вопросы подряд, ничего не пропуская. Возможно, некоторые вопросы покажутся тебе не очень точно сформулированными, но и тогда постарайтесь найти наиболее точный ответ. Некоторые вопросы могут показаться тебе личными, но ты можешь быть уверен в том, что ответы не будут разглашены.

4. Не старайся произвести хорошее впечатление своими ответами, они должны соответствовать действительности.

### **Бланк методики СДП**

|                                                                                             |                                                                       | Код | Возраст |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|---------|-----|
|                                                                                             |                                                                       | Пол | М       | Ж   |
| ДА – если ты согласен с утверждением,<br>НЕТ – если не согласен,<br>ИНОГДА – если не уверен |                                                                       |     |         |     |
| №                                                                                           | Утверждение                                                           | ДА  | ИНОГДА  | НЕТ |
| 1                                                                                           | Я всегда сдерживаю свои обещания.                                     |     |         |     |
| 2                                                                                           | У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.                 |     |         |     |
| 3                                                                                           | Разозлившись, я нередко выхожу из себя.                               |     |         |     |
| 4                                                                                           | Бывает, что я сплетничаю.                                             |     |         |     |
| 5                                                                                           | Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.             |     |         |     |
| 6                                                                                           | Я всегда говорю только правду.                                        |     |         |     |
| 7                                                                                           | Я люблю прихвастнуть.                                                 |     |         |     |
| 8                                                                                           | Я никогда не опаздываю.                                               |     |         |     |
| 9                                                                                           | Все свои привычки я считаю хорошими.                                  |     |         |     |
| 10                                                                                          | Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.                                 |     |         |     |
| 11                                                                                          | Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено. |     |         |     |
| 12                                                                                          | Я всегда покупаю билет в транспорте.                                  |     |         |     |
| 13                                                                                          | Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.          |     |         |     |
| 14                                                                                          | Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.               |     |         |     |
| 15                                                                                          | Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.                  |     |         |     |

|    |                                                                                     |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 16 | Я не хочу учиться и работать.                                                       |  |  |  |
| 17 | Я могу уйти из дома жить в другое место.                                            |  |  |  |
| 18 | Меня забирали в полицию за плохое поведение.                                        |  |  |  |
| 19 | Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.                                |  |  |  |
| 20 | Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.                        |  |  |  |
| 21 | Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).             |  |  |  |
| 22 | У меня есть судимые родственники и/или знакомые.                                    |  |  |  |
| 23 | У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.                  |  |  |  |
| 24 | У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.                       |  |  |  |
| 25 | Я не верю окружающим.                                                               |  |  |  |
| 26 | Хочу быть великим и всесильным.                                                     |  |  |  |
| 27 | Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.                                       |  |  |  |
| 28 | Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.                             |  |  |  |
| 29 | Если нельзя, но очень хочется – значит можно.                                       |  |  |  |
| 30 | Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.               |  |  |  |
| 31 | Я курю.                                                                             |  |  |  |
| 32 | Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.                                    |  |  |  |
| 33 | Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.                  |  |  |  |
| 34 | Мои родители злоупотребляют спиртным.                                               |  |  |  |
| 35 | Мои друзья курят, употребляют спиртное.                                             |  |  |  |
| 36 | Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения                          |  |  |  |
| 37 | Пить и курить - это признаки взрослости.                                            |  |  |  |
| 38 | Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.                            |  |  |  |
| 39 | Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно                       |  |  |  |
| 40 | Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.                                      |  |  |  |
| 41 | Удовольствие - это главное, к чему стоит стремиться в жизни.                        |  |  |  |
| 42 | Мне необходимы сильные переживания и чувства.                                       |  |  |  |
| 43 | Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал. |  |  |  |
| 44 | Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.            |  |  |  |
| 45 | Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.                 |  |  |  |
| 46 | Я редко жалею животных, людей.                                                      |  |  |  |
| 47 | Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.                        |  |  |  |
| 48 | Я часто ссорюсь с родителями.                                                       |  |  |  |
| 49 | Я не прощаю обиды.                                                                  |  |  |  |
| 50 | Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому -нибудь.                   |  |  |  |
| 51 | Люблю посплетничать.                                                                |  |  |  |
| 52 | Люблю, чтобы мне подчинялись.                                                       |  |  |  |

|    |                                                                                                      |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| 53 | Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.                                                       |  |  |  |
| 54 | За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.                            |  |  |  |
| 55 | Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.                                  |  |  |  |
| 56 | У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться. |  |  |  |
| 57 | В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.                                                 |  |  |  |
| 58 | Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.                                              |  |  |  |
| 59 | Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.                                      |  |  |  |
| 60 | Я хочу быть взрослым и сильным.                                                                      |  |  |  |
| 61 | Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.                                  |  |  |  |
| 62 | Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.                             |  |  |  |
| 63 | Я могу причинить себе боль.                                                                          |  |  |  |
| 64 | Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.                              |  |  |  |
| 65 | Было бы лучше, если бы я умер.                                                                       |  |  |  |
| 66 | Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.                                              |  |  |  |
| 67 | Я не люблю решать проблемы сам.                                                                      |  |  |  |
| 68 | У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.                                             |  |  |  |
| 69 | Я не очень хороший человек.                                                                          |  |  |  |
| 70 | Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.                                                 |  |  |  |
| 71 | Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.                                                     |  |  |  |
| 72 | Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.                                     |  |  |  |
| 73 | Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.                                                       |  |  |  |
| 74 | Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.                                                          |  |  |  |
| 75 | Я испытываю потребность в острых ощущениях.                                                          |  |  |  |

*Показатели по шкалам методики СДП, баллы*

| Шкала                                              | Баллы | Интерпретация                                                                                   |
|----------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I шкала<br>Социально обусловленное поведение (СОП) | 0-10  | отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация        |
|                                                    | 11-20 | обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования |
|                                                    | 21-30 | сформированная модель социально обусловленного поведения                                        |
| II шкала<br>Делинквентное поведение (ДП)           | 0-10  | отсутствие признаков делинквентного поведения                                                   |
|                                                    | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению                           |
|                                                    | 21-30 | сформированная модель делинквентного поведения                                                  |
| III шкала                                          | 0-10  | отсутствие признаков зависимого поведения                                                       |

|                                                          |       |                                                                         |
|----------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------|
| Зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП)                   | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению       |
|                                                          | 21-30 | сформированная модель зависимого поведения                              |
| IV шкала<br>Агрессивное поведение (АП)                   | 0-10  | отсутствие признаков агрессивного поведения                             |
|                                                          | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению     |
|                                                          | 21-30 | сформированная модель агрессивное поведения                             |
| V шкала<br>Суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП) | 0-10  | отсутствие признаков аутоагрессивного поведения                         |
|                                                          | 11-20 | обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению |
|                                                          | 21-30 | сформированная модель аутоагрессивного поведения                        |

**Рекомендации для организации:** при выявлении средней и высокой степени склонности подростка к отклоняющемуся поведению мишенью индивидуальной подготовки к самостоятельной жизни становится коррекция девиантного поведения, развитие склонности к нормативному, просоциальному поведению.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики выраженности степени: снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** при высокой степени склонности к отклоняющемуся поведению или негативной динамики рекомендуется интенсивный уровень постинтернатного сопровождения. Особое внимание необходимо обратить на выпускников, у которых высокая степень склонности к дивиантному поведению сочетается с высоким уровнем эмоционального интеллекта в связи с высоким риском криминального поведения;

при средней степени склонности подростка к отклоняющемуся поведению рекомендуется поддерживающий уровень постинтернатного сопровождения.

При наличии склонности к девиантному поведению необходимо включать выпускников в волонтерские программы с целью развития просоциального поведения.

### **3. Опросник «Определение уровня развития социальных навыков» А.П. Гольштейна**

В данной методике используется модель социального поведения, созданная А.П. Гольштейном, в которой выделяется 37 основных навыков, разделенных на 5 категорий:

*Начальные навыки* – некоторые минимальные умения, которые позволяют человеку вступать в контакт с другими людьми, участвовать в разговоре.

*Самовыражение в разговоре* – умение выразить свои чувства и переживания или передать информацию другому человеку.

*Реакция на мнение другого человека в разговоре* или на то, что он переживает.

*Навыки планирования предстоящих действий* – прежде чем разговаривать с другими людьми или делать что-то, необходимо это спланировать и как следует подготовиться к предстоящему действию.

*Альтернативы агрессивному поведению* – каким образом избежать конфликта и разрушения отношений или вести себя в конфликтной ситуации наиболее продуктивным способом.

### *Процедура*

Испытуемому дается список утверждений с бланком для ответов. В первой серии подросток должен оценить, насколько ему самому даются эти навыки. Во второй серии испытуемого просят оценить, насколько тот или иной навык удастся его сверстникам.

### *Бланк для ответов (к списку социальных навыков)*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |       |        |       |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------|--------|-------|---------|
| Фамилия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |       |        |       |         |
| Имя, отчество                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |       |        |       |         |
| Возраст                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |       |        |       |         |
| Дата                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |       |        |       |         |
| Группа                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                  |       |        |       |         |
| <p><i>Инструкция:</i> Вам будет дан список 37 утверждений, которые каждый человек использует в повседневной жизни.</p> <p>1. Оцените, пожалуйста, насколько Вам удастся этот навык, выбрав один из 5 вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда. Отметьте это в соответствующей графе.</p> <p>2. Отметьте в соответствующей графе бланка, насколько каждый из этих навыков удастся выполнить вашим сверстникам, выбрав один из 5 вариантов ответа: всегда, часто, иногда, редко или никогда. Отметьте это в соответствующей графе.</p> <p>В графе «Позиция» отметьте чьи навыки вы оцениваете свои или Ваших сверстников</p> |                                  |       |        |       |         |
| Позиция                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ваши навыки / Навыки сверстников |       |        |       |         |
| Социальные навыки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Всегда                           | Часто | Иногда | Редко | Никогда |
| <b>Начальные навыки: - некоторые минимальные умения, которые позволяют человеку вступать в контакт с другими людьми, участвовать в разговоре</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                  |       |        |       |         |
| 1. Вступить в разговор с кем-нибудь.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |       |        |       |         |
| 2. Перейти в разговоре к интересующему Вас вопросу, детально обсудить его и ответить на вопросы собеседника.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |       |        |       |         |
| 3. Дать другому человеку понять, что Вы внимательно выслушали его и затем умело завершить разговор каким – либо уместным замечанием.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                  |       |        |       |         |
| 4. Выслушивать другого человека, быть внимательным к нему, постараться понять его, показать ему свою заинтересованность.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                  |       |        |       |         |
| <b>Самовыражение в разговоре – умение выразить свои чувства и переживания или передать информацию другому человеку.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |       |        |       |         |
| 5. Сказать комплимент, сказать собеседнику, что Вам нравится в нем или в его действиях.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |       |        |       |         |

|                                                                                                                                                                |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6. Дать понять другому человеку, что Вы благодарны ему за то, что он сделал для Вас.                                                                           |  |  |  |  |  |
| 7. Поддержать человека, если он сомневается в своих силах.                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| 8. Попросить о помощи: попросить кого-либо помочь Вам валифицированно справиться со сложной ситуацией, с которой вы не можете справиться самостоятельно.       |  |  |  |  |  |
| 9. Доходчиво объяснить кому-либо что и как ему делать.                                                                                                         |  |  |  |  |  |
| 10. Выразить нежные чувства, дать понять кому-либо, что Вы неравнодушны к нему (к ней).                                                                        |  |  |  |  |  |
| 11. Обратиться с жалобой: дать кому-то понять, что он виноват перед Вами и попытаться найти решение проблемы.                                                  |  |  |  |  |  |
| 12. Убедить другого человека, что Ваша точка зрения на что-либо более правильная и более продуктивная, чем его.                                                |  |  |  |  |  |
| 13. Выразить свое недовольство, выразить свое возмущение прямо и честно.                                                                                       |  |  |  |  |  |
| <b>Реакция на мнение другого человека в разговоре или на то, что он переживает.</b>                                                                            |  |  |  |  |  |
| 14. Дать другому человеку понять, что Вам приятна его похвала и что Вы ее цените.                                                                              |  |  |  |  |  |
| 15. Откликнуться на переживания другого человека (эмпатия) – попытаться понять то, что чувствует другой человек и выразить ему свое понимание.                 |  |  |  |  |  |
| 16. Принести извинения – сказать кому-либо, что вы искренне сожалеете, что причинили ему неприятность.                                                         |  |  |  |  |  |
| 17. Выполнение указаний – строго следовать инструкции и выполнять соответствующие действия.                                                                    |  |  |  |  |  |
| 18. Реакция на уговоры – учесть предложение другого человека, сравнить их со своими идеями и решить какой образ действия будет лучше для Вас в конечном счете. |  |  |  |  |  |
| 19. Реакция на неудачу – выделить, что в Ваших действиях было неправильно и то можно изменить, чтобы более успешно действовать в будущем.                      |  |  |  |  |  |
| 20. Разобраться в противоречивых заявлениях: выяснить, что в словах другого человека соответствует действительности.                                           |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 21. Реагировать на жалобу - справедливо реагировать на недовольствие другого человека в ситуации, виновником которой оказались Вы.                                                              |  |  |  |  |  |
| 22. Попытаться понять гнев другого человека и показать ему, что Вы стараетесь понять его.                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| <b>Навыки планирования предстоящих действий – прежде, чем разговаривать с другими людьми или делать что-то необходимо это спланировать и как следует подготовиться к предстоящему действию.</b> |  |  |  |  |  |
| 23. Решить, чего Вы хотите добиться и насколько это реально.                                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 24. Решить, какая специальная информация Вам нужна и обратиться за ней к компетентным людям.                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 25. Сосредоточиться на выполнении задания, создать такие условия, которые позволят Вам сделать работу эффективно.                                                                               |  |  |  |  |  |
| 26. Оценка собственных способностей – честно и беспристрастно оценить свои способности, чтобы определить, насколько Вы компетентны в соответствующем деле.                                      |  |  |  |  |  |
| 27. Приготовиться к нелегкому разговору – заранее обосновать свою позицию в разговоре, который обещает быть трудным.                                                                            |  |  |  |  |  |
| 28. Выделение приоритетных проблем – решить какая из проблем наиболее важная и какая должна быть решена в первую очередь.                                                                       |  |  |  |  |  |
| 29. Принять решение – оценить, какое из возможных решений является наиболее реалистичным, наметить наиболее реальный образ действий, который, по Вашему мнению, отвечает Вашим интересам.       |  |  |  |  |  |
| <b>Альтернативы агрессивному поведению – каким образом избежать конфликта и разрушения отношений или вести себя в конфликтной ситуации наиболее продуктивным способом.</b>                      |  |  |  |  |  |
| 30. Определить, какие именно чувства Вы испытываете.                                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
| 31. Определить виновного – определить, чьи именно действия (Ваши или кого-либо другого) явились причиной того, что произошло.                                                                   |  |  |  |  |  |
| 32. Обращение с просьбой – попросить у соответствующих людей то, что Вам нужно и то, что Вы хотите.                                                                                             |  |  |  |  |  |
| 33. Релаксация – успокоиться и расслабиться, когда Вы напряжены.                                                                                                                                |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 34. Самоконтроль – овладеть собой, не допуская срыва.                                                                      |  |  |  |  |  |
| 35. Переговоры – принятие компромиссного решения в споре с другим человеком.                                               |  |  |  |  |  |
| 36. Помочь другому человеку, когда он не может сам справиться со своими проблемами.                                        |  |  |  |  |  |
| 37. Самоутверждение – отстаивать свою позицию, показав другим, что Вы хотите, испытываете или думаете по поводу чего-либо. |  |  |  |  |  |

*Ключ:*

Обработка опросника социальных навыков включает:

1. Общие показатели:

1.1. Средняя оценка своих социальных способностей – это среднее арифметическое по уровню оценки успешности социальных навыков для себя. Ответам приписывается значение от 1 до 5 баллов (1-никогда, 2-редко, 3-иногда, 4- часто, 5- всегда). Полученное среднее арифметическое значение по 37 навыкам в норме обычно бывает больше 3,10 и меньше 3,85. Если полученная цифра выше этого диапазона, то можно говорить о завышенной самооценке уровня развития социальных навыков, переоценке своих социальных способностей. Если полученная цифра ниже указанного диапазона, то можно говорить о заниженной оценке своего социального поведения, занижении своих социальных способностей. В том случае, если эти показатели ниже 2 или выше 4, можно говорить о неадекватной оценке подростком своего социального поведения.

1.2. Средняя оценка социальных способностей сверстника – это среднее арифметическое по уровню развития социальных навыков у сверстников, которая определяется аналогичным образом, как и предыдущий показатель. Здесь нормативный диапазон находится между 3,00 и 3,60 среднего значения оценки социальных способностей сверстников. Если полученное среднее арифметическое более 3,60, то можно говорить о завышенной оценке уровня развития социального поведения сверстников, о переоценке их социальных способностей. При оценке полученных показателей следует отметить, что значения этого показателя выше 4 и ниже 2 свидетельствуют о неадекватной оценке и в этом случае данные опросника являются недостоверными.

По сочетанию этих показателей (1.1 и 1.2.) выделяются 7 основных типов оценки социальной компетенции у подростков:

1. Недооценка уровня развития своих социальных навыков и переоценка социальной эффективности других. В этом случае подросток считает себя неловким, некомпетентным, отставшим от остальных. В то же время своих сверстников он оценивает настолько опытными и успешными, что ему практически невозможно достичь такого уровня. В поведении это выражается в пассивной и очень зависимой от других позиции.

2. Завышенная оценка собственных социальных навыков и заниженная оценка уровня развития социальных навыков остальных. Для такого подростка

характерна переоценка своих возможностей в области социальной адаптации. Он считает себя умелым, ловким, опытным в то время, как большинство его сверстников еще маленькие, не умеющие ориентироваться в поведении окружающих. В поведении это проявляется в авторитарной позиции и стремлении к лидерству.

3. Заниженная оценка своих социальных способностей и специальных способностей сверстников. Этой социальной позиции подростка соответствует страх перед миром взрослых, неуверенность в своих способностях и способностях своих сверстников успешно адаптироваться к нормальной взрослой жизни. В поведении таких подростков обычно заметно повышен уровень тревожности и стремление находится в группе сверстников.

4. Завышенная оценка своих социальных способностей и способностей сверстников. Такая переоценка себя и своих сверстников как правило соответствует недооценке сложности социальной жизни взрослых. В поведении такой подросток характеризуется тенденциями к лидерству и объединению сверстников против «плохих» правил и законов взрослого мира.

5. Адекватная оценка себя и заниженная оценка социального поведения окружающих сверстников. При адекватной в целом позиции такой подросток считает именно себя, в отличие от сверстников, способным включиться во взрослые отношения. Большинство своих сверстников в этом случае подросток часто считает недостаточно опытными, еще не выросшими в

отличие от себя. В поведении это характеризуется ответственной и взвешенной, хотя иногда и изолированной от остальных ребят позицией.

6. Адекватная оценка других и заниженная оценка своих социальных способностей. При адекватном восприятии социальной ситуации в целом такой подросток склонен недооценивать свои возможности. В поведении это характеризуется повышенным уровнем тревожности и настороженности в отношениях со сверстниками. Очень часто эта позиция коррелирует с отставанием в физическом развитии от сверстников.

7. Адекватная оценка уровня своего социального развития и социального развития сверстников. Реалистическая, взвешенная позиция, в основном соответствующая уровню развития взрослого человека. Ответственное отношение к жизни при этом сочетается с адекватной оценкой окружающих.

### ***Оценка результатов:***

Высокий уровень социальных навыков – 4 балла, Средний уровень социальных навыков – 3 балла, Низкий уровень социальных навыков – 2 балла.

Социальная дезадаптация (низкий уровень социальных навыков в сочетании с нарушениями в сфере поведения, эмоций) – 1 балл.

Общий уровень развития социальных навыков – для его определения необходимо внимательно ознакомиться с таблицей внизу. Она разбита на 3 уровня – высокий, средний и низкий. Анализ проводится по всем 10 пунктам. За каждое совпадение результатов опросника с одним из 3-х вариантов (высокий, средний, низкий) присваивается 1 балл тому уровню, с критерием которого результат совпал. Максимально возможное количество баллов - 10.

Соответственно, тот уровень, который наберет наибольшее количество баллов, и будет общим уровнем развития социальных навыков испытуемого.

**Рекомендации для организации:** при выявлении низкого уровня социальных навыков, а также снижения уровня по конкретным умениям и навыкам мишенью индивидуальной подготовки к самостоятельной жизни становится повышение их уровня в рамках тренингов по развитию социальных навыков.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики уровня развития социальных навыков.

При отсутствии или негативной динамике их развития рекомендуется поддерживающий уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения мероприятий по повышению уровня социальных навыков, в т.ч. включение в волонтерские проекты.

#### **4. Методика ЭМИн (авт. Люсин Д.В.)**

Эмоциональный интеллект – совокупность эмоциональных и когнитивных способностей, которые способствуют эффективным межличностным отношениям. Люди, обладающие способностями к пониманию своих эмоций и эмоций других людей, адаптированы в обществе, эффективны, коммуникабельны в общении с окружающими.

Цель методики: предназначена для измерения эмоционального интеллекта (EQ) в соответствии с теоретическими представлениями автора. На основании модели ЭМИн предлагается тест, состоящий из 40 вопросов с ответами по 4-балльной шкале, которые группируются в 6 факторов.

Межличностный эмоциональный интеллект.

Шкала М1. Интуитивное понимание чужих эмоций. Шкала М2. Понимание чужих эмоций через экспрессию;

Шкала М3. Общая способность к пониманию чужих эмоций; Внутрличностный эмоциональный интеллект.

Шкала В1. Осознание своих эмоций; Шкала В2. Управление своими эмоциями; Шкала В3. Контроль экспрессии.

При интерпретации результатов утверждениям приписывается значение в баллах. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях.

**Инструкция:** Вам предлагается заполнить опросник, состоящий из 46 утверждений. Читайте внимательно каждое утверждение и ставьте крестик (или галочку) в той графе, которая лучше всего отражает Ваше мнение.

#### **Бланк методики**

| №  | Утверждения                                                                         | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 1. | Я замечаю, когда близкий человек переживает, даже если он (она) пытается это скрыть |                    |                    |                 |                    |

|     |                                                                                     |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 2.  | Если человек на меня обижается, я не знаю, как восстановить с ним хорошие отношения |  |  |  |  |
| 3.  | Мне легко догадаться о чувствах человека по выражению его лица                      |  |  |  |  |
| 4.  | Я хорошо знаю, чем заняться, чтобы улучшить себе настроение                         |  |  |  |  |
| 5.  | У меня обычно не получается повлиять на эмоциональное состояние своего собеседника  |  |  |  |  |
| 6.  | Когда я раздражаюсь, то не могу сдержаться, и говорю все, что думаю                 |  |  |  |  |
| 7.  | Я хорошо понимаю, почему мне нравятся или не нравятся те или иные люди              |  |  |  |  |
| 8.  | Я не сразу замечаю, когда начинаю злиться                                           |  |  |  |  |
| 9.  | Я умею улучшить настроение окружающих                                               |  |  |  |  |
| 10. | Если я увлекаюсь разговором, то говорю слишком громко и активно жестикулирую        |  |  |  |  |
| 11. | Я понимаю душевное состояние некоторых людей без слов                               |  |  |  |  |
| 12. | В экстремальной ситуации я не могу усилием воли взять себя в руки                   |  |  |  |  |
| 13. | Я легко понимаю мимику и жесты других людей                                         |  |  |  |  |
| 14. | Когда я злюсь, я знаю, почему                                                       |  |  |  |  |
| 15. | Я знаю, как ободрить человека, находящегося в тяжелой ситуации                      |  |  |  |  |
| 16. | Окружающие считают меня слишком эмоциональным человеком                             |  |  |  |  |
| 17. | Я способен успокоить близких, когда они находятся в напряженном состоянии           |  |  |  |  |
| 18. | Мне бывает трудно описать, что я чувствую по отношению к другим                     |  |  |  |  |
| 19. | Если я смущаюсь при общении с незнакомыми людьми, то могу это скрыть                |  |  |  |  |
| 20. | Глядя на человека, я легко могу понять его эмоциональное состояние                  |  |  |  |  |
| 21. | Я контролирую выражение чувств на своем лице                                        |  |  |  |  |
| 22. | Бывает, что я не понимаю, почему испытываю то или иное чувство                      |  |  |  |  |
| 23. | В критических ситуациях я умею контролировать выражение своих эмоций                |  |  |  |  |

|     |                                                                                                 |  |  |  |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 24. | Если надо, я могу разозлить человека                                                            |  |  |  |  |
| 25. | Когда я испытываю положительные эмоции, я знаю, как поддержать это состояние                    |  |  |  |  |
| 26. | Как правило, я понимаю, какую эмоцию испытываю                                                  |  |  |  |  |
| 27. | Если собеседник пытается скрыть свои эмоции, я сразу чувствую это                               |  |  |  |  |
| 28. | Я знаю, как успокоиться, если я разозлился                                                      |  |  |  |  |
| 29. | Можно определить, что чувствует человек, просто прислушиваясь к звучанию его голоса             |  |  |  |  |
| 30. | Я не умею управлять эмоциями других людей                                                       |  |  |  |  |
| 31. | Мне трудно отличить чувство вины от чувства стыда                                               |  |  |  |  |
| 32. | Я умею точно угадывать, что чувствуют мои знакомые                                              |  |  |  |  |
| 33. | Мне трудно справляться с плохим настроением                                                     |  |  |  |  |
| 34. | Если внимательно следить за выражением лица человека, то можно понять, какие эмоции он скрывает |  |  |  |  |
| 35. | Я не нахожу слов, чтобы описать свои чувства друзьям                                            |  |  |  |  |
| 36. | Мне удастся поддержать людей, которые делятся со мной своими переживаниями                      |  |  |  |  |
| 37. | Я умею контролировать свои эмоции                                                               |  |  |  |  |
| 38. | Если мой собеседник начинает раздражаться, я подчас замечая это слишком поздно                  |  |  |  |  |
| 39. | По интонациям моего голоса легко догадаться о том, что я чувствую                               |  |  |  |  |
| 40. | Если близкий человек плачет, я теряюсь                                                          |  |  |  |  |
| 41. | Мне бывает весело или грустно без всякой причины                                                |  |  |  |  |
| 42. | Мне трудно предвидеть смену настроения у окружающих меня людей                                  |  |  |  |  |
| 43. | Я не умею преодолевать страх                                                                    |  |  |  |  |
| 44. | Бывает, что я хочу поддержать человека, а он этого не чувствует, не понимает                    |  |  |  |  |
| 45. | У меня бывают чувства, которые я не могу точно определить                                       |  |  |  |  |
| 46. | Я не понимаю, почему некоторые люди на меня обижаются                                           |  |  |  |  |

Ключ:

1. При подсчете сырых баллов утверждениям приписывается значение равное числовому:

| № | Утверждения          | Совсем не согласен | Скорее не согласен | Скорее согласен | Полностью согласен |
|---|----------------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|
|   | Прямые утверждения   | 0                  | 1                  | 2               | 3                  |
|   | Обратные утверждения | 3                  | 2                  | 1               | 0                  |

2. При подсчете баллов по шкалам и субшкалам методики суммируются значения по каждой шкале:

| Шкала                                    | Прямые утверждения                                                                        | Обратные утверждения                                                               |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Понимание чужих эмоций                   | 1, 3, 11, 13, 20, 27, 29, 32, 34                                                          | 38, 42, 46                                                                         |
| Управление чужими эмоциями               | 9, 15, 17, 24, 36                                                                         | 2, 5, 30, 40, 44                                                                   |
| Понимание своих эмоций                   | 7, 14, 26                                                                                 | 8, 18, 22, 31, 35, 41, 45                                                          |
| Управление своими эмоциями               | 4, 25, 28, 37                                                                             | 12, 33, 43                                                                         |
| Контроль экспрессии                      | 19, 21, 23                                                                                | 6, 10, 16, 39                                                                      |
| Межличностный эмоциональный интеллект    | 1, 3, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 24, 27, 29, 32, 34, 36                                       | 2, 5, 30, 38, 40, 42, 44, 46                                                       |
| Внутриличностный эмоциональный интеллект | 4, 7, 14, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 37                                                      | 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 31, 33, 35, 39, 41, 43, 45                               |
| Понимание эмоций                         | 1, 3, 7, 11, 13, 14, 20, 26, 27, 29, 32, 34                                               | 8, 18, 22, 31, 35, 38, 41, 42, 45, 46                                              |
| Управление эмоциями                      | 4, 9, 15, 17, 19, 21, 23, 24, 25, 28, 36, 37                                              | 2, 5, 6, 10, 12, 16, 30, 33, 39, 40, 43, 44                                        |
| Общий уровень эмоционального интеллекта  | 1, 3, 4, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 34, 36, 37 | 2, 5, 6, 8, 10, 12, 16, 18, 22, 30, 31, 33, 35, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46 |

Шкала МЭИ (межличностный ЭИ). Способность к пониманию эмоций других людей и управлению ими.

Шкала ВЭИ (внутриличностный ЭИ). Способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими.

Шкала ПЭ (понимание эмоций). Способность к пониманию своих и чужих эмоций.

Шкала УЭ (управление эмоциями). Способность к управлению своими и чужими эмоциями  
Субшкала МП (понимание чужих эмоций). Способность понимать эмоциональное состояние человека на основе внешних проявлений эмоций (мимика, жестикуляция, звучание голоса) и/или интуитивно; чуткость к внутренним состояниям других людей.

Субшкала МУ (управление чужими эмоциями). Способность вызывать у других людей те или иные эмоции, снижать интенсивность нежелательных эмоций. Возможно, склонность к манипулированию людьми.

Субшкала ВП (понимание своих эмоций). Способность к осознанию своих эмоций: их распознавание и идентификация, понимание причин, способность к вербальному описанию.

Субшкала ВУ (управление своими эмоциями). Способность и потребность управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные.

Субшкала ВЭ (контроль экспрессии). Способность контролировать внешние проявления своих эмоций.

### 1. Перевод в стенойны

| Стенойны | Сырые баллы по шкалам |             |                           |                              |
|----------|-----------------------|-------------|---------------------------|------------------------------|
|          | МЭИ                   | ВЭИ         | ПЭ<br>Понимание<br>эмоций | УЭ<br>Управление<br>эмоциями |
| 1        | 31 и меньше           | 28 и меньше | 31 и меньше               | 29 и меньше                  |
| 2        | 32–34                 | 29–32       | 32–34                     | 30–32                        |
| 3        | 35–37                 | 33–36       | 35–37                     | 33–36                        |
| 4        | 38–40                 | 37–40       | 38–40                     | 37–40                        |
| 5        | 41–44                 | 41–44       | 41–44                     | 41–44                        |
| 6        | 45–47                 | 45–48       | 45–47                     | 45–47                        |
| 7        | 48–51                 | 49–53       | 48–51                     | 48–51                        |
| 8        | 52–55                 | 54–57       | 52–56                     | 52–56                        |
| 9        | 56 и больше           | 58 и больше | 57 и больше               | 57 и больше                  |

### 1. Нормативные показатели по методике Д.В. Люсина

| Шкалы | Очень<br>низкое<br>значение | Низкое<br>значение | Среднее<br>значение | Высокое<br>значение | Очень<br>высокое<br>значени<br>е |
|-------|-----------------------------|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|
| МП    | 0-19                        | 20-22              | 23-26               | 27-30               | 31-                              |
| МУ    | 0-14                        | 15-17              | 18-21               | 22-24               | 25-                              |
| ВП    | 0-13                        | 14-16              | 17-21               | 22-25               | 26-                              |
| ВУ    | 0-9                         | 10-12              | 13-15               | 16-17               | 18-                              |
| ВЭ    | 0-6                         | 7-9                | 10-12               | 13-15               | 16-                              |
| МЭИ   | 0-34                        | 35-39              | 40-46               | 47-52               | 53-                              |
| ВЭИ   | 0-33                        | 34-38              | 39-47               | 48-54               | 55-                              |
| ПЭ    | 0-34                        | 35-39              | 40-47               | 47-53               | 54-                              |
| УЭ    | 0-33                        | 34-39              | 40-47               | 48-53               | 54-                              |
| ОЭИ   | 0-71                        | 72-78              | 79-92               | 93-104              | 105-                             |

| Прогноз социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни  | Уровень развития эмоционального интеллекта |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Предположительно высокий уровень социально-психологической адаптации выпускников | Высокий уровень всех характеристики ЭИ     |

|                                                                                            |                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Предположительно средний уровень социально-психологической адаптации выпускников           | Сниженные показателями по большинству характеристик ЭИ, направленными на постижение чужих эмоций, но со средними по характеристикам, направленными на понимание себя |
| Предположительно низкий уровень социально-психологической адаптации, возможна дезадаптация | Очень низкие значения всех характеристик, касающихся понимания своего внутреннего мира и чуть более высокими значениями ЭИ, направленными на других                  |

**Рекомендации для организации:** при снижении уровня мишенью индивидуальной подготовки к самостоятельной жизни становится его повышение в рамках специальных тренингов для подростков. При выявлении высокого уровня эмоционального интеллекта и высокой (средней) степени склонности к девиантному поведению особое внимание уделяется коррекции девиантного поведения, направленной на формирование стратегий высокофункционального поведения в различных жизненных ситуациях, обеспечивающих реализацию социально одобряемых форм поведения.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики изменений уровня эмоционального интеллекта: снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** если уровень значений эмоционального интеллекта остался низким или снизился перед выпуском, т.е. выпуск воспринимается как кризисное событие, то рекомендуется интенсивный уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения тренингов по развитию ЭИ.

Если снижены показатели по большинству характеристик ЭИ, направленных на постижение чужих эмоций, а характеристики, направленные на понимание себя, находятся на среднем уровне, то рекомендуется поддерживающий уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения тренингов по развитию ЭИ.

## 5. Краткая версия теста жизнестойкости (Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова)

**Инструкция:** ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе. Выбирайте тот ответ, 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. Работайте последовательно, не пропуская вопросов.

### Бланк методики

| № | Утверждения                                     | Нет | Скорее<br>нет | Скорее<br>да | Да |
|---|-------------------------------------------------|-----|---------------|--------------|----|
|   |                                                 | 0   | 1             | 2            | 3  |
| 1 | Я часто не уверен в собственных решениях        |     |               |              |    |
| 2 | Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела |     |               |              |    |

|    |                                                                                                                   |  |  |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 3  | Я постоянно занят, и мне это нравится                                                                             |  |  |  |  |
| 4  | Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным                                                                   |  |  |  |  |
| 5  | Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым                                                                 |  |  |  |  |
| 6  | Иногда меня пугают мысли о будущем                                                                                |  |  |  |  |
| 7  | Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал                                                      |  |  |  |  |
| 8  | Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль                                                         |  |  |  |  |
| 9  | Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете |  |  |  |  |
| 10 | Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми                                                              |  |  |  |  |
| 11 | Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное                 |  |  |  |  |
| 12 | Мне всегда есть чем заняться                                                                                      |  |  |  |  |
| 13 | Я часто сожалею о том, что уже сделано                                                                            |  |  |  |  |
| 14 | Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудноосуществимо, или то, в чем я не уверен                        |  |  |  |  |
| 15 | Мне кажется, жизнь проходит мимо меня                                                                             |  |  |  |  |
| 16 | Мои мечты редко сбываются                                                                                         |  |  |  |  |
| 17 | Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны                                                                      |  |  |  |  |
| 18 | Мне не хватает упорства закончить начатое                                                                         |  |  |  |  |
| 19 | Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной                                                                    |  |  |  |  |
| 20 | Как правило, я работаю с удовольствием                                                                            |  |  |  |  |
| 21 | Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей                                                                 |  |  |  |  |
| 22 | Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются                                          |  |  |  |  |
| 23 | Друзья уважают меня за упорство и непреклонность                                                                  |  |  |  |  |
| 24 | Я охотно берусь воплощать новые идеи                                                                              |  |  |  |  |

*Ключ:*

1. Подсчет сырых баллов

Нет – 0 баллов

Скорее нет – 1 балл

Скорее да – 2 балл

Да – 3 балла

2. Подсчет баллов по шкалам

| Шкала          | Прямые утверждения | Обратные утверждения |
|----------------|--------------------|----------------------|
| Вовлеченность  | 3, 11, 12, 20      | 2, 4, 8, 15, 19, 21  |
| Контроль       | 7, 23              | 1, 5, 10, 17, 18, 22 |
| Принятие риска | 24                 | 6, 9, 13, 14, 16     |

3. Нормативные значения (Осин, Рассказова).

| Нормы            | Жизнестойкость | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|------------------|----------------|---------------|----------|----------------|
| Среднее значение | 50,79          | 22,3          | 16,7     | 11,8           |

|                        |           |           |           |          |
|------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Стандартное отклонение | 11,32     | 4,95      | 4,06      | 3,36     |
| Низкие значения        | 39 и ниже | 17 и ниже | 12 и ниже | 8 и ниже |
| Высокие значения       | 62 и выше | 27 и выше | 21 и выше | 15 выше  |

Уровень жизнестойкости характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и успешность деятельности. Жизнестойкость считается «стержневым компонентом и интегральным показателем готовности выпускника к жизни в социуме».

*Общие качества жизнестойких подростков:* высокая адаптивность, уверенность в себе, стремление к достижениям, независимость, ограниченность контактов.

**Рекомендации для организации:** при низком или среднем уровнях жизнестойкости мишенью индивидуальной подготовки к самостоятельной жизни становится их повышение в рамках тренингов для подростков по формированию жизнестойкости. Особой мишенью при коррекционной работе является повышение убежденности воспитанника в возможности контролировать свою жизнь.

***Рекомендации по постинтернатному сопровождению:***

если уровень жизнестойкости остался низким или снизился перед выпуском, т.е. выпуск воспринимается как кризисное событие то рекомендуется интенсивный уровень сопровождения с включением в программу тренингов по развитию уровня жизнестойкости;

если уровень жизнестойкости средний, то рекомендуется поддерживающий уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения психологическое консультирование по вопросам преодоления трудных жизненных ситуаций; содействие в создании поддерживающей сети и помощь в поддержании в ней конструктивного уровня функционирования;

если уровень жизнестойкости высокий, то рекомендуется мониторинговый (базовый) уровень сопровождения.

## **5. Тест диспозиционного оптимизма (ТДО) Опросник диспозиционного оптимизма (Т.О. Гордеева, О.А. Сычев, Е.Н. Осин)**

Опросник направлен на оценку уровня диспозиционного оптимизма, который считается прогнозным показателем для успешности социально-психологической адаптации выпускников.

*Инструкция.* Пожалуйста, будьте искренни и точны настолько, насколько это возможно. Постарайтесь отвечать так, чтобы ответ на один вопрос не зависел от ответа на другие. Здесь нет правильных или неправильных ответов.

Отвечайте в соответствии с тем, что чувствуете Вы, а не исходя из того, как ответили бы, по Вашему мнению, большинство людей.

| Утверждения                                                       | Не согласен (-на) | Скорее не согласен (-на) | Ни да, ни нет | Скорее согласен (-на) | Согласен (-на) |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------|-----------------------|----------------|
| 1. В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо |                   |                          |               |                       |                |
| 2. Меня не очень легко вывести из себя                            |                   |                          |               |                       |                |
| 3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего                  |                   |                          |               |                       |                |
| 4. Я всегда во всем ищу позитив                                   |                   |                          |               |                       |                |
| 5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее                         |                   |                          |               |                       |                |
| 6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие         |                   |                          |               |                       |                |
| 7. Для меня важно всегда быть занятым                             |                   |                          |               |                       |                |
| 8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим                    |                   |                          |               |                       |                |
| 9. Я не строю особенно Оптимистических планов на будущее          |                   |                          |               |                       |                |
| 10. Меня нелегко расстроить                                       |                   |                          |               |                       |                |
| 11. Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему             |                   |                          |               |                       |                |
| 12. Я редко надеюсь на то, со мной произойдет что-то хорошее      |                   |                          |               |                       |                |

*Ключ:*

1. Подсчет сырых баллов (количественная оценка ответов): не согласен – 0 баллов;

скорее не согласен – 1 балл; ни да, ни нет – 2 балла; скорее согласен – 3 балла;

полностью согласен – 4 балла.

2. Подсчет баллов по шкалам: Прямые утверждения (субшкала позитивных ожиданий): 1, 4, 5, 11.

Обратные утверждения (субшкала негативных ожиданий): 3, 8, 9, 12.

Утверждения – «наполнители»: 2, 6, 7, 10.

Оценки по обратным утверждениям при подсчете общего показателя диспозиционного оптимизма должны быть инвертированы: 0=4; 1=3; 3=1; 4=0.

*Средние значения по тесту ТДО у кандидатов в замещающие родители*

| Субшкалы                | Средние значения | Ст. отклонения |
|-------------------------|------------------|----------------|
| позитивные ожидания     | 12,0319          | 3,79826        |
| негативные ожидания     | 11,8191          | 4,71194        |
| Диспозиционный оптимизм | 23,8511          | 7,86104        |

**Рекомендации для организации:** если выявлен низкий уровень диспозиционного оптимизма, то мишенью становится формирование оптимистического стиля, а также тренингов по формированию выученного

оптимизма по Мартину Селигману (<https://trainingtechnology.ru/chto-takoe-model-perma>).

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики уровня оптимизма: снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** если уровень диспозиционного оптимизма не пришел в норму, то рекомендуется поддерживающий уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения консультации по формированию позитивного мышления (индивидуальные или групповые).

## **6. Оценка конструктивности копинговых стратегий совладания со стрессом**

Методика COPE (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб (Carver et al., 1989). (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб)

Копинг - англ. «соре» - справиться, выдержать, совладать.

Авторы методики при ее разработке основывались на двух теоретических подходах — подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения (Scheier, Carver, 1988). Версия адаптации Е.А. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина (в 2013 г.).

*Модель совладания:*

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).
2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).
3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).
4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздерживание от слишком поспешных, импульсивных действий).
5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).
6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).
7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).
8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).
9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).
10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).
12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).
13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).
14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).
15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

*Бланк Опросника COPE*

*Инструкция:* Ниже даны утверждения, касающиеся ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений. Для каждого утверждения нужно выбрать только одну оценку из четырех.

| Утверждение |                                                                              | Нет | Изредка | Иногда | Часто |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|--------|-------|
| 1           | Я стараюсь найти плюсы в произошедшем                                        |     |         |        |       |
| 2           | Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем          |     |         |        |       |
| 3           | Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям                                    |     |         |        |       |
| 4           | Я ищу совета у других людей, что делать дальше                               |     |         |        |       |
| 5           | Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему                 |     |         |        |       |
| 6           | Я говорю себе: «Этого не может быть»                                         |     |         |        |       |
| 7           | Я надеюсь на то, что Бог мне поможет                                         |     |         |        |       |
| 8           | Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором                                |     |         |        |       |
| 9           | Я признаю себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться |     |         |        |       |
| 10          | Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов                         |     |         |        |       |
| 11          | Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую                                |     |         |        |       |
| 12          | Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше                 |     |         |        |       |
| 13          | Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации  |     |         |        |       |
| 14          | Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию                          |     |         |        |       |
| 15          | Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли             |     |         |        |       |
| 16          | Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься                         |     |         |        |       |
| 17          | Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю                                        |     |         |        |       |
| 18          | Я прошу помощи у Бога                                                        |     |         |        |       |
| 19          | Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия                  |     |         |        |       |
| 20          | Я перевожу случившееся в шутку                                               |     |         |        |       |

|    |                                                                                                          |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 21 | Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому                                                 |  |  |  |  |
| 22 | Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится                                           |  |  |  |  |
| 23 | Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных                                          |  |  |  |  |
| 24 | Я не предпринимаю активных действий                                                                      |  |  |  |  |
| 25 | Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию                           |  |  |  |  |
| 26 | Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства                                |  |  |  |  |
| 27 | Мне не хочется верить, что это произошло                                                                 |  |  |  |  |
| 28 | Я даю выход своим переживаниям                                                                           |  |  |  |  |
| 29 | Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете                                |  |  |  |  |
| 30 | Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему                                   |  |  |  |  |
| 31 | Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме                                                       |  |  |  |  |
| 32 | Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать                                                         |  |  |  |  |
| 33 | Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела |  |  |  |  |
| 34 | Я ищу сочувствия и понимания у других людей                                                              |  |  |  |  |
| 35 | Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме                                       |  |  |  |  |
| 36 | Я шучу по поводу случившегося                                                                            |  |  |  |  |
| 37 | Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)                                            |  |  |  |  |
| 38 | Я ищу что-то хорошее в том, что произошло                                                                |  |  |  |  |
| 39 | Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой                                              |  |  |  |  |
| 40 | Я делаю вид, что ничего не произошло                                                                     |  |  |  |  |
| 41 | Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию                                   |  |  |  |  |
| 42 | Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой      |  |  |  |  |
| 43 | Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме                                        |  |  |  |  |
| 44 | Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней                                                               |  |  |  |  |
| 45 | Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали                                |  |  |  |  |
| 46 | Я переживаю и активно проявляю свои чувства                                                              |  |  |  |  |
| 47 | Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой                                           |  |  |  |  |
| 48 | Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)                                                                |  |  |  |  |
| 49 | Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать                       |  |  |  |  |
| 50 | Я нахожу в случившемся забавные моменты                                                                  |  |  |  |  |

|    |                                                                                         |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 51 | Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы                       |  |  |  |  |
| 52 | Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких                                    |  |  |  |  |
| 53 | Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему |  |  |  |  |
| 54 | Я учусь жить с этим                                                                     |  |  |  |  |
| 55 | Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы           |  |  |  |  |
| 56 | Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы             |  |  |  |  |
| 57 | Я просто делаю вид, что ничего не случилось                                             |  |  |  |  |
| 58 | Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно                                     |  |  |  |  |
| 59 | Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил                                         |  |  |  |  |
| 60 | Я молюсь (больше, чем обычно)                                                           |  |  |  |  |

*Ключ:*

Подсчет баллов по каждой шкале достигается простым суммированием баллов по всем вопросам, входящим в шкалу. Общий балл не высчитывается, поэтому из опросника извлекается 15 показателей, соответствующих выраженности 15 типов выделяемых защит.

1. Подсчет сырых баллов:

| Вариант ответа | В прямых значениях |
|----------------|--------------------|
| Нет            | 1 балл             |
| Изредка        | 2 балла            |
| Иногда         | 3 балла            |
| Часто          | 4 балла            |

2. Содержание шкал

| №  | Утверждение                                                               | баллы |
|----|---------------------------------------------------------------------------|-------|
|    | <b>Позитивное переформулирование и личностный рост</b>                    |       |
| 1  | Я стараюсь найти плюсы в произошедшем                                     |       |
| 29 | Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете |       |
| 38 | Я ищу что-то хорошее в том, что произошло                                 |       |
| 59 | Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил                           |       |
|    | <i>сумма</i>                                                              |       |
|    | <b>Мысленный уход от проблемы</b>                                         |       |
| 2  | Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем       |       |
| 16 | Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься                      |       |
| 31 | Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме                        |       |
| 43 | Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме         |       |
|    | <i>сумма</i>                                                              |       |
|    | <b>Концентрация на эмоциях и их активное выражение</b>                    |       |

|    |                                                                                |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 3  | Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям                                      |  |
| 17 | Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю                                          |  |
| 28 | Я даю выход своим переживаниям                                                 |  |
| 46 | Я переживаю и активно проявляю свои чувства                                    |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Использование инструментальной социальной поддержки</b>                     |  |
| 4  | Я ищу совета у других людей, что делать дальше                                 |  |
| 14 | Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию                            |  |
| 30 | Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему         |  |
| 45 | Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали      |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Активное совладание</b>                                                     |  |
| 5  | Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему.                  |  |
| 25 | Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию |  |
| 47 | Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой                 |  |
| 58 | Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно                            |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Отрицание</b>                                                               |  |
| 6  | Я говорю себе: «Этого не может быть»                                           |  |
| 27 | Мне не хочется верить, что это произошло                                       |  |
| 40 | Я делаю вид, что ничего не произошло                                           |  |
| 57 | Я просто делаю вид, что ничего не случилось                                    |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Обращение к религии</b>                                                     |  |
| 7  | Я надеюсь на то, что Бог мне поможет                                           |  |
| 18 | Я прошу помощи у Бога                                                          |  |
| 48 | Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)                                      |  |
| 60 | Я молюсь (больше, чем обычно)                                                  |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Юмор</b>                                                                    |  |
| 8  | Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором                                  |  |
| 20 | Я перевожу случившееся в шутку                                                 |  |
| 36 | Я шучу по поводу случившегося                                                  |  |
| 50 | Я нахожу в случившемся забавные моменты                                        |  |
|    | <b>сумма</b>                                                                   |  |
|    | <b>Поведенческий уход от проблемы</b>                                          |  |
| 9  | Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться |  |
| 24 | Я не предпринимаю активных действий                                            |  |

|     |                                                                                         |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 37  | Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)                           |  |
| 51  | Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы                       |  |
|     | <i>сумма</i>                                                                            |  |
|     | <b>Сдерживание</b>                                                                      |  |
| 10  | Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов                                    |  |
| 22* | Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится                          |  |
| 41  | Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию                  |  |
| 49  | Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать      |  |
|     | <i>сумма</i>                                                                            |  |
|     | <b>Использование эмоциональной социальной поддержки</b>                                 |  |
| 11  | Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую                                           |  |
| 23  | Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных                         |  |
| 34  | Я ищу сочувствия и понимания у других людей                                             |  |
| 52  | Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких                                    |  |
|     | <i>сумма</i>                                                                            |  |
|     | <b>Использование «успокоительных»</b>                                                   |  |
| 12  | Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше                            |  |
| 26  | Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства               |  |
| 35  | Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме                      |  |
| 53  | Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему |  |
|     | <i>сумма</i>                                                                            |  |

### *Интерпретация:*

Конструктивные копинг-стратегии: позитивное переформулирование и личностный рост, использование инструментальной социальной поддержки, активное совладание, юмор, сдерживание, использование эмоциональной социальной поддержки, подавление конкурирующей деятельности, принятие проблемы, планирование.

Неконструктивные – использование «успокоительных», мысленный уход от проблем, концентрация на эмоциях и их активное выражение, отрицание, поведенческий уход от проблемы.

**Рекомендации для организации:** если уровень выраженности неконструктивных копинг-стратегий выше среднего, то мишенью становится формирование навыков применения конструктивных стратегий совладающего поведения в рамках тренинга. Поскольку совладанию способствует развитие «начальных социальных навыков» (минимальных умений, которые позволяют выпускнику вступать в контакт с другими людьми), то в работу над формированием конструктивных копинг –стратегий целесообразно включать тренинги по развитию социальных навыков.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики выраженности степени:

снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** если уровень выраженности конструктивных копинг-стратегий является высоким, то рекомендуется интенсивный уровень сопровождения, а также включение в индивидуальную программу сопровождения тренингов по использованию конструктивных копинг-стратегий.

## 7. Опросник психологического благополучия школьников (ОПБШ).

Опросник психологического благополучия школьников (ОПБШ) (С.А. Водяха, Ю.Е. Водяха) направлен на оценку уровня школьного благополучия и содержит следующие шкалы:

1. Отношения с друзьями — удовлетворенность отношениями с друзьями и одноклассниками. Выражается в наличии тесных и дружеских отношений, позитивном отношении к сверстникам.

2. Отношение к школе — позитивное отношение к школе как социальному институту. Выражается в положительной оценке атмосферы класса и заинтересованность в учебной деятельности.

3. Отношение к педагогам — позитивное отношение к педагогам. Выражается в наличии представителей педагогического сообщества, вызывающих уважение, симпатию и пользующихся авторитетом.

4. Отношения с воспитателями — позитивное отношение к воспитателям. Выражается в наличии доверительных и теплых отношений с воспитателями.

5. Отношение к себе — позитивное самоотношение. Выражается в самоуважении и чувстве собственной самооценности.

**Инструкция:** подчеркните цифру в бланке, соответствующую степени вашего согласия.

### Бланк методики

| ФИО                                 |                    |             |                                  |                                  |          |                    |
|-------------------------------------|--------------------|-------------|----------------------------------|----------------------------------|----------|--------------------|
| Группа                              |                    |             |                                  |                                  |          |                    |
| Возраст                             |                    |             |                                  |                                  |          |                    |
| Утверждения                         | Абсолютно согласен | Не согласен | Скорее не согласен, чем согласен | Скорее согласен, чем не согласен | Согласен | Абсолютно согласен |
| У меня в школе много друзей         | 0                  | 1           | 2                                | 3                                | 4        | 5                  |
| В школе интересно                   | 0                  | 1           | 2                                | 3                                | 4        | 5                  |
| С учителями интересно общаться      | 0                  | 1           | 2                                | 3                                | 4        | 5                  |
| С моими воспитателями мне интересно | 0                  | 1           | 2                                | 3                                | 4        | 5                  |

|                                                                       |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| Я чувствую себя успешным в школе                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Друзья поддерживают меня в беде                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В школе я узнаю много нового                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| С большинством учителей приятно общаться                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мне хорошо в моей группе                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я – интересная личность                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| У меня замечательные друзья                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я с желанием хожу в школу                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| С учителями не бывает скучно                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я наслаждаюсь временем, проведенным со своими воспитателями, друзьями | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я люблю себя                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общение с друзьями доставляет мне удовольствие                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В школе много интересных событий для меня                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Большинство учителей - хорошие люди                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| В моей группе дружные отношения                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Большинство людей похожи на меня                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| На своих друзей я могу рассчитывать                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я люблю бывать в школе                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| С некоторыми учителями я могу обсуждать личные проблемы               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мои воспитатели дружелюбны ко мне                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я чувствую свою значимость                                            | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мои друзья меня понимают                                              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я с удовольствием участвую в школьной жизни                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| По некоторым учителям я скучаю во время каникул                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Мои воспитатели ведут со мной себя правильно                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Я хороший человек                                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*Ключ:*

Подсчитать количество баллов по каждой строке.

| № | Шкала                     | № утверждения         |
|---|---------------------------|-----------------------|
| 1 | Отношения с друзьями      | 1; 6; 11; 16; 21; 26  |
| 2 | Отношение к школе         | 2; 7; 12; 17; 22; 27  |
| 3 | Отношение к педагогам     | 3; 8; 13; 18; 23; 28  |
| 4 | Отношения с воспитателями | 4; 9; 14; 19; 24; 29  |
| 5 | Отношение к себе          | 6; 10; 15; 20; 25; 30 |

*Нормы:*

От 0 до 15 низкий уровень удовлетворенности;  
16-23 средний уровень удовлетворенности;  
24-30 высокий уровень удовлетворенности.

**Рекомендации для организации:** при выявлении низкого уровня школьного благополучия организуется интенсивное сопровождение подростка в образовательной организации, включая консультирование педагогов по индивидуальному подходу к обучению воспитанника, помощь в интеграции в классный коллектив, выступления на педагогических советах, родительских собраниях и т.д. с целью формирования позитивного отношения к подростку; работу над повышением учебной мотивации, эмоциональной вовлеченности в обучение, повышение уровня самоуважения; формирование гибких навыков (soft skills), проведение мини-стажировок, профессиональных проб и т.д.

На втором этапе перед выпуском использование методики позволяет оценить направленность динамики уровня школьного благополучия: снижение, повышение, отсутствие изменений, а также произвести коррекцию прогноза социально-психологической адаптации выпускников в самостоятельной жизни в условиях организации профессионального образования.

**Рекомендации по постинтернатному сопровождению:** если уровень школьного благополучия остался низким, то рекомендуется интенсивный уровень сопровождения, включение в индивидуальную программу сопровождения интенсивной помощи в интеграции, прикрепление наставника, индивидуального куратора; проведение тренингов по развитию адаптационного потенциала у выпускника.

### **Программа «Ранний старт»**

(разработана сотрудниками ГБУ Дом – интернат для сопровождаемого проживания «Гурьевский» (г. Москва)

Программа «Ранний старт» направлена на подготовку воспитанников с ментальными особенностями развития и психическими расстройствами к жизнеустройству после совершеннолетия.

При подготовке воспитанников с ментальными особенностями и психическими расстройствами (далее – воспитанников) к жизнеустройству после наступления совершеннолетия важно сосредоточить усилия на развитии их самостоятельности при выполнении действий базовой и инструментальной повседневной жизненной активности.

Организация такой работы требует изменений как в среде, так и в действиях всех специалистов, работающих с воспитанником. При этом должно быть обеспечено развитие самостоятельности по трем направлениям:

повышение участия воспитанника с ментальными особенностями в решении вопросов, касающихся его жизни;

снижение объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях;

формирование и развитие активной самостоятельности, от инициативы до контроля результата.

В каждом из выделенных направлений существуют ключевые точки, последовательность выполнения которых создает вектор развития воспитанника.

Ключевые точки повышения участия воспитанника в решении вопросов, касающихся жизни:

воспитанник имеет выбор в еде, одежде, занятиях и может его сделать исходя из своих предпочтений;

воспитанник принимает участие в решении вопросов, которые касаются обучения, регулярных занятий творчеством или спортом, трудовой занятости;

воспитанник принимает участие в решении вопросов, которые касаются образования, выбора профессии, трудоустройства, места жительства.

Ключевые точки снижения объема помощи, необходимой в ежедневных жизненных ситуациях:

отсутствие замещающей помощи в большинстве ежедневных жизненных ситуаций;

отсутствие физической помощи в большинстве ежедневных жизненных ситуаций;

минимальная словесная помощь в большинстве ежедневных жизненных ситуаций;

наличие ежедневных жизненных ситуаций, в которых не требуется помощь со стороны другого человека, при этом могут быть использованы технические и визуальные помощники.

Ключевые точки формирования активной самостоятельности:

организация свободного времени (может выбрать себе занятия без напоминания со стороны);

выполнение действий по графику (например, дежурство), контроль результата действия (почистил зубы – проверил, не осталось ли следов пасты, вытер пол – проверил, не остался ли мусор и т.п.);

выполнение необходимых действий исходя из объективных критериев без указания со стороны (пролил воду -вытер воду, испачкал одежду – переоделся). Работа по подготовке воспитанников должна начинаться как минимум с 12 лет и строиться по следующему алгоритму:

1. Первичная оценка навыков воспитанников по 9 базовым сферам жизнедеятельности (далее базовые навыки) в 12 лет.
2. Подготовка и проведение консилиумов для постановки индивидуальных задач развития навыков воспитанников по итогам первичной оценки навыков в 12 лет.
3. Решение индивидуальных задач развития навыков в возрасте с 12 до 14 лет.
4. Мониторинг решения индивидуальных задач развития навыков воспитанников в возрасте от 12 до 14 лет.
5. Промежуточная оценка базовых навыков воспитанников в 14 лет.
6. Подготовка и проведение консилиумов по итогам промежуточной оценки базовых навыков в 14 лет.
7. Решение индивидуальных задач развития навыков в возрасте от 15 до 17 лет.
8. Мониторинг решения индивидуальных задач развития навыков воспитанников в возрасте от 15 до 17 лет.
9. Оценка бытовых навыков в 15 лет.
10. Подготовка и проведение консилиумов по итогам оценки бытовых навыков воспитанников в 15 лет.
11. Решение индивидуальных задач по развитию бытовых навыков воспитанников в возрасте от 15 до 17 лет.
12. Мониторинг решения индивидуальных задач по развитию бытовых навыков воспитанников в возрасте от 15 до 17 лет.
13. Проведение итоговой оценки базовых и бытовых навыков в 17 лет.
14. Подготовка и проведение консилиумов по результатам итоговой оценки базовых и бытовых навыков воспитанников в 17 лет.
15. Подготовка воспитанников к переходу на дальнейшее место жизнеустройства после совершеннолетия.

Приоритетной задачей реализации данного алгоритма является снижение физической помощи воспитаннику в ежедневных жизненных ситуациях, так как именно объем физической помощи определяет форму жизнеустройства воспитанника после совершеннолетия. В то же время вышеописанный алгоритм дает возможность сосредоточиться на формировании и развитии именно тех навыков, которые будут востребованы в новом месте жизнеустройства воспитанника после совершеннолетия.

### Форма оценки (для воспитанников с нарушениями развития)

| Навык                                                        | Без помощи | Словесная помощь | Физическая помощь | Все действия выполнял взрослый | Неприменено в данный момент |
|--------------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| <b>Прием еды</b>                                             |            |                  |                   |                                |                             |
| сел(а) за стол                                               |            |                  |                   |                                |                             |
| использовал(а) посуду для еды                                |            |                  |                   |                                |                             |
| использовал(а) ложку                                         |            |                  |                   |                                |                             |
| ел(а), не давась пищей                                       |            |                  |                   |                                |                             |
| откусывал(а) куски подходящего размера                       |            |                  |                   |                                |                             |
| проглатывал(а) перед тем, как положить в рот новый кусок     |            |                  |                   |                                |                             |
| попил(а) из чашки, не проливая                               |            |                  |                   |                                |                             |
| использовал(а) салфетку                                      |            |                  |                   |                                |                             |
| высел(а) на стуле в течение всего приема пищи                |            |                  |                   |                                |                             |
| встал(а) из-за стола                                         |            |                  |                   |                                |                             |
| <b>Гигиена</b>                                               |            |                  |                   |                                |                             |
| нашел(ла) ванную комнату                                     |            |                  |                   |                                |                             |
| включил(а) воду                                              |            |                  |                   |                                |                             |
| отрегулировал(а) температуру воды                            |            |                  |                   |                                |                             |
| использовал(а) мыло по назначению                            |            |                  |                   |                                |                             |
| умылся(ась)                                                  |            |                  |                   |                                |                             |
| помыл(а) руки                                                |            |                  |                   |                                |                             |
| выключил(а) воду                                             |            |                  |                   |                                |                             |
| нашел(а) и взял(а) свое полотенце                            |            |                  |                   |                                |                             |
| вытерся(ась) полотенцем                                      |            |                  |                   |                                |                             |
| причесал(а) волосы                                           |            |                  |                   |                                |                             |
| использовал(а) дезодорант по назначению                      |            |                  |                   |                                |                             |
| почистил(а) зубы с использованием пасты                      |            |                  |                   |                                |                             |
| вышел(а) без следов пасты                                    |            |                  |                   |                                |                             |
| <b>Туалет</b>                                                |            |                  |                   |                                |                             |
| нашел(а) туалетную комнату                                   |            |                  |                   |                                |                             |
| закрыл(а) дверь в туалет                                     |            |                  |                   |                                |                             |
| нашел(а) унитаз                                              |            |                  |                   |                                |                             |
| спустил(а) брюки/штаны/колготки перед использованием унитаза |            |                  |                   |                                |                             |
| спустил(а) трусы перед использованием унитаза                |            |                  |                   |                                |                             |

|                                                                   |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| сел(а) на унитаз или занял(а) правильное положение стоя (мальчик) |  |  |  |  |  |
| оторвал(а) туалетную бумагу                                       |  |  |  |  |  |
| использовал(а) туалетную бумагу по назначению                     |  |  |  |  |  |
| смыл(а) за собой                                                  |  |  |  |  |  |
| взял(а) ершик для унитаза                                         |  |  |  |  |  |
| использовал(а) ершик для унитаза по назначению                    |  |  |  |  |  |
| надел(а) трусы                                                    |  |  |  |  |  |
| надел(а) брюки/штаны/колготки                                     |  |  |  |  |  |
| вымыл(а) руки                                                     |  |  |  |  |  |
| вышел(а) полностью одетым                                         |  |  |  |  |  |
| <b>Одевание</b>                                                   |  |  |  |  |  |
| надел(а) нижнее белье                                             |  |  |  |  |  |
| надел(а) брюки/юбку                                               |  |  |  |  |  |
| надел(а) рубашку/блузку/платье                                    |  |  |  |  |  |
| надел(а) носки                                                    |  |  |  |  |  |
| надел(а) колготы                                                  |  |  |  |  |  |
| надел(а) свитер/кофту                                             |  |  |  |  |  |
| надел(а) шапку/кепку                                              |  |  |  |  |  |
| надел(а) штаны (теплые)                                           |  |  |  |  |  |
| надел(а) куртку                                                   |  |  |  |  |  |
| надел(а) ботинки /туфли                                           |  |  |  |  |  |
| надел (а) сапоги                                                  |  |  |  |  |  |
| застегнул(а) пуговицы                                             |  |  |  |  |  |
| застегнул(а) молнию                                               |  |  |  |  |  |
| застегнул(а) липучки                                              |  |  |  |  |  |
| завязал(а) шнурки                                                 |  |  |  |  |  |
| <b>Раздевание</b>                                                 |  |  |  |  |  |
| снял(а) шапку/кепку                                               |  |  |  |  |  |
| развязал(а) шнурки                                                |  |  |  |  |  |
| расстегнул(а) липучки                                             |  |  |  |  |  |
| снял (а) сапоги                                                   |  |  |  |  |  |
| снял(а) ботинки /туфли                                            |  |  |  |  |  |
| расстегнул(а) молнию                                              |  |  |  |  |  |
| расстегнул(а) пуговицы                                            |  |  |  |  |  |
| снял(а) куртку                                                    |  |  |  |  |  |
| снял(а) штаны (теплые)                                            |  |  |  |  |  |
| снял(а) свитер/кофту                                              |  |  |  |  |  |
| снял(а) рубашку/блузку/платье                                     |  |  |  |  |  |
| снял (а) брюки/юбку                                               |  |  |  |  |  |
| снял (а) колготы                                                  |  |  |  |  |  |

|                                                                                                  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| снял (а) носки                                                                                   |  |  |  |  |  |
| снял (а) нижнее белье                                                                            |  |  |  |  |  |
| <b>Коммуникация</b>                                                                              |  |  |  |  |  |
| поздоровался(ась)                                                                                |  |  |  |  |  |
| дал(а) собеседнику<br>понятный ответ                                                             |  |  |  |  |  |
| обратился(ась) за помощью                                                                        |  |  |  |  |  |
| выполнил(а) простую<br>инструкцию                                                                |  |  |  |  |  |
| выразил(а) свое желание<br>понятным образом                                                      |  |  |  |  |  |
| выразил(а) негативные<br>чувства приемлемым образом                                              |  |  |  |  |  |
| выразил(а) позитивные чувства<br>приемлемым образом                                              |  |  |  |  |  |
| адекватно отреагировал(а) на<br>чувства и действия других                                        |  |  |  |  |  |
| включился(ась) в деятельность,<br>предложенную взрослым (игра,<br>занятие, бытовые действия)     |  |  |  |  |  |
| сам предложил(а) взрослому<br>совместную деятельность (игра,<br>занятие, бытовые действия)       |  |  |  |  |  |
| включился(ась) в                                                                                 |  |  |  |  |  |
| деятельность, предложенную<br>другими детьми (игра, занятие,<br>бытовые действия)                |  |  |  |  |  |
| сам предложил(а) другим детям<br>совместную деятельность (игра,<br>занятие, бытовые<br>действия) |  |  |  |  |  |
| попрощался(ась)                                                                                  |  |  |  |  |  |
| <b>Безопасное поведение</b>                                                                      |  |  |  |  |  |
| следовал(а) постоянно<br>действующим запретам,<br>установленным по месту<br>проживания           |  |  |  |  |  |
| последовал(а) временному<br>запрету или ограничению,<br>установленному в<br>течении наблюдения   |  |  |  |  |  |
| принял(а) лекарство                                                                              |  |  |  |  |  |
| выполнил(а) инструкции,<br>связанные с рутинными<br>действиями                                   |  |  |  |  |  |
| использовал(а) столовые приборы<br>по назначению,<br>без причинения вреда себе или<br>другим     |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| использовал(а) предметы и мебель по назначению, без причинения вреда себе или другим                                   |  |  |  |  |  |
| использовал(а) бытовые приборы по назначению, без причинения вреда себе или другим                                     |  |  |  |  |  |
| ответил(а) правильно на вопрос: "Какая вода? " (различил(а) холодную и горячую, температуру воды регулировал взрослый) |  |  |  |  |  |
| понял(а) запрещающий знак (например, нельзя лезть в розетку)                                                           |  |  |  |  |  |
| сообщил(а) о своем плохом самочувствии понятным образом                                                                |  |  |  |  |  |
| показал(а), что именно у него болит понятным образом                                                                   |  |  |  |  |  |
| выполнил(а) действие по прямому указанию взрослого                                                                     |  |  |  |  |  |
| остановился(ась) в выполнении действия по запрету взрослого                                                            |  |  |  |  |  |
| <b>Передвижение</b>                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| передвигался(ась) внутри одного помещения                                                                              |  |  |  |  |  |
| нашел(ла) помещение по словесному указанию: "Покажи, где туалет (спальня, коридор)"                                    |  |  |  |  |  |
| перешел(ла) из одного помещения в другое                                                                               |  |  |  |  |  |
| лег(ла) в кровать                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| встал(а) с кровати                                                                                                     |  |  |  |  |  |
| сел(а) на пол                                                                                                          |  |  |  |  |  |
| встал(а) с пола                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| изменил(а) положение лежа                                                                                              |  |  |  |  |  |
| изменил(а) положение сидя                                                                                              |  |  |  |  |  |
| изменил(а) положение стоя                                                                                              |  |  |  |  |  |
| <b>Самоорганизация</b>                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| выбрал(а) одежду, чтобы одеться                                                                                        |  |  |  |  |  |
| выбрал(а) себе занятие в свободное время                                                                               |  |  |  |  |  |
| выбрал(а) из двух предметов (например, игрушек) один, в ответ на просьбу "Выбери, какой тебе больше нравится"          |  |  |  |  |  |
| ответил(а) доступным образом на вопрос: "Какое у тебя настроение?"                                                     |  |  |  |  |  |
| узнал(а) себя на фотографии                                                                                            |  |  |  |  |  |

|                                                                                            |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| показал(а) место, на котором спит, в ответ на просьбу: "Покажи, где ты спишь"              |  |  |  |  |  |
| показал(а) свои вещи, в ответ на просьбу: "Покажи свои вещи"                               |  |  |  |  |  |
| сказал(а) или показал(а), чем любит заниматься, в ответ на вопрос: "Что ты любишь делать?" |  |  |  |  |  |
| <b>Бытовые дела</b>                                                                        |  |  |  |  |  |
| Умение расставить необходимую посуду и приборы для приема пищи                             |  |  |  |  |  |
| уборка грязной посуды                                                                      |  |  |  |  |  |
| протираание стола, стульев после приема пищи                                               |  |  |  |  |  |
| мытьё посуды                                                                               |  |  |  |  |  |
| умение заправить кровать                                                                   |  |  |  |  |  |
| умение расправить кровать                                                                  |  |  |  |  |  |
| смена постельного белья                                                                    |  |  |  |  |  |
| подметание пола                                                                            |  |  |  |  |  |
| мытьё полов                                                                                |  |  |  |  |  |
| умение протереть пыль                                                                      |  |  |  |  |  |
| вынос мусора                                                                               |  |  |  |  |  |
| <b>Посещение магазина</b>                                                                  |  |  |  |  |  |
| нашел(ла) продукт, который надо купить                                                     |  |  |  |  |  |
| нашел(ла) ценник или определил(а) цену по штрихкоду на специальном устройстве              |  |  |  |  |  |
| выбрал(а) из двух одинаковых товаров тот , у которого цена меньше                          |  |  |  |  |  |
| встал(а) в очередь к кассе                                                                 |  |  |  |  |  |
| выложил(а) продукты из корзины на кассе                                                    |  |  |  |  |  |
| правильно ответил(а) на вопрос: «Нужен ли вам пакет?»                                      |  |  |  |  |  |
| дал(а) деньги                                                                              |  |  |  |  |  |
| взял(а) сдачу                                                                              |  |  |  |  |  |
| проверил(а) сдачу                                                                          |  |  |  |  |  |
| сложил(а) покупки в пакет                                                                  |  |  |  |  |  |
| Бытовые приборы                                                                            |  |  |  |  |  |
| <b>Пылесос</b>                                                                             |  |  |  |  |  |
| нашел(а) пылесос                                                                           |  |  |  |  |  |
| взял пылесос за ручку                                                                      |  |  |  |  |  |
| отнес(ла) пылесос на место уборки                                                          |  |  |  |  |  |

|                                                  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| поставил(а) пылесос на пол                       |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                    |  |  |  |  |  |
| вытащил(а) шнур                                  |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                       |  |  |  |  |  |
| взял(а) шланг в руки                             |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку - включил(а) пылесос             |  |  |  |  |  |
| начал(а) пылесосить                              |  |  |  |  |  |
| пропылесосил(а) центр помещения                  |  |  |  |  |  |
| пропылесосил(а) углы помещения                   |  |  |  |  |  |
| пропылесосил(а) 75% (или более) помещения        |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку – выключил(а) пылесос            |  |  |  |  |  |
| положил(а) шланг на пол                          |  |  |  |  |  |
| вытащил(а) вилку из розетки                      |  |  |  |  |  |
| опустил(а) ручку пылесоса                        |  |  |  |  |  |
| нажал(а) на ручку – смотал(а) шнур автоматически |  |  |  |  |  |
| протолкнул(а) шнур при необходимости             |  |  |  |  |  |
| взял(а) пылесос за ручку                         |  |  |  |  |  |
| отнес(ла) пылесос на место                       |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции           |  |  |  |  |  |
| <b>Чайник</b>                                    |  |  |  |  |  |
| нашел(а) чайник                                  |  |  |  |  |  |
| взял(а) чайник за ручку                          |  |  |  |  |  |
| отнес(ла) чайник к раковине                      |  |  |  |  |  |
| открыл(а) чайник                                 |  |  |  |  |  |
| открыл(а) нужный кран                            |  |  |  |  |  |
| набрал(а) нужное количество воды                 |  |  |  |  |  |
| поставил(а) чайник с водой на место              |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                    |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                       |  |  |  |  |  |
| включил(а) чайник кнопкой                        |  |  |  |  |  |
| дождался(ась) пока вода закипит                  |  |  |  |  |  |
| налил(а) кипятка по чашкам                       |  |  |  |  |  |
| соблюдал(а) меры осторожности                    |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции           |  |  |  |  |  |
| <b>Микроволновка</b>                             |  |  |  |  |  |
| нашел(а) микроволновку                           |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                    |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                       |  |  |  |  |  |

|                                                             |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| нажал(а) большую кнопку – открыл дверцу                     |  |  |  |  |  |
| взял(а) блюдо с едой для приготовления в микроволновке      |  |  |  |  |  |
| поставил(а) блюдо с едой в микроволновке                    |  |  |  |  |  |
| взял(а) крышку для еды                                      |  |  |  |  |  |
| накрыл(а) еду крышкой                                       |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу                                            |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу правильно (до щелчка)                      |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку старт – установил время                     |  |  |  |  |  |
| установил(а) время правильно                                |  |  |  |  |  |
| дождался(ась) звукового сигнала                             |  |  |  |  |  |
| открыл(а) дверцу не позднее 3 минут после звукового сигнала |  |  |  |  |  |
| достал(а) крышку                                            |  |  |  |  |  |
| поставил(а) крышку на место                                 |  |  |  |  |  |
| достал(а) блюдо с едой                                      |  |  |  |  |  |
| поставил(а) блюдо с едой на стол                            |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу                                            |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу правильно до щелчка                        |  |  |  |  |  |
| вытащил(а) вилку из розетки                                 |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции                      |  |  |  |  |  |
| <b>Мультиварка</b>                                          |  |  |  |  |  |
| нашел(а) мультиварку                                        |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку на крышке                                   |  |  |  |  |  |
| взял(а) за ручку крышку мультиварки и открыл(а) ее          |  |  |  |  |  |
| вынул(а) чашу мультиварки                                   |  |  |  |  |  |
| поставил(а) чашу мультиварки на стол                        |  |  |  |  |  |
| подготовил(а) ингредиенты по рецепту                        |  |  |  |  |  |
| отмерил(а) нужно количество ингредиентов                    |  |  |  |  |  |
| положил(а) ингредиенты в чашу мультиварки                   |  |  |  |  |  |
| поставил(а) чашу мультиварки в корпус                       |  |  |  |  |  |
| установил(а) чашу правильно                                 |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) крышку до щелчка                                  |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                               |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                                  |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «ВКЛЮЧЕНИЕ»                                 |  |  |  |  |  |

|                                                                     |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| установил(а) программу по рецепту                                   |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «СТАРТ»                                             |  |  |  |  |  |
| услышал(а) звуковой сигнал                                          |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «ОТМЕНА/РАЗОГРЕВ»                                   |  |  |  |  |  |
| вытащил(а) вилку из розетки                                         |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку на крышке                                           |  |  |  |  |  |
| взял(а) за ручку крышку и открыл ее                                 |  |  |  |  |  |
| разложил(а) еду из чаши мультиварки                                 |  |  |  |  |  |
| помыл(а) чашу мультиварки                                           |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции                              |  |  |  |  |  |
| <b>Стиральная машина</b>                                            |  |  |  |  |  |
| нашел(ла) стиральную машину                                         |  |  |  |  |  |
| открыл(а) дверцу за ручку                                           |  |  |  |  |  |
| взял(а) грязные вещи из корзины                                     |  |  |  |  |  |
| положил(а) грязные вещи в барабан                                   |  |  |  |  |  |
| нашел(а) средство для стирки                                        |  |  |  |  |  |
| отмерил(а) количество средства для стирки                           |  |  |  |  |  |
| отмерил(а) нужное количество средства для стирки                    |  |  |  |  |  |
| налил(а) (насыпал(а) средство) для стирки в барабан                 |  |  |  |  |  |
| налил(а) (насыпал(а) средство для стирки правильно                  |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу                                                    |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу правильно (до щелчка)                              |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «Вкл./Выкл.»                                        |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «Пуск»                                              |  |  |  |  |  |
| услышал(а) звуковой сигнал об окончании стирки                      |  |  |  |  |  |
| взял(а) сушку для вещей                                             |  |  |  |  |  |
| разложил(а) сушку для вещей                                         |  |  |  |  |  |
| открыл(а) дверцу машины не позднее 15 минут после звукового сигнала |  |  |  |  |  |
| достал(а) вещи из машины                                            |  |  |  |  |  |
| развесил(а) вещи на сушилке                                         |  |  |  |  |  |
| закрыл(а) дверцу                                                    |  |  |  |  |  |
| оставил(а) приоткрытой дверцу для сушки машинки                     |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции                              |  |  |  |  |  |
| <b>Блендер</b>                                                      |  |  |  |  |  |
| нашел(а) блендер                                                    |  |  |  |  |  |

|                                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| достал(а) все нужные части, в зависимости от того, что будет готовить (блендер, насадку, стакан или блендер, чашу, «проталкиватель») |  |  |  |  |  |
| соединил(а) части блендера между собой                                                                                               |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| положил(а) ингредиенты в стакан/отверстие чаши                                                                                       |  |  |  |  |  |
| правильно выставил(а) руки (для использования блендера с чашей)                                                                      |  |  |  |  |  |
| опустил(а) блендер в стакан (для использования блендера без чаши)                                                                    |  |  |  |  |  |
| нашел(а) кнопку «пуск»                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «пуск»                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| удерживал(а) кнопку «пуск» до окончания смешивания / измельчения                                                                     |  |  |  |  |  |
| отпустил(а) кнопку блендера по окончании смешивания / измельчения                                                                    |  |  |  |  |  |
| выключил(а) блендер из розетки                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| отсоединил(а) блендер от насадки или чаши                                                                                            |  |  |  |  |  |
| выложил(а) содержимое из стакана или чаши                                                                                            |  |  |  |  |  |
| помыл(а) стакан/чашу                                                                                                                 |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции                                                                                               |  |  |  |  |  |
| <b>Миксер</b>                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| положил(а) ингредиенты в чашу/миску                                                                                                  |  |  |  |  |  |
| нашел(а) миксер                                                                                                                      |  |  |  |  |  |
| достал(а) все нужные части (моторную часть, насадки, чашу или миску)                                                                 |  |  |  |  |  |
| вставил(а) насадки                                                                                                                   |  |  |  |  |  |
| взял(а) вилку                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| вставил(а) вилку в розетку                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| опустил(а) миксер в чашу/миску                                                                                                       |  |  |  |  |  |
| правильно выставил(а) руки                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| нашел(а) кнопку «пуск» для работы                                                                                                    |  |  |  |  |  |
| нажал(а) кнопку «пуск»                                                                                                               |  |  |  |  |  |
| удерживал(а) кнопку «пуск» до окончания смешивания                                                                                   |  |  |  |  |  |
| отпустил(а) кнопку миксера                                                                                                           |  |  |  |  |  |
| выключил(а) миксер из розетки                                                                                                        |  |  |  |  |  |
| отсоединил(а) насадки                                                                                                                |  |  |  |  |  |

|                                        |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|
| помыл(а) насадки                       |  |  |  |  |  |
| обращался(ась) к визуальной инструкции |  |  |  |  |  |

## **Модельная программа «Формирование у детей социальных компетенций, знаний и умений, необходимых для самостоятельной жизни, правовой и финансовой грамотности»**

### **Пояснительная записка:**

Многие воспитанники и выпускники организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, недостаточно подготовлены к выбору своего жизненного пути, отличаются неприспособленностью к самостоятельной жизни, низкой социальной активностью.

Выпуск из организации - ответственный, сложный момент для молодых людей. Часто они оказываются в незнакомых им городах, их социальные связи рвутся, значимые для них люди остаются в прошлом, ориентиры на будущее размыты или отсутствуют, должного опыта социальной адаптации, и общения с новыми людьми нет. Они не приучены думать о завтрашнем дне, получив деньги, они сразу же их тратят. Привыкнув к жизни в организации, ребенок теряется в большом и непонятном для него мире.

Выходя в самостоятельную жизнь, эти дети, не могут принять новые жизненные условия. Они не могут принять свое новое жилье, в котором им приходится жить в одиночку. Для них это чужой дом, чужой мир, большой и непонятный, в котором они не умеют жить.

**Цель программы:** формирование у детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, готовности к самостоятельной жизни в обществе.

### **Задачи:**

- формирование ценностей сферы личности, направленной на самореализацию, саморазвитие;
- формирование адекватной самооценки личности;
- формирование потребности в здоровом образе жизни, обучение способам его сохранения и укрепления;
- формирование навыков самообслуживания и обустройства быта;
- формирование навыков эффективного общения.

### **Целевая группа:**

Воспитанники организаций для детей-сирот;  
выпускники организаций для детей-сирот, в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни.

## **Модули программы**

### **Модуль I. «Я в мире людей»**

**Цель модуля:** формирование продуктивных коммуникаций у воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

### **Задачи:**

- обучение построению бесконфликтных отношений с детьми и взрослыми;
- развитие умения ставить цель и руководствоваться ею в процессе деятельности;
- формирование представлений о дружбе как важнейшей нравственной ценности;
- формирование умения адаптироваться в современном меняющемся мире, исходя из своих способностей и личностных качеств, контролировать свое поведение в конфликтных ситуациях.

Для реализации вышеуказанной цели необходима работа по формированию позитивного отношения к собственному «Я», «Я - концепции», по развитию коммуникативных навыков, на основе которых возможно формирование психологической, теоретической и практической готовности к самостоятельной жизни в обществе.

**Тематические разделы:**

- I. Психологическая готовность к самостоятельной жизни.
- II. Личностное самоопределение.
- III. Самовосприятие.
- IV. Коммуникативные умения и навыки.

**Ожидаемые результаты:**

- умеют объяснять, что значит внутренний мир человека, его составляющие, чувства, эмоции;
- умеют объяснять, что представляет собой индивидуальность человека;
- осознают значимость общения в жизни человека;
- знают и применяют правила бесконфликтного общения.

***Модуль II. «Мир, в котором я живу»***

**Цель модуля:** развивать у ребят, целевой группы, интерес к общественной жизни, создавая чувство сопричастности к событиям, явлениям, происходящим в обществе, в стране, в мире.

***Задачи:***

- формирование информационной культуры,
- знание и уважение духовно-нравственных и культурных традиций своего народа;
- воспитание бережного отношения к материальным и культурным ценностям;
- формирование экологической культуры;
- понимание общечеловеческих ценностей, развитие этических представлений о взаимодействии в социуме;
- формирование модели безопасного поведения в условиях повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях.

**Тематические разделы:**

- I. Мир без агрессии
- II. В мире знаний.
- III. Культура общения и культура поведения.
- IV. Край, в котором я живу.

**Ожидаемые результаты:**

- проявляют интерес к общественной жизни, явлениям, происходящим в обществе, стране, мире;
- бережно относятся к материальным и культурным ценностям, объектам природного мира;
- объясняют, что значит культурные традиции народа.

**Модуль III. «Я и мое здоровье»**

**Цель модуля:** формирование ценностного отношения к собственному здоровью.

**Задачи:**

- воспитание понимания и принятия значимости физического здоровья в жизни человека, осмысленного стремления заботиться о сохранении и укреплении психического и физического здоровья;
- осознание и принятие здорового образа жизни как основы профессионального, жизненного и творческого успеха;
- усвоение необходимых знаний об организме человека, санитарно-гигиенических нормах и правилах, уходе за больными, здоровом образе жизни;
- усвоение знаний о правильном питании, полезных свойствах продуктов;
- формирование навыков личной гигиены, поддержания опрятного внешнего вида.

**Тематические разделы:**

- Медицина для тебя.
- Твой организм.
- Здоровый образ жизни.
- Красота и здоровье.

**Ожидаемые результаты:**

- знают названия медицинских учреждений, медицинских услуг;
- знают специалистов медицинских учреждений;
- знают правила ухода за больным человеком;
- знают состав домашней аптечки;
- знают правила оказания первой помощи;
- имеют представление об организме человека, о профилактике инфекционных заболеваний;
- соблюдают правила личной гигиены;
- знают и соблюдают правила безопасного поведения.

**Модуль IV. «Я гражданин»**

**Цель модуля:** формирование правовой культуры, законопослушного поведения и активной гражданской ответственности.

**Задачи:**

- формирование уважения к Закону, правопорядку, позитивным нравственно – правовым нормам;
- формирование умения вести себя в рамках действующих норм и правил;
- ознакомление с законодательством РФ;
- формирование личной ответственности за свое поведение.

**Тематические разделы:**

- I. Правила и законы.
- II. Права и обязанности.
- III. Имущественные права.
- IV. Защита прав человека.

**Ожидаемые результаты:**

- знают название главного закона Российской Федерации;
- дают объяснение, что значит правила, законы, общественное мнение;
- знают свои права и обязанности, формы ответственности за правонарушение;
- называют документы, которые необходимы каждому гражданину РФ;
- самостоятельно могут написать заявление, докладную, поставить личную подпись.

***Модуль V. «Финансовая грамотность»***

***Цель модуля:*** формирование финансовой грамотности.

***Задачи:***

- развитие элементарных финансовых представлений, необходимых в практической деятельности;
- овладение элементарными финансовыми расчетами;
- воспитание бережливости, аккуратности, умения рационально использовать различные ресурсы, бережно относиться к личному и другому имуществу;
- овладение навыками ведения домашнего хозяйства и семейного бюджета;
- усвоение знаний о назначении разных учреждений и инстанций, связанных с финансовой деятельностью;
- формирование навыков заполнения квитанций, бланков, заявлений и других деловых бумаг;
- преодоление потребительского отношения к людям, оказывающим финансовую помощь.

**Тематические разделы:**

- I. Грамотный покупатель.
- II. Я — собственник.
- III. Товары и услуги.
- IV. Деньги и бюджет.

**Ожидаемые результаты:**

- знают права покупателя;
- знают, из чего состоит бюджет личный (семьи), как планируются расходы;
- умеют считать деньги и совершать покупки в магазине;
- определяют источники доходов и расходов;
- знают отличие дебетовой карты от кредитовой карты;
- выделяют жизненно важные потребности;
- понимают сущность и виды банковских кредитов, различают банковский кредит и микрокредит;

- знают, как и где оплачиваются коммунальные услуги;
- объясняют значение труда в удовлетворении потребностей;
- проявляют бережливость, аккуратность в использовании различных ресурсов, бережно относятся к личному, общедомовому имуществу.

### **Модуль VI. «Я могу»**

**Цель модуля:** овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для решения различных социально-бытовых проблем.

#### **Задачи:**

- формирование навыков заполнения квитанций, бланков, заявлений и других деловых бумаг;
- овладение знаниями о правилах эксплуатации жилья, обустройстве места для проживания, способах оформления интерьера;
- формирование умений пользоваться бытовыми приборами, инструкциями к ним;
- овладение знаниями о правилах безопасного поведения в быту, безопасной эксплуатации бытовой техники;
- навыками приготовления пищи;
- овладение знаниями о видах служб, учреждений, организаций, их назначении и функциях;
- развитие умений ориентироваться в сфере услуг;
- подбирать одежду и обувь в соответствии с индивидуальными особенностями, финансовыми возможностями.

#### **Тематические разделы:**

I. Мой дом.

II. Вещи, которые нас окружают.

III. Социальная инфраструктура (службы, учреждения, организации).

IV. Средства передвижения и транспортные услуги.

#### **Воспитанники должны знать и уметь:**

правила личной гигиены, периодичность и правила ухода за телом, внешним видом; виды декоративной косметики и ее назначение; правила подбора косметических и гигиенических средств; периодичность уборки жилого помещения; правила пользования бытовой техникой; технологию мелкого ремонта одежды; правила ручной и машинной стирки, особенности средств бытовой химии для стирки; санитарно-гигиенические правила на кухне; порядок хранения продуктов и готовой пищи; уметь искать рецепты и готовить пищу и уметь накрывать на стол; правила поведения в различных организациях; порядок оплаты в магазинах, на рынке; понимать как оценить качество товара и продуктов питания; правила ухода за одеждой и обувью, жильем; культуру безопасного поведения в обществе; сведения об уголовной ответственности граждан; общее представление о духовном и физическом здоровье, их взаимосвязи; основные правила ведения здорового образа жизни; общее представление о нормативных правовых актах в области здравоохранения; медицинские учреждения по месту проживания и правила поведения в них; состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства

и т.д.); правила применения и назначения медицинских средств, названия и график приема препаратов, способы контролирования и пополнения запасов медикаментов, местонахождение медицинского учреждения, где он наблюдается; заботиться о своем здоровье; записываться на прием к врачу; вызывать врача на дом; понятия «деньги», «бюджет», «плательщик», «счет», «реквизиты», «банк», порядок помещения денег в банк; основные финансовые документы; правила оформления и оплаты счетов; планировать и подсчитывать расходы на жизненно важные и текущие потребности; периодичность и порядок оплаты коммунальных услуг, услуг связи и др.; адекватно (безопасно) вести себя в экстремальных ситуациях; противостоять вовлечению себя в антисоциальную, преступную деятельность, экстремизм и терроризм; безопасно общаться в различных социальных сетях; знать свои права и обязанности, понятие Родины, символы Российского государства; важность и значимость общечеловеческих ценностей для каждого человека и для людей в целом, ответственности за свою жизнь;

**Модельная программа**  
**«Обучение конструктивному разрешению конфликтных и**  
**трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения,**  
**затрагивающие их интересы»**

**Пояснительная записка**

На сегодняшний день бытует мнение, что конфликт – одно из естественных состояний человеческих отношений. Вряд ли можно рассчитывать на то, что человечество в ближайшем будущем откажется от силовых методов решения спорных вопросов. Поэтому на первый план выходит не только предотвращение конфликтов, сколько управление ими.

Практика показывает, что современные подростки не всегда умеют разрешать возникающие конфликты, и в их конфликтных отношениях преобладают деструктивные тенденции. Перечисленные проблемы особенно ярко проявляются среди подростков, воспитывающихся вне семьи, в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Проблема развития личности в условиях закрытых детских учреждений в последние годы приобретает все большую актуальность. Изучены особенности самоопределения, роль взаимодействия со значимым взрослым в формировании личностного опыта воспитанников, особенности самопринятия ребенка, развивающегося в семье и без семьи, проведен анализ формирующих средовых условий и субъективных факторов развития, особенностей эмоциональной сферы воспитанников/выпускников учреждения и др. Результаты этих исследований свидетельствуют о своеобразной, качественно иной картине личностного развития ребенка-сироты, его отличии от ребенка, воспитывающегося в семье. В условиях детского учреждения указанные личностные характеристики формируются так, что адекватная социализация развивающейся личности существенно затрудняется.

Актуальность проблемы указывает на необходимость усовершенствования существующих и поиск новых, более эффективных технологий работы с воспитанниками организаций для детей-сирот. Такой работой может быть качественное обучение конструктивному разрешению конфликтных и трудных жизненных ситуаций, умению принимать решения, затрагивающие их интересы.

Специалист в процессе обучения, беседуя со своим подопечным, задает вопросы, проявляя уважение к его мнению, демонстрируя собеседнику – интерес к его мнениям, состояниям, ценностям, а также их принятие, несмотря на может быть очевидную их ошибочность и деструктивность. Отсутствие директивности и уважение со стороны специалиста способствуют тому, что подросток становится способным самостоятельно понять, в чем заключается его деструктивность, в чем его вклад в создавшуюся конфликтную или проблемную ситуацию. При этом, благодаря отсутствию критики и осуждения

со стороны специалиста, он «сохраняет лицо», не чувствует угрозы для самоуважения.

**Цель программы:** создание благоприятной обстановки для конструктивного общения подростков и решения конфликтных ситуаций, поддержания атмосферы сотрудничества и взвешенного отношения к собственным решениям.

**Основные принципы в работе:**

- дружественное отношение к ребенку;
- незамедлительное принятие решений в процессе возникновения конфликтов;
- направленность на обеспечение потребностей прав и интересов ребенка;
- уважение личности и достоинства воспитанника/выпускника, его частной жизни;
- конфиденциальность деятельности предполагает обязательство специалистов не разглашать полученные в ходе программы сведения.

Исключение составляет информация о возможном нанесении ущерба для жизни, здоровья и безопасности.

**Целевая группа участников:**

воспитанники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей;

выпускники организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, проходящие обучение в организациях начального и среднего профессионального образования.

**Организационные условия:** для формирования группы необходимо собрать информацию о личностных особенностях подростков, особенностях их взаимоотношений в кругу сверстников. После отбора участников, необходимо с каждым провести индивидуальную беседу с целью оценить эмоциональное состояние, уровень интеллектуального развития, уровень зажатости или раскрепощенности, способности работать в группе и придерживаться определенных правил. Необходимо снизить уровень тревожности, сформировать чувство доверия к психологу.

Таким образом, программа строится с учетом индивидуально-психологических особенностей детей; занятия должны проводиться в активной форме, стимулирующей у подростков интерес и желание участвовать в проводимых играх, упражнениях, обсуждении.

**Режим занятий:** одно занятие по 40-60 минут, один/два раза в неделю, количество человек в группе не должно превышать 10 человек.

**Используемые методы:** наблюдение, анкетирование, тестирование, беседы, дискуссии, работа в парах и мини-группах, проективные рисунки, ролевые игры, игры-драматизации, арт-терапия, сказкотерапия (притчи).

**Формы занятий:** занятия проводятся в удобной аудитории, в кругу; каждое занятие начинается ритуалом приветствия и заканчивается ритуалом прощания, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть направлена на разогрев участников, на их активизацию и мотивирование на предстоящую работу. Основная часть содержит упражнения,

позволяющие освоить содержание занятия. В ходе заключительной части подводится рефлексия, обеспечивается эмоциональная разрядка и выход из ситуации тренинга, подводятся итоги.

### **Прогнозируемый результат реализации программы.**

Участники смогут:

- Закрепить/сформировать стойкий навык по решению конфликтных ситуаций.
- Взвешенно подходить к принятию различных решений, затрагивающих их интересы.
- Эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.
- Эффективно сотрудничать с другими (родственниками, одноклассниками и учителями).
- Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.
- Управлять своими эмоциями (навык саморегуляции).
- Освоить техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- Сформировать позитивную картину будущего.

**Реализация программы** включает пять этапов:

1. Предварительный (запрос от организации, работа педагогами);
2. Диагностический (работа с участниками, тестирование, разработка программы занятий);
3. Этап групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

Рекомендуемые диагностические методики для определения эффективности программы:

- Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т.И. Балашовой).
- Тест Филипса по определению тревожности.
- Тест по определению проявлений общей тревожности (А. Микляева)
- Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).
- оценка типов поведения в конфликтной ситуации по К. Томасу (стиль поведения в конфликте);
- диагностика состояния агрессии опросник «Басса-Дарки» (показатель индекса враждебности);
- диагностика определения темперамента (модификация личностного опросника Г.Айзенка).

### ***Модуль 1. Работа с эмоциями***

#### **Цель модуля:**

научить участников управлять своими эмоциями и чувствами социально приемлемыми способами; углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте.

#### **Тематические разделы:**

1. Что такое конфликт. Причины возникновения конфликта. Виды конфликта.
2. Способы выражения эмоций, принятие самостоятельных решений в конфликтных ситуациях.
3. Отработка эмоционального состояния. Навыки взаимодействия, самопознания.
4. Обучение способам самоконтроля и саморегуляции в конфликтной ситуации.

В процессе обучения участники должны:

- осознание подростком своих чувств, потребностей, убеждений, мотивов поведения;
- осознание собственного вклада в создавшуюся кризисную ситуацию (не другие виноваты, а я сам ... );
- активизация внутренних позитивных ресурсов подростка, повышение самооценки;
- повышение способности адаптации к меняющимся условиям жизни, а также к тяжелым кризисным ситуациям;

## ***Модуль 2. Анализ конфликта.***

### **Цель модуля:**

научить анализировать различные ситуации межличностного взаимодействия, вычленив причины и следствия собственных реакций и реакций партнера; уметь извлекать из каждой ситуации опыт, необходимый для успешного общения в дальнейшем;

### **Тематические разделы:**

1. Вербальное и невербальное общение
2. Учимся договариваться. Отработка навыков эффективного общения.
3. Причины возникновения конфликтов. Анализ. Стили поведения в конфликтной ситуации.
4. Вербальная агрессия как частая причина конфликтов.

В процессе обучения участники должны:

- уметь по-другому посмотреть на конфликт, придумать выход из трудной ситуации;
- развить способность оценивать собственное состояние, уметь управлять собой.

## ***Модуль 3. Уверенное поведение в реализации переговорной стратегии.***

### **Цель модуля:**

Сформировать навыки успешного взаимодействия в конфликте.

### **Тематические разделы:**

1. Техника «Я-высказывание», развитие навыков самоконтроля и саморегуляции.
2. Учимся говорить «нет». Обучение навыкам взаимозависимости и взаимодействия.

3. Осознание собственных ошибок, навыки достойного выхода из конфликта.
4. Самоанализ, самокритика. Конструктивный выход из конфликта.
5. Вербальная агрессия как частая причина конфликтов.
6. Основы делового этикета как способа регулирования поведения.
7. Навыки реагирования на конфликтную ситуацию.

В процессе обучения участники должны развить:

- собственную мотивацию на самостоятельное успешное функционирование в обществе;
- способность построения эмоционально благополучных отношений с близкими;
- умение позитивного отношения к неизбежным между людьми столкновениям интересов и потребностей;
- умение использовать конфликты для лучшего понимания себя и других, а также для решения проблем.

## **Модельная программа «Подготовка к семейной жизни и осознанному родительству»**

### **Пояснительная записка**

Семья является для ребенка первым коллективом, где происходит его развитие, закладываются основы будущей личности. Именно в семье формируются первые представления ребенка о той или иной социальной роли: отца, матери, друга, соседа и т.д. Такие представления у детей – сирот существенно искажены. В организациях для детей - сирот преимущественно воспитываются дети, которые приобрели негативный опыт представления о семье. Для адекватного вхождения воспитанника и выпускника организаций для детей – сирот в систему социальных отношений должна проводиться специальная работа, обеспечивающая овладение ребенком комплексом социальных ролей, в том числе – работа по семейному воспитанию.

Исследования специалистов показывают, что для выпускников организаций для детей-сирот создание своей собственной семьи является едва ли не самой заветной мечтой, однако они чаще, чем их домашние сверстники, терпят неудачи, оказываются неспособными не только создать семью, но и сохранить ее. Выпускники, кроме жизненных проблем испытывают большие трудности в построении взаимоотношений с супругами и детьми.

**Цель:** сформировать ценностное отношение к институту семьи и брака, осознанную родительскую позицию у молодых людей, воспитанников и выпускников организаций для детей – сирот.

### **Задачи:**

- оказание помощи в осуществлении социально-психологической ориентации в проблемах межполовых и брачно-семейных отношений;
- поддержание позитивных взглядов, позиций и установок воспитанников на проблемы межполовых и брачно-семейных отношений;
- формирование ответственности за ребенка в семье, готовность принять на себя эту ответственность.

### **Ожидаемые результаты:**

Реализация данной модельной программы позволит отработать негативный опыт детей (воспитанников, выпускников). Принять «Я – образ», принять жизненную ситуацию, чтобы ответственно подойти к формированию семьи и родительству.

***Основные принципы реализации модельной программы. Принципы управления:***

- Принцип системности и преемственности– взаимозависимость содержания и форм.

- Принцип диалогичности – взаимодействие всех участников, организация сотрудничества и сотворчества на основе взаимопонимания и взаимопомощи.
- Принцип компетентностного подхода – овладение базовыми, ключевыми компетенциями в процессе организации различных видов деятельности; в качестве результата специалиста рассматривается не сумма усвоенной информации, а способность человека действовать в различных жизненных ситуациях.
- Принцип педагогической поддержки индивидуальности – процесс совместного с участником определения его собственных интересов, стремлений, возможностей и, в то же время, как помощь ему в овладении навыками самоанализа, самопознания, самоопределения и самосовершенствования.
- Принцип природосообразности – взаимодействие строится в соответствии с потребностями целевой группы, его возраста, пола, особенностей психики и физиологии.
- Принцип сочетания взаимной заботы и требовательности – формирование такого стиля отношений, при которых каждый участник, ощущая себя достаточно защищенным, в то же время стремится к соблюдению нравственных норм своей жизни в коллективе.
- Принцип творчества и успеха – индивидуальная и коллективная творческая деятельность позволяет определить и развивать индивидуальные особенности участников программы.

### **Модельная программа включает в себя три модуля:**

**1. Модуль «Все начинается с семьи»** направлен на формирование у воспитанников за два года до выпуска представлений о себе как о будущем отце, матери, о семье и ее функциях, духовно – нравственных основах семейных отношений, а также на развитие культуры полоролевых механизмов социализации подростков.

Блок 1. Начало жизненного пути подростка: пути взросления. Колебания настроения. Нарушения пищевого поведения.

Блок 2. Как стать ответственным. Сказать: «Да», Сказать «НЕТ». Опасности раннего начала интимной жизни.

Блок 3. Законы крепкой семьи. Принятие себя – гармония в семье.

Проводится диагностирование и анализ проблем группы по формированию брачно-семейных отношений; участники знакомятся с психологическими различиями между полами, изучают русские традиции создания семьи; формируются представления о мужественности и женственности, способах знакомства и особенностях периода ухаживания. Знакомятся с понятием «семья», структура семьи, функции семьи, семейные роли.

**2 Модуль «Ступеньки к семейному счастью»** ориентирован на выпускников организаций для детей – сирот, студентов СПО, направлен на

развитие у подростков представлений о семье как высшей жизненной ценности, формирование через информационно – практическое мероприятия общекультурных ценностей, норм, правил жизни в семье.

Блок 1. Тонкости мужской и женской психологии. Построение отношений с друзьями и любимыми. Мои границы.

Блок 2. Обручальное кольцо – непростое украшение. Взаимные обязанности. Культура взаимоотношений. Ответственное родительство. Факторы, способствующие разводу.

Блок 3. Эстетика жилья. Тайнство домашнего очага. Кулинария.

Участники рассматривают семью как многофункциональное явление, сравнивают виды семей, пытаются решить семейные конфликты, прослеживают путь супругов от начала семейной жизни до достижения ими стадии взаимопонимания и взаимодействия, размышляют о факторах и условиях создания счастливой семьи. Участники примеряют механизмы семейно – ролевого поведения, правила бесконфликтного поведения, учатся планировать и организовывать семейный досуг в соответствии с основами здорового образа жизни, интересами членов семьи, планировать семейный бюджет и рационально распределять его с учетом доходов. Создавать комфортную, уютную и безопасную обстановку в доме. Владеть социально – бытовыми умениями и навыками (уборка помещения, ухода за одеждой, обувью, мягким инвентарем, приготовление пищи.)

**3 Модуль «Рецепты семейного счастья»** для молодых семей, матерей, выпускниц организаций для детей – сирот. Цель развитие позитивных детско – родительских отношений, профилактики жестокого обращения с детьми, формирование перспектив семейной жизни, основанной на любви, взаимопонимании, доверии и уважении.

Блок 1. Организация семейного быта молодой семьи.

Блок 2. Ребенок в молодой семье. Формирование эмпатии к ребенку. Стили родительского поведения. Развитие ребенка.

Проводится диагностика участников - выявление личных проблем, проблем во взаимодействии с ребенком. Совмещение индивидуальной и групповой работы. Участники моделируют образ отца или матери, учатся позитивно строить детско – родительские отношения, отвергать жестокое обращение с детьми, используя стратегию любви, заботы, взаимопонимания. Самостоятельно находить пути выхода из возможных конфликтных ситуаций в семье.

Каждый модуль включает реализацию трех основных блоков: диагностический, коррекционно – профилактический и оценочный.

### **Технологии, используемые в модельной программе:**

- индивидуальный подход;
- домашнее визитирование;
- тестирование, анкетирование, диагностические исследования;
- психологические тренинги
- встречи с медицинскими работниками

- экскурсии (консультация , ЗАГС, социальная защита)
- кулинарные мастер – классы
- мастерские рукоделия
- комплексные и интегрированные занятия
- родительский низкопороговый клуб
- конкурсы
- реабилитационные фотосессии
- детско – родительские группы

Предполагается **оценка результативности работы по программе** при помощи анкеты - опросника «Уровень сформированности брачно-семейных отношений», качественная и количественная оценка показателей (Hand-тест, шкала личностной тревожности А.М. Прихожан).

## **Модельная программа «Профессиональное самоопределение»**

**Цель программы:** помощь воспитанникам и выпускникам организаций для детей-сирот в профессиональном самоопределении и подготовка к успешной профессиональной деятельности в будущем.

### **Задачи:**

- организация мероприятий, направленных на профориентацию и социальную адаптацию воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот;
- познакомить воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот с доступными профессиями непосредственно на рабочих местах;
- установить контакт с потенциальными работодателями, изменить их представления о выпускниках организаций для детей-сирот. Способствовать формированию осознанного подхода к выбору воспитанников и выпускников учебного заведения и будущей специальности.

### **Целевая группа:**

- воспитанники организаций для детей-сирот до выхода из организаций;
- выпускники организаций для детей-сирот, в том числе с признаками дезадаптации, в первые два года самостоятельной жизни.

### **Принципы реализации программы:**

- принцип мотивированности основан на создании социально-психологических условий для побуждения воспитанников к достижению цели профессионального самоопределения;
- принцип сознательности выражается в осознанном выборе профессии и стремлении удовлетворить своим выбором не только личностные потребности в трудовой деятельности, но и принести как можно больше пользы обществу;
- принцип активности в выборе профессии характеризует тип деятельности личности в процессе профессионального самоопределения;
- принцип учета возрастных особенностей воспитанников;
- лично-ориентированный принцип реализуется в воспитательно-образовательном процессе, направленность на личность воспитанника, его индивидуальные способности, возможности, интересы;
- практико-ориентированный принцип основан на приобретении компетенций, обеспечивающих базовый профессиональный уровень и используемых в дальнейшей жизни личностного и профессионального самоопределения;
- принцип интеграции заключается в сотрудничестве специалистов и воспитанников и выпускников организаций для детей-сирот.

### **Формы и методы программы:**

- тестирование, анкетирование, блиц-опросы, экспериментальные работы;
- тренинговые занятия и профориентационные игры;
- экскурсия на предприятия и в учебные заведения;
- встречи с интересными людьми различных профессий;
- практические профессиональные пробы;
- компьютерные презентации, мультимедийные занятия;
- создание профессионального портфолио.

### ***Модуль I «Я выбираю профессию»***

Деятельность в рамках данного модуля направлена на:

- повышение мотивации воспитанников и выпускников к успешному профессиональному самоопределению;
- воспитание активной жизненной позиции в процессе социального и профессионального становления, положительного отношения к самому себе через осознание собственной индивидуальности;
- развитие ответственности за результаты своего выбора (направления, сферы и профиля) трудовой деятельности, востребованного на рынке труда;
- овладение умениями планирования индивидуального профессионального пути с учетом поставленных целей и промежуточных результатов;
- определение интересов, склонностей и способностей воспитанников;
- воспитание потребности и желания осуществлять трудовую деятельность;
- формирование у воспитанников адекватных представлений о сути экономических явлений и процессов;
- воспитание качеств, необходимых в самостоятельной трудовой деятельности: предприимчивость, ответственность, самостоятельность, инициативность.

Тематические разделы:

- I. «Работать: для чего?».
- II. «Что такое выбор и как его сделать».
- III. «Правильный выбор профессии: хочу, могу, надо другим».
- IV. «Деньги и другие мотиваторы в работе: что нами движет».
- V. «Профессии будущего, умирающие профессии».
- VI. «Личный бренд или как меня видят другие».
- VII. «Барьеры выбора профессии».
- VIII. «Шаг «Выбери»: выбор профессии».
- IX. «Мое будущее: презентация выбора и образовательных целей».
- X. «Я ищу работу».
- XI. «Я устраиваюсь на работу».

Ожидаемые результаты:

- ориентированность воспитанников и выпускников в поле возможностей профессионального выбора;
- обеспечение воспитанников и выпускников необходимой информацией о рынке труда, наиболее перспективных профессиях.
- формирование оптимистического отношения к своей личности и профессиональному будущему;
- сформированность качеств активной, конкурентно-способной личности на рынке труда;
- построение воспитанниками и выпускниками жизненного сценария, ориентированного на позитивный, трудовой образ жизни.

### ***Модуль II «Выездные мероприятия на территории предприятий»***

Во время учебного года организуются профориентационные визиты на местные предприятия, во время которых дети узнают о востребованных профессиях и о специфике работы в каждой организации. Экскурсии на предприятия дают детям представление о перспективах дальнейшего трудоустройства и мотивируют к осознанному выбору колледжа, продолжению обучения. В то же время работодатели узнают ближе сирот и меняют к ним отношение на более позитивное. К участию привлекаются предприятия с широким спектром технологических и бизнес процессов (гостиница, банк, завод, агропромышленный комплекс, железнодорожный вокзал, строительный концерн и пр.).

#### **Задачи:**

- получение информации «из первых рук» от экспертов: где учиться, чему учиться и как попасть на работу в организацию;
- нетворкинг и установление новых знакомств воспитанников и выпускников с сотрудниками организаций;
- мотивация воспитанников и выпускников от успешных профессионалов.

**Рекомендуемые для визита отрасли (и примеры компаний для посещения):**

#### **1. «Мир профессий: отрасль «Транспорт».**

Знакомство с профессиями железнодорожной, автомобильной отрасли.

#### **2. «Мир профессий» отрасль «Общественное питание».**

Знакомство с профессиями в сфере общественного питания и спецификой работы в отрасли.

#### **3. «Мир профессий: отрасль «Предпринимательство и малый бизнес».**

Визит на предприятия малого бизнеса.

#### **4. «Мир профессий: отрасль «Строительство».**

Визит на стройку. Знакомство с профессиями строительной отрасли.

#### **5. «Мир профессий» отрасль «Пищевое производство».**

Визит на завод. Знакомство с профессиями отрасли «производство».

#### **6. «Мир профессий: отрасль «Агропромышленный комплекс».**

Визит на агропромышленное предприятие: тепличное хозяйство, ферма, агрокомплекс.

**Модуль III «Встреча со звездой»** - встречи с профессионалами, любящими свое дело и успешными в своей отрасли. Интересный и честный рассказ о профессии, интерактив с залом, «пробы» профессий от эксперта. Снятие психологического напряжения, чувства «брошенности» наедине с проблемой выбора профессии через общение и совместную деятельность с успешными профессионалами.

**Воспитанники должны знать:**

информацию о мире профессий, понятия «профессия», «специальность», «способности», определяющие выбор профессии;

свои интересы, способности;

правила построения жизненного плана;

правовые аспекты, связанные с получением образования;

учитывать свои способности и особенности здоровья при определении видов профессий и специальностей, которыми они могут овладеть;

понимать взаимосвязь между профессией, образованием, доходом; связь между уровнем образования и запросом рынка труда;

способы поиска работы и возможные трудности во время поиска работы;

организации, оказывающие содействие в поиске работы;

потребности региона в определенных профессиях;

**уметь:**

искать информацию, связанную с выбором профессии и соответствующим образованием; с поиском работы; планировать свой жизненный план на ближайшую перспективу; составлять резюме для устройства на работу; использовать свои трудовые умения в повседневной жизни; анализировать свою профессиональную пригодность.

## Список литературы

1. Байер Е. Дети-сироты: путь к здоровью / Е. Байер // Социальная педагогика. - 2009. - №2. - С. 78-84.
2. Бакингом М. Заставьте свои сильные стороны работать: Шесть этапов пути к выдающимся результатам. / М. Бакингом. - М.: Альпина Бизнес Букс, 2008. - 248 с.
3. Боллс Р. Какого цвета ваш парашют?. / Р.Боллс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. - 312 с.
4. Бретт Р. У бога всегда есть работа для тебя. 50 уроков, которые помогут тебе открыть свой уникальный талант. / Р. Бретт. – М. : Издательство "Э", 2015. - 416 с.
5. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. / Н.Н. Васильев. – СПб : Речь, 2007. – 103 с.
6. Войтенко, Т.П. Проблемы развития детей в детских домах и школах-интернатах/ Т.П. Войтенко, М.Н.Миронова// Вопросы психологии. - 1999. -№2. - С. 118-120.
7. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. / Гл. ред. А. В. Запорожец. — М.: Педагогика, 1982—1984. Т. 4 : Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. — 1984. — 433 с.
8. Гезалов А. Соленое детство: автобиографическое эссе. [Электронный ресурс] / А. Гезалов – Режим доступа: <https://www.litmir.me/br/?b=168303&p=1>
9. Грецов А.Г. Тренинги развития с подростками: Творчество, общение, самопознание. / А. Г. Грецов. – СПб : Питер, 2011. – 34 с.
10. Гусев, А. Воспитание социальной компетентности у воспитанников детского дома / А. Гусев // Учитель. - 2003. - №6. - С. 12-15.
11. Дольто Ф. На стороне подростка. / Франсуаза Дольто. – Екатеринбург: «Рама Пабблишинг», 2010. – 218 с.
12. Кетс де Врис М. Мистика лидерства: Развитие эмоционального интеллекта. / М. Кетс де Врис - М.: Альпина Пабблишер, 2011. - 276 с.
13. Кле М. Психология подростка. / М. Кле - М. : Педагогика. 1991 - С. 109-132.
14. Кожарская С. Г. Подростковый конфликт. / С. Г. Кожарская. – Минск : "Красико-принт", 2006. – 84с.
15. Лакреева А. В., Пищулина Я. А. Конфликтное поведение детей с особыми образовательными потребностями: причины и способы профилактики. [Электронный ресурс] / // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 29. – С. 97–102. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/56559.htm>.
16. Латта Н. Пока ваш подросток не свёл вас с ума. / Н. Латта. - М: РИПОЛ классик, 2013. - 352 с.
17. Личко А. Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. / А. Е. Личко: под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романова. - М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 288-318.

18. Маркичева И. В. Формирование навыков социально-этического поведения у воспитанников детского дома / И. В. Маркичева // Проблемы школьного воспитания. – М. : 2001. - №3. - С.49-54.
19. Матвеев Б. Р. Развитие личности подростка: программа практических занятий. / Б. Р. Матвеев. - СПб.: Речь, 2007. – 143 с.
20. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. / А. Миллер. – М.: Академический Проект, 2001 – 214 с.
21. Миллер А. Драма одаренного ребенка и поиск собственного Я. [Электронный ресурс] / Миллер А. – Режим доступа: [http://tropa.tomsk.ru/elibraries/parents/doc\\_parents/Miller\\_rama\\_odarennogo%20\\_rebenka.pdf](http://tropa.tomsk.ru/elibraries/parents/doc_parents/Miller_rama_odarennogo%20_rebenka.pdf)
22. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг. / Г. Б. Моница, Е.К. Лютова - Робертс // Педагоги, психологи, родители. - СПб., Речь, 2005 – 84 с.
23. Немцев В.С. Союз любви. / В.С. Немцев: 4-е изд., испр. и доп. – М. : Религиозная община евангельских христиан баптистов «Церковь Пробуждение», 2004. – 896с.
24. Паншина О. У нас будет семья : программа по формированию брачно-семейных представлений воспитанников детского дома юношеского возраста. / О. Паншина // Школьный психолог,- № 6. – 2008. - С.18-31.
25. Петрановская Л. В класс пришел приемный ребенок. / Л. Петрановская. - М.: АСТ, 2017. – 384 с.
26. Плаксина Л. В. Вступление во взрослую жизнь: как облегчить его сиротам. / Л. В. Плаксина // Открытая школа. - 2002. - №6. - С. 14-15.
27. Полякова Н.В. Особенности личности ребенка, воспитывающегося в учреждениях интернатного типа: научно-образовательный журнал [Электронный ресурс] / Н.В. Полякова - Режим доступа: <https://f.almanah.su/09.pdf>
28. Постинтернатное сопровождение детей – сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение: материалы межрегиональной научно – практической конференции 22-23 июля 2010 года. - Смоленск, часть 2. – 2016. – С. 83.
29. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика : методики и тесты. / Д. Я. Райгородский. - Самара: "БАЗРАХ - М", 2011. - 672 с.
30. Социальная адаптация: программа подготовки детей-сирот к самостоятельной жизни и преодолению трудностей социализации. / сост. Г.Г. Иконникова. - Н.Новгород: НГЦ, 1998. - 63с.
31. Справочник педагога-психолога, МЦФЭР, № 01,2016, № 08,2014, № 02, 2014, № 06,2013.
32. Талей Н. Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. / Н. Н. Талей - М.: КоЛибри, Азбука - Аттискус, 2011. - 528 с.
33. Уроки жизни. Программа социального воспитания и образования детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей: Региональная программа «Дети-сироты». / И.Н. Жирнова: под ред. Л.С. Сековец; Департамент образования Нижегородской области, ГОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования». - Н. Новгород: НГЦ, 2006. - 257с.

34. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. / Э.Фромм. - М.: "Издательство АСТ", 2004. - 571 с.
35. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. / О.В. Хухлаева. - М.: Генезис, 2010. – 203 с.
36. Чумаченко В. В. Основы финансовой грамотности: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. В.Чумаченко, А. П. Горяев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2017. – 271 с.
37. Шахманова А. Ш. Социально-педагогические проблемы воспитания сирот в России/ А. Ш. Шахманова // Педагогика. - 2009. - №5. - С.47-51.
38. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. / Эриксон Э. - М.: "Прогресс», 1996. - 344 с.