

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №12»

СОГЛАСОВАНО  
Методическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ Е.П. Яковлева  
протокол № 1  
от «29» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СШ №12»  
\_\_\_\_\_ О.А. Лещинская  
приказ № 953/01-13  
от «30» августа 2024г.  
**Копия верна**

**ПРОГРАММА**  
**ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО**  
**СОПРОВОЖДЕНИЯ ЮНОШЕЙ**  
**ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА**  
**«ЗА НАМИ РОДИНА»**

для обучающихся 9-11 классов  
на 2024-2025 учебный год

Автор-составитель:  
**Филатова** **Оксана**  
**Александровна,**  
педагог-психолог

г. Нижневартовск, 2024 год

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся допризывного возраста
<b>Основной разработчик и исполнитель программы</b>	Филатова Оксана Александровна, педагог-психолог .
<b>Целевая группа</b>	Программа рассчитана на: - обучающихся 9-11 классов
<b>Цель</b>	Изучить степень готовности допризывников к службе в Российской армии, определить детерминанты и факторы, влияющие на ее уровень.
<b>Задачи</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Исследовать особенности структуры личности допризывника с различным уровнем готовности к роли военнослужащего по призыву.</li> <li>2. Определить объективные и субъективные факторы социализации личности, обуславливающие у юношей позитивное отношение к воинской службе.</li> </ol>
<b>Сроки и этапы реализации программы</b>	В течение учебного года (1 раз в четверть).
<b>Предполагаемые результаты программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование адекватных форм поведения, психологической готовности к службе в Вооруженных силах.</li> <li>2. Развитие умений всесторонней оценки происходящего и принятие правильного решения при разрешении проблем.</li> <li>3. Овладение навыками саморегуляции.</li> <li>4. Снятие эмоционального напряжения у обучающихся.</li> <li>5. Развитие социальных и коммуникативных умений, необходимых для установления межличностных отношений друг с другом.</li> </ol>
<b>Ресурсы</b>	Компьютер, мультимедийный проектор, средства телекоммуникации (выход в Интернет).

**Актуальность и социальная значимость.**

В условиях трансформации российского общества, реформирования Вооруженных сил, проблемы социально-психологической готовности допризывников к службе в Российской армии приобретают особую актуальность и социальную значимость.

К числу объективных причин, снижающих желание молодежи служить в армии, можно отнести различные последствия многолетнего экономического кризиса и духовно-патриотического обнищания. Безработица, безденежье, алкоголизация, наркомания, рост преступности, распад семей, снижение рождаемости, наличие «горячих точек», распространение «дедовщины» в армии - все это отражается на процессе формирования у допризывников социально-психологической готовности, сознательного выполнения воинского долга.

К числу основных субъективных причин, предопределяющих отсутствие социально-психологической готовности, можно отнести: страх допризывников погибнуть в «горячих точках» или получить физические увечья от «армейских дедов».

Все эти и другие, объективные и субъективные факторы перестройки общественной жизни россиян стали основными предпосылками снижения уровня социально-психологической готовности допризывников к службе в российской армии, появления многочисленных фактов «социальной трусости».

В последние годы, в деле перестройки общественного сознания родителей и призывников, формирования у них военно-патриотических установок и ориентации, наблюдается активизация деятельности социальных институтов страны (семьи, школы, вузов, СМИ, трудовых коллективов, различных общественных организаций) по пропаганде позитивных сторон армейской жизни, тех преимуществ и гарантий правительства, которые предоставляются молодежи во время прохождения службы и после демобилизации из Вооруженных сил. При этом особое внимание обращается на усиление воспитательной работы, поскольку реформирование армии - это не только военно-техническая модернизация различных родов войск, но и улучшение воспитательной работы, устранение неуставных отношений, укрепление духовно-нравственных основ армейской службы.

Таким образом, актуальность определяется практической значимостью изучения позитивных факторов, предопределяющих у допризывников повышенную социально-психологическую готовность служить в российской армии, определением негативных причин, влияющих на снижение этой готовности, устранение в общественном сознании и психологии допризывников негативного отношения к выполнению воинского долга - защищать Отечество.

**Цель** - с позиций социально-психологического подхода изучить степень готовности допризывников к службе в Российской армии, определить детерминанты и факторы, влияющие на ее уровень.

**Задачи:**

1. исследовать особенности структуры личности допризывника с различным уровнем готовности к роли военнослужащего по призыву;
2. определить объективные и субъективные факторы социализации личности, обуславливающие у юношей позитивное отношение к воинской службе.

Для достижения цели и задач предполагаются следующие **формы и методы** психолого-педагогической деятельности:

**Формы проведения занятий** – групповые, индивидуальные.

**Методы:**

- психодиагностические методы исследования личности,
- лекционный метод передачи знаний,

- методы социально-психологического тренинга: дискуссионный метод обсуждения различных проблем допризывников, метод анализа конкретных ситуаций, учебно-игровая деятельность,
- ролевые игры и упражнения, активизирующие самопознание и рефлекссию,
- беседы.

### **Содержание программы.**

#### **Особенности организации:**

- занятия, в количестве 6 часов,
- периодичность проведения – 1 раз в четверть,
- форма проведения занятий – групповая,
- место проведения занятий: учебный кабинет.
- оптимальное число допризывников: 10-15 человек.

#### **Структура занятий:**

1. Информационный блок (психологическое просвещение).
2. Практический блок (упражнения, задания, игровые ситуации и т.д.).
3. Рефлексивный блок и ритуал-завершение.

Организация занятий опирается на использование следующих важных **принципов:**

- свободного выражения своего мнения,
- взаимоуважения,
- доверительности,
- обратной связи,
- безоценочности.

**Теоретическая значимость** проводимой работы заключается в том, что используемый материал, раскрывающий содержание социально-психологической готовности с точки зрения формирования адекватной роли военнослужащего по призыву, дает возможность определить это понятие как системную целостность, формирующуюся на основе ценностных ориентации, отношений, потребностей, интересов, мотивов поведения, как структурных элементов.

**Практическая значимость** определяется: разработкой занятий социально-психологического сопровождения допризывников, ориентированных на продуктивность подготовки к службе в Вооруженных силах, обучение всесторонней оценки происходящего и принятие правильного решения при разрешении проблем и обучение способам саморегуляции, снятия эмоционального напряжения.

**Тематическое планирование психологических занятий с допризывниками  
на 2022-2023 учебный год.**

<b>№ занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата планируемая</b>	<b>Дата фактическая</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Формы занятия</b>
<b>Занятие №1</b>	2 ч.	02.10.2024 07.10.2024		Психологическая диагностика допризывников: КОТ-1, ВПП, S-тест (по запросу военкомата)	- психологическая диагностика
<b>Занятие №2</b>	1 ч.	18.10.2024		«Формирование социально-психологической готовности допризывников к службе в армии»	- тренинговые упражнения (игры), - лекция, - дискуссия. - анкетирование по готовности к службе в армии
<b>Занятие №3</b>	1ч	15.11.2024		Диагностика учащихся допризывного возраста по профессиональному самоопределению - ДДО (Климова)	- психологическая диагностика, - обработка и обсуждение результатов диагностики
<b>Занятие №4</b>	1 ч.	06.12.2024		«Формирование у юношей позитивного отношения к воинской службе»	- тренинговые упражнения (игры), - лекция, - дискуссия.
<b>Занятие №5</b>	1 ч.	12.02.2025		«Профилактика вредных привычек допризывников»	- тренинговые упражнения (игры), - анонимное анкетирование, - лекция, - дискуссия.
<b>Занятие №6</b>	1ч.	20.03.2025		Диагностика «Социальные отношения» («Я» и коллектив, «Я» в коллективе» )	- психологическая диагностика, - рекомендации.
<b>Индивидуальные консультации</b>	В течение года				
<b>Всего</b>	<b>7 часов</b>				

**Мониторинг юношей допризывного возраста по программе «За нами Родина» предполагает:**

1. Изучение личностных особенностей обучающихся: распределение и переключение внимания («S-тест»), интеллектуальные способности (краткий ориентировочный тест КОТ), военно-профессиональная пригодность (ВПП);
2. Мотивация (Анкета «Ваше отношение к службе в армии»).

## Приложение

### *Приложение 1*

#### Диагностический блок

#### «S-тест»

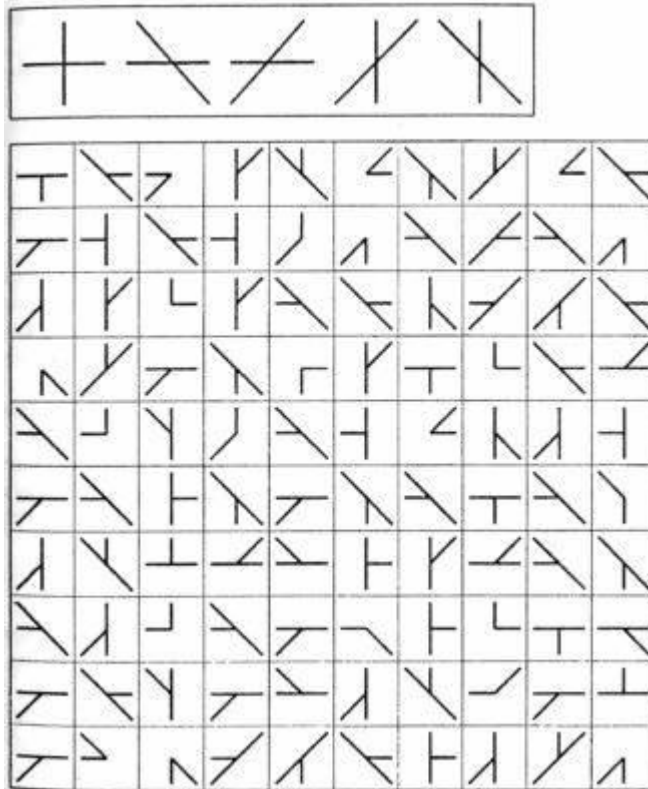
Определение скорости распределения и переключения внимания.

Подростку дается бланк с различными элементами фигур и целыми фигурами – эталонами.

Подростку предлагается посмотреть внимательно на элементы фигур и, сравнивая их с эталонами, одним-двумя штрихами дополнить их до целостных фигур.

Проведите тренировку на отдельном листочке. Убедитесь, что ребенок понял задание.

Оценивается число правильно дополненных фигур, а также скорость выполнения всего задания.



## Краткий Ориентировочный Тест

### (Краткий Отборочный Тест, Тест КОТ В.Н. Бузина, Э.Ф. Вандерлика)

Тест предназначен для определения интегрального показателя общих способностей.

**Инструкция к тесту:** «Вам предлагается несколько простых заданий. Прочтите внимательно эту страницу и без команды не переворачивайте ее.

Познакомьтесь с образцами заданий и правильными ответами на них:

1. «Быстрый» является противоположным по смыслу слову:

1. тяжелый,
2. упругий,
3. скрытный,
4. легкий,
5. медленный.

▪ Правильный ответ: 5

Бензин стоит 44 цента за литр. Сколько стоит 2,5 литра?

▪ Правильный ответ: 110 центов или 1,1 доллар.

Минер – минор. Эти два слова являются:

0. сходными,
1. противоположными,
2. ни сходными, ни противоположными по значению.

▪ Правильный ответ: 3.

Тест, который Вам будет предложен сейчас, содержит 50 вопросов. На выполнение теста Вам дается 15 минут. Ответьте на столько вопросов, на сколько сможете, и не тратьте много времени на один вопрос. Если необходимо – пользуйтесь бумагой для записи. О том, что Вам не понятно, спросите сейчас. Во время выполнения теста ответы на ваши вопросы даваться не будут.

После команды **«Начали!»** переверните страницу и начинайте работать.

Через 15 минут, по команде, сразу же прекратите выполнение заданий, переверните страницу и отложите ручку.

Сосредоточьтесь. Положите ручку справа от себя. Ждите команды.

**«Начали!»**

Тестовый материал:

1. Одиннадцатый месяц года – это:

1. октябрь,
2. май,
3. ноябрь,
4. февраль.

2. «Суровый» является противоположным по значению слову:

1. резкий,
2. строгий,
3. мягкий,
4. жесткий,
5. неподатливый

3. Какое из приведенных ниже слов отлично от других:

1. определенный,
  2. сомнительный,
  3. уверенный,
  4. доверие,
  5. верный
4. Ответьте Да или Нет.
- Сокращение «н.э.» означает: «нашей эры» (новой эры)?

Какое из следующих слов отлично от других:

0. петь,
1. звонить
2. болтать
3. слушать
4. говорить

Слово «безукоризненный» является противоположным по своему значению слову:

0. незапятнанный,
1. непристойный,
2. неподкупный,
3. невинный,
4. классический

Какое из приведенных ниже слов относится к слову «жевать» как обоняние и нос:

0. сладкий,
1. язык,
2. запах,
3. зубы,
4. чистый

Сколько из приведенных ниже пар слов являются полностью идентичными?

- Sharp M.C. Sharp M.C.
- Filder E.H. Filder E.N.
- Connor M.G. Conner M.G.
- Woesner O.W. Woerner O.W.
- Soderquist P.E. Soderquist B.E.

«Ясный» является противоположным по смыслу слову:

0. очевидный,
1. явный,
2. недвусмысленный,
3. отчетливый,
4. тусклый

Предприниматель купил несколько подержанных автомобилей за 3500 долларов, а продал их за 5500 долларов заработав при этом 50 долларов за автомобиль. Сколько автомобилей он продал?

Слова «стук» и «сток» имеют:

0. сходное значение,
1. противоположное,
2. ни сходное, ни противоположное

Три лимона стоят 45 центов. Сколько стоит 1,5 дюжины.

Сколько из этих 6 пар чисел являются полностью одинаковыми?

- 5296 5296
- 66986 69686
- 834426 834426
- 7354256 7354256
- 61197172 61197172
- 83238224 83238234

«Близкий» является противоположным слову:

0. дружеский,



1. приятельский,
2. чужой,
3. родной,
4. иной.

Какое число является наименьшим:

- 6
- 0,7
- 9
- 36
- 0,31
- 5

Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось правильное предложение. В качестве ответа запишите две последние буквы последнего слова.

- одни уходя они гостей после наконец остались

Какой из приведенных ниже пяти рисунков наиболее отличен от других?

Два рыбака поймали 36 рыб. Первый поймал в 8 раз больше, чем второй. Сколько поймал второй?

«Восходить» и «возродить» имеют:

0. сходное значение,
1. противоположное,
2. ни сходное, ни противоположное.

Расставьте предлагаемые ниже слова в таком порядке, чтобы получилось утверждение. Если оно правильно, то ответ будет П, если неправильно – Н.

- Мхом обороты камень набирает заросший.

Две из приведенных ниже фраз имеют одинаковый смысл, найдите их:

0. Держать нос по ветру.
1. Пустой мешок не стоит.
2. Трое докторов не лучше одного.
3. Не все то золото, что блестит.
4. У семи нянек дитя без глаза.

Какое число должно стоять вместо знака «?»:

- 73 66 59 52 45 38 ?

Длительность дня и ночи в сентябре почти такая же, как и в:

0. июне,
1. марте,
2. мае,
3. ноябре.

Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда заключительное будет:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
  - Все передовые люди – члены партии.
  - Все передовые люди занимают крупные посты.
  - Некоторые члены партии занимают крупные посты.

Поезд проходит 75 см за  $\frac{1}{4}$  с. Если он будет ехать с той же скоростью, то какое расстояние он пройдет за 5 с?

Если предположить, что два первых утверждения верны, то последнее:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
  - Боре столько же лет, сколько Маше.
  - Маша моложе Жени.
  - Боря моложе Жени.

Пять полукилограммовых пачек мясного фарша стоят 2 доллара. Сколько килограмм фарша можно купить за 80 центов?

Расстилать и растянуть. Эти слова:

0. схожи по смыслу,
1. противоположны,
2. ни схожи, ни противоположны.

Разделите эту геометрическую фигуру прямой линией на две части так, чтобы, сложив их вместе, можно было получить квадрат:

Предположим, что первые два утверждения верны. Тогда последнее будет:

0. верно,
1. неверно,
2. неопределенно
  - Саша поздоровался с Машей.
  - Маша поздоровалась с Дашей.
  - Саша не поздоровался с Дашей.

Автомобиль стоимостью 2400 долларов был уценен во время сезонной распродажи на  $33\frac{1}{3}\%$ . Сколько стоил автомобиль во время распродажи?

Три из пяти фигур нужно соединить таким образом, чтобы получилась равнобедренная трапеция:

На платье требуется  $2\frac{1}{3}$  м. ткани. Сколько платьев можно сшить из 42 м?

Значения следующих двух предложений:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны
  - Трое докторов не лучше одного.
  - Чем больше докторов, тем больше болезней.

Увеличивать и расширять. Эти слова:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны

Смысл двух английских пословиц:

0. схож,
1. противоположен,
2. ни схож, ни противоположен.
  - Швартоваться лучше двумя якорями.
  - Не клади все яйца в одну корзину.

Бакалейщик купил ящик с апельсинами за 3,6 долларов. В ящике их было 12 дюжин. Он знает, что 2 дюжины испортятся еще до того, как он продаст все апельсины. По какой цене ему нужно продавать апельсины, чтобы получить прибыль в  $\frac{1}{3}$  закупочной цены?

Претензия и претенциозный. Эти слова по своему значению:

0. схожи,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны

Если бы полкило картошки стоило 0,0125 доллара, то сколько килограмм можно было бы купить за 50 центов?

Один из членов ряда не подходит к другим. Каким числом Вы бы его заменили:

- $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{4}$   $\frac{1}{8}$   $\frac{1}{6}$

Отражаемый и вообразаемый. Эти слова являются:

0. сходными,
1. противоположными,
2. ни сходными, ни противоположными

Сколько соток составляет участок длиной 70 м и шириной 20 м?

Следующие две фразы по значению:

0. сходны,
1. противоположны,
2. ни сходны, ни противоположны
  - Хорошие вещи дешевы, плохие дороги.
  - Хорошее качество обеспечивается простотой, плохое – сложностью.

Солдат, стреляя в цель, поразил ее в 12.5% случаев. Сколько раз солдат должен выстрелить, чтобы поразить ее сто раз?

Один из членов ряда не подходит к другим. Какое число Вы бы поставили на его место:

- $1/4$   $1/6$   $1/8$   $1/9$   $1/12$   $1/14$

Три партнера по акционерному обществу (АО) решили поделить прибыль поровну. Т. вложил в дело 4500 долларов, К. – 3500 долларов, П. – 2000 долларов. Если прибыль составит 2400 долларов, то насколько меньше прибыль получит Т. по сравнению с тем, как если бы прибыль была разделена пропорционально вкладам?

Какие две из приведенных ниже пословиц имеют сходный смысл:

0. Куй железо, пока горячо.
1. Один в поле не воин.
2. Лес рубят, щепки летят.
3. Не все то золото, что блестит.
4. Не по виду суди, а по делам гляди.

Значение следующих фраз:

0. сходно,
1. противоположно,
2. ни сходно, ни противоположно
  - Лес рубят щепки летят.
  - Большое дело не бывает без потерь.

Какая из этих фигур наиболее отлична от других?

В печатающейся статье 24000 слов. Редактор решил использовать шрифт двух размеров. При использовании шрифта большого размера на странице умещается 900 слов, меньшего – 1200. Статья должна занять 21 полную страницу в журнале. Сколько страниц должно быть напечатано меньшим шрифтом?

**Ключ к тесту**

№ Задания	Ключ	№ Задания	Ключ
1	3	26	1
2	3	27	1
3	2	28	1
4	ДА	29	2 – 13
5	4	30	3
6	2	31	1600
7	4	32	1, 2, 4
8	1	33	18
9	5	34	3
10	40	35	1
11	3	36	1
12	2,7 (270)	37	4,8
13	4	38	1
14	3	39	20
15	0,31	40	1/8
16	НИ	41	3
17	4	42	14
18	4	43	1
19	3	44	800
20	Н	45	1/10
21	3,5	46	280
22	31	47	4, 5
23	2	48	1
24	1	49	3
25	1500 (15)	50	17

Интегральный показатель общих умственных способностей (Ип) равен количеству правильно решенных задач.

### ***Интерпретация результатов теста***

Анализ результатов целесообразно начинать с определения уровня общих умственных способностей. Для этого количество правильно решенных задач (Ип) соотносится со шкалой уровней.

Величина показателя Ип	Уровень общих умственных способностей
13 и меньше	низкий
14-18	ниже среднего
19-24	средний
25-29	выше среднего
30 и больше	высокий

Установленный уровень является многопараметрическим показателем общих способностей. Данная методика позволяет выделить эти параметры и проанализировать их.

Способности обобщения и анализа материала устанавливаются на основе выполнения заданий на пословицы. Эти задания требуют абстрагирования от конкретной фразы и перехода в область интерпретации смыслов, установления их пересечений и нового возврата к конкретным фразам.

Гибкость мышления как компонент общих способностей также определяется по выполнению заданий на пословицы. Если ассоциации испытуемого носят хаотический характер, то можно говорить о ригидности мышления (например, такие задания, как №11).

Инертность мышления и переключаемость – это важные характеристики общих способностей к обучаемости. Для их диагностики предусмотрено специальное расположение заданий в данном тесте. Чередование различных типов заданий в тексте может затруднять их решение лицам с инертными связями прошлого опыта. Такие лица с трудом меняют избранный способ работы, не склонны менять ход своих суждений, переключаться с одного вида деятельности на другой. Их интеллектуальные процессы малоподвижны, темп работы замедлен.

Эмоциональные компоненты мышления и отвлекаемость выявляются по заданиям, которые могут снижать показатель теста у испытуемых (24, 27, 31 и др.). Эмоционально реагирующие испытуемые начинают улыбаться и обращаться к экспериментатору вместо того, чтобы быть направленными на объект, то есть задачу.

Скорость и точность восприятия, распределение и концентрация внимания определяются заданиями №8 и 13. Они выявляют способность в сжатые сроки работать с самым разнообразным материалом, выделять основные содержания, сопоставлять цифры, знаки и т.п.

Употребление языка, грамотность может быть проанализирована на основании выполнения заданий на умение пользоваться языком. Задача №8 предполагает элементарные знания иностранного языка (в пределах алфавита).

Ориентировка устанавливается благодаря анализу стратегии выбора испытуемым задач для решения. Одни испытуемые решают все задачи подряд. Другие – только те, которые для них легки и решаются ими быстро. Определение легкости решения очень индивидуально. Здесь к тому же проявляются склонности тестируемых. Некоторые из них просматривают напечатанные на данном листе теста задания и выбирают сначала задачи математические, имеющие числовое содержание, а другие, пользуясь этой стратегией, предпочитают задачи вербальные.

Пространственное воображение характеризуется по решению четырех задач, предполагающих операции в двумерном пространстве.

Таким образом, методика КОТ может быть использована для исследования относительно большого количества компонентов общих способностей. С ее помощью достаточно надежно прогнозируется обучаемость и деловые качества человека.

Тест позволяет продумать рекомендации для развития тех аспектов интеллекта, из-за которых медленно или неправильно выполнены соответствующие задания.

1. Например, если испытуемый не выполнил задания №10, 13, то ему нужно рекомендовать упражнения, развивающие концентрацию и распределение внимания.
2. Если испытуемый плохо справляется с заданиями типа №2, 5, 6, то в этом случае ему поможет чтение толковых словарей, словарей крылатых выражений и слов, пословиц и поговорок, словарей иностранных слов и двуязычных словарей, а также полезно решать лингвистические задачи.
3. Если испытуемый плохо выполнил числовые задачи, то для развития соответствующего свойства полезны сборники головоломок.
4. В случае, когда у испытуемого вызвали проблемы задачи, требующие пространственного представления, важна тренировка концентрации внимания на разнообразных объектах, с последующим преобразованием их образов в представлении.

## Военно-профессиональная пригодность (ВПП)

**Шкалы:** направленность на армейские специальности: командные, операторские, связи и наблюдения, водительские, специального назначения (спецназ), технологические

### Назначение теста

Опросник предназначен для изучения военно-профессиональной направленности призывника и представляет собой методику оценки склонностей к классам основных сходных воинских должностей.

### Инструкция к тесту

Вам предлагается выполнить методику, предназначенную для определения военно-профессиональных склонностей человека.

Каждому из утверждений данной методики соответствует несколько вариантов ответов, и Ваша задача заключается в том, чтобы, ориентируясь в основном на собственный жизненный опыт, выбрать тот из них, который Вам больше всего подходит.

### Тест

1. В школе меня больше интересовали:
  1. общественная деятельность, организация различных мероприятий;
  2. занятия связанные с выполнением расчетов, схем, чертежей;
  3. занятия радиотехникой и компьютерами;
  4. автодело, управление автомобилем, мотоциклом;
  5. соревнования, занятия спортом;
  6. уроки труда.
2. Я больше всего ценю в людях:
  1. способность заражать и заряжать своей энергией других людей;
  2. серьезность и сосредоточенность в работе;
  3. умение сохранять работоспособность в условиях утомления;
  4. пунктуальность и точность;
  5. смелость и решительность;
  6. техническую грамотность.
3. Среди различных областей деятельности меня больше привлекает:
  1. воспитательная и организаторская работа;
  2. обслуживание электронно-вычислительной техники;
  3. работа, связанная с использованием средств связи;
  4. вождение автомобиля или других средств транспорта;
  5. систематические занятия спортом;
  6. обслуживание и ремонт технических устройств.
4. В спорте после соответствующей подготовки я, скорее всего, достиг бы успеха как:
  1. тренер спортивной команды;
  2. стрелок из спортивного оружия;
  3. спортсмен-любитель;
  4. автогонщик;
  5. каратист, самбист, боксер;
  6. механик в команде мотогогонщиков.
5. Думаю, что товарищи больше всего ценят во мне:
  1. принципиальность, твердость характера;
  2. усидчивость и терпеливость;
  3. точность, исполнительность;
  4. физическую работоспособность;

5. отвагу, готовность к преодолению сложных и даже опасных ситуаций;
6. способность к ремеслу, ручному творчеству.
6. После службы в армии я предпочел бы работать:
  1. учителем или мастером профессионально-технического обучения;
  2. оператором электронно-вычислительной техники;
  3. радиотелеграфистом;
  4. водителем (механизатором широкого профиля);
  5. испытателем, каскадером, горноспасателем, телохранителем;
  6. мастером по ремонту бытовой техники.
7. Мне лучше удастся деятельность, которая требует от человека:
  1. инициативы и находчивости;
  2. аккуратности и внимательности;
  3. настойчивости;
  4. точного выполнения инструкций и предписаний;
  5. смелости и готовности к риску;
  6. технического мышления.
8. Я предпочел бы прочитать книгу о:
  1. выдающихся полководцах;
  2. электронной аппаратуре и ее изобретателях;
  3. достижениях в области радиотехники;
  4. новых транспортных средствах;
  5. тренировке альпинистов;
  6. перспективных разработках в электротехнике и механике.
9. Я считаю, что более способен:
  1. сохранять самообладание и выдержку, быстро принимать решения в трудных, критических ситуациях;
  2. кропотливо анализировать поступающую информацию (сигналы), выделять в ней главное;
  3. быть предельно точным в выполнении порученных мне заданий;
  4. длительное время преодолевать утомление и сохранять работоспособность;
  5. проявлять решительность и смелость, действовать на грани риска;
  6. быстро разобратся в особенностях устройства незнакомого мне технического устройства.
10. По окончании рабочей недели я предпочел бы:
  1. организовать коллективное мероприятие с товарищами;
  2. систематизировать материалы своих коллекций;
  3. посмотреть фильм о новых достижениях в области связи;
  4. посетить выставку автомобилей;
  5. участвовать в трудном и длительном туристическом походе;
  6. заняться ремонтом бытовой техники.
11. Мои родители (другие близкие люди) выше всего ценят в человеке:
  1. организаторские способности;
  2. выдержку и терпение;
  3. исполнительность;
  4. самодисциплину и работоспособность;
  5. силу и смелость;
  6. техническую грамотность.
12. Во время службы в армии я хотел бы:
  1. приобрести и развить организаторские навыки;
  2. выполнять ответственную операторскую работу, требующую самообладания и выдержки;
  3. овладеть средствами связи;
  4. приобрести (закрепить) навыки вождения автомобиля и других транспортных средств;
  5. совершенствовать свои физические и волевые качества;



6. повысить уровень технической грамотности.

### **Ключ к тесту**

- Ответы “а” – командные специальности;
- “b” – операторские;
- “с” – связи и наблюдения;
- “d” – водительские;
- “е” – специального назначения;
- “f” – технологические.

### **Интерпретация результатов теста**

Если сумма баллов по какой-либо шкале составляет 7 и более, то можно говорить о наличии склонности (интереса) к данной специальности.

**Занятие**

**«Формирование социально-психологической готовности допризывников к службе в армии»**

**Упражнение 1. «Интервью»**

*Цель:* познакомиться друг с другом и научиться слушать других людей.

*Инструкция:* необходимо разбить группу на пары. Каждый участник должен рассказать своему соседу что-нибудь о себе. Слушатель должен, не перебивая рассказчика, внимательно следить за его рассказом. По времени рассказ не должен превышать 5 минут. Психолог контролирует время. После того, как каждый из партнеров «потренируется» в терпеливом выслушивании соседа, группа собирается вместе. Каждый участник коротко представляет своего напарника, рассказывает, что он запомнил из того, что ему поведал сосед.

**Упражнение 2. «18 умений»**

*Задачи:* развивать умения видеть хорошее в каждом человеке, создавать положительный эмоциональный фон в группе, повышать уверенность допризывников в себе.

*Психолог:* Сейчас мы встанем в круг по очереди и будем хвастаться. Первый участник начинает: «Может быть, некоторые не знают, что я хорошо умею..., а Ваня (сосед справа) хорошо умеет...». Важное условие – не повторяться. У каждого из вас будет свое собственное умение, плюс то, которое скажет про вас другой человек.

*Обсуждение.* Легко ли было хвастаться? Что легче: вспомнить свое умение, или умение соседа? Приятно ли было слышать про свои умения от другого человека? Что новое узнали друг о друге?

**Упражнение 3. «Карта здоровья»**

*Цель:* способствовать осознанию зависимости здоровья от собственного поведения и действий.

*Инструкция:* Сначала начертите в тетради таблицу, состоящую из 3 граф: «Мои болезни, недостатки внешности, вредные привычки»; «Рекомендации врачей, специалистов, родителей»; «Мои действия». На заполнение дается 5 минут.

*Обсуждение.*

**Упражнение 4. «Поменяйтесь местами» (разминка)**

*Инструкция:* допризывники рассчитываются по команде: первый, второй. Все сидят на своих стульях по кругу. По команде ведущего: «Поменяйтесь местами первые номера», первые номера встают и быстро меняются местами. Вторые номера сидят на своих местах. Команда ведущего постоянно меняется.

**Упражнение 5. «Гибкость»**

*Цель:* развитие адаптивных способностей.

*Инструкция:* Партнеры встают друг против друга на расстоянии примерно 1 метра. Руки открытыми ладонями держат перед собой, соприкасаясь руками с партнером. Задача каждого - нарушить устойчивое положение другого.

*Комментарий.* Если Ваши руки расслаблены, то Вы успеете убрать их в момент, когда Вас толкает партнер. И тогда усилия, потраченные партнером, окажутся напрасными. Если руки напряжены, то партнера легко столкнуть. Так и в жизни: напряженные люди часто «ломаются» под давлением жизненных обстоятельств.

*Вывод:* надо развивать в себе гибкость- то, что в науке называют «адаптивными способностями».

## **Упражнение 6. «Предлагаю-выбираю»**

*Цель:* обучение в игровой форме умению слышать другого человека и воспринимать в едином ансамбле его слова, голос, интонацию, мимику, жесты и действие как выражение личностного «Я», вступающего с другим человеком в контакт.

*Инструкция:* Первоначальный вариант игры «Предлагаю помощь»: один из играющих сообщает о личной жизненной проблеме, стоящей перед ним, а другие поочередно предлагают ему свою помощь. Надо выбрать один из вариантов предлагаемой помощи, подойти, протянув руку, и произнести: «Я выбираю твою помощь!».

По мере расширения практики игры она модифицируется, приобретает игровой азарт и мобильный характер: те, чью помощь выбирают, составляют группу для так называемой «суперигры», когда воспроизводится содержание, но «субъектом проблемы» выступает любой человек из зрителей.

Затем в третьем, завершающем, туре игры - «супер – суперигры» - претенденты на звание «умеющего предложить помощь» ставятся в ситуацию реальной проблемы «здесь и сейчас», т.е. и предложение помощи, и ее реализация должны произойти тут же на глазах зрителей.

Группы «предлагающих помощь» сменяют друг друга. «Субъекты проблемы» пересаживаются на стул впереди, чтобы, оказавшись на первом стуле, сообщить о своей трудной проблеме. Для впервые играющих в эту игру рекомендуется заготовить на карточках воображаемые проблемы, например: «У меня пропала собака...»; «Я не умею плавать...»; «Я поссорилась с родителями...»; «Я потерял библиотечную книгу...» и т.п.

В дальнейшем надобность в таких карточках отпадает. «Субъекты проблемы» самостоятельно формулируют проблему, реальную для данной личности либо придуманную.

*Комментарий.* Привлекательная сторона игры - отсутствие лица, стоящего над игрой и выдающего «сверху» свои судейские оценки. Здесь оценочные суждения производят играющие в момент выбора помощи. Чтобы такой выбор сделать, игрокам необходимо быть предельно внимательными, а зрители, чтобы понять выбор и оценить его, тоже поставлены в положение максимального внимания. Все присутствующие проигрывают мысленно индивидуальный выбор, таким образом упражняясь в умениях «слушая - слышать», «глядя - видеть», «общаясь - воспринимать».

Очень важно сохранить определенный темп - ритм игры. Об этом должен позаботиться ведущий. Тщательно следует продумывать «проблемы», особенно для третьего тура, когда игрокам, попавшим в «супер - суперигру», предлагается возможность оказать человеку немедленную помощь здесь и сейчас.

В заключение советуем подчеркивать, что тот, кто умеет предлагать помощь, не всегда умеет ее оказывать, что, разумеется, важно, но тем не менее предлагать помощь тоже надо уметь.

Существует множество вариаций игры «Предлагаю — выбираю»: помимо «помощи» дают совет относительно «поведения» («Я попал в ситуацию...»), предлагают род занятий («У меня вдруг появилось свободное время...»), придумывают подарок («Я хочу подарить на праздник...») и т.д.

### **Анкетирование «Отношение к службе в армии».**

Инструкция: «Уважаемые старшеклассники! Просим Вас принять участие в опросе для изучения отношения молодежи к службе в армии. Заполнять анкету совсем несложно. Нужно выбрать и отметить из предложенных ответов тот, который отражает Ваше мнение. Пожалуйста, заполняйте анкету самостоятельно, не обращаясь ни к кому за советом и помощью. Нас интересует только Ваше личное мнение. Заранее благодарим за участие в опросе!»

1. С каким высказыванием об армии Вы согласны в большей степени?

- a) Служба в армии - это гражданский долг, каждый молодой человек должен его исполнить;
- b) Армия - это хорошая школа жизни, она помогает окрепнуть физически и закалить характер;
- c) Время службы в армии - это потерянное время, которое можно было бы провести более плодотворно.

2. Каковы Ваши планы относительно выполнения гражданского долга по защите Отечества (в соответствии с Конституцией РФ)?

- a) Я буду служить в армии по призыву (до поступления в учреждение СПО, ВПО или после обучения);
- b) Буду поступать в военное учебное заведение;
- c) Я собираюсь проходить альтернативную гражданскую службу;
- d) Не смогу служить в армии по состоянию здоровья;
- e) Не собираюсь служить в армии и проходить альтернативную гражданскую службу.

3. Ваше отношение к гражданам, уклоняющимся от выполнения гражданского долга по защите Отечества:

- a) Крайне отрицательное
- b) Скорее отрицательное, чем положительное
- c) Безразличное
- d) Положительное

4. Каковы, по Вашему мнению, причины нежелания молодых людей служить в армии? (можно выбрать несколько вариантов ответа, но не более пяти)

- a) Неуставные отношения, дедовщина
- b) Страх перед жёсткой воинской дисциплиной
- c) Убеждения, не позволяющие брать в руки оружие
- d) Отсутствие у молодых людей чувства патриотизма
- e) Опасение попасть в зону военных действий
- f) Тяжелые условия жизни солдат
- g) Правовая незащищенность солдат, бесправие
- h) Оторванность от дома, от друзей и близких
- i) Непрестижность службы в армии
- j) Проблема продолжения образования в организациях СПО, ВПО или трудоустройства после службы в армии
- k) Другое

### **Упражнение 7. «Дотянись до звезды»**

*Цель:* дать участникам возможность почувствовать оптимизм, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели.

*Инструкция:* «Встаньте и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что над вами ночное небо, усыпанное звездами. Посмотрите на какую-нибудь особенно яркую звезду, которая ассоциируется у вас с мечтой, желанием или целью...

Теперь откройте глаза и протяните руки к небу, чтобы дотянуться до своей звезды. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно сможете достать свою звезду. Снимите её с неба и бережно положите перед собой...

Теперь выберите у себя над головой другую звездочку, которая напоминает о другой мечте... Потянитесь обеими руками как можно выше и «сорвите» эту звезду. Положите ее рядом с первой».

*Комментарий.* Можно дать возможность участникам «сорвать несколько звезд». Тогда обсуждение может касаться значений нескольких звезд.

*Обсуждение.*

**Занятие**

**«Формирование у юношей позитивного отношения к воинской службе»**

**Упражнение №1. «Знакомство»**

*Цель:* настрой на плодотворную, командную работу.

*Инструкция:* по кругу, называя имя соседа справа, задать вопрос следующего содержания: «Что хорошего у тебя сегодня?»

*Психолог:* Хочу пожелать вам при встрече с друзьями, родителями и знакомыми заменить вопрос «Как дела?» на вопрос «Что хорошего было у тебя сегодня?» и может быть тогда мы все станем больше ценить наш мир и жизнь.

**Упражнение 2. «Хорошо – плохо...»**

*Инструкция:* сейчас мы будем передавать по кругу игрушку и по очереди говорить фразу «Служба в армии – это хорошо, потому что...», следующий говорит «Служба в армии – это плохо, потому что...»

*Обсуждение.*

**Упражнение 3. «Солнышко»**

*Инструкция:* допризывники рисуют солнышко, в центре пишут букву «Я», а на лучах солнышка отвечают на вопрос: «Кто или что помогает тебе в трудной ситуации?»

*Психолог:* слова на лучах солнышка – это ваши ресурсы. Запомните их и в трудной жизненной ситуации вы можете к ним обратиться.

*Обсуждение.*

**Упражнение 4. «А я еду...» (разминка)**

*Инструкция:* все сидят на своих стульях по кругу. Добавляется один пустой стул в круг, на который, пересаживаясь, первый участник говорит слова: «А я еду», его сосед садится рядом со словами: «А я рядом», третий: «А я зайцем», четвертый: «А я вместе...» и приглашает с собой того участника, с кем хотел бы «ехать вместе» и т.д. Тот, у кого образовался рядом пустой стул, начинает говорить по кругу ту же считалку.

1-й – а я еду,

2-й - а я рядом,

3-й – а я зайцем,

4-й – а я вместе...

**Упражнение 5. «Радость-то какая!»**

*Инструкция:* Раздаются карточки с отрицательными высказываниями и предлагается участникам ответить на высказывание следующими словами: «Радость-то какая!....»

Отрицательные высказывания:

1. Я застрял в лифте - радость-то какая...
2. Меня укусила собака - радость-то какая...
3. Я порвал брюки - радость-то какая...
4. Я пойду служить в армию - радость-то какая...
5. Мой друг идет в армию - радость-то какая...
6. Я получил повестку в армию - радость-то какая...
7. Меня не пустил в ночной клуб охранник - радость-то какая...
8. Друзья не позвали меня гулять - радость-то какая...
9. Я опоздал на урок - радость-то какая...
10. Я получил двойку - радость-то какая...
11. Родители попросили сделать уборку дома - радость-то какая...
12. Мне запретили играть в компьютерные игры - радость-то какая...
13. Мне не дали одноклассники списать домашнюю работу - радость-то какая...
14. Я не сделал домашнее задание по химии - радость-то какая...
15. На меня не обращают внимание одноклассники - радость-то какая...

*Обсуждение.*

### **Упражнение 6. «Чувство времени»**

*Цель:* способствовать формированию чувства времени.

*Инструкция:* «Закройте глаза и постарайтесь после команды ведущего "Начали!" уловить тот момент, когда пройдет минута. При этом не надо считать про себя. Как только, с Вашей точки зрения, минута пройдет, поднимите руку и откройте глаза; при этом продолжайте сидеть молча».

*Психолог:* Участники делятся на 2 группы: на тех, кто поднял руку раньше 50 сек., чем прошла минута; и на тех, кто поднял руку позже (по истечении минуты).

Интерес для старшеклассников будет представлять информация ведущего по окончании упражнения: «Как известно, лица с высокими адаптивными способностями умеют "растягивать" время. Их индивидуальная минута иногда достигает 80-85 секунд. Лица с низкой способностью к адаптации отсчитывают "индивидуальную минуту" ускоренно (индивидуальная минута у них уместается в 37-57 секунд).

*Обсуждение.*

### **Упражнение 7. Рефлексия занятия.**

*Цель:* отработка навыков своего поведения; вербализация осознания своего психологического состояния.

*Технология работы:* Ведущий предлагает участникам рассказать то, что с ними происходило в процессе психологического занятия: свои чувства, переживания, мысли.

Вопросы:

- 1) Что я чувствовал?
- 2) Что было открытием для меня?
- 3) Мне было уютно при..... и т. д.

*Обсуждение.*

### **Упражнение 8. Притча «Мудрец и молодой человек»**

*Психолог:* В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца. Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»



**«Профилактика вредных привычек допризывников»**

*Цель:* профилактика вредных привычек.

**Упражнение на знакомство 1. «Ураган»**

Сейчас встают те...

1.	...у кого день рождение осенью
2.	...кто мечтает научиться играть на гитаре
3.	...у кого сеть брат
4.	...те, кому нравится рок
5.	...те, у кого есть дома животные
6.	...те, кто сидит в интернете
7.	...те, у кого много друзей
8.	...те, кто любит юмор
9.	...те, у кого есть «5» по физкультуре
10.	...те, кто считает свой класс дружным

**2. Анонимное анкетирование «Алкоголь и табакокурение».**

*Обсуждение.*

**3. Создание группового рисунка «Настроение»:** каждый по кругу добавляет свой элемент в создание общего рисунка.

*Обсуждение.*

**4. Просмотр** фильма про алкоголизм.

*Обсуждение.*

**5. Просмотр** фильма по курению.

*Обсуждение.*

**6. Теоретическая часть.**

*Психолог:* «Почему молодые люди начинают курить?»

Приобщение к курению, как правило, возникает в подростковом возрасте, когда хочется **экспериментировать**, когда возникают потребность в **самоутверждении**, стремление отождествлять себя с окружающей группой, создать свой **имидж**, чувствовать себя более взрослым и, наконец, в качестве протеста против установок родителей либо общества. Курение очень часто сочетается с приемом алкогольных напитков, наркотических веществ, поэтому порой очень трудно определить истинную **мотивацию**. В процессе приобщения к курению просматриваются **четыре важные стадии: узнавание, проба (экспериментирование), привыкание, продолжение (зависимость)**. Первое узнавание того, что курение существует как привычка, происходит в раннем детстве, когда ребенок видит вокруг себя курящих взрослых. Будучи пассивным курильщиком, он привыкает к запаху и виду сигарет. Со временем возникает желание попробовать самому.

Как правило, эксперимент начинается в группе и происходит с одобрения сверстников. Боязнь быть отвергнутым усиливает желание.

## 7. Ролевая игра: «Умей сказать нет!»

*Психолог:* Товарищ, которого вы уважаете, видя, что вы расстроены, предлагает вам закурить и расслабиться: **"Главное для тебя сейчас — успокоиться"**.

Вы должны не только придумать фразу, которой вы выразите свой отказ, но и показать свои действия: решительный жест отказа ("отстранение" вытянутой рукой), изменение мимики и интонации с шутливой на серьезную, увеличение расстояния между собой и предлагающим (отодвинуться, встать, выйти из комнаты).

Особое внимание нужно обращать на то, чтобы форма отказа не была оскорбительной для предлагающего: отказ должен быть по возможности вежливым. Однако если предлагающий чересчур настойчив, лучше перестать быть вежливым, чем сделать то, чего не хочешь делать. Важно четко представлять себе, что решительный отказ не требует объяснения причин ("не хочу" предпочтительнее, чем "не хочу, потому что мне не разрешают родители") и исключает дискуссию по поводу этих причин.

*Обсуждение.*

## Упражнение 8. «Подарок»

Выбрать номер – пожелание на обратной стороне.

1. Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным
2. В споре умей выслушивать собеседника до конца
3. Уважай чувства других людей
4. Любую проблему можно решить
5. Будь внимателен к людям, с которыми общаешься
6. Не сердись, улыбнись.
7. Начни свой день с улыбки.
8. Будь увереннее в себе.
9. Взгляни на своего обидчика - может, ему просто нужна твоя помощь.
10. Не делай того, чего не хочешь, чтобы делали тебе.
11. Быть здоровым – это модно!
12. Сохрани свое здоровье-радость жизни!
13. Скажи «нет» курению!
14. Скажи «нет» алкогольным напиткам!
15. Скажи «нет» вредным привычкам!