**Какие задания полезны для развития психосоциальной компетентности подростка?**

Ведение личного дневника с записями и картинками.

**Рисунок «Мой портрет**

**в лучах солнца»**

Задание ребенку: Ответь на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» следующим образом: нарисуй солнце, в центре солнечного круга напиши свое имя или нарисуй свой потрет. Затем вдоль лучей напиши все свои достоинства, все хорошее, что ты о себе знаешь. Постарайся, чтобы было как можно больше лучей.

**10 раз ответить на вопрос**

**«Кто я? Какой я?»**

Задание ребенку: записать по 10 своих ролей и качеств относительно вопросов:

- кто Я ?

- какой Я ?

**Надпись на своей «футболке»**

Задание ребенку: Придумать и записать надпись на своей «футболке».

**Мои сильные стороны**

Задание ребенку: пусть ребенок подумает и запишет о своих сильных сторонах - о том, что:  
- он любит, ценит, принимает в себе,  
- даёт чувство внутренней уверенности и доверия к себе в разных ситуациях.

**«Закончи предложение»**

- Я сержусь, когда…

- Я не люблю, когда…

- Мне грустно, когда…

- Когда я спорю…

- Самый большой страх – это…

- Я не доверяю людям, которые…

- Когда на меня повышают голос…

- Человек считается неудачником, если…

- Мне скучно, когда…

- Я чувствую неуверенность, когда…

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было…

- Я пойму, что счастлив, когда…

- Меня огорчает, что…

- Мое здоровье это…

**Мои плюсы и минусы**

Задание ребенку: Разделить страницу в дневнике вертикальной чертой пополам, слева вверху нарисовать «плюс», слева сверху – «минус».

Первое задание: там, где плюс, вписать свои сильные черты в межличностных отношениях, то, что радует вас и окружающих при контактах с вами, что помогает вам жить среди людей. Слева, где минус, вписать свои слабые, свои отрицательные черты, ваши особенности, которые мешают вам и людям рядом с вами.

**9 Качеств, важных в межличностных отношениях**

Задание ребенку: записать важные качества человека в общении по своему мнению.

|  |
| --- |
| **МБОУ ЦО № 49 г. Тверь**  г. Тверь, б-р Гусева, д.42  Тел.:8 (4822) 51-53-39  E-mail: [**sh49@school.tver.ru**](mailto:sh49@school.tver.ru)  Составитель: канд.псих.н., **педагог-психолог, Суханова И.В..** |

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Центр образования № 49 г.Тверь**

**Психолог родителям.**

**Рекомендации по развитию психосоциальной компетентности подростка**



(информация для родителей)

**«Смысл жизни в достижениях, имеющих значимость, если развиваешь свою личность и компетентность».  
  
Зафар Мирзо**

**Тверь, 2022**

***Психосоциальная компетентность*** –

это способность личности отвечать требованиям и задачам, выдвигаемым повседневной жизнью. Это способность индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении в общении с людьми, окружающим миром, в культуре поведения. Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении.

Чтобы ребенок был компетентным в социуме, кроме навыков социализации, - проезда в общественном транспорте, покупок в магазине или аптеке, посещения социокультурных мероприятий и прочих, важно развить в нем умение к самоанализу и самокритике.

Такие новообразования формируются всегда на основе развитых у ребенка чувств, умения сравнивать, делать выводы, прогнозировать будущее.

Наилучшими средствами развития таких умений являются тематические беседы родителей и иных авторитетных взрослых с ребенком, а также самостоятельная индивидуальная работа самого ребенка.

****

Важно, чтобы родители находили время для своих детей с целью общения по конкретной теме социализации, вовлекали в общение близкое окружение, которое может также эффективно оказывать влияние на формирование установок подростка.

В свободные часы, когда родителей нет рядом, они заняты по объективным причинам, подросток может занять себя интересными психологическими заданиями.

**Специальные задания психологической направленности решают задачи:**

* развитие внутренней активности подростка;
* повышение самосознания и развитие сознательности как свойства личности;
* организация самозанятости ребенка во время отсутствия родителей;
* перенос положительного опыта в реальную жизнь.

**Самостоятельную индивидуальную работу ребенок может осуществлять с применением таких форм как:**  тематические задания,

самодиагностика,

самовыражение в рисунках.

**Ожидаемые результаты.**

* изменение показателей психического благополучия;
* приобретаются жизненно важные навыки:

- умение к самоанализу и самокритике;

- умение владеть эмоциями;

- умение принимать критику.

Посредством выполнения психологических заданий у подростка повышается самооценка и вера в себя.