

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ  
Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова  
С.В. Кочегарова



\_\_\_\_\_ / 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Школа социального успеха»**

Направление:

Социально – педагогическое

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор - составитель:

Игнатьева Ирина Николаевна,

педагог-психолог

2020 год

## Пояснительная записка

Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка.

Подростковый возраст - возраст перемен, внутренних и внешних противоречий. Подростки, переживающие кризис, в процессе адаптации в обществе могут столкнуться с различными проблемами. У многих школьников социализация в этом возрасте проходит непросто. Большинство сталкиваются с трудностями, стремясь приспособиться к жизни в современном обществе. Успешный процесс социализации подростка предполагает саморазвитие человека, выявление его уникальных черт, которые будут делать акцент на его уникальности, но в тоже время акцент на принятии индивидуальности других людей, толерантности, умении договариваться, искать компромиссы.

Актуальность программы в том, что целенаправленная работа с подростками по развитию рефлексии, самопознания внутренних психических состояний, приобретение эффективных способов межличностного взаимодействия с людьми способствует положительному самоутверждению личности и успешной социализации.

**Цель:** содействие формированию компонентов, способствующих успешной социализации подростков.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучать методам самоисследования участников для коррекции или предупреждения эмоциональных нарушений на основе внутренних и поведенческих изменений;
- изучать психологические закономерности, механизмы и эффективные способы межличностного взаимодействия для создания основы эффективного и гармоничного общения с людьми;
- обучать конструктивному взаимодействию в коллективе,
- расширять кругозор учащихся.

*Развивающие:*

- развивать нравственно- духовные качества личности,
- формировать культуру общения,
- развивать эмпатию.

*Воспитательные*

- способствовать коррекции психологических проблем участников группы, оказанию помощи в их решении;
- развивать чувство взрослости;
- приобщать к духовным ценностям.

**Группа/возраст учащихся:** 12-16 лет

**Формы обучения:** групповые.

**Режим:** 1 раз в неделю по 1 часу

**Срок реализации программы:** 1 год, 34 часов

**Планируемые результаты:**

В результате реализации программы каждый воспитанник должен:

*Знать:*

- особенности своей личности;
- теоретические основы психологических закономерностей, механизмов и

эффективных способов межличностного взаимодействия;  
- основные приёмы саморегуляции эмоциональных состояний;

*Уметь:*

- анализировать свои действия и других людей в заданной ситуации;  
- находить оптимальную стратегию поведения в предлагаемых обстоятельствах.

*Владеть:*

- приёмами саморегуляции эмоциональных состояний;  
- приёмами речевого и неречевого общения.

Представленная программа разработана для учащихся средней школы. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Мониторинг достижения заявленных результатов** позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Включает в себя традиционные формы контроля (текущий, тематический, итоговый), самоанализ и самооценка своего «Я». Методами мониторинга являются наблюдение, интервьюирование, участие в дискуссиях, аргументирование своей точки зрения, «круглый стол», социометрические исследования.

**Методика отслеживания результатов:** В целях ответственности обучающихся за качество освоения программы введён контроль знаний, умений и навыков. Контроль проводится по 3 уровням освоения программы.

**1-УРОВЕНЬ** - Приобретение школьниками освоенных знаний, предусмотренных программой.

Формой достижения результата можно считать – полученные знания.

**2-УРОВЕНЬ** - Формирование ценностного отношения к социальной реальности.

Формой достижения результата можно считать – разработка и оформление материалов по темам курса.

**3- УРОВЕНЬ** - Получение опыта самостоятельного социального действия.

**Основными формами подведения итогов по программе** является самоанализ деятельности в рамках курса (Приложение 1).

**Материально-техническое обеспечение**

Для организации и осуществления работы с подростками необходимо учебное помещения для проведения занятий, доступ (для подготовки к занятию) к компьютеру и принтеру.

**Методическое обеспечение программы**

Образовательный процесс включает в себя различные методы обучения: репродуктивный (воспроизводящий), проблемный (педагог ставит проблему и вместе с подростками ищет пути ее решения), эвристический (проблема формулируется детьми, ими и предлагаются способы ее решения).

Содержание программы реализуется через создание на занятиях проблемных ситуаций; ситуаций эмпатии во взаимоотношениях с другими людьми, ситуаций оценки и прогнозирования последствий поведения, ситуаций свободного выбора поступка по отношению к сверстникам и взрослым.

*Основные формы проведения занятий:*

- лекция
- групповая дискуссия
- работа с психодиагностическими методиками
- упражнения «Развиваем навыки общения»

- элементы социально-психологического тренинга
- элементы арттерапии.

В программу включены элементы дистанционного взаимодействия. Дистанционное обучение актуально для учащихся, которые, по разным причинам, пропускают большое количество уроков, но при этом самостоятельно осваивают материал программы. Также оно позволяет продолжить обучение во время карантина.

#### Календарный график

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	34	34	34	1 раз в неделю

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>
1	Вводное занятие. «Я о себе»			1
	<b>1. Кто Я? Какой Я?</b>	<b>7</b>	<b>0,5</b>	<b>6,5</b>
2	Куда ж нам плыть?		0,5	0,5
3	Каков я на самом деле?			1
4	Кто Я?			1
5	Моя индивидуальность			1
6	Моё мнение.			1
7	Точка опоры			1
8	Чувство собственного достоинства			1
	<b>2. Я и другие</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
9	Хозяин своего поведения			2
10	Уверенное и неуверенное поведение			2
11	Мои права и права других людей			2
12	Просьба			2
13	Я в своих глазах и в глазах других людей			2
	<b>3. Эмоции, чувства, состояния</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
14	Виды эмоций и чувств		0,5	0,5
15	Обида		0,5	0,5
16	Гнев		0,5	0,5
17	Стресс		0,5	0,5
18	Можно ли управлять эмоциями?			1
19	Как справиться с плохим настроением			1
	<b>4. Учимся управлять собой</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
20	Мои слабости			1
21	Мои проблемы			1
22	Мотивы наших поступков			1
23	Люди значимые для меня			1

24	Эффективные приёмы общения			1
25	Я тебя понимаю			1
	<b>5. Моё будущее</b>	<b>9</b>		<b>9</b>
26	Мои цели. Как достичь цели?			1
27	Взаимопомощь			1
28	Творческая личность			1
29	Поллюбить себя			1
30	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение			1
31	Будь собой, но в лучшем виде			1
32	Жизнь по собственному выбору			1
33	Звёздная карта моей жизни			1
34	Заключительное занятие. Перед дальней дорогой			1
	<b>Итого:</b>			<b>34 часа</b>

### Содержание курса «ВВЕДЕНИЕ». (1 час)

#### **Занятие 1. Вводное занятие. «Я о себе» (1 час)**

Создание благоприятных условий для работы в группе, первичное освоение приёмов и способов самораскрытия.

Просмотр мультфильма «Ищу себя сам» (ответы на вопросы)  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8736237265610188473&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%20%C2%AB%D0%98%D1%89%D1%83%20%D1%81%D0%B0%D0%BC%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F%C2%BB&path=wizard&parent-reqid=1591186388531331-588777394615558361900288-prestable-app-host-sas-web-yp-28&redircnt=1591186391.1>

#### **1. Кто Я? Какой Я? (7 часов)**

##### **Занятие 2. Куда ж нам плыть?**

Беседа о психологии. Правила работы в группе.

##### **Занятие 3. Каков я на самом деле?**

Развитие навыков самоанализа, самораскрытия для возможности самоизменения. Тестирование. Анализ результатов. Динамические упражнения.

##### **Занятие 4. Кто Я?**

Работа по осознанию «Я – концепции», формирование положительного представления о самом себе. Умение анализировать и определять свои характеристики.

##### **Занятие 5. Моя индивидуальность**

Развитие умения находить в себе главные индивидуальные особенности, определять свои личностные характеристики.

##### **Занятие 6. Моё мнение**

Обучение способности высказывать свою точку зрения. Активизация процесса самопознания.

##### **Занятие 7. Точка опоры**

Помощь в раскрытии своих сильных сторон. Оказание психологической поддержки с помощью медитации. Актуализация личностных ресурсов.

##### **Занятие 8. Чувство собственного достоинства**

Познание себя при помощи группы. Получение позитивной обратной связи для укрепления позитивной самооценки и актуализации личностных ресурсов.

## 2.Я и другие (5 часов)

Просмотр фильма «Привет, Джули!» ответы на вопросы.  
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4162777000537783779&text=%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B4%D0%B6%D1%83%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C%D0%BE%D0%BD%D0%BB%D0%B0%D0%B9%D0%BD>

### Занятие 9. Хозяин своего поведения

Формирование умения анализировать своё поведение в различных жизненных ситуациях. Проигрывание миниатюр с различными способами поведения.

### Занятие 10. Уверенное и неуверенное поведение

Формирование умения отличать в практических ситуациях уверенное поведение от неуверенного. Отработка приёмов уверенного и неуверенного поведения.

### Занятие 11. Мои права и права других людей

Ознакомление с принципами взаимодействия с другими людьми, подразумевающего учёт их мнения.

### Занятие 12. Просьба

Формирование умения правильно высказывать просьбу и реагировать на неё. Развитие умения определять психологические характеристики, свои и окружающих.

### Занятие 13. Я в своих глазах и в глазах других людей

Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я - концепции.

## 3.Эмоции, чувства, состояния (6 часов)

### Занятие 14. Виды эмоций и чувств

Актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере. Тренировка умения выражать своё эмоциональное состояние.

### Занятие 15. Обида

Закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справиться с обидой, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

Выполнение онлайн теста «Обидчивость»

<https://onlinetestpad.com/ru/testresult/531-obidchivost?res=hlyl2ymfolia6>.

### Занятие 16. Гнев

Закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справиться с гневом, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

### Занятие 17. Стресс

Закрепление навыков уверенного поведения, обучение тому, как справиться со стрессом, формирование адекватной самооценки на основе обратной связи, создание позитивного эмоционального фона в группе.

Просмотр сюжета о способе преодоления стресса

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13938869055117321563&from=tabbar&p=2&parent-reqid=1591186604718191-1463762253143177855500296-production-app-host-vla-web-yp-44&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%BE+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0> (делимся своими способами).

### Занятие 18. Можно ли управлять эмоциями?

Формирование умения справляться со своими эмоциональными состояниями. Обучение доступным средствам саморегуляции эмоциональных состояний.

Просмотр мультфильма «Как ослик счастье искал»

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=918926088045913295&text=%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%BA%20%D1%81%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8C%D0%B5%20%D0%B8%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BB%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1>

<https://onlinetestpad.com/ru/test/15814-test-kettella-podrostkovyj-variant>

(ответы на вопросы). Делимся своим опытом.

#### **Занятие 19. Как справиться с плохим настроением**

Развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению, обучение тому, как находить чувства, которые помогут преодолеть чувство тревоги и избавиться от него.

##### **4. Учимся управлять собой ( 6 часов)**

#### **Занятие 20. Мои слабости**

Обучение умению находить в себе не только сильные, но и слабые стороны, повышение самопонимания на основе осознания своих ограничений, положительных и отрицательных качеств, своих индивидуальных особенностей.

Особенности личности, тест Кеттелла, онлайн

<https://onlinetestpad.com/ru/test/15814-test-kettella-podrostkovyj-variant>.

Анализ результатов (сильные и слабые стороны).

#### **Занятие 21. Мои проблемы**

Обучение осознанию своих проблем и поиску их решения, а также преодолению трудностей, мешающих самовыражению.

Просмотр мультфильма «Кролень и барашек» (ответы на вопросы).

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12840207879487585496&text=%D0%B1%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%88%D0%B5%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%8C&path=wizard&parent-reqid=1591271244544914-132643874713701816300292-prestable-app-host-sas-web-yp-160&redircnt=1591271248.1>

#### **Занятие 22. Мотивы наших поступков**

Помощь в осознании мотивов своих поступков, осознание собственного влияния на других людей, работа с эмоциональными барьерами между членами группы.

Просмотр притчи о добре (обсуждение)

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1128742906206675939&from=tabbar&p=2&parent-reqid=1591186604718191-1463762253143177855500296-production-app-host-vla-web-yp-44&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC+%D0%BE+%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B0>

#### **Занятие 23. Люди значимые для меня**

Формирование умения ценить и уважать не только себя, но и окружающих людей, находить положительные черты личности.

Просмотр фильма «Мост в Терабитию»

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6720942662821800523&text=%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%20%D0%B2%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8E%20%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C>

ответы на вопросы.

#### **Занятие 24. Эффективные приёмы общения**

Расширение приёмов самоанализа в сфере общения, развитие базовых коммуникативных умений.

Оценка уровня коммуникативных навыков через онлайн тестирование

<https://onlinetestpad.com/ru/test/9695-vashi-kommunikativnye-navyki> (анализ результатов).

#### **Занятие 25. Я тебя понимаю**

Совершенствование умений эффективного общения, коммуникативных навыков.

##### **5. Моё будущее ( 9 часов)**

Просмотр фильма «Полианна» (ответы на вопросы к фильму).

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9907996095087915211&text=%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B8%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C>

**Занятие 26. Мои цели. Как достичь цели?**

Дискуссия. Формирование умений ставить цели (ближние, средние, дальние), определять степень реальности достижения. Планирование, организация и действия по достижению поставленных целей.

**Занятие 27. Взаимопомощь**

Рассмотрение способов расположения людей к себе, упрочение благоприятного климата для отношений.

**Занятие 28. Творческая личность**

Формирование умения находить позитивный способ выхода из различных жизненных ситуаций.

Оценка своего творческого потенциала <https://onlinetestpad.com/ru/test/369-vash-tvorcheskij-potencial> (анализ результатов).

**Занятие 29. Полюбить себя**

Прояснение «Я – концепции», формирование умения принимать себя в различных проявлениях, ставить цели самоизменения.

**Занятие 30. Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение**

Формирование умения принимать в себе не только сильные, но слабые стороны, ставить цели самоизменения.

**Занятие 31. Будь собой, но в лучшем виде**

Формирование умения использовать приёмы для изменения в лучшую сторону, развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Занятие 32. Жизнь по собственному выбору**

Развитие умения анализировать свои личностные качества, отработка навыков преодоления препятствий на пути к достижению целей.

**Занятие 33. Звёздная карта моей жизни**

Развитие умения анализировать и определять психологические характеристики свои и других людей.

**Занятие 34. Заключительное занятие. Перед дальней дорогой**

Круглый стол. Подведение итогов работы. Формирование адекватной самооценки на основе обратной связи. Активизация личностных ресурсов.

**Календарно-тематический план**

№	Тема	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Вводное занятие. «Я о себе»	Сентябрь	
2	Куда ж нам плыть?	Сентябрь	
3	Каков я на самом деле?	Сентябрь	
4	Кто Я?	Сентябрь	
5	Моя индивидуальность	Сентябрь	
6	Моё мнение.	Октябрь	
7	Точка опоры	Октябрь	
8	Чувство собственного достоинства	Октябрь	
9	Хозяин своего поведения	Октябрь	
10	Уверенное и неуверенное поведение	Ноябрь	
11	Мои права и права других людей	Ноябрь	
12	Просьба	Ноябрь	
13	Я в своих глазах и в глазах других людей	Декабрь	
14	Виды эмоций и чувств	Декабрь	
15	Обида	Декабрь	
16	Гнев	Декабрь	
17	Стресс	Январь	
18	Можно ли управлять эмоциями?	Январь	



19	Как справиться с плохим настроением	Январь	
20	Мои слабости	Февраль	
21	Мои проблемы	Февраль	
22	Мотивы наших поступков	Февраль	
23	Люди значимые для меня	Февраль	
24	Эффективные приёмы общения	Март	
25	Я тебя понимаю	Март	
26	Мои цели. Как достичь цели?	Март	
27	Взаимопомощь	Апрель	
28	Творческая личность	Апрель	
29	Полюбить себя	Апрель	
30	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение	Апрель	
31	Будь собой, но в лучшем виде	Май	
32	Жизнь по собственному выбору	Май	
33	Звёздная карта моей жизни	Май	
34	Заключительное занятие. Перед дальней дорогой	Май	

### Информационное обеспечение

1. Анн Л. «Психологический тренинг с подростками», С-П., «Питер», 2003, 270с.
2. Барлатос Т.В. «Популярная психология. От конфликтов к обретению Я», М., - «Академия», 1997, 159с.
3. Вилсон Г., Макклафлин К. «Язык жестов», С-П., «Питер», 2001, 213с.
4. Грецов А.Г., Азбель А.А. «Узнай себя» психологические тесты для подростков, М., «Питер», 2006, 170с.
5. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. «Основы конструктивного общения»(хрестоматия), Новосибирск – «Из-во Новосибирского университета», 1999, 205с.
6. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения» (практикум), Новосибирск – «Из-во Новосибирского университета», 1999, 205с.
7. Емельянов С.М. «Практикум по конфликтологии», С-П., «Питер», 2000, 359с.
8. Колмогорова Л.С. «Диагностика психологической культуры школьников», М., «Владос», 2002, 357с.
9. Леонов И.Г. «Познай себя и других», М., - «Маркетинг», 1998, 380с.
10. Майерс Д. «Социальная психология», С-П.. – «Питер», 2002, 750с.
11. Немов Р.С. «Практическая психология» М., - «Владос», 2001, 318с.
12. Панфилова А.П. «Деловая коммуникация в профессиональной деятельности» С-П., «Знание», 2001, 493с.
13. Платонов К.К. «Занимательная психология», С-П., - «Питер», 1997, 284с.
14. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. «Психология для старшеклассников», М., - «Владос», 2001, 189с.
15. «Практика сказкотерапии» под редакцией Сакович Н.А., С-П., - «Речь», 2005, 219с.

16. «Психогимнастика в тренинге» под ред. Хрящёвой Н.Ю..С-П., «Речь» 2001, 250с.
17. «Психология и этика делового общения» под ред. Лавриненко В.Н. М., - «Юнити», 2002, 326с.
- 18.«Психология», учебное пособие 6 класс, под ред. Дубровиной И.В., Москва – Воронеж, 2001, 186с.
19. «Психология», учебное пособие 7 класс, под ред. Дубровиной И.В., Москва – Воронеж, 2002, 237с.
20. Рогов Е.И. «Психология общения» , М.- «Владос», 2001, 334с
21. Родионов В.А., Ступницкая М.А.. Кардашина О.В. «Я и другие», Ярославль – «Академия развития», 2001, 156с.
22. Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. «Управляй собой», М., - «Народное образование», 1999, 169с.
23. Фопель К. «Психологические группы», М., - «Генезис», 2001, 253с.
24. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» (средняя школа 7-8), М., - «Генезис», 2005, 166с.
25. Цукерман Г.А., Мастеров Б.М. «Психология саморазвития» М., - «Интерпракс», 1995, 286с.

#### **Литература для подростков**

- 1.Вилсон Г., Макклафлин К. «Язык жестов», С-П., «Питер», 2001, 213с.
- 2.Грецов А.Г., Азбель А.А. «Узнай себя» психологические тесты для подростков, М., «Питер», 2006, 170с.
- 3.Платонов К.К. «Занимательная психология», С-П., - «Питер», 2008, 284с.
- 4.«Психология», учебное пособие 7 класс, под ред. Дубровиной И.В., Москва – Воронеж, 2002, 237с.
- 5.Портер Эленор «Полианна», ООО«Издательство АСТ», 2013, 505с.
- 6.Родионов В.А., Ступницкая М.А.. Кардашина О.В. «Я и другие», Ярославль – «Академия развития», 2001, 156с.
- 7.Рогов Е.И. «Психология познания», М.- «Владос», 2001. 173с. М.- «Владос», 2001
- 8.Рогов Е.И. «Психология общения» , ООО «Издательство «КноРус», 2018, 334с.
- 9.Селевко Г.К., Болдина В.И., Левина О.Г. «Управляй собой», М., - «Народное образование», 2002, 169с.

	талантливый - трудолюбивый, настойчивый - целеустремлённый - готов к любому труду			
<b>Я =</b> в общечеловеческой нравственной сфере	- гуманный человек, готовый прийти на помощь другому - добрый, верю в человеческое добро - честный, справедливый, совестливый - верен слову, долгу, обязательствам - готов защищать своё достоинство и общечеловеческие нравственные принципы - нравственно закалён			

Каждый критерий оценивается баллом от 1 до 5 (умею 5 4 3 2 1 не умею).