



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, НУЖДАЮЩИХСЯ В
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

Рассмотрена
на заседании
педагогического
совета
Протокол № _____
от «_» _____ 2019

Согласована
Методистом
от _____
подпись _____

Утверждена
Директор МКОУ ДО ППМС
«Центр диагностики и
консультирования»
Приказ № _____
«_» _____ 2019

Рабочая программа



Профилактика суицида у подростков для учащихся 8-9 классов

Автор:
Клещина Е.К., социальный педагог

г. Людиново

2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предлагаемая рабочая программа является программой дополнительного образования.

Актуальность и перспективность программы:

Проблема подросткового суицида в последнее время превратилась в одну из острых и первостепенных проблем нашего общества. Постоянно происходящие в обществе неблагоприятные политические и социально-экономические события увеличивают чувство страха и неуверенности в будущем каждого человека. По сей день причины и факторы толкающие подростка к самоубийству глубоко изучаются.

Подростковый суицид - отражает тенденции современной действительности. В настоящее время у многих детей и подростков, напрочь отсутствуют истинные жизненные ценности и ориентиры. За каждым случаем подросткового самоубийства стоит личная трагедия, безысходность, когда страх перед жизнью побеждает страх смерти. От самооценки ребенка, сформированной в детстве, во многом зависит степень успешности его социальной реализации, благополучия в межличностных отношениях во взрослой жизни.

Программа является дополнением и модификацией беседы «Я выбираю жизнь» педагога-психолога Регионального социопсихологического центра г.о. Самара Небаевой Анжелы Геннадьевны.

Необходимость модификации авторской программы связана с задачей формирования толерантности к вновь прибывшим обучающимся, формированию адекватной самооценки, несоответствие авторской программы требованиям к рабочим программам Центра (отсутствие нормативно-правового и методического обоснования, не сформулированность целей и задач).

Авторская программа была модифицирована в части приведения ее к форме, утвержденной в Центре, наполнения упражнениями в соответствии с возрастными участниками, акцентирования на повышение самооценки, формирование ответственного отношения к жизни и корректировки сроков реализации.

Нормативно-правовые и методические основания программы:

НПА:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017) "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 N 295 (ред. от 31.03.2017) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы".

Ключевыми стали следующие теоретические идеи и теории:

- теория формирования коллектива А.С.Макаренко;
- идея А.С. Макаренко о воспитании личности через деятельность.

Практическая направленность программы

Программа имеет социально-педагогическую направленность. Реализация данной рабочей программы будет способствовать формированию положительного и ответственного отношения к жизни, будет способствовать повышению самооценки обучающихся класса.

В работе использовались традиционные принципы групповых тренингов, способствующие включению детей в работу и развитию их коммуникативных навыков.

- *Принцип обратной связи.* В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность участников давать обратную связь другим участникам и ведущему, а также принимать ее.

- *Принцип самопознания.* В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие самостоятельно познавать особенности своей личности. В процессе выполнения многих упражнений ребенок имеет возможность увидеть себя в разных ситуациях, когда от него требуется принятие определенного решения.

- *Принцип равноправного участия.* В соответствии с этим принципом создаются условия для равноправного межличностного общения участников на занятиях.

Цель программы

Предупреждение суицидального поведения несовершеннолетних через формирование положительного отношения к жизни путем проведения тренинговых занятий в течении 5 месяцев.

Задачи программы

- Развивать позитивное мышление у обучающихся;
- помочь сформировать ответственное поведение за свою жизнь
- помочь сформировать адекватную самооценку обучающихся и принятие себя как ценности;
- помочь в осознании своего предназначения.

Адресат

Обучающиеся 8х-9х классов (15-16 лет).

Не допускается использование данной программы для группы обучающихся состоящих на различных видах учета (с целью недопущения их сплоченности и образования в дальнейшем ОПГ).

К участию в программе не допускаются обучающиеся, не имеющие письменного согласия от родителей или законных представителей ребенка.

Продолжительность программы:

5 месяцев (при периодичности 2 раза в мес.)

Допускается иная продолжительность: 2,5 мес. (при еженедельных занятиях)

Форма реализации рабочей программы: групповая.

Количество запланированных занятий (встреч) - 10 занятий.

Продолжительность каждого занятия – 1 академический час / 2 раза в месяц.

Специалист, реализующий программу вправе незначительно изменить общее количество часов, временные границы каждого занятия и его содержание, т.к. они определяются возрастными, индивидуальными психофизиологическими особенностями участников.

Требования к результату усвоения программы

При условии успешной реализации данной рабочей программы будет наблюдаться следующая положительная динамика: обучающиеся в классе станут более доброжелательными друг к другу, будут иметь более адекватную самооценку, будут иметь позитивное мышление, более ответственное отношение за свою жизнь, иметь принятие себя как ценности; иметь побуждение к осознанию своего предназначения в жизни

Однако, эффективность результатов будет зависеть от внутренней мотивации каждого участника, заинтересованности классного руководителя и родителей.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН


№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов
1	Знакомство. Принятие правил работы в группе.	2
2	Позитивное мышление.	2
3	Осознание своей ценности.	2
4	Осознание своего предназначения. Принятие ответственности за свою жизнь.	2
5	Подведение итогов. Обратная связь.	2
ИТОГО		10

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ

Содержательная часть занятий может незначительно изменяться в зависимости от эмоционального и психофизического состояния участников, их готовности к восприятию предлагаемого материала. Педагог оставляет за собой право сокращать предлагаемый материал и наоборот добавлять новую информацию.

№	Наименование блоков (разделов)	Цель занятия	Каткое содержание занятия
1	Знакомство. Принятие правил работы в группе.	<p>Снижение эмоционального и физического напряжения. Более углубленное знакомство участников между собой. Установление правил работы в группе на весь период реализации программы. Проведение входной диагностики</p>	<p><i>Вступительное слово:</i> Добрый день, ребята! Сегодня мы с вами поговорим о том, что является ценным и дорогим для человека, для каждого из вас. Я думаю, что нет на планете человека, который не хотел бы быть счастливым и успешным.</p> <p>Интересное существо - человек: вместо того, чтобы радоваться и быть благодарным за то, что у него есть, он считает это само собой разумеющимся и грустит о том, чего у него пока нет. Получив это, он, не успев поблагодарить, сразу начинает грустить о следующем. Нам всегда кажется, что наша жизнь – там, где нас ещё нет, наша жизнь в том, чего мы ещё не можем себе позволить.</p> <p><i>1) Упражнение «Горячий воздушный шар»</i></p> <p>Цель: Обучение способам расслабления, снятия напряжения.</p> <p>Участникам предлагается удобно сесть, по возможности и желанию упражнение можно выполнять лежа.</p> <p>Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте от 10 до 1. Постепенно полностью расслабьтесь. <i>/Расслабьте мышцы лица, шеи, плечи, руки. Тело становится тяжелым, расслаблены ноги. Вам хорошо и спокойно./</i></p> <p>Вообразите себе гигантский воздушный шар, на утопающем в зелени лугу.</p> <p><i>/Пахнет луговыми цветами, спелой земляникой, поют птицы, теплый ветер обдувает Вас./</i></p> <p>Рассмотрите эту картину как можно подробнее.../пауза/</p> <p>Вы складываете все свои проблемы и тревоги в корзину шара... /пауза/. Когда корзина будет полной, представьте, как веревка шара сама отвязывается, и он медленно набирает высоту.</p> <p>Шар постепенно удаляется, превращается в маленькую точку, унося весь груз ваших проблем.</p> <p>А теперь постепенно возвращайтесь к нам, открывайте глаза. Поделитесь своими ощущениями.</p> <p><i>2) Упражнение «Имена».</i></p>

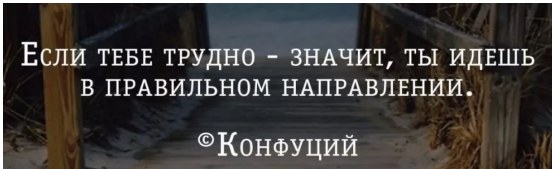
			<p>Цель: это упражнение поможет участникам начать говорить о себе, а у ведущего будет возможность со всеми познакомиться.</p> <p>3) Мозговой штурм «Правила группы». Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий класса. Игра "Снежный ком"</p> <p>4) Анализ притчи «О двух лягушках». <i>Две лягушки упали в погреб и попали в банку со сметаной. Одна, убедившись, что выбраться невозможно, прекратила сопротивление и погибла. Другая лягушка продолжала прыгать и биться, хотя все движения казались бессмысленными. Но, в конце концов, сметана под ударом лягушачьих лап загустела, превратилась в комок масла. Лягушка влезла на него и выпрыгнула из банки.</i> <i>Обсуждение.</i> В чем смысл притчи?</p> <p>5) Входная диагностика (Тест по Беку)– анкетирование. Анкета согласно Приложению 1. Обработка результатов.</p>
2	<p>Позитивное мышление</p>	<p>Умение радоваться и благодарить</p>	<p>1) Упражнение «Скульптура» Каждому участнику предлагается «вылепить» из самого себя скульптуру под названием «БОДРОСТЬ», «УВЕРЕННОСТЬ», «ЖИЗНЕРАДОСТНОСТЬ».</p> <p>2) Притча о двух снежинках Шёл снег. Было тихо и спокойно, и пушистые снежинки неспешно кружили в причудливом танце, медленно приближаясь к земле. Две маленькие снежинки, летевшие рядом, завязали разговор. Чтобы их не отнесло друг от друга, они взялись за руки и одна снежинка весело сказала: — Какое невероятное ощущение полёта! — Мы не летим, мы просто падаем, – грустно отвечала вторая. — Скоро мы встретимся с землёй и превратимся в белое пушистое покрывало! — Нет, мы летим навстречу гибели, а на земле нас просто растопчат. — Мы станем ручьями и устремимся к морю. Мы будем жить вечно! – сказала первая. — Нет, мы растаем и исчезнем навсегда, – возражала ей вторая. Наконец им надоело спорить. Они разжали руки, и каждая полетела навстречу судьбе, которую выбрала сама. Проявление радости следует практиковать постоянно. Умение радоваться, как бы создаёт вокруг человека мощное энергетическое поле. Такой человек</p>

		<p>притягивает к себе других. <i>Радость – это плод благодарности.</i></p> <div data-bbox="750 241 1396 577" style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 10px; border: 1px solid #2c3e50;"> <p><i>Я плакал, потому что у меня не было футбольных кед, но однажды я встретил человека, у которого не было ног. Цените то, что у вас есть.</i></p>  <p><i>З.Зидан</i></p> </div> <p>3) Упражнение «Уровень счастья» Как выясняется, благодарить – это серьезное умение, требующее тренировки и подготовки. Звучит странно? Отнюдь! Многие просто не умеют этого делать. Даже поблагодарить самих себя – это проблема. Сразу идет внутренний протест «зачем?», «что за чушь?», «нет времени на такую ерунду!».</p> <p>Вопрос: Когда вы в последний раз говорили себе спасибо? Умение быть благодарным начинается в первую очередь с себя любимого. Научившись ценить то, что уже есть, мы сохраняем позитивный настрой и привлекаем в нашу жизнь еще больше хорошего.</p> <p>Инструкция. Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир. После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного.</p> <p>Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты.</p> <p>5) Рефлексия «Я желаю тебе завтра...»</p>
--	--	--

3	Осознание своей ценности	Снижение эмоционального и физического напряжения. Развитие наблюдательности, внимательности и к окружающим. Создание атмосферы доверия и открытости в группе.	<p>Вступительное слово Ведущий: Исследования показали, как человек относится к себе, так к нему относятся и другие люди. Поэтому следует ориентироваться не только на внешнюю оценку своей личности другими, сколько, и это главное, - иметь собственное представление о себе. Каждому человеку важно знать, что он – его индивидуальные особенности и внешность как часть личности – являются ценностью, и он не нуждается в том, чтобы кто-то подтверждал это. Такого, как Я – нет, и не будет.</p> <p>1) ПРИТЧА: Однажды к Мастеру пришёл молодой человек и сказал: — Я пришёл к тебе, потому что чувствую себя таким жалким и никчёмным, что мне не хочется жить. Все вокруг твердят, что я неудачник, растяпа и идиот. Прошу тебя, Мастер, помоги мне! Мастер, мельком взглянув на юношу, торопливо ответил: — Извини, но я сейчас очень занят и никак не могу тебе помочь. Мне нужно срочно уладить одно очень важное дело, — и, немного подумав, добавил: — Но если ты согласишься помочь мне в моём деле, то я с удовольствием помогу тебе в твоём. — С... с удовольствием, Мастер, — пробормотал тот, с горечью отметив, что его в очередной раз отодвигают на второй план. — Хорошо, — сказал Мастер и снял со своего левого мизинца небольшое кольцо с красивым камнем. — Возьми коня и скачи на рыночную площадь! Мне нужно срочно продать это кольцо, чтобы отдать долг. Постарайся взять за него побольше и ни в коем случае не соглашайся на цену ниже золотой монеты! Скачи же и возвращайся как можно скорее! Юноша взял кольцо и ускакал. Приехав на рыночную площадь, он стал предлагать кольцо торговцам, и те поначалу с интересом разглядывали его товар. Но стоило им услышать о золотой монете, как они тут же теряли к кольцу всякий интерес. Одни открыто смеялись ему в лицо, другие просто отворачивались, и лишь один пожилой торговец любезно объяснил ему, что золотая монета — это слишком высокая цена за такое кольцо и что за него могут дать разве что медную монету, ну в крайнем случае серебряную. Услышав слова старика, молодой человек очень расстроился, ведь он помнил наказ Мастера ни в коем случае не опускать цену ниже золотой монеты. Обойдя весь рынок и предложив кольцо доброй сотне людей, юноша вновь оседлал коня и вернулся обратно. Сильно удручённый неудачей, он вошёл к Мастеру.</p>
---	---------------------------------	---	---

		<p>— Мастер, я не смог выполнить твоего поручения, — с грустью сказал он.</p> <p>— В лучшем случае я мог бы выручить за кольцо пару серебряных монет, но ведь ты не велел соглашаться меньше, чем на золотую! А столько это кольцо не стоит.</p> <p>— Ты только что произнёс очень важные слова, сынок! — отозвался Мастер.</p> <p>— Прежде, чем пытаться продать кольцо, неплохо было бы установить его истинную ценность! Ну а кто может сделать это лучше, чем ювелир? Скажи-ка к ювелиру да спроси у него, сколько он предложит нам за кольцо. Только что бы он тебе ни ответил, не продавай кольцо, а возвращайся ко мне.</p> <p>Юноша снова вскочил на коня и отправился к ювелиру. Ювелир долго рассматривал кольцо через лупу, потом взвесил его на маленьких весах и, наконец, обратился к юноше:</p> <p>— Передай Мастеру, что сейчас я не могу дать ему больше 50 золотых монет. Но если он даст мне время, я куплю кольцо за 70, учитывая срочность сделки.</p> <p>— 70 монет?! — юноша радостно засмеялся, поблагодарил ювелира и во весь опор помчался назад.</p> <p>— Садись сюда, — сказал Мастер, выслушав оживлённый рассказ молодого человека. И знай, сынок, что ТЫ и есть это самое кольцо. ДРАГОЦЕННОЕ И НЕПОВТОРИМОЕ! И ОЦЕНИТЬ ТЕБЯ МОЖЕТ ТОЛЬКО ИСТИННЫЙ ЭКСПЕРТ. Нас почему-то всегда тревожит мнение других! И окружающие с радостью делятся им! И что мы в итоге получаем — много комплексов и сомнений, потому что судить люди у нас умеют, даже не смотря на то, что права на это у них нет!</p> <p>Ни права, ни знаний! Так что, лучше к таким «экспертам» не прислушиваться!</p> <p>2) Упражнение «Я в лучах солнца». Расположение участников. Участники садятся на стулья. Инструкция. На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество.</p> <p>3) Упражнение. «Копилка моих успехов, хороших поступков».</p>
--	--	---

			<p>Участникам предлагается мысленно вспомнить все хорошее, что они совершили за последнее время и записать 3 самых важных. После каждый должен обязательно похвалить себя за них.</p> <p>4) Рефлексия «Я желаю тебе завтра...»</p>
4-5	<p>Осознание своего предназначения. Принятие ответственности за свою жизнь</p> <p>Подведение итогов. Обратная связь.</p>	<p>Формирование адекватной самооценки, развитие самоанализа, навыков уверенного поведения. получение положительных эмоций по завершению тренинга. Проведение выходного контроля.</p>	<p>Вступительное слово Главные ваши предназначения в подростковом возрасте – это жить, сохраняя своё здоровье и учиться, чтобы в будущем стать достойным гражданином и иметь интересную и достойную работу.</p> <p>Каждый человек проходит через этап взросления. Без него невозможно перейти на следующую ступень развития. Для этого нам всем в определенном возрасте приходится преодолевать сложные периоды жизни. В упорстве и преодолении проблем скрыт факт развития личности, взросления. И от того, как человек научится справляться с ними, и будут зависеть его успехи в будущем.</p> <p><i>С годами предназначения меняются, но главное предназначение остается – это ЖИТЬ!</i></p> <p>«Те, кто не ставит перед собой никаких жизненных целей, безвольно дрейфуют на протяжении примерно семидесяти лет. Когда мы знаем, чего хотим, мы можем сформулировать определённые цели и добиваться их.» Ставя перед собой определённые цели, вы создаёте для себя возможность развиваться и совершенствоваться. Помните о цели, и чем упорнее вы её добиваетесь, тем ближе окажется её осуществление.</p> <p>«Судьба — это не случайность, а вопрос выбора, это не то, чего надо ждать, а то, чего надо достичь.»</p> <p><i>Уильям Дженнингс Брайан</i></p> <p>1) кроссворд «ЖИЗНЬ».</p> <p>Ребята, а что же мы вкладываем в само понятие жизнь? На доске вертикально написано слово жизнь, напротив каждой буквы вам необходимо добавить термины и значения, которые характеризуют жизнь во всех ее оттенках</p> <p>Ж (желания, жалость, жажда..)</p> <p>И (интересы, искусство, игра, идеал...)</p> <p>З (знания, здоровье)</p> <p>Н (надежда, нужда)</p> <p>(Любовь,) Ъ</p> <p>Ведущий: <i>Если вы столкнулись с проблемой, и она вам кажется неразешимой, то</i> Первым шагом в</p>

		<p>направлении изменений является <i>готовность взять на себя ответственность за собственную жизнь</i>. Ни одну проблему нельзя решить, если верить, будто её решение от тебя не зависит. Часто мы виним обстоятельства или других людей, вместо того, чтобы сказать себе: <i>«Я хозяин своей судьбы и сам сделал себя тем, кто я есть»</i>.</p> <p><i>Каждый должен осознать</i>: то, что мы имеем в настоящем, - результат наших действий или бездействия в прошлом».</p> <div data-bbox="778 548 1332 716" style="text-align: center;">  <p>Если тебе трудно - значит, ты идешь в правильном направлении. © Конфуций</p> </div> <p style="text-align: center;">При решении трудных жизненных ситуаций необходимы</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поддержка друга - Помощь со стороны близких родственников - Помощь со стороны классного руководителя/ учителя - Помощь профессиональных психологов, социальных педагогов - «Телефоны доверия» <p>2) Притча «Полная банка» (демонстрация)</p> <p>Профессор философии, стоя перед своей аудиторией, взял литровую стеклянную банку и наполнил её камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спросил студентов, полна ли банка?</p> <p>Ответили: да, полна.</p> <p>Тогда он открыл банку горошка и высыпал её содержимое в большую банку, немного потряс её. Горошек занял свободное место между камнями. Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?</p> <p>Ответили: да, полна.</p> <p>Тогда он взял коробку, наполненную песком, и насыпал его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл.</p> <p>Ещё раз профессор спросил студентов, полна ли банка?</p> <p>Ответили: да, и на этот раз однозначно, она полна.</p> <p>Тогда из-под стола он достал кружку с водой и вылил её в банку до последней капли, размачивая песок.</p> <p>Студенты смеялись.</p> <p>— А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, банка — это ваша жизнь.</p> <p>Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, — всё то, что необходимо, чтобы</p>
--	--	--

		<p>ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.</p> <p>Горошек — это вещи, которые лично для вас стали важными: учеба, дом, работа.</p> <p>Песок — это всё остальное, мелочи, повседневной жизни</p> <p>Если сначала наполнить банку <u>песком</u>, не останется места, где могли бы разместиться <u>горошек и камни</u>. И также в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей. Занимайтесь тем, что вам приносит счастье. Занимайтесь, прежде всего, <u>камнями</u>, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.</p> <p>Какое значение имеет вода? Как бы ни была ваша жизнь занята, всегда есть немного места для отдыха и общения с друзьями и близкими.</p> <p>3) Рефлексия «Дерево ценностей» Каждый напишет на листочке, что для вас больше всего ценно в жизни. И эти листочки повесим на наше дерево (нарисовано на ватмане)</p> <p>4) Рефлексия «Комплимент». Каждый пишет комплимент, но не указывает, кому он адресован. Далее все комплименты складываются в коробку, перемешиваются, а там раздаются всем участникам.</p> <p>5) «Обратная связь». Участники заполняют анкеты согласно Приложению №2 по итогам проведения тренинга.</p> <p>Заключительное слово: Любите жизнь! Цените каждую минуту! Радуйтесь жизни! Радуйтесь каждому солнечному дню, первому снегу, весеннему дождю, пению птиц. Не подвергайте себя малодушию и невежеству.</p> <p>Помните, что один неправильный ваш шаг может стоить и вашей жизни и жизнью сотен других людей.</p> <div data-bbox="726 1563 1337 1825" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не может больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!".</p> <p>(Ричард Бах)</p> </div>
--	--	---

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**Цель программы:**

Создание благоприятных условий для формирования классного коллектива и развития терпимого и доброжелательного отношения учащихся к одноклассникам путем проведения тренинговых занятий в течении 2-х месяцев.

Категория обучающихся: обучающиеся 8 класса

Срок обучения: 2 месяца

Режим занятий: 2 раза в месяц (время по согласованию с ОУ).

№	Наименование блоков (разделов)	Всего часов	Планируемые сроки	Фактические сроки
1	Знакомство. Принятие правил работы в группе.	2		
2	Позитивное мышление.	2		
3	Осознание своей ценности.	2		
4	Осознание своего предназначения. Принятие ответственности за свою жизнь. Подведение итогов. Обратная связь.	2		
5	Подведение итогов. Обратная связь.	2		
ИТОГО		10		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСОВ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. - Москва, 1998. - 704 с.
2. Александровская, Э.М. Психологическое сопровождение школьников [Текст] / Э.М. Александровская, Н.И. Кокуркина, Н.В. Куренкова. - М.: Академия, 2002. - 208 с.
3. Анцупов, А.Я. Профилактика конфликтов в школьном коллективе [Текст] / А.Я. Анцупов. – М.: ВЛАДОС, 2003. - 208 с.
4. Байард, Р. Ваш беспокойный подросток [Текст] / Р.Байард. - Москва, 1991. - 224 с.
5. Вачков, И.В. Групповые методы в работе школьного психолога [Текст] / И.В.Вачков. - М.: «Ось – 89», 2002.- 223 с.
6. Витакер, Д. Группы как инструмент психологической помощи [Текст] / Д.Витакер. - М: Независимая фирма «Класс», 2000. - 430 с.
7. Гаджиева, Н.М. Основы самосовершенствования: тренинг самосознания [Текст] / Н.М. Гаджиева, Н.Н. Никитина, Н.В. Кислинская. - Екатеринбург, «Деловая книга», 1998. - 144 с.
8. Кипнис, М.Ш. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями: Тренируем общение, способность влиять и убеждать [Текст] / М.Ш. Кипнис. - Москва: Прайм-Еврознак, 2009.- 224 с.
9. Козлов, Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения [Текст] / Н.И. Козлов. - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1997. - 144 с.
10. Курбатов, В.И. Конфликтология [Текст] / В.И. Курбатов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 445 с.
11. Прихожан, А.М. Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе [Текст] / А.М. Прихожан. - М.: Творческий центр «Сфера», 2000. - 192с.
12. Сакович, Н.А. Игры в тигры. Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками [Текст] / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2007. - 208с.
13. Солдатова, Г.У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков [Текст] / Г.У. Солдатова, Л.А. Шайгерова, О.Д. Шарова. – М.: Генезис, 2000. - 112 с.
14. Фопель, К. «Сплоченность и толерантность в группе» / К. Фопель. - М.:«Генезис», 2002 - 336 с.
15. Гущина Т.Н. Я и мои ценности... Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. – М., 2008.

АНКЕТЫ

1. С каким настроением ты обычно идёшь в школу?

- 1) всегда с хорошим
- 2) с хорошим чаще, чем с плохим
- 3) с равнодушием
- 4) с плохим чаще, чем с хорошим
- 5) всегда с плохим настроением

2. Нравятся ли тебе твои одноклассники?

- 1) нравятся
- 2) многие нравятся, некоторые – нет
- 3) безразличны
- 4) некоторые нравятся, не многие – нет
- 5) никто не нравится

3. Бывает ли у тебя желание перейти в другую школу?

- 1) никогда не бывает
- 2) редко бывает
- 3) мне всё равно, где учиться
- 4) часто бывает
- 5) думаю об этом постоянно

4. Устраивает ли тебя учёба в школе?

- 1) учёбой вполне доволен
- 2) скорее доволен, чем недоволен
- 3) учёба для меня безразлична
- 4) скорее недоволен, чем доволен
- 5) совершенно недоволен учёбой

5. Как, по твоему мнению, относится к вам классный руководитель?

- 1) очень хорошо
- 2) хорошо
- 3) безразлично
- 4) скорее недоволен
- 5) очень плохо

6. В какой форме обращаются к вам чаще учителя?

- 1) убеждают, советуют, вежливо просят
- 2) чаще в вежливой форме, иногда грубо
- 3) мне это безразлично
- 4) чаще в грубой форме, иногда вежливо
- 5) в грубой форме, унижающей достоинство

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

Анкета.

1. Как Вы оцениваете проведённый тренинг? (Обведите Ваш ответ: 1 – «плохо», 5 – «отлично»)

1 2 3 4 5

2. Что в тренинге Вам понравилось больше всего?

3. Что в тренинге Вам не понравилось?

4. Был ли тренинг полезным для Вас? (Обведите Ваш ответ)

ДА НЕТ

5. Чем тренинг был полезен?

6. Хотелось бы Вам в дальнейшем принимать участие в похожих тренингах? (Обведите Ваш ответ)

ДА НЕТ

7. Ваши пожелания ведущему тренинга.
