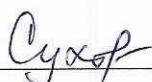


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Лицей № 22 «Надежда Сибири»


СОГЛАСОВАНО

Руководитель Департамента семьи и детства

 /Т.А.Сухова/

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Лицей №22
«Надежда Сибири»

 /А.В. Потеряева/



ПРОГРАММА профилактики суицидальных рисков среди детей и подростков

Педагоги-психологи Маркова А.И.
Камшук О.Г., Красавина А.В.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета

Протокол № 2 от 29.08.2022

Новосибирск, 2022

Пояснительная записка

Актуальность программы связана с ростом уровня суицидов среди подростков. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. При огромном давлении средств массовой информации на еще несформированную детскую психику происходит копирование образцов поведения, которое им предлагается. Психотравмирующая ситуация, возникшая на фоне отсутствия контактов, свойственная депрессивному ребенку, обостряет чувство душевного одиночества, создает ощущение безысходности и толкает на самоубийство. Именно в этот момент ребенок не должен быть один.

Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения. Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, направленное на профилактику суицидального поведения обучающихся – это, прежде всего, предупреждение возникновения проблем развития личности, профилактика рискованного поведения, помощь в решении актуальных задач, социализации (учебные трудности, нарушения эмоционально-волевой сферы, проблемы со сверстниками, педагогами и родителями). Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий.

Программа разработана в соответствии с **перечнем законодательных и нормативных правовых актов**, регулирующих профилактику суицидального поведения среди обучающихся:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Уголовный кодекс РФ.
3. Административный кодекс РФ (ст. 164 «О правах и обязанностях родителей»).
4. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 №1351.
5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
6. Федеральный Закон Российской Федерации от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
7. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
8. Распоряжение Правительства РФ от 26.04.2021 №1058-р «Об утверждении комплекса мер до 2025 года по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних».
9. Приказ Департамента образования мэрии города Новосибирска от 05.08.2022 №0661-од «О мерах по профилактике суицидов среди обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».
10. Приказ Департамента образования мэрии города Новосибирска от 08.08.2022 №0663-од «О порядке действий в случае суицида, попытки суицида обучающихся муниципальных образовательных организаций, подведомственных департаменту образования мэрии города Новосибирска».

Цель программы:

Обеспечение системного, комплексного, скоординированного психолого-педагогического и социального сопровождения образовательного процесса, направленного на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди обучающихся, сохранение и укрепление их психического здоровья.

Задачи программы:

- выявить обучающихся «группы повышенного внимания»;
- организовать социально-психологическое сопровождение детей и подростков группы риска с целью профилактики и предупреждения отклоняющегося поведения (в том числе суицидального);
- повысить осведомленность педагогического состава и родителей о психологических особенностях разных возрастных периодов, признаках возможного суицидального поведения обучающихся, факторах риска и путях действия в этой ситуации;
- пропагандировать здоровый образ жизни, формировать у обучающихся позитивное мышление.

Сроки реализации программы: 2022-2027 годы

Принципы реализации программы:

- научности (использование научно-обоснованных технологий и методик);
- активности (привлечение всего коллектива педагогов, специалистов и в поиске эффективных методов взаимодействия);
- сознательности (осознанное понимание роли педагога в решении данной проблемы);
- единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов педагогической, психофизической диагностики, планирование способов, методов и приемов коррекции, развития и на основе полученных данных);
- систематичности;

- целенаправленности (подчинение комплекса педагогических воздействий четко определенной цели);
- принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка;
- принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка;
- принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.

Основные направления деятельности социально-психологической службы по профилактике и предупреждению суицидального поведения детей и подростков.

Программа работы социально-психологической службы по профилактике и предупреждению суицидального поведения детей и подростков включает в себя следующие направления деятельности.

Психодиагностическое – в рамках данного направления осуществляется выявление учащихся входящих в “группу риска” по проблеме суицида, т.е. учащихся с суицидальным поведением (суицидальные мысли, попытки самоубийства). А также углубленная диагностика детей, входящих в группу суицидального риска.

Консультационное – в процессе реализации данного направления школьный психолог проводит собеседование с классными руководителями и обсуждение с ними результатов скрининг-диагностики каждого ребенка; индивидуальное консультирование учащихся, входящих в группу суицидального риска и их родителей (законных представителей) учащихся, обсуждение с ними результатов диагностик.

Просветительское – в рамках данного направления организуются беседы, лекции с учащимися, семинары для учителей, родительские собрания, проводимые психологом с целью предоставить участникам наиболее важную и значимую информацию по проблеме детского суицида.

Коррекционно-развивающее – в процессе данного направления школьный психолог проводит с учащимися групповые, а также индивидуальные коррекционно-развивающие занятия с целью развития личности, укрепления и совершенствования психологического здоровья детей и подростков, нормализацию межличностных отношений, развития чувства собственного достоинства и преодоления неуверенности в себе.

Целевая группа:

- обучающиеся;
- родители (законные представители);
- педагоги и специалисты (медицинские работники, педагог-психолог, социальный педагог).

Формы и методы работы.

Формы работы (групповые и индивидуальные)

Групповые:	Подгрупповые
Тренинги	Занятия с элементами тренинга
Лекции	
Консультации	Беседы
Встречи со специалистами	Коррекционные занятия
	Деловые игры

Методы работы:

Организационные:	Исследовательские:	Практические:
регламентирование	тестирование	дискуссия
инструктирование	анкетирование	просвещение
планирование	опрос	консультирование
нормирование	исследование	информирование
оформление	наблюдение	беседа
		арт терапия

**Ожидаемые результаты,
целевые индикаторы и методы их оценки.**

1. Повышение уровня самооценки, уровня социально – психологической адаптации обучающихся;
2. создание условий, благоприятных для укрепления нравственно-психического здоровья обучающихся;
3. своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
4. повышение психологической компетентности родителей в области воспитания и взаимодействия с подростком;
5. обеспечение социально-педагогической поддержки семьи в формировании личности обучающегося;
6. формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей;
7. привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование подросткового милосердия, развитие ценностных отношений в социуме;
8. анализ результатов и выработка практических рекомендаций родителям и педагогам по профилактике суицидального поведения.

Список литературы

1. Алимova М.А. Суицидальное поведение подростков: диагностика. Профилактика, коррекция. – Барнаул, 2014.
2. Диагностика суицидального поведения подростков. Методические рекомендации / Есликова Е.В. – СПб: ЛОИРО, 2020.
3. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л.И. Максименкова. – Псков: Псковский государственный университет, 2013.

**Комплекс занятий по программе профилактики суицидальных рисков
среди детей и подростков**

Занятие 1

«Кто Я?»

Задачи:

- повысить уровень принятия себя;
 - показать связь между чертой характера, мышлением, потребностями;
 - способствовать осознанию влияния на поведение представлений о себе;
 - выделить потребности, удовлетворяемые негативной чертой характера.
- Составить перечень иных форм поведения, удовлетворяющих данную потребность.

Инструментарий: листы бумаги, ручки, карандаши.

Ход занятия

1. Обсуждение

Одинаково ли мыслят человек застенчивый, скромный, неуверенный в себе и человек высокомерный, самоуверенный? Как эти качества проявляются в их поведении и общении с окружающими? Как они относятся к себе и другим?

Если человек по каким-то обстоятельствам не смог проявить свою черту характера, например, ответственность, какие чувства он будет испытывать? Почему?

2. Информирование.

Потребности. Черты характера как действия (поведение), удовлетворяющие мои потребности.

Роль мышления в определении уместной, приемлемой программы действий. Удовольствие от удовлетворения потребностей, закрепление действий, их автоматизация. Снятие сознательного контроля за действием.

Разбор на конкретном примере.

Таким образом, наша черта характера устроена довольно сложно:

- осознание ситуации;
- привычная форма поведения в этой ситуации;
- потребность, удовлетворяемая нашим поведением;
- мышление, стоящее за этим поведением.

Вывод: Простое подавление отрицательной черты (привычки) или дрессировка положительной ничего не дадут. Для управления своими чертами и их формирования надо влиять на жизненные ситуации, контролировать свои потребности, научиться управлять мыслями.

Упражнение 1.

В течение ближайших 15 минут вы должны написать как можно более подробный список недостатков, которые вы у себя выделяете.

Теперь перед вами список ваших недостатков. Этот список, короткий или длинный, список того, что портит вам жизнь. Давайте займёмся им.

Прежде всего, подумайте: если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь человеку, которого вы очень любите, какие из них вы простили бы ему или, может быть, даже посчитали достоинствами? Вычеркните эти черты, они не мешают вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Почему не помочь самому себе?

Выпишите их в отдельный список, а из этого вычеркните. Ну что, много ли осталось? Давайте поступим с ними таким образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться. Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

Обсуждение.

- Как влияет на поведение человека его представление о себе?

- Каким образом уверенность человека в том, что у него хорошие способности к изучению иностранных языков, может привести к тому, что у него действительно разовьются данные способности?

-Каким образом представление человека о том, что он неинтересен, действительно, приведёт к тому, что он станет неинтересен для других?

- Как представление человека о том, что он забывчив, будет реально ухудшать его память и внимание?

Как мы уже знаем, любое наше поведение удовлетворяет какую-то потребность. Негативные черты характера нам мешают, но одновременно и помогают. Выделите одну из них. Выполним упражнение. Оно состоит из трёх частей.

Упражнение 2

Часть I. Возьмите лист бумаги и разделите его на две части. Слева напишите: “Что, благодаря этому, я имею”, или: “Преимущества”. Можно поставить “+” - всё равно что, важно, чтобы для вас это точно выражало положительные стороны наличия у вас проблемы. Слева напишите: “Что я теряю?” или поставьте “-”. Здесь будут записаны отрицательные стороны. Отложите этот лист в сторону. Возьмите новый лист бумаги и в течение 20 минут, вперемешку, как приходит в голову, запишите на нем все мыслимые и немыслимые, самые дикие и странные, преимущества и отрицательные стороны наличия проблемы, то, в чем она помогает и в чём мешает вам жить.

Не контролируйте себя! Самое главное условие – напишите всё, что приходит вам в голову, и так, как оно приходит.

Посмотрите на свои записи и на то, как сформулирована ваша проблема. Может быть теперь вы захотите дать ей другое, ещё более конкретное, точное имя?

Часть II.

Вы берёте два чистых листа. На один выписываете все плюсы, которые вы имеете от существования проблемы, на другой – все минусы. Ничего нельзя исправлять и изменять, можно лишь убирать повторы. Записывайте всё под номерами.

Обсуждение.

Чего получилось больше – плюсов или минусов? Что нового вы узнали из этой части упражнения? Внимательно прочтите ещё раз всё написанное и сделайте выводы. Запишите их.

Часть III.

А теперь вернёмся к первому листку, к тому самому, который разделён на две части. То, что мы сейчас будем делать, блестяще сформулировал Гёте: “От природы мы не обладаем ни одним недостатком, который не мог бы стать добродетелью, и ни одной добродетелью, которая не могла бы стать недостатком”.

Итак. Сейчас вы должны показать отрицательные стороны преимуществ существования проблемы и, напротив, позитивные стороны того, что вам мешает.

Работа с материалом: Внимательно перечитайте то, что записано на этом листке. Теперь вы можете гораздо лучше понять, какие именно потребности у вас не удовлетворены. Но не только это. Выполняя данное упражнение, вы сделали важный шаг в самопознание, поняв на собственном опыте справедливость формулы насчёт достоинств, как продолжения недостатков:

Во мне нет ничего абсолютно отрицательного, ничего абсолютно положительного. Всё, чем я владею – и хорошее, и плохое – часть моего “Я”. Всё это важно для меня, служит моим потребностям.

Отсюда и то, о чём надо думать: чему это служит? Насколько мешает мне? Насколько мешает другим людям? И главный вопрос: как я могу удовлетворить свои потребности, желания, не прибегая к помощи того, что мне так мешает?

Упражнение 3.

Учащимся в течение 5 минут предлагается подумать и письменно ответить на вопрос “Кто Я?” 10 раз. Например:

“Я – человек”.

“Я – индивидуальность”.

Вопросы для рефлексии: “Трудно ли было ответить на вопрос?”, “Почему?”

Деловая игра “Торг”

Воспитанникам предлагается выписать из заполненной таблицы на отдельные карточки по 5 своих положительных (своих самых лучших) и отрицательных (тех, от которых хотели бы избавиться) качеств.

После этого воспитанникам дается инструкция: “Ребята, представьте, что вы попали на торги. Предметом торгов будут служить ваши качества, которые вы выписали на карточки. Ваша задача – обменять как можно больше карточек с качествами. Менять можно как положительные на положительные, так положительные на отрицательные, отрицательные на положительные, отрицательные на отрицательные. Но помните главное –

менять можно только одно на одно качество, то есть в итоге у вас должно остаться также 10 карточек с качествами”.

В течение 10-15 минут ребята ходят по кабинету и обмениваются карточками. После этого им предлагается сесть и поработать с теми карточками, которые оказались у них в результате обмена (разложить их в две стопки, попытаться «примерить» на себя новые качества и т.д.)

Вопросы для рефлексии:

- Трудно ли было осуществлять обмен?
- Какие качества было труднее менять – положительные или отрицательные?
- Понравился ли вам тот человек, который получился в результате обмена?
- Хочет ли кто-нибудь вернуть свои качества обратно.

После обсуждения подводится итог: если человек отдает какое-то свое качество, то в результате меняется он сам. А это не всегда хорошо. Поэтому важно менять не себя, а свое отношение к себе. Важно не только жить со своими качествами, но и научиться использовать их себе во благо.

Итог занятия. Рефлексия.

Занятие 2 **«Я учусь владеть собой»**

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс.
2. Обратит внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
3. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

Ход занятия

Информационный блок

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

1. Что такое тревожность. Стресс

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам

впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает **давление, натяжение, усилие.**

2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце.

С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

Индивидуальная работа «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение. **Рефлексия.**

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.)

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

Индивидуальная работа «Если я тревожусь, я обычно...»

– Укажите, пожалуйста, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете **Рефлексия**

«Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Воспитанники указывают способы, которыми они пользуются. Психолог вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (психолог подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье.

Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

Упражнение «Даже если...» – «В любом случае...»

Работа в парах. Участникам раздаются заготовки листков, на одном из которых написано: «Даже если ...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: *Первый воспитанник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впасть в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.*

(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых воспитанников оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

Вывод – В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, только красивые (положительные)»

3. Что делать в ситуации напряжения.

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях**

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов. Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

4.Обучение навыкам саморегуляции

Упражнение 1 «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза. Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете. Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно. Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться? Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе.

Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами. Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

Упражнение 3 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда

вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

-Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно.

Подключите все органы чувств.

- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и почувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на

ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.

-Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности? Укажите на листках, какие способы вы выбираете для себя.

Рефлексия. Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

Занятие 3

«Дорожки к моему внутреннему Я»

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе, коррекция конфликтного и агрессивного поведения.

Ведущий: «Здравствуйтесь. Сегодня мы будем продолжать учиться самоанализировать, учиться выделять в людях хорошие качества. А это все необходимо, чтобы всем, и нам в том числе, жилось вместе легко, чтобы все друг друга понимали.

Игра «Эхо».

Инструкция: «Я проговариваю свое имя и прохлопываю его по слогам в ладоши, а вы повторяете за мною. Затем это же делает тот, кто сидит справа от меня и т.д.»

Ведущий: Молодцы! Игра называется «Эхо» и она показала, что вы дружные и сплоченные; да и каждому приятно, когда его называют и ему аплодируют.

Упражнение «Рисуем страхи».

Ведущий: На сегодняшнем занятии мы вместе должны найти ответ на вопрос: Чем люди похожи и чем отличаются друг от друга? Какой?

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей и чем мы отличаемся друг от друга. Решаем проблему: «Чем все люди похожи?» Я вам читаю, а вы смело поднимаете руку, если это будто бы про вас:

- а) Когда у меня все хорошо – я радуюсь;
- б) Когда у меня что-то не получается, меня не понимают – я могу злиться, обижаться;
- в) Когда случается что-то опасное, непонятное – я иногда пугаюсь.

Сейчас вы отвечали себе на вопрос «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать? (Ответы детей).

Итак, чувствовать – это и радоваться, и бояться, и обижаться. Подтвердим это свойство. Перед вами два домика: один красный, другой черный. Я вам буду называть такое неприятное чувство, как страх. А вы его будете прятать в домики (в черный – очень страшные страхи, в красный дом – не очень).

А теперь закройте страшный дом на замок, нарисуйте его, а ключ выбросите. И не бойтесь больше ничего!

Давайте же радоваться всему: и улыбке, и доброму слову, и хорошей погоде.

Игра «Кто это?»

Инструкция: «Один человек выходит за дверь. Остальные договариваются, кого загадают. Ведущий зачитывает индивидуальные свойства загаданного человека, а водящий угадывает».

Ведущий. «Наше занятие подошло к концу. Вы молодцы, хорошо поработали. Не забывайте о том, что все ключи от ваших страхов мы выбросили, и в этом вам помогла психология – наука о человеческой душе».

Рефлексия занятия.

Занятие 4

«Мир моих чувств и эмоций»

Цель: Создание условий для обращения воспитанников к особенностям собственного эмоционального мира, для осознания подростками амбивалентности эмоций.

Задачи:

- развитие навыков, необходимых для уверенного поведения;
- формирование у воспитанников умения использовать полученные теоретические знания в практических ситуациях;
- учить анализировать психологическую природу отрицательных чувств и эмоций.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Ведущий: Как и что мы чувствуем, когда у нас появляются проблемы? Что с нами происходит? В процесс включаются чувства и эмоции.

Упражнение «Словарь чувств»

На доске выписываются всевозможные чувства и эмоции (не менее 20).

Одной чертой подчеркиваем те, которые испытывали хотя бы раз, двойной

чертой — часто и крестом отметить те, которые бы никогда не хотели испытывать. Что же получается?

Есть чувства, которые приносят вред или абсолютно бесполезные? Природа наделила нас многочисленными благотворящими эмоциями. Эмоции сопровождают нас неотступно: в одних случаях они придают яркость и силу различным проявлениям психики - потребностям и мотивам, настроениям и чувствам, мышлению и памяти, интересам и ценностям, а в других случаях ослабляют или подавляют психические процессы, состояния и свойства. Психика в нужный момент готова выдать энергетический разряд в виде радости или страха, гнева или агрессии, злости или удивления. Негативные эмоциональные разрядки случаются, когда на пути удовлетворения наших потребностей, интересов, желаний возникают трудности, препятствия, осложнения.

В данном случае эмоциональная разрядка играет мобилизующую роль; человек концентрирует энергию злости, борьбы на защиту своего Я.

Отрицательные эмоции говорят нам, что мы должны искать другой выход из ситуации или чего то добиваться, совершенствоваться, развиваться, стремиться, мыслить в другом направлении, настаивать.

Блок самоанализа.

Упражнение 1.

Что значит пословица: «Утро вечера мудренее» или «Время лечит»? Когда я, испытывая отрицательную эмоцию, получил пользу? (размышления учащихся) Работа в парах. Пишут пожелания друг другу: чем заняться, чтобы не принять поспешное, неправильное решение в критической ситуации (обратиться к психологу, послушать музыку, заняться физическими упражнениями, посоветоваться с лучшим другом, рассказать родителям, позвонить на телефон доверия, сделать отложенную «на потом» работу.

Упражнение 2.

«Что такое обида?» (размышления воспитанников).

Обида — это плод нашего сравнения ожидаемого результата с реальными событиями или поведением человека. Способность прощать - качество присущее сильным. Ребята вспоминают ситуации из жизни. Сочиняем короткое «письмо обидчику»:

- а) мы скажем про «него» все, что мы думаем (выговариваются);
- б) мы оправдаем «его» (приводят оправдательные аргументы);
- в) просто прощаем.

Игра «Чепуха»

Каждой группе предлагается лист А4. На этом листе каждый, сидящий в этой группе, пишет свои ассоциации с понятием «конфликт», заворачивает написанное так, чтобы следующий не видел его мыслей, и передает следующему.

Затем, анонимно зачитываются мысли, изложенные на бумаге.

- А сейчас попробуйте объединить все сказанное о конфликте и сформулировать ваше видение этого явления. (выслушиваются варианты ответов)

- Такое многообразие определений ещё раз подтверждает разнообразие отношений к конфликту.

Блок творчества

Участникам предлагается изобразить свое эмоциональное состояние красками, разукрасив собственный силуэт на бумаге. Желаящие показывают рисунок и рассказывают о том, что они изобразили, о своих чувствах.

Завершение занятия.

Занятие 5

«Моя самооценка»

Цель: формирование адекватной самооценки, повышение личностного роста детей.

Психолог: «Сегодня мы поговорим о самооценке. Самооценка отражает степень развития у человека чувства самоуважения, ощущения собственной ценности и позитивного отношения ко всему тому, что входит в сферу его интересов. На самооценку влияют несколько факторов. Во-первых, представление о том, каков человек на самом деле и каким он хотел бы быть; во-вторых, человек склонен оценивать себя так, как по его мнению, его оценивают другие».

Диагностическая работа.

Скажите, можете ли вы сами рассказать о своей самооценке. Какая она у вас? Предлагаю вам с помощью диагностики определить уровень самооценки каждого из вас.

Тест – “Определение уровня своей самооценки”.

1. Как часто Вас терзают мысли, что Вам не следовало бы что-то говорить или делать?

а. очень часто — 1 балл;

б. иногда — 3 балла.

2. Если Вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, то:

а. постараетесь победить его в остроумии — 5 баллов;

б. не будете ввязываться в соревнование, а отдадите ему должное и выйдете из разговора — 1 балл.

3. Выберите одно из мнений, наиболее Вам близкое:

a. то, что многим кажется везением, на самом деле, результат упорного труда — 5 баллов;

b. успехи зачастую зависят от счастливого стечения обстоятельств — 1 балл;

c. в сложной ситуации главное — не упорство или везение, а человек, который сможет одобрить или утешить — 3 балла.

4. Вам показали пародию на вас. Вы:

a. рассмеетесь и обрадуетесь тому, что в вас есть что-то оригинальное — 3 балла;

b. тоже попытаетесь найти что-то смешное в вашем партнере и высмеять его — 4 балла;

c. обидитесь, но не подадите вида — 1 балл.

5. Вы всегда спешите, вам не хватает времени или вы беретесь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека?

a. да — 1 балл;

b. нет — 5 баллов;

c. не знаю — 3 балла.

6. Вы выбираете духи в подарок. Купите:

a. духи, которые нравятся Вам — 5 баллов;

b. духи, которым, как Вы думаете, будут рады, хотя Вам лично они не нравятся — 3 балла;

c. духи, которые рекламировали в недавней телепередаче.

7. Вы любите представлять себе различные ситуации, в которых Вы ведете себя совершенно иначе, чем в жизни?

a. да — 1 балл;

b. нет — 5 баллов;

c. не знаю — 3 балла.

8. Задевает ли Вас, когда ваши друзья, добиваются большего успеха, чем Вы?

a. да — 1 балл;

b. нет — 5 баллов;

c. иногда — 3 балла.

9. Доставляет ли Вам удовольствие возражать кому-либо?

a. да — 5 баллов;

b. нет — 1 балл;

c. не знаю — 3 балла.

10. Закройте глаза и попытайтесь представить себе 3 цвета:

a. голубой — 1 балл;

b. желтый — 3 балла;

c. красный — 5 баллов.

Подсчет баллов

50—38 баллов. Вы довольны собой и уверены в себе. У вас большая потребность доминировать над людьми, любите подчеркивать свое «я», выделять свое мнение. Вам безразлично то, что о вас говорят, но сами вы имеете склонность критиковать других. Чем больше у вас баллов, тем больше вам подходит определение: «Вы любите себя, но не любите других». Но у вас есть один недостаток: слишком серьезно к себе относитесь, не принимаете никакой критической информации. И даже если результаты теста вам не понравятся, скорее всего, вы «защититесь» утверждением «все врут календари». А жаль...

37—24 балла. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и во взаимоотношениях с людьми. Формулу вашего отношения к себе и окружающим можно выразить словами: «Доволен собой, доволен другими». У вас нормальная здоровая самооценка, вы умеете быть для себя поддержкой и источником силы и, что самое главное, не за счет других.

23—10 баллов. Очевидно, вы недовольны собой, вас мучают сомнения и неудовлетворенность своим интеллектом, способностями, достижениями, своей внешностью, возрастом, полом... Остановитесь! Кто сказал, что любить себя плохо? Кто внушил вам, что думающий человек должен быть постоянно собой недоволен? Разумеется, никто не требует от вас самодовольства, но вы должны принимать себя, уважать себя, поддерживать в себе этот огонек.

Упражнение «Говорим друг другу комплементы».

Отдельно – так, чтобы всем хорошо было видно, поставить два стула друг напротив друга. Предложить одному из участников занять один из стульев,

все остальные члены группы по очереди садятся на свободный стул и называют ему только положительные качества. Каждый член группы должен занять место слушателя.

Рефлексия.

- Что вы чувствовали и думали в процессе выполнения задания.

Рефлексия

Занятие 6

«Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе»

Цель: формирование адекватной самооценки.

Психолог: Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и адекватная самооценка».

(Дети объясняют, как это они понимают, приводят примеры).

Мы понимаем, что хорошо, если человек себя оценивает реально. А если человек занижает свои способности, недооценивает свои возможности, не уверен в себе, то как к нему относятся окружающие? (Ответы детей).

Скажите, а как будут люди относиться к тому, у кого явно завышенная самооценка? (Ответы детей).

Чтобы мы чувствовали себя увереннее и не были заносчивыми, мы сейчас с вами будем выполнять различные упражнения.

Упражнение «Похвала»

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя»

Рефлексия. - Легко или трудно хвалить себя?

Что вы при этом чувствуете?

Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

- Я устала, зато ...
- Я небольшого роста, зато ...
- Я иногда несдержан, зато ...
- Я застенчива, зато ...
- Я криклив, зато ...
- Я слишком уступчива, зато ...
- Я зануда, зато ...
- Я написал контрольную работу на двойку, зато....
- Я не очень хорошо успеваю по математике, зато ...
- Я не очень хорошо пою, зато ...
- Меня легко рассмешить, зато ...
- Я бываю капризна, зато ...

Упражнение «Дорисуй и передай».

Инструкция: «Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать, что хотите. По хлопку передадите свой лист соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину».

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?
- Поделитесь своими чувствами, настроением?

Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

Психолог . Мы с вами поняли, насколько важно выработать в себе верную самооценку. Скажите, хорошо ли вы себя знаете? Уверены ли вы в том, что ваша самооценка верна?

Рефлексия.

Занятие 7

«Все кончается, а мы остаемся»

Психолог: Наши занятия подошли к концу. Как вы думаете, были ли нужны вам эти встречи? (ответы детей). Быть может, вы в чем-то изменились, по новому посмотрели на себя и своих товарищей, взрослых, которые вас окружают.

Если «да», то может быть, ты:

стал лучше понимать себя;

стал меньше переживать обиды;

стал лучше понимать действия своих сверстников;

тебе стали понятны причины эмоциональных срывов взрослых (учителей, родителей); стал более спокойно и рассудительно реагировать на замечания взрослых.

Может, ты хочешь что-нибудь добавить? (ответы детей).

Упражнение «Доброта».

В каждом из нас в той или иной степени развито чувство доброты, доброе отношение к людям. Что вы можете сказать доброго и хорошего о сверстниках, родителях. Вы самостоятельно выбираете человека, желательно, чтобы он был знаком другим участникам или присутствовал в группе. Ваш рассказ должен быть кратким и конкретным, при этом нужно подчеркнуть, **что вы цените в каждом из тех, о ком рассказываете.**

Игра «Жмурки»

Все встают в круг, ведущему закрывают глаза. Участники меняются местами, а ведущий при помощи прикосновений к ним должен узнать, кто это.

Чтение декларации самооценности.

Детям раздаются карточки. Каждый из них громко читает написанное.

«Я – это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи.

Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Ведущий. Я желаю вам всем удачи. Живите с улыбкой и никогда с ней не расставайтесь. Улыбайтесь друг другу! Пусть вам всегда, везде и во всем будет хорошо. Да сбудутся ваши желания и мечты.