

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 22 имени Героя Советского Союза Павла Ивановича Державина с. Мессажай муниципального образования Туапсинский район

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ООШ № 22  
им. П.И. Державина с. Мессажай  
Р.С. Лебедева  
«31» *Декабря* 20*23*г.



ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

## «Жизнь в моих руках!»

Составил: педагог-психолог  
МБОУ ООШ № 22  
им. П.И. Державина с. Мессажай  
Климова А.Н.

Мессажай, 2023

## Оглавление

1. Вид программы, актуальность
  2. Описание участников программы
  3. Цели и задачи программы
  4. Научные, методологические и методические основания программы
  5. Обоснование необходимости реализации программы
  6. Структура и содержание программы
- Структура программы
- Содержание программы
  - Учебно-тематический план программы
  - Практическое содержание программы
7. Описание используемых методик, технологий, инструментария
  8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы
  9. Способы, обеспечивающие гарантии прав участников программы
  10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы
  11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы
  12. Сроки и этапы реализации программы
  13. Ожидаемые результаты реализации программы
  14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы
  15. Критерии оценки достижения планируемых результатов
  16. Сведения о практической апробации программы
  17. Приложения:
    1. Дифференциальная диагностика Зунге
    2. Анкета

## 1. Вид программы и ее актуальность.

В настоящее время всё более остро встает проблема девиантного поведения<sup>1</sup> подростков. Суициды, суицидальное поведение относятся к видам отклоняющегося поведения, профилактика которых становится все более актуальной с каждым днем, поскольку подростковый суицид – это трагедия, задевающая не только индивида, но и его семью, сверстников и все окружение, в котором он жил. Самоубийство подростка часто переживается как личная несостоятельность родителями, друзьями и врачами, которые обвиняют себя за невнимание к тревожным сигналам. Общество также рассматривает суицид как свидетельство собственной беспомощности, ведь он служит ярким напоминанием того, что современный социум часто не обеспечивает воспитания, поддерживающего и здорового окружения, в котором дети могут расти и развиваться.

Одной из причин подростковых суицидов являются депрессивные состояния. Депрессия – «зона суицидального риска». За последнее десятилетие число самоубийств среди молодежи выросло в 3 раза. Основные причины суицида среди подростков: неразделенная любовь, конфликты с родителями и сверстниками, страх перед будущим, одиночество. В России показатель суицида среди молодежи на 100 тыс. составляет 20, что превышает средний мировой показатель в 2,7 раза. Более 70% депрессивных больных обнаруживают суицидальные тенденции, а 15% из них совершают самоубийства. *Поэтому проблема самоубийств – очень часто связана с проблемой депрессий.*

Как известно депрессивные состояния носят дезадаптационный характер и, прежде всего, являются последствием сочетания внешних и внутренних конфликтов.

Формирование суицидального поведения в подростковом возрасте во многом зависит от особенностей личности. У таких подростков отмечается эмоциональная неустойчивость, сензитивность<sup>2</sup>, импульсивность. Эти черты выражаются нередко до уровня акцентуации характера, создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности в подростковом возрасте. Поэтому так важно уделить внимание *раннему распознаванию депрессивной симптоматики, предвестников депрессивных расстройств, предшествующих большинству суицидов.* Здесь рассматривается состояние

---

<sup>1</sup> Девиантное поведение - поведение, отклоняющееся от общепринятых, наиболее распространённых и устоявшихся норм в определённых сообществах в определённый период их развития.

<sup>2</sup> Сензитивность (от лат. sensus — чувство, ощущение) — характерологическая особенность человека, проявляющаяся повышенной чувствительностью к происходящим с ним событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний и т. п.

*субдепрессии*, характеризующееся сниженным настроением, имеющим ряд преддепрессивной симптоматики, признаки которой должны длиться не менее 2-3 недель.

Субдепрессивное состояние является возможным началом развития депрессивной картины, поэтому чаще всего подростки могут не замечать или даже отрицать наличие тоски. На прямой вопрос о наличии тоски и психологических переживаний обычно отвечают отрицательно. Однако при осторожном расспросе можно выявить *неспособность испытывать радость, стремление уйти от общения, чувства безнадежности, удрученность тем, что обычные домашние заботы и/или любимые занятия стали тяготить*. Большинство детей не осознаёт пониженного настроения, они говорят: «Плохое настроение, потому что чувствую себя физически больным», «всё неинтересно», «померкли краски», «всё надоело, не имеет смысла». Также при субдепрессивном состоянии отмечаются типичные физиологические нарушения: нарушения сна в форме сокращения его продолжительности и раннего пробуждения, снижение аппетита, состояние с улучшением самочувствия во второй половине дня. Возможно присутствие страха смерти, физического заболевания или вообще беспредметный страх, размышления о прошлом, настоящем и чёрном будущем. На поверхности – беспокойство и раздражительность. При этом у мальчиков-подростков преобладает раздражительность, а у девочек-подростков – подавленность, слезливость, вялость. *Важной чертой субдепрессивного состояния является трудность принятия решений*.

Программа «Жизнь в моих руках!» направлена на раннюю профилактику «психически здоровых» подростков, имеющих суицидальные мысли при субдепрессивном состоянии, в том числе профилактику развития депрессивной симптоматики в целом.

## **2. Описание участников программы.**

**Целевая группа:** подростки 13-16 лет, с риском суицидального поведения при субдепрессивном состоянии, а также подростки 13-16 лет, находящиеся в субдепрессивном состоянии без суицидальных мыслей.

## **3. Описание целей и задач программы.**

**Целью программы «Жизнь в моих руках!»** является ранняя профилактика суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния. Для достижения цели в процессе групповой

работы решаются **задачи**, которые охватывают три сферы личности подростков:

**I. В эмоциональной сфере:**

- Помочь осознать подросткам важную роль эмоций в жизни человека, снять барьеры на выражение чувств, эмоциональных переживаний;
- Помочь понять и обучить вербализовать свои чувства, эмоциональные состояния;
- Помочь понять, принять и обучить конструктивному выражению негативных чувств и переживаний;
- Пополнить тезаурус эмоций, чувств подростков.

Таким образом, развить навыки самонаблюдения и самовыражения.

**II. В когнитивной сфере:**

- Помочь осознать механизм, запускающий и стимулирующий определённые эмоциональные и поведенческие реакции; ➤ Показать связь между негативными эмоциями и появлением и усилением субдепрессивного состояния (депрессивной симптоматики);

**III.** Помочь увидеть существующие негативные установки, обучить позитивному мышлению.

**IV. В поведенческой сфере:**

- Помочь увидеть подросткам собственные неадекватные поведенческие стереотипы;
- Выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования (на основе полученных знаний и опыта на этапах работы в эмоциональной и когнитивной сфере).
- Расширить репертуар форм поведения подростков.

**4. Научные, методологические и методические основания программы.**

*Научными основаниями* для изучения вопроса причин подростковых депрессивных состояний и суицидальных намерений послужили работы Н.А. Корнетова, А.В. Крылова, Е.В. Ермакова, Е.М. Вроно и др. о суицидальном риске при депрессивных состояниях. Также теоретические положения,

разработанные Э. Дюркгеймом, А.Г. Амбрумовой, В.А. Тихоненко о социальной дезадаптации личности и концепции, рассматривающие состояние дезадаптации у подростков как обусловленное эмоциональными и поведенческими проблемами. *Методологической основой* профилактической программы послужили работы Н.Г. Гаранян и А.Б. Холмогоровой о многомерной модели психического здоровья личности.

## **5. Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач.**

По статистическим данным в общеобразовательных школах Российской Федерации субдепрессивное состояние отмечается у 20-30% подростков. Более 50% случаев субдепрессии (затяжной формы) сопровождается суицидальными мыслями. Эти цифры говорят о важности ранней профилактической работы с подростками, испытывающими субдепрессивное состояние. О мерах, которые позволят избежать развития субдепрессии в истинную депрессивную картину, тем самым необходимости развёртывания в целом системы специальных коррекционных мероприятий, но главное, миновать одну из основных причин совершения суицидов среди подростков – состояние затяжного депрессивного состояния.

Сегодня психологические службы образования страны, в том числе и Краснодарского края, выполняют одну из главных целей - создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребёнка, каждого учащегося в общеобразовательном учреждении. В рамках реализации этой цели была разработана комплексная программа профилактики депрессивного состояния подростков, что само по себе имеет важное значение для полноценного развития учащихся и профилактики суицидального поведения.

## **6. Структура и содержание программы.**

### **Структура программы.**

- Программа рассчитана на **25 часов**.
- Регулярность занятий – **2 раза в неделю** (1 раз нецелесообразно).
- Цикл - **5 недель**.
- Продолжительность занятия – **2,5 часа** (с двумя перерывами в 15 минут, при желании учащихся).

- Группа формируется по **10-12 человек** (не более 14) в соответствии с возрастом: 13-14 лет (7-8 класс) и 15-16 лет (9-10 класс) и наличием субдепрессивного состояния.

Первичным является выявление подростков в субдепрессивном состоянии. Данный этап проходит с помощью психологической диагностики. После того, как данные будут подтверждены (с помощью наблюдения и беседы), формируется группа для профилактических занятий.

- Занятия проводятся в подготовленном кабинете (возможно проведение занятий в актовом зале).

Необходимые условия для занятий такие же, как для любого стандартного тренинга: безопасное, достаточно просторное помещение. На окнах необходимы жалюзи или шторы (для проведения релаксационных упражнений); желательно ковровое покрытие на полу; стулья для всех участников занятий; наличие необходимого технического оснащения. Результативность эффективности профилактической работы определяется с помощью наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием подростков в процессе всей групповой работы и контрольной психодиагностики эмоционального состояния.

### **Содержание программы.**

Программа состоит из трёх основных блоков, которые следуют за подготовительным этапом работы с подростками в групповой форме. Таким образом, практическая часть программы состоит из 4-х этапов. **Этапы групповой работы:**

#### ***I. Мотивирующий этап - подготовительный.***

Цель: замотивировать подростков на участие в тренинговой работе, с помощью которой они смогут узнать о своём эмоциональном мире, научиться понимать чувства как свои, так и других людей, научиться адекватно реагировать на возникающие негативные чувства. Приобрести новые формы поведения. И просто с пользой и интересом провести время со сверстниками.

#### ***II. Этап работы в эмоциональной сфере (работа с чувствами) – основной этап.***

Цель: научить участников понимать чувства/эмоции, свои переживания; пополнить тезаурус эмоций; помочь научить выражать эмоции конструктивными способами и т.д., в соответствии с задачами программы [см. п. 3, стр.6].

### **III. Этап работы в когнитивной сфере (работа с мышлением) - дополняющий этап.**

Цель: помочь осознать связь негативного мышления с эмоциональным состоянием, выбрать альтернативные, более гибкие и положительные способы мышления; обучить способам позитивного мышления.

### **IV. Этап работы в поведенческой сфере (проработки личностных проблем) – закрепляющий этап.**

Цель: выработать и закрепить адекватные формы поведения и реагирования на основе достижений в познавательной и эмоциональной сферах. Расширить репертуар форм поведения участников группы.

Профилактической программой предусмотрены следующие **формы работы:**

- Диагностика;
- Индивидуальная беседа/консультирование;

Диагностический этап, определение группы для занятий, не входит в практическую часть самой профилактической программы.

- Мини-лекция;
- Тренинг личностного роста, социально-психологический тренинг;
- Групповая дискуссия, диспут.

### **Учебно-тематический план программы «Жизнь в моих руках!»**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы и методы работы
		Теоретических	Практических	ВСЕГО	
<b>I</b>	<b>Этап подготовительный (мотивирующий)</b>			<b>2,5</b>	
1	«Роль эмоций в жизни человека»	1,5	1		Мини-лекция, ролевая игра, домашнее задание.
<b>II</b>	<b>Этап работы с чувствами</b>			<b>12,5</b>	
2	Осознание собственного мира эмоций и чувств, пополнение тезауруса эмоций.	0,5	2		Дискуссии, ролевые игры, домашнее задание.



	Развитие навыка пользования приобретёнными знаниями.				
3	Приобретение знаний и навыков способов выражения эмоций		2,5		Ролевые игры, домашнее задание.
4	Снятие запрета на негативные эмоции.	0,5	2		Дебаты-дискуссии, домашнее задание
5	Работа с чувством гнева. Альтернативные стили поведения в состоянии гнева.	1	1,5		Мини-лекция; ролевая игра, дебаты-дискуссии, домашнее задание.
<b>III</b>	<b>Этап работы в когнитивной сфере (работа с мышлением)</b>			<b>6</b>	
6	Осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные и поведенческие реакции.	2	0,5		Мини-лекция; дебаты дискуссии, домашнее задание, анкетирование.
7	Работа с негативными установками, формирование позитивного мышления.	1	1,5		Мини-лекция; дискуссия, домашнее задание.
<b>IV</b>	<b>Этап работы в поведенческой сфере (проработки личностных проблем)</b>			<b>9</b>	
8	Анализ личностных проблем.		2,5		Дискуссия, ролевая игра, дебаты-дискуссии.
9	Анализ личностных проблем. Формирование нового стереотипа поведения.		2,5		Ролевая игра, дебаты дискуссии.
10	Подведение итогов по проведённой групповой работе. Проверка полученных знаний.		2,5		Ролевая игра, дискуссия, срез-анкетирование, контрольная диагностика эмоционального состояния.
<b>Итого</b>		<b>6,5</b>	<b>18,5</b>	<b>25</b>	

## Практическая часть профилактической программы «Жизнь в моих руках!»

**Мотивирующий этап.**

### ***ЗАНЯТИЕ 1.***

**Цель:** замотивировать на участие в занятиях, снять эмоциональное напряжение, сплотить группу.

**Техническое оснащение:** ватман и маркер; листы с ручками для участников; карточки с названиями эмоциональных состояний (чувств).

## **Ход занятия**

### **Вводная часть.**

- Упражнение 1. Знакомство

Цель: познакомить участников друг с другом.

Участникам предлагается представиться следующим образом: «Здравствуйте, меня зовут, я люблю (мне нравится...)). Каждый говорит своё имя и то, что он любит или что ему нравится вне школы.

- Правила группы:

После знакомства ведущий объясняет участникам основные принципы тренинга. Затем члены группы приступают к выработке правил работы. Тренер подчёркивает, что в каждой группе могут быть особые правила, но приведённые ниже лежат в основе её работы:

#### 1. Доверительный стиль общения.

В качестве первого шага к практическому созданию климата доверия ведущий предлагает принять единую форму обращения на «Ты», психологически уравнивающую всех членов группы и ведущего.

#### 2. Общение по принципу «здесь и теперь».

Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждения событий, случившихся с другими людьми и т.п. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная идея тренинга – превратить группу в своеобразное объёмное зеркало, в котором каждый член группы смог бы увидеть себя во время своих разнообразных проявлений, лучше узнать себя и свои личностные особенности.

**Для чего это нужно?** Если человека занимают главным образом прошлые события или планы на будущее, он не может сосредоточиться на том, что с ним происходит в группе. Быть в настоящем – значит обращать внимание на текущие события, на поведение и чувства других участников, то есть быть включённым в групповую работу.

**Как это выглядит?** Вместо того, чтобы обсуждать свои планы или говорить о том, что происходило в прошлом, я обсуждаю с участниками группы то, что происходит с нами сейчас.

### 3. Искренность в общении.

Говорим только то, что чувствуем, только правду или молчим. При этом открыто выражаем свои чувства по отношению к действиям других участников группы.

*Для чего это нужно?* Люди общаются друг с другом с большей готовностью, если видят, что каждый говорит то, что он действительно думает и чувствует.

*Как это выглядит?* Я не говорю: «Я с тобой полностью согласен», если про себя думаю: «Не во всём я разделяю твоё мнение».

### 4. Конфиденциальность всего происходящего в группе.

Всё, что происходит во время занятий, не выносится за пределы группы. Это облегчает включение участников в групповые процессы, способствует их самораскрытию. Они не боятся, что содержание их общения может стать общеизвестным.

*Для чего это нужно?* Каждому участнику группы легче найти в себе смелость и раскрыться, если он будет уверен, что потом никто никому не расскажет о том, что происходило во время занятий.

*Как это выглядит?* После занятия я могу рассказывать третьим лицам только о том, что переживал сам. Я не называю имён других участников и не сообщаю об их действиях, словах, чувствах.

### 5. Недопустимость непосредственных оценок человека. Я не спрашиваю: «Почему?», а спрашиваю «что?», «когда?», и «как?».

При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия.

*Для чего это нужно?* Вопросы «ЧТО?», «КОГДА?», «КАК?» имеют отношение к фактам, которые происходили в реальности и предполагают меньше возможности для интерпретаций, оценок и субъективных суждений, чем вопрос «ПОЧЕМУ?». Поэтому они воспринимаются окружающими как менее опасные.

*Как это выглядит?* Я не спрашиваю: «Почему ты так нервничаешь?» Вместо этого я говорю тебе: «Я замечаю твоё волнение и мне от этого

*тревожно. Если можешь, скажи мне, пожалуйста, что тебя сейчас беспокоит?».*

б. Не бояться ошибок, не ругаться, не кусаться 😊

Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

- Упражнение 2. Миниатюрная ролевая игра.

**Цель:** выявить эмоциональные состояния участников группы в настоящий момент и плавно перейти к информационной части тренинга о роли эмоций в жизни человека.

**Основная часть.**

Тренер переходит к информационной части:

«Роль эмоций в жизни человека».

Проявление очень сильных эмоций – гнев, страх, отвращение, ревность, любовь, голод, жажда – настолько могут менять поведение человека, что его не узнают даже близкие люди. *Ведущий обращается к группе: «Кому знакома такая ситуация?».* По ходу дискуссии психолог продолжает теоретическую часть.

Эмоции спасают там, где человек уже не может хорошо отработанными способами найти выход, решить задачу в сложной создавшейся ситуации. Таким образом, эмоции играют и приспособительную роль в жизни человека. «Эмоции побуждают к действию!»

➤ Три механизма воздействия эмоций на тело:

1. Существование телесного и психологического компонентов эмоций, которые взаимосвязаны. То есть, чем меньше эмоция представлена и переработана на психологическом уровне в виде осознаваемых чувств гнева, печали, тревоги и т. д., тем сильнее она выражается на телесном уровне (учащённое сердцебиение, сильное потоотделение, и др. дискомфортные ощущения);
2. Эмоциональное напряжение преумножается со временем. То есть, эмоциональное напряжение накапливается при отсутствии адекватной разрядки через осознание эмоций, их выражение, а возможно, и через реальные жизненные изменения. Тогда постоянная неудовлетворённость жизнью, накопившееся раздражение, давно

подавляемая тревога сигнализируют о себе в нейтральных ситуациях (головными, желудочными болями, ночными сердцебиениями, нарушениями сна и т. д.);

3. Существование механизма «порочного круга». То есть, цикл вызывающих и усиливающих друг друга телесных и эмоциональных состояний: неприятное физическое ощущение – тревога – специальная «деятельность» по прислушиванию и отслеживанию – усиление неприятного ощущения – тревога и т. д. Существует механизм «Эмоционального порочного круга», то есть, когда какое-то эмоциональное состояние долго нами не осознаётся (понимается). Изменённое состояние нервной системы (НС) может полностью извратить отношение человека к реальным событиям. В гневе, горе, радости человек всё воспринимает иначе. Недаром говорят, что в радости мы всё видим в «розовом цвете», поэтому человек в состоянии глубокого беспокойства замечает в себе и вокруг себя всё новые поводы для тревоги. В состоянии обиды – всё новые поводы для того, чтобы почувствовать себя оскорблённым, влюблённый – всё новые проявления достоинств обожаемого лица, а человек, охваченный чувством вины, - всё больше подтверждений своей «греховности».

➤ Что значит «отреагировать» эмоцию?

Любая из неприятных эмоций, например, обида, вина, зависть, страх неудачи вызывает страдание, от которой организм хочет избавиться. Наш организм чаще всего применяет такие методы избавления от страдания, как бегство, нападение или оцепенение. Поскольку культура не дала возможности по произволу вымещать гнев на окружающих, то эмоция загоняется внутрь и существует в виде застойных агрессивных чувств и мыслей.

В случае с обидой бегство, уход невозможны, так как обиду мы несём в себе. Обычно обижаются на близких родных (любимых). Обида вызывает защиту в виде гнева и соответствующего ему поведения, агрессии. Она как бы преобразуется в гнев. А гнев не получает выхода, так как мы не позволяем себе «распускаться», особенно в отношении к близким (любимым). Притом агрессивное поведение чаще всего осуждается и подавляется окружением. чаще всего осуждается и подавляется окружением. Ничего не остаётся. Как сдерживать гнев, держать его в себе. Тоже наблюдается и в связи с чувством вины, стыда или другими эмоциями. Так и получается, что наши эмоции «неотреагированы».

- Упражнение 3. Список слов

Цель: пополнение словарного запаса и понятийного аппарата.

В дальнейшем это облегчит как осознание собственных эмоциональных переживаний, так и их вербализацию.

Тренер предлагает участникам составить список слов, обозначающих эмоции и чувства. На выполнение задания отводится 10 минут. Во время обсуждения составляется общий список на ватмане (на следующих занятиях список будет пополняться).

- Упражнение 4.

Цель: научиться понимать эмоции по невербальным проявлениям.

Психологу нужно подвести участников к осознанию того, насколько человеку бывает сложно понимать проявления эмоций.

Участники группы садятся полукругом.

Тренер: *«Сейчас некоторые из вас получают карточки, на которых написаны те или иные эмоциональные состояния или чувства. Они прочитают то, что написано на карточках и постараются сделать это так, чтобы надпись не видели другие члены группы. Затем каждый обладатель карточки изобразит невербально это состояние или чувство. Наша задача – определить, какое состояние или чувство изображено, наблюдая за человеком».*

- Примеры эмоциональных состояний и чувств берутся из составленного списка в предыдущем упражнении.

- После каждого воспроизведения наблюдатели высказывают свои предположения относительно изображённого состояния или чувства, а тренер называет его. Затем ведущий задаёт вопрос: *«Было ли сложно в распознавании и в обозначении эмоции другого человека?»*. Обсуждение вопроса.

**Полезная информация:** У ЛЮДЕЙ НАИБОЛЕЕ ВЫРАЖЕННО ЭМОЦИИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ НА ЛИЦЕ И С ПОМОЩЬЮ РАЗЛИЧНЫХ ПОЗ.

- Упражнение 5.

Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул.

Тренер: *«Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. Предварительно тренер договаривается с 3-4 участниками группы. Одного из них тренер просит «поговорить» по*

телефону с директором, другого – с любимым человеком и т. д. *Наша задача постараться понять, с кем и о чём идёт разговор».*

Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чём говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задать вопрос: *«На какие признаки вы ориентировались, определяя, с кем разговаривала, к примеру, Таня?».* С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам группы, которые дали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

Во время обсуждения, как правило, обнаруживается, что основным ориентиром определения того, с кем «разговаривает» человек, были его состояния, идентифицируемые с помощью наблюдения за невербальными, прежде всего, мимическими проявлениями.

**Полезная информация:** НА ЛИЦЕ ГЛАЗА И РОТ ИГРАЮТ ГЛАВНУЮ РОЛЬ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ВЫРАЖЕНИИ. РОТ ИГРАЕТ БОЛЕЕ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ В СПЕЦИАЛЬНО ИЗОБРАЖАЕМЫХ СИТУАЦИЯХ (ВЕРОЯТНО, ЭТО ОБЪЯСНЯЕТСЯ БОЛЕЕ СОВЕРШЕННОЙ ПРОИЗВОЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИЕЙ МУСКУЛАТУРЫ РТА. РОТОМ МЫ МОЖЕМ БОЛЕЕ ЕСТЕСТВЕННО ИЗОБРАЗИТЬ ТУ ИЛИ ИНУЮ ЭМОЦИЮ, ЧЕМ ГЛАЗАМИ). ПОЭТОМУ, ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗНАТЬ ПРАВДУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ ЧЕЛОВЕКА, - СМОТРИТЕ ЕМУ В ГЛАЗА.

### Заключительная часть.

- Упражнение 6. «Плот»

Цель: сплотить участников группы, снять эмоциональное напряжение.

Тренер: *«Мы все плывём на корабле. Вдруг – кораблекрушение. Всем надо разместиться на маленьком плоту»* (коврик, или квадратик, нарисованный мелом на полу).

### Домашнее задание.

Завести дневник, в котором нужно будет отмечать эмоциональные состояния свои и окружающих вас людей (в семье, в кругу друзей). Примерная схема:

Реальная ситуация, которая произошла с тобой (в школе, на улице, дома)	Что ты чувствовал?	Что ты думал при этом?	Что тебе хотелось сделать?	Что ты сделал на самом деле?	Знак, символ, если удалось проявить позитивный навык (избежать деструктивного поведения) этой эмоции*

\* Символ (знак) эмоции – может быть любым по желанию ребёнка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребёнок (звёздочка, планета, цветок и т. п.). Знак должен нравиться ребёнку, вызывать положительные чувства.

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).*

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!! **I.**

**Этап работы с чувствами.**

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

**Цель:** осознание собственного мира эмоций и чувств, пополнение тезауруса эмоций. Развитие навыка пользования приобретёнными знаниями.

**Техническое оснащение:** магнитофон с записями ритмичной музыки и со звуками природы (звук моря, леса, пение птиц и т. д.).

**Ход занятия**

### **Вводная часть.**

- Обсуждение выполненного домашнего задания.

Тренер спрашивает участников: «*Было ли сложно описывать эмоции, чувства?*», «*В чём заключалась сложность?*».

- Упражнение 1. «Путаница»

**Цель:** сплотить участников группы, развивать бережное отношение друг к другу.



Тренер: *«Возьмёмся все крепко за руки. Теперь нам с вами надо как можно сложнее запутаться. Можно переступать через руки, сворачиваться, всё, что угодно, главное не расцеплять руки. Это у вас здорово получилось, а теперь, интересно, как быстро вы сможете распутаться?!».*

Участники делают круг, руки держат перед собой. По команде тренера беспорядочно сплетаются пальцами, получается «путаница». А потом группа должна сама себя распутать.

### **Основная часть.**

- Упражнение 2.

Цель: развить способность осознавать и навык вербализации своего эмоционального состояния.

Участники группы сидят по кругу (включается нейтральная музыка).

Тренер: *«Предлагаю продолжить сегодняшнее занятие с того, что каждый из нас, подумав некоторое время, скажет, какого он (или она) сейчас цвета. При этом речь идёт не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния. (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем, какого он сейчас цвета).*

*Охарактеризуйте это состояние, в котором вы сейчас находитесь и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который назвали.*

*Запомните ваш цвет и, соответствующее ему эмоциональное состояние».*

- Упражнение 3. «Ассоциации»

Цель: способствовать оптимизации эмоциональных состояний, их обогащения, формирование умений осознавать пережитые чувства и адекватно их вербализовать.

Тренер: *«Прослушав ряд слов, словосочетаний и предложений, вспомните о тех переживаниях, которые вы испытывали при реальном восприятии названных объектов:*

*~ первый снег;*

*~ лунная ночь;*

*~ спелые ягоды;*

*~ лесной ручей, запах свежих фиалок (ландышей);*

*~ ромашковое поле;*

*~ туманная луна;*

~ сумерки;  
~ облетевший, озябший клён;  
~ звуки ночного дождя;  
~ радуга;  
~ холодный, сильный ветер; ~  
весенняя капель.

Упражнение выполняется по цепочке. Каждый следующий член цепочки предлагает свою ассоциацию». Затем дополняется список эмоциональных состояний и чувств из предыдущего занятия (на ватмане).

Психологу подвести участников к пониманию того, что мир чувств каждого человека оригинален и неповторим, сложен, противоречив и динамичен.

- Упражнение 4. «Сказка».

Цель: развить навык пользоваться приобретённым тезаурусом эмоций и чувств.

Можно разделить группу на две команды и упражнение провести в соревновательной форме.

Тренер: *«Сейчас мы будем сочинять «эмоциональную» сказку или используем знакомую всем с добавлением каждого участника в сюжет «своих» эмоций. Каждая группа выбирает себе сказку и разыгрывает её (без слов, можно со звуками) перед второй командой, вторая должна догадаться какую сказку они показывают, и наоборот. После участники проговаривают свой рассказ с добавлением эмоциональных состояний».*

Например, сказка «Красная шапочка»:

*«Жила-была в одной деревне девочка, такая милая и добрая, **что чувствовала она себя как ласковое, доброе солнце.** Ко дню рождения подарила ей бабушка красную шапочку. И с тех пор девочка всюду ходила в своей нарядной красной шапочке и **чувствовала себя при этом восхитительно.***

*Однажды её бабушка заболела. У красной шапочки было **тусклое, хмурое настроение и испытывала она чувство боли.** И т.д.».*

Заключительная часть.

- Упражнение 5.

Цель: обучить навыку самонаблюдения, навыку вербализации эмоциональных состояний. Включается нейтральная музыка.

Тренер: *«Теперь вспомним начало занятия и тот цвет, которым вы себя назвали. С музыкальным сопровождением закрываем глаза. Расслабьтесь, сядьте удобнее. Сделайте глубокий вдох: один, второй. Прислушайтесь к себе. (Пауза). Вспомните себя в начале сегодняшнего занятия: что вы чувствовали тогда? Какое у вас было настроение? Вспомните тот цвет, которым вы себя назвали. Вспомните причину. А теперь подумайте о чёмто приятном или отстранитесь от тех чувств и прислушайтесь к себе сейчас. Что вы чувствуете? Какое у вас сейчас настроение? Какого вы сейчас цвета?»*

Участники делятся своими состояниями и проговаривают, как изменилось их состояние с начала занятия до конца. Говорят, какого они сейчас цвета и почему выбрали этот цвет.

### Домашнее задание.

Продолжать заполнять «дневник эмоций» и добавить в табличку раздел «ассоциации».

- Упражнение 6.

Цель: повысить уровень доверия между участниками группы.

Тренер: *«Все участники образуют круг. Один из вас становится в середине. Нужно стоять ровно, опустив руки, поставив ноги вместе. Расслабиться и упасть в любую сторону. Остальные ставят перед собой руки и поддерживают падающего. Его тело совершает колебательное движение внутри группы».*

Если уровень доверия в группе не сформировался достаточным, то можно сделать упражнение «Скала».

Тренер: *«Перед тем, как расстаться сегодня сейчас мы все, каждый своим способом, покажет на какое животное похоже его хорошее настроение».* Включается задорная музыка.

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).*

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

### **ЗАНЯТИЕ 3.**

**Цель:** приобретение знаний и навыков способов выражения эмоций.

**Техническое оснащение:** музыкальное сопровождение для упражнения № 1; карточки с изображением людей, находящихся в различных эмоциональных состояниях (при наличии мультимедийной доски, фотографии людей в электронном виде); листы и ручки для всех участников группы.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть.**

- Обсуждение выполненного домашнего задания.
- Упражнение 1.

**Цель:** снять эмоциональное напряжение, сплотить участников группы, развивать наблюдательность.

Под музыку участники начинают хаотично ходить и смотреть друг другу в глаза и выполняют следующие, поставленные тренером, задачи:

- *«Поздороваться без слов, глядя друг другу в глаза, так, чтобы встретившиеся взгляды поняли друг друга»*
- *«Участники группы молча продолжают хаотично ходить и взглядом найти себе пару» (1 - 1,5минуты);*
- *«По сигналу «РУКА!» вы должны мгновенно показать рукой на человека, который составляет с вами пару».*

Если оказывается, что несколько участников показывают на одного и того же человека и, вместе с тем, у других участников нет пары или кто-то из участников не показывает ни на кого, опыт повторяется.

Важно не столько сам результат, сколько достижение такого выбора, когда все участники объединяются в согласованные пары и нет никаких пропусков и перекрёстов, сколько процесс: реакции группы на «выпадение» одного или нескольких членов, которых никто не выбрал или которые никого не выбрали; реакции участников, которым казалось, что они договорились с партнёром о взаимном выборе, а тот выбирает кого-то другого и др.

Высший показатель сплочённости группы – мгновенная реакция группы на выпадение, исключение её членов и её чувствительность к возникающему у членов группы ощущению отчуждённости, отъединённости от группы.

### Основная часть.

- Упражнение 2. «Ларингит».

Проводится в образовавшихся парах.

Тренер: *«Ситуация: вы разыгрываете, что заболели ларингитом и не можете говорить. Необходимо выполнить ряд действий:*

- *купить хлеб, сахар;*
- *открытку лучшему другу;*
- *попросить одноклассника тетрадь по алгебре и др.».*

При рефлексии упражнения ведущий спрашивает участников: *«Было ли сложно в распознавании ситуации?», «Сложно общаться без слов?», «Какие сложности были в распознавании чувств, которые испытывал другой человек?».*

- Упражнение 3. Символическое (пластическое, через рисунок) изображение эмоций.

Упражнение выполняется в парах или тройках.

Участникам раздаются карточки с названиями эмоциональных состояний: страх, обида, злость, горечь, грусть, отвращение, досада, удовольствие, испуг, смущение, сострадание, любовь и др. Участники знакомятся с ними, но не показывают их окружающим. Ведущий просит ребят вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство. Затем каждый пластически изображает чувство, написанное на его карточке, в виде «памятника» или небольшой пантомимы (или через рисунок). Задача остальных участников отгадать, «памятник» какому чувству они видят. Высказываются все.

После завершения этой части участники рассаживаются в круг. Ведущий просит ребят объяснить:

- ~ как они понимают слова, указанные на карточке;
- ~ что значат эти чувства;
- ~ в каких ситуациях они могут возникать;

~ могут ли они рассказать случай из своей жизни, когда у них возникало подобное чувство.

Тренер: *«Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызовет отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то группа не будет этому мешать! Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше».*

**Полезная информация:** КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ПО-РАЗНОМУ ВЫРАЖАЕТ СВОИ ЧУВСТВА И СОСТОЯНИЯ, А ОТ ТОГО, КАК МЫ ПОНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА ЗАВИСИТ НАСКОЛЬКО НАШИ ОТНОШЕНИЯ, БУДУТ УДАЧНЫМИ. В УЛЫБКЕ, ВЗГЛЯДЕ, ВЫРАЖЕНИИ ЛИЦА, ЖЕСТАХ И ПОЗАХ МЫ ЕЖЕДНЕВНО ПОЗНАЁМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА. НАШИ НЕВЕРБАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ КОМПОНЕНТОМ ВО ВСЕХ ФОРМАХ И ВИДАХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ.

- Упражнение 3.

С помощью этого упражнения участники увидят, насколько по-разному люди понимают одно и то же состояние человека.

1. Тренер даёт карточку, где изображён человек в определённом эмоциональном состоянии (при наличии мультимедийной доски, фотография предьявляется на экране). Участникам надо описать это состояние на своём листочке.
  - При рефлексии упражнения тренер обращает внимание на то, что у каждого человека своё восприятие состояний. Например, улыбку могут понять, как: тёплую, насмешливую и др.
2. Далее, используя имеющийся словарь эмоциональных состояний, каждый участник, выходя перед группой, **изображает** улыбку: грустную, горькую, блаженную, насмешливую, ухмыляющуюся, кроткую, улыбку восторга, и др., а группа должна отгадывать эти состояния (чувства).

При рефлексии упражнения тренер отмечает, что улыбку, взгляды, жесты, позы, звучание голоса, каждый человек понимает по-разному. Нужно развивать в себе способность не только самонаблюдения, но и наблюдения вообще. Например,

- Человек соглашается в ходе беседы с человеком, а сам машет головой в стороны (его невербальное проявление показывает, что он не согласен).
- Человеку задали вопрос, как у него дела, и он отвечает, что всё здорово, а у самого в глазах тоска и т.д.

### Домашнее задание.

1. Продолжать наблюдать за собой, за проявлением своих эмоциональных состояний.
2. Обратить внимание, как выражают свои состояния близкие и какие у них способы выражения эмоциональных состояний, чувств? Какой взгляд, поза, жесты, голос и т.д. Записать в дневник.

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).*

- Упражнение 4.

Тренер: *«Посмотрите, пожалуйста, и запомните ваших соседей справа и слева. Сейчас мы встанем и, прежде чем уйти домой, скажем своим соседям справа и слева, каждому в отдельности, что вам нравится в их поведении. Говорим только положительные качества и уйдём в хорошем настроении!»*.  
Например, «Аля, мне нравится, что ты относишься ко всем доброжелательно».

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

### **ЗАНЯТИЕ 4.**

**Цель:** снять запрет на негативные эмоции.

**Техническое оснащение:** листы и ручки для всех участников, магнитофон со специально подобранными записями к упражнению 4, «листы гнева».

### **Ход занятия**

#### Вводная часть.

- Обсуждение выполненного домашнего задания.

Тренер: *«Каждый по кругу расскажет: 1) о том, какое у него сейчас настроение; 2) о своих наблюдениях и поделится тем, что было легко выполнять, а что сложно в домашнем задании»*.

- Упражнение 1.

а) участники группы образуют полукруг.

Тренер: *«Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее способы. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие».*

При рефлексии упражнения ведущий спрашивает участников: *«Как вы себя чувствуете?»*, *«Какое из приветствий вам особенно запомнилось и почему?»* - вопрос для обсуждения информации, которая может оказаться полезной в содержательном плане при работе над проблемой установления контакта.

### **Основная часть.**

В процессе дискуссии психолог переходит к информационной части.

Информационная часть. Роль «негативных» эмоций в жизни человека.

Тренер: *«Мы знаем, что далеко не каждый человек открыто проявляет свои эмоции, чувства. Иногда не только характер, но и жизнь требует не демонстрировать, а подавлять эмоции. И чаще всего мы подавляем, не разрешаем себе испытывать негативные чувства. Нашей основной задачей сегодняшней встречи является снятие запрета на отрицательные эмоции. Мы поговорим о тех мифах, которые бытуют в нашей культуре о том, что негативные эмоции нельзя испытывать».*

*Люди, у которых негативная установка по отношению к эмоциям, находят выражение супермена – непошибаемого и как бы лишённого эмоций человека. Нередко приходится читать в прессе и слышать фразы: «отбросим эмоции в сторону», «будем говорить без эмоций». В лучшем случае эмоции неосознанно сбрасываются на концертах панк - рока или дискотеках. Запрет на эмоции ведёт к их вытеснению из сознания, а расплата за это – невозможность их психологической переработки и разрастание физиологического компонента в виде болей и неприятных ощущений различного рода. Также в виде недопонимания с людьми и как следствие различного рода проблемы. Например, во многих странах Востока считается просто невежливым проявление эмоций. Но там и большое количество людей заканчивают жизнь самоубийством.*

*Итак, многие современные культурные ценности и нормы сопровождаются с запретом на отдельные эмоции в частности и эмоции вообще. Так, например, культ успеха и благополучия исключает печаль, тоску, недовольство жизнью. Что приводит со временем к депрессивной пассивности. Культ «силы и мужественности» – приводит к тревожному*



избеганию и ощущению беспомощности. Эти ценности блокируют осознание и внешние проявления «слабости» (особенно у мужчин) — это проявления чувства страха, тревоги, печали и потребности в чьей-либо поддержке и участии. **Культ рацио** (рационального мышления) — приводит к накоплению эмоций и разрастанию их на физиологическом уровне.

Глубокие культурные корни **ценности терпения** и мягкого, уступчивого поведения (особенно у женщин) — блокирует осознание и проявления гнева, с одной стороны, и чувство необходимости строго следовать установленным нормам и поддерживать внешне благополучный фасад — с другой приводят к подавлению тревоги, тоски и страха. «Жизнь тяжела, терпи, молчи», «не говори ничего плохого», «делай вид, что всё в порядке», «от тебя ничего не зависит», «не доверяй чужим», «ты должен делать то, что положено» — именно такой набор родительских посланий мы часто слышим в свой адрес».

- Упражнение 2. Портрет «идеального мужчины» и «идеальной женщины».
- Группа разбивается на мужскую и женскую подгруппы.

Тренер: «Сейчас вы составите портрет идеального представителя противоположного пола. Составите список идеальных характеристик». Например, у парней могут быть характеристики: мягкая, уступчивая, терпеливая, уживчивая. У девушек: сильный, богатый, успешный, волевой, решительный.

При рефлексии ведущий спрашивает участников: «Возник у кого-нибудь страх несоответствия этим ожиданиям?», «А чувство раздражения, связанное с необходимостью прятать истинные чувства в жизни и естественные человеческие черты, пытаюсь соответствовать «навязанным» нормам поведения?».

- Упражнение 3. «Суд над эмоциями»

Группа делится на две подгруппы.

Тренер: «Одна группа будет «защитниками», а вторая «обвинителями». «Защитники» надо отыскивать аргументы в пользу позитивной роли эмоций в разных сторонах человеческой жизни и важности их внешнего выражения. «Обвинители» должны излагать все аргументы, свидетельствующие о негативной, деструктивной роли эмоций и оправданности запретов на их выражение. Коллективно обсудив и записав все аргументы, каждая подгруппа

выбирает спикера и начинается полемический диалог, в котором защита отвечает на обвинения.

Идея: составить «копилку» различных представлений и штампов, бытующих в обыденном сознании и приписывающих эмоциям и их внешним проявлениям негативную роль. Например, «откроюсь – посмеются, буду уязвимым, не поймут и т.п.», «открытое проявление любви делает человека более зависимым и уязвимым» и т.п.

Тренер проблематизирует для участников группы негативные последствия «отказа от чувств» и жёсткого следования этим штампам и установкам, фактически присоединяясь к защите и усиливая её.

Например,

~ эмоции выполняют сигнальную функцию, предупреждая о любой угрозе до того, как она осознанна на интеллектуальном уровне;

~ игнорирование эмоций в общении ведёт к ошибочным оценкам людей с последующими разочарованиями и разрывами отношений;

~ открытое проявление чувств - необходимое условие глубокого, тёплого эмоционального контакта и т.д.

Рефлексия упражнения.

### Заключительная часть.

- Упражнение 4. «Весенние мотивы» (Л.Н. Рожина)

На снятие усталости, эмоционального напряжения (в музыкальном сопровождении).

*«Густой туман. Ничего не видно. Всё тонет во мгле. Сыро. Холодно. Немного тревожно. Но вот, во мглистой вышине, начинает светлеть. Музыка звучит громче.*

*Туман начинает розоветь и таять. В тающем дыму уже обозначилось что-то радостное, нежное. Оно растёт, ширится. От тумана не остаётся и следа. Голубое небо сияет своей необъятностью, божественной красотой лазури. В хрустально-чистом и прозрачном воздухе вырисовывается гряда неподвижных нежно-розовых облаков.*

*Потянуло ласковым весенним ветром.*

Сменяется музыкальный фон.

*... Над полем влажно зеленеющими всходами тонко засинел воздух. С паров пахнет свежестью, зацветающими травами, медовой пылью жёлтого донника. Мы наслаждаемся им.*

*Безмятежно-сладко заливаются жаворонки.*

*В саду свежо, тихо. Послушаем эту тишину. На душе становится легко, тепло, солнечно...*

*Вводится новый музыкальный мотив.*

*... Но день сменяется вечером. Мягко благоухают сады черёмухой. Всё кротко, тихо, задумчиво. И вот уже наступает тёплая весенняя ночь.*

*Звёзды усеяли небо и блестят чисто и нежно. Неизъяснимая тишина западает в душу.*

*Смутные и сладкие ощущения, лёгкая тревога сменяются задумчивостью, ощущением покоя... Сладкая дремота.*

*Музыка медленно затихает.*

*Несколько минут полное молчание, а затем, как будто нарастая откуда-то из далека, звучит мелодия весеннего пробуждения.*

*...И снова наступает рассвет с детски-чистым небом и бодрящим прохладным воздухом. Деревья молчаливо просыпаются от своих загадочных ночных снов.*

*Ранний холодок бодрит и освежает.*

*Вспыхивает и рассыпается звоном девичий смех; баят мужские голоса, наслаждаясь безотчётным ощущением радости бытия.*

*Какое это великое счастье – жить, существовать в мире, дышать, видеть небо, воду, солнце!*

*Откроем глаза и продолжим тренинг».*

### **Домашнее задание.**

1. Продолжать наблюдать за своими проявлениями эмоций.
2. Заполнить «лист гнева» [см. приложения к программе, стр.46].

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).*

- Упражнение 5. «Лишний стул» (модификация игры без проигравших)

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

*Участники игры ходят по внешнему кругу, одного стула не хватает. По хлопку надо успеть сесть на стул. С каждым витком игры будет убираться*

один стул, но выбывающих игроков не будет, т.к. можно садиться на колени и т.д. *Следим за техникой безопасности!*

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **ЗАНЯТИЕ 5.**

*Цель:* работа с чувством гнева. Приобрести альтернативные стили поведения в состоянии гнева.

*Техническое оснащение:* ватман и маркер; магнитофон со специально подобранными записями к упражнению 2; для каждого участника группы карточки «Альтернативные стратегии ослабления стресса», листы, ручки, ножницы, мусорное ведро для упражнения 4.

### *Ход занятия*

#### **Вводная часть.**

- Упражнение 1.

Цель: мобилизация внимания, быстрое включение участников в ситуацию тренинга. Участники сидят по кругу.

Тренер: *«Представим себе, что все мы арифмометр. Считает он так: кто-то из нас назовёт число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке) знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т.д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак. Может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Таня «плюс», Миша «восемь», Катя «минус», Юля «четыре», Ната «равно», Лена «одиннадцать» и продолжаем т.д.*

В процессе выполнения упражнения тренер побуждает «считать» быстрее.

- Обсуждение своих дневниковых наблюдений.

#### **Основная часть.**

- Упражнение 2. Пластическое изображение гнева

Цель: снять мышечные зажимы (отреагирование гнева через движение).

1. Участники встают в произвольную позу (или садятся). Затем тренер просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева.

*Включается специальная музыка.*

2. Ведущий просит подростков сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные.
3. Затем попросить их встать (если они сидели), и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причём побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

4. Обсуждение:

~ легко ли было выполнять упражнение;  
~ в чём вы испытывали затруднения;  
~ что вы чувствовали во время выполнения упражнения; ~  
изменилось ли ваше состояние после выполнения упражнения?

- Упражнение 3.

Группа делится пополам, образуя внешний и внутренний круги.

Тренер: *«Каждый представитель внешнего круга должен будет предъявить заданную ситуация с **претензией**, стоящему напротив него (из внутреннего круга) участника. Тот, кто её предъявляет, делает это с тремя разными участниками, стоящими во внутреннем круге. Затем внешний круг меняется на внутренний».* Ведущий обращает внимание участников на то, чтобы они запоминали свои чувства при гневном предъявлении претензии кому-то. Также чувства и стили поведения тех людей, на которых «обрушивалась» гневная претензия.

При рефлексии упражнения тренер спрашивает участников:

1. Как вы себя чувствовали в роли агрессора?
2. Что хотелось сделать?
3. Что мешало это сделать?

- Обсуждение возможных альтернатив гневу с помощью имеющейся информации из «листов гнева». Все ответы участников записываются на ватман.

Каждый ответ обсуждается со всеми и, с помощью всеобщего обсуждения, относятся реакции к «здоровым» и «нездоровым». При этом каждому участнику даётся обратная связь.

- Информационная часть.

Тренер: *«Гнев (и радость) — это, прежде всего, возбуждающие эмоции. Гнев естественным образом влечёт за собой энергичные движения, которые действуют на сердце, а оно в свою очередь на мозг. **Когда гнев в помощь:***

*Несмотря на все свои отрицательные стороны, чувство гнева может быть адаптивным, то есть помогающим приспособиться к происходящему, справиться с возникающими проблемами. Гнев – сигнал, предупреждающий о неблагоприятии. Точно так же, как боль информирует нас о грозящей опасности (и мы отдёргиваем руку от горячей плиты), гнев свидетельствует о возникновении угрозы психологической травмы. Агрессивность придаёт человеку новые силы, когда необходимо справиться с эмоциональной или физической опасностью. Примеры ситуаций, когда гнев помогает:*

*Самая распространённая ситуация, когда гнев оказывается нашим помощником, - момент физической угрозы или нападения. Он мобилизует (собирает) все наши силы на самозащиту и/или бегство.*

- *Гнев может быть адаптивным и в тех ситуациях, когда кто-то пытается нарушить наши личные границы. Вмешательство в личную жизнь может принимать самые разнообразные формы. Например, нарушать личностные границы могут родственники или друзья, когда заходят к нам без предварительного звонка; сосед по парте, постоянно одалживающий у нас школьные принадлежности; приятель, когда он настаивает на неприемлемом для нас поведении. В личной жизни, охватившее нас раздражение, порой, даёт силы воспротивиться содержащим угрозу требованиям близких;*
- *Гнев позволяет преодолеть боязнь отстаивать свои интересы. Многие люди думают, что не имеют права требовать того, чего они хотят. Они считают, что не заслужили счастья. Без мобилизующего влияния гнева они никогда не наберутся храбрости разобраться в том, чего же они действительно хотят и др. ситуации.*

*Нужно знать, что непродолжительное раздражение не вызывает тяжких последствий. Но хронический гнев держит организм в состоянии непрерывной опасности, что приводит к сбоям в его основных функциях – пищеварении, очистки крови от холестерина, сопротивлению инфекциям. Таким образом, хронический стресс способствует возникновению множества заболеваний.*

*Наше восприятие, оценки и объяснение происходящего вокруг нас – результат осознанной установки. Злость можно держать под контролем, если изменить привычные оценки и суждения по поводу происходящего. Например, в ситуациях, подобных пробке на дороге, или томительному ожиданию своей очереди в магазине, или при общении с невежественными или злобными субъектами, действие разрушительных физических компонентов наших опасных эмоций совершенно необязательно. Если мы научимся контролировать своё раздражение, это будет только полезно для нашего здоровья. Вспоминаем предыдущий тренинг и схему изменения негативной установки в позитивную».*

### **Заключительная часть.**

- Обсуждение раздаточных карточек: «Альтернативные стратегии ослабления стресса» [см. приложения к программе, стр.47]
- Упражнение 4. «Письма гнева»

Цель: обучить конструктивному методу выхода гнева.

1. Тренер просит участников подумать о том человеке, который вызывает злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особо остро.
2. Далее тренер дает задание написать письмо этому человеку (чаще это один из родителей или оба родителя, одноклассник, педагог).  
Тренер: *«Честно и искренне расскажите в этом письме что вы переживаете, когда видите этого человека, когда слышите упрёки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что вам хочется сделать в ответ. Важно, чтобы вы полностью выразили свои чувства, освобождаясь от них. Кроме вас это письмо никто никогда не увидит и не прочтёт».*
3. Тренер: *«Что вам хочется сделать с этим письмом? Сделайте это!»*

4. Ведущий обсуждает с участниками:

~ трудно ли вам было писать письмо;

~ всё ли вы высказали или осталось что-то не высказанным;

~ изменилось ли ваше состояние после написания письма?

Тренер: *«Гнев – лишь одна из многих возможных реакций на болезненное возбуждение. На самом деле гнев и злость входят в число наименее эффективных стратегий. За них приходится слишком дорого платить, так как они наносят очень тяжёлый урон физиологии человека, разрушают отношения с окружающими. Правда в том, что злость редко бывает действительно необходима. Есть гораздо более удачные методы «обуздания» стресса. Гнев как метод избавления от стресса обычно эффективен лишь в течение короткого времени. В долгосрочной перспективе он вредит здоровью и ведёт к социальной изоляции».*

### Домашнее задание.

1. Написать в дневник список жизненных убеждений (установок, ожиданий от себя и от окружающих). Не менее 10 пунктов.

**Полезная информация:** УСТАНОВКА – ЭТО НАШИ УБЕЖДЕНИЯ, КАСАЮЩИЕСЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА, ЛЮДЕЙ, САМОГО СЕБЯ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ТАКЖЕ НАШИМИ ОЖИДАНИЯМИ ОПРЕДЕЛЁННОГО РАЗВИТИЯ СОБЫТИЙ, ИХ ПОСЛЕДСТВИЙ, ВОЗМОЖНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА.

- Упражнение 3. «Комплименты»

Цель: снять усталость, создать хорошее настроение.

Тренер: *«Выскажем «комплементарную» оценку внешнего выражения чувств членами группы и умения точно их вербализовать».*

Например:

- *Твоя улыбка у любого может вызвать хорошее настроение. Твой голос такой мягкий, успокаивающий, что сразу проходит тревога.*
- *У тебя всегда такой спокойный вид, что рядом с тобой забываешь о своих волнениях.*
- *В твоих глазах так много задора и огня, что сразу становится радостнее.*
- *Твои жесты так спокойны и уверенны, что рядом с тобой забываешь о любых неприятностях и т.д.*

Обратная связь (Рефлексия занятия).



Ведущий спрашивает участников: «Что узнали, что приняли для себя из сегодняшнего занятия?», «Какое сейчас настроение?».

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **II. Этап работы в когнитивной сфере.**

### **ЗАНЯТИЕ 6.**

**Цель:** Осознание механизма, запускающего и стимулирующего определенные эмоциональные и поведенческие реакции.

**Техническое оснащение:** карточки с названиями предметов и явлений природы (например, солнце, гроза, чайник, велосипед) для упр. № 1; маркерная доска (ватман) и маркеры, магнитофон со специально подобранной музыкой.

#### **Ход занятия**

##### **Вводная часть.**

- Рефлексия предыдущего занятия через упражнение, которое способствует работоспособности группы и внимательности друг к другу посредством выражения чувств.
- Упражнение 1.

**Цель:** закрепление навыка вербализации своего эмоционального состояния, формирование эмпатии.

Группа делится на две половины, образуя внешний и внутренний круг. Участники сидят друг напротив друга по 1,5 минуты, по сигналу тренера продвигаются по кругу на одно место, оказываясь в паре с другим партнёром. Последовательность такова:

- а) смотрят друг на друга и без слов приветствуются;
  - б) каждый делится своим самочувствием в данный момент;
  - в) смотрят друг на друга и ищут общее в своём состоянии; говорят об этом;
  - г) выявляют различия в состоянии друг друга; говорят об этом.
- д) тренер раздаёт карточки участникам, им необходимо придумать небольшой рассказ от лица заданного предмета (явления); второй должен отгадать, о чём идёт речь;

е) рассказывают следующему по кругу о том, что было самым неприятным за последние дни;

ж) рассказывают с новым партнёром о самом приятном, что было за последние дни.

Все делятся своими впечатлениями.

### Основная часть.

- Информационная часть.

Тренер: *«Сегодня мы поговорим о том, **что** же может вызывать наши эмоциональные реакции. Например, кто виноват, что человек неуверенный в себе? Кто виноват, что человек раздражительный т.д. (здесь ведущему лучше приводить примеры из имеющихся наблюдений об участниках).*

*Для того, чтобы решить свои проблемы, вы должны знать об их ИСТОЧНИКЕ. Это звучит настолько очевидно, что Вы можете сказать, что это и так понятно! Однако многие люди игнорируют очевидные вещи и суматошно пытаются выяснить причину, пока случайно не наткнутся на ответ или, что вероятнее всего, пока не упадут от бессилия и придут к выводу, что их проблема неразрешима.*

*Эмоциональные трудности подобны любым другим. Если Вы неправильно определите их источник, вы зря потратите силы на их преодоление и не измените своё самочувствие. Но как можно определить источник? Чтобы прояснить ситуацию начнём с двух простых формул. Если вы поймёте их сейчас, **ТО СЭКОНОМИТЕ МАССУ СИЛ И ВРЕМЕНИ ВПОСЛЕДСТВИИ.***

Старая формула



*А обозначает событие, ситуацию, в которой Вы оказались, толчок из внешнего мира.*

*С обозначает либо ваши эмоции, либо поведение. С – последствия А. Это могут быть чувства или действия*

*Старая теория утверждает, что А вызывает С, что внешняя ситуация вызывает внутренние чувства и заставляет вас действовать определённым образом.*

*Чтобы понять, как это происходит, вообразите следующее. Представьте, что Вы сидите в любимом кресле вечером и просматриваете какой-то журнал. Вдруг, вас охватило чувство страха. В этот воскресный вечер, возможно, у вас в уме возникнет вопрос: «Почему? Почему я вдруг почувствовал страх, чего я испугался?»*

*Старая формула даёт ответ. Это А ситуация, в которой вы находитесь. Это то, что было бы записано без каких-либо чувств и интерпретаций на звуковую видеокамеру, если бы она отслеживала вас в тот момент. Камера зафиксировала лишь то, что было видно и слышно, пока вы сидели в своём кресле. Были ли включены телевизор или радио? Что показывали? Читали ли вы статью в журнале? О чём была эта статья? Находились ли в комнате другие люди, говорили ли они с вами или смотрели на вас? Ели вы что-нибудь или пили? Какие звуки доносились с улицы? Всё это и многое другое – это «А».*

*Теперь, согласно этой формуле, вы посмотрите на свои «А» и определите, что вызвало у вас страх. Прежняя теория утверждает, что некоторое А обусловило ваш испуг, и если вы хорошенько поищете, то найдёте это А. Как только вы это сделаете, вам лишь останется удалить раздражительность, и страх рассеется.*

*Теория «А обуславливает С» так популярна, что мы то и дело постоянно слышим об этом. Очень часто люди говорят: «Ты меня раздражаешь», «Он меня расстроил» или «Эти новости вгоняют меня в депрессию». Все подобные заявления подразумевают, что некоторое внешнее А заставило нас чувствовать внутреннее С. Но верна ли эта идея? НЕТ!*

*Внешние по отношению к нам вещи оказывают мало влияния на нас. Ощущения дают нам представление об окружающем мире. Если мы закрываем глаза или уши, внешний мир исчезает и его воздействие на нас минимально. Предмет, который мы не сможем определить ни одним органом чувств, не заставит нас смеяться или плакать, или убежать, или петь, или танцевать. Внешние предметы не имеют магической силы – они не могут проникнуть в наши головы и породить чувства. Они просто сидят в темноте и ждут, пока мы их заметим.*

Правильная же формула следующая. Она проста. Вот эта навоя формула:



В - обозначает мысли, убеждения, установки.

*Это наши представления о ситуации, мысли, образы, восприятия, воображение, интерпретации и выводы, которые мы делаем относительно А. По большому счёту, В обозначает наш мозг – то, как наш мозг обрабатывает сырую информацию об А и превращает её в модели, схемы, рассказы и истории.*

*Почти все наши эмоции и поведение могут быть поняты при помощи этой новой формулы. Так что вместо того, чтобы просто смотреть на свои А, посмотрите на то, что вы себе о них говорите. Итак, НАШИ МЫСЛИ ОПРЕДЕЛЯЮТ ЭМОЦИИ!!!».*

Ведущий представляет доказательства:

1. Создание эмоции.

Тренер: *«Сейчас под музыку представьте себе ситуацию:*

*Включается музыка*

*Весна. Тёплая, безмятежная погода. Она с её колдовскими ароматами, вкрадчивыми чарами и сладкими снами обволакивает душу приятной истомой и щекочущей бессознательной радостью, от которой хочется и плакать, и смеяться.*

*Наступает самое сладкое, самое тревожное, самое чудное – вечер. Вы идёте по безлюдной аллее в парке и, наслаждаясь своим приятным одиночеством, вы наблюдаете, как едва-едва пламенеет тихая заря. Наступают зелёные сумерки. Вы слышите завораживающее пение птиц. И всё это, как чистый, освежающий воздух, с каждым глубоким вдохом, попадает в каждую клеточку тела, и тихо-тихо начинает кружиться голова... Вас охватило чувство счастья и спокойствия. Прислушайтесь к своему состоянию...».*

*- Если вы ощутили «спокойствие», в то время, когда читался отрывок, то причиной тому воображение, которое вызвало это чувство. Биохимия, подсознание, настоящее окружение или их ранний опыт были одинаковы и до, и в течение представления этой сцены. Изменились только мысли. - Если прослушивание не вызвало чувство «спокойствия», то также благодаря воображению и тому, что он думал про себя. Например, слушая зарисовку «Я гуляю по безлюдной аллее» вместо того, чтобы представить весенний парк, кто-то из вас, возможно, думал: «Нет, не гуляю! Я сейчас сижу здесь!»*

Не сцена, а мысли вызывают у вас чувства. То, что вы слышите, не имеет значения, важно лишь то, о чём вы думаете. **Мысли могут создать любую эмоцию, какую только вы пожелаете.** Они могли бы вызвать гнев, если бы подумали: «В прошлый раз, когда я гулял по аллее в парке, я был с Таней (была с Васей), а после она бросила меня ради этого тунеядца Вани». Или страх с раздражением: «Безлюдная аллея..., я один..., вечерет..., я ужасно боюсь одиночества, тем более гулять одному - это глупость какая-то!» Чтобы вызвать любую эмоцию, всё, что необходимо сделать, - сосредоточиться на нужной мысли. Наши чувства вызваны не словами, не обстановкой, не опытом раннего детства и не наследственностью.

Причина, скорее, в картинках, которые рисует наш мозг. Мы художники.  
**НАШИ ЭМОЦИИ – НАШЕ СОБСТВЕННОЕ ТВОРЕНИЕ.**

2. Вспомните момент, когда вы были чем-то сильно обеспокоены, потрясены или расстроены, но что не имеет над вами власти – то, что вы смогли преодолеть. Сосредоточьтесь на первоначальном состоянии и определите А и С. Обрисовывайте до тех пор её, пока не установите В. Что вы говорили себе, когда были так расстроены? Сконцентрируйтесь на том, в чём вы убеждены на сегодняшний день. Что такого вы говорите самим себе сейчас, во что не верили прежде?

Участников необходимо подвести к выводу, что последствия этого события могут пройти очень быстро, но убеждения о нём намного более стойки, а эффект от выводов может быть губителен и продолжаться до конца жизни.

Обратить внимание, что не травма вызвала проблемы, а «В».

3. Некоторые «А» сильно влияют на нас. Однако, их способность определять жизнь человека основана, скорее, на представлениях о них, а не на «А» самих по себе. Наследственность, биохимия и раннее детство не отличаются от других «А». Они являются пусковым механизмом, или стимулом, но не управляют личностью. Другими словами, они могут склонять, но не ПРИНУЖДАТЬ нас к действию. Сильная предрасположенность к чему-либо, обусловленная ранним детством, физическим состоянием, биохимией или наследственностью, может быть компенсирована или смягчена благодаря нашим «В» - мыслям.

- Вербальная проработка установок участников (написанных дома) с учётом полученной информации.

**Заключительная часть.**

- Упражнение 2.

Цель: снять усталость и напряжение, получить навык невербального установления контакта.

Для проведения упражнения необходимо нечётное количество участников. Предварительно все рассчитываются на «первый», «второй». Все вторые номера сидят на стульях, первые стоят за спинками их стульев, оставшийся без пары участник группы стоит за спинкой свободного стула.

Тренер: *“Задача участника без пары пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. При этом он может пользоваться только невербальными средствами, говорить ничего не надо. Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев – удержать своих «подопечных». Сделать это можно, успев положить руку на плечо того человека, который сидит на вашем стуле, в тот момент, когда вы заметили его намерение пересесть. Постоянно держать руку над плечом вашего “подопечного” не стоит”. Через время участники меняются местами.*

При рефлексии упражнения ведущий спрашивает: *«Каким образом вы действовали, когда приглашали кого-то на ваш стул?», «Как вы понимали, что вас пригласили занять свободный стул?».*

**Домашнее задание.**

1. Продолжать наблюдать за своими проявлениями эмоций и записывать в дневник.
2. Дополнить список своих жизненных убеждений: с одной стороны листа написать те, которые мешают (которые участники считают отрицательными). С другой стороны, написать те, которые помогают в жизни. Минимум по 7 каждой.

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).*

- Упражнение 3. Завершающее

Тренер: *«Давайте сейчас все под музыку покажем через движения хорошее настроение!».*

Включается ритмичная музыка.

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **ЗАНЯТИЕ 7.**

*Цель: приобрести навыки позитивного мышления.*

*Техническое оснащение:* карточки для каждого участника: «Суждения, которые помогают».

### ***Ход занятия***

#### **Вводная часть.**

- Упражнение 1. «Атомы и молекулы» (модификация)

Цель: снять эмоциональное напряжение, поддержать уровень сплоченности.

Участники стоят по кругу.

1) Тренер: *«Представим себе, что все мы – атомы. Атомы выглядят так (ведущий показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнём быстро двигаться по этой комнате и, время от времени, я буду называть какое-то число, например, 3. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по 3 атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».*

Во время выполнения упражнения, в котором тренер участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы.

Таким образом, тренер, уже не участвуя с группой, просит сделать молекулы их 2-х атомов для перехода ко второй части упражнения.

2) Парам даются темы: например, *«Как вы провели сегодняшнее утро?»*, *«Расскажите свою любимую сказку»*, *«Постарайтесь продать партнёру воображаемый продукт или услугу»*. Все начинают говорить одновременно, пытаясь заставить собеседника замолчать. Время около 1 минуты.

3) Тренер: *«Атомы продолжают беспорядочно ходить. Теперь создайте молекулу из 3-х атомов. Первый пытается переговорить со вторым или рассказать ему историю. Задача третьего – сидеть рядом с первым и*

*вторым и всячески мешать второму слушать то, что говорит ему первый, - любыми средствами, за исключением физических». Время 2-3 минуты.*

4) Атомы продолжают беспорядочно ходить и, в конце упражнения, тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

При рефлексии упражнения тренер спрашивает: «Как вы себя чувствуете?», «Можем ли мы приступить к работе?».

- Обсуждение дневниковых наблюдений.

### Основная часть.

Разбор и проработка установок.

- Информационная часть.

Некоторые схемы искажённого мышления и неадекватные установки:

- **Сверхообщение** – «Человек потерпевший неудачу однажды, обречён на неудачу».
- **«Всё или ничего»** - «Или мне удастся всё, за что я берусь, или вообще не стоит ничем заниматься».
- **Преувеличения** – «Если я не смогу справиться с этим заданием, я должен отказаться от своей профессии».
- **Избирательное восприятие** – «Я постоянно терплю неудачи, а другим всегда всё удаётся. Мой друг не может меня понять».
- **Эмоциональное мышление** – все события, особенно негативные, человек соотносит с собой: «Всегда, когда я отправляюсь на отдых, идёт дождь».
- **Произвольные или рациональные выводы** – человек устанавливает зависимость между обстоятельствами, логически никак друг с другом не связанными: «Поскольку я не умею играть в американку, я никогда не понравлюсь девушкам».
- **Достоинствам противопоставляются недостатки** – мышление по схеме: «Да, но!». «Хотя я и добился успеха в работе, но я плохой отец».
- **Нормативное мышление** – «Не должно быть ничего такого, чего не должно быть!».
- **Утопические ожидания** – «Все люди должны считать меня красивым», «Я всегда должен быть успешным», «Я не должен допустить ни одной ошибки!».
- **Автоматические мысли** – это мимолётные мысли, не являющиеся итогом размышлений человека, часто даже не замечаемые им. Они всегда возникают



в определённых ситуациях и имеют **ОЦЕНОЧНЫЙ ХАРАКТЕР**. «Это опасно», «С этим я не справлюсь».

Все неадекватные установки можно изменить с помощью сознательного мыслительного процесса.

- Негативную установку нужно преобразовывать в позитивную по следующей схеме:

Задаём себе вопросы:

1. Является ли эта установка реальной, достоверной? То есть, настолько ли мы владеем информацией о данной сложившейся ситуации, что делаем категоричные выводы?
2. Можем ли мы из этой ситуации приобрести новые знания, опыт и др. положительные моменты (даже, если эта ситуация принесла вам неприятные переживания). Помним, что **ОШИБКА – ЭТО ОПЫТ!**
3. Принимаем во внимание:
  - проблемы относятся к числу нормальных явлений жизни;
  - все проблемы решаются, и каждый человек сам делает выбор: стать жертвой этих обстоятельств или же принять активное участие в решении этой проблемы и от него будет зависеть результат;
4. Попробуйте обозначить вашу установку (проблему) преувеличивая до парадоксальности. Если возникнет к ней неприятное чувство или вы начнёте сопротивляться, это значит, что ваша установка нездоровая и возможно уже после этого она потеряет смысл для вас.

### Заключительная часть.

- Обсуждение раздаточных карточек: «Суждения, которые помогают».

#### **Суждения, которые помогают:**

1. Я свободен в своих желаниях, но другие свободны сказать: «НЕТ».
2. У меня есть мои личные границы, а у других свои.
3. Я могу сказать: «НЕТ», значит и у других есть такое же право.

4. Другие не обязаны удовлетворять мои потребности.
5. Люди меняются только тогда, когда они сами того захотят.
6. Если во мне кто-то разочаровался, его субъективное мнение ещё не значит, что я невнимателен.
7. Потребности других столь же обоснованны, как и мои, и мы можем договориться.
8. Я лучше смогу защитить мою позицию, если буду говорить открыто и уверенно.
9. Не стоит делать никаких предположений о причинах поведения, которое мне не нравится, или выяснять мотивы.
10. Я не могу знать об истинных намерениях других людей, так же, как и они о моих.

### Домашнее задание.

2. Продолжать вести самонаблюдение.
3. Написать анонимно какую-нибудь фразу о своём чувстве или чувствах, о которых вы не хотели бы говорить в группе. Или о своей проблеме или вашего друга (без имени).

- Упражнение 2. «Саймон сказал...».

Цель: снять напряжение, усталость, улучшить настроение.

Участники группы сидят по кругу. Проходит упражнение в быстром темпе.

Тренер: *«Мы будем выполнять различные движения, действия. При этом необходимо соблюдать одно условие: выполнять только те действия, сообщение которых я буду предварять словами: «Саймон сказал...».* Например, если я говорю: *«Саймон сказал: поднимите правую руку»*, то делаете это, если же я скажу: *«Я прошу вас поднять руку»* или *«Поднимите руку»*, - то это действие совершать не надо».

Характер действий, предлагаемых тренером, может быть различным. Например, ходьба, повороты, поднимание рук, прыжки и т.д. При этом тренер

может провоцировать группу: например, тренер говорит: *«Давайте встанем»* и сам встаёт.

*Обратная связь (Рефлексия занятия).*

Ведущий спрашивает: *«Что узнали, что приняли для себя из сегодняшнего занятия?»*, *«Какое сейчас настроение?»*.

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

### **III. Этап работы в поведенческой сфере. Проработка личностных проблем.**

#### **ЗАНЯТИЕ 8.**

Цель: анализ личностных проблем.

*Техническое оснащение:* листочки бумаги, ручки (карандаши).

*Ход занятия*

#### **Вводная часть.**

Тренер: *«У каждого из нас есть проблемы, сложности, трудности. Некоторые из них вы может, уже решили в группе, некоторые не решены. Сегодня хотелось бы услышать трудные случаи из вашей жизни или из жизни ваших друзей. И мы вместе подумаем, как найти выход из этих ситуаций. Помним о принципах работы в группе!»*.

- Упражнение 1.

Тренер: *«В тройках или двойках обсуждаем семейные правила, традиции, любимые поговорки, за что хвалят и за что ругают вас в семье, как отмечаете праздники. Распределите, кто чью семью будет презентовать»*.

Рефлексия упражнения с позитивной обратной связью.

#### **Основная часть.**

- Дискуссия по любой проблеме, выбранной группой (используя домашнее задание).

- Упражнение 3. «Родительское напутствие».

Тренер: *«Представьте себя выходящего на дорогу жизни. В начале этой дороги стоят ваши родители и напутствуют вас не только словами, но и всем своим поведением, всей своей прожитой жизнью. Что бы они могли сказать, если облечь это напутствие в слова? Что они говорят о жизни, которая вас ждёт – какая она? Чего ждут и хотят от вас в этой жизни?».*

Затем в групповой работе озвучиваются различные сообщения и напутствия от разных членов семьи, на роли которых выбираются участники группы.

### **Заключительная часть.**

- Упражнение 4. «Зеркало»

Тайным голосованием выбирается один или два лидера группы. Лидер становится зеркалом. К нему по очереди подходят участники группы и говорят: «Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи». Зеркало отвечает: «Ты прекрасен, спору нет, но тебе не хватает... (я желаю тебе... мне хотелось бы, чтобы ты...)».

В конце упражнения всем членам группы даётся положительная обратная связь.

### **Домашнее задание.**

Написать список качеств, которые, с точки зрения участников, должны присутствовать у любой зрелой личности.

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **ЗАНЯТИЕ 9.**

**Цель:** анализ личных проблем, формирование нового стереотипа поведения.

**Техническое оснащение:** лист формата А 4 и ручки.

### ***Ход занятия***

#### **Вводная часть.**

- Упражнение 1.

Цель: повышение уверенности в себе (тренировка навыка сказать «нет», отстаивания своей позиции).

Тренер: *«Надо уговорить товарища сделать нелепое действие. Например, постричься налысо; приходить на занятия в валенок; ходить с серьгой в носу и т. д.). Он должен будет аргументировать свой отказ».*

- Упражнение 2.

По очереди все должны объяснить причину опоздания без оправдания.

- Обсуждение своих дневниковых наблюдений.

### Основная часть.

- Анализ качеств личности.

Тренер: *«Сейчас вам даётся 15 минут для того, чтобы вы обговорили все качества, которые написали дома. После составили общий список, в котором будет присутствовать по 3-5 качества от каждого участника группы».*  
Обсуждение всей группой получившегося списка.

- Упражнение 3. Психодрама

Задаётся реальная проблемная ситуация из жизни одного участника группы, которая проигрывается всеми участниками тренинга.

В конце даётся позитивная обратная связь.

### Заключительная часть.

- Упражнение 4.

Группа сидит по кругу.

Тренер: *«Мы завершаем нашу работу. У каждого из нас есть возможность обратиться к двум участникам группы и попросить их назвать одно качество, которое помогает вам в общении, и одно, которое мешает.*

*Участники, к которым обращаются с вопросом, какое-то время думают, а затем по очереди высказывают своё мнение».*

Ведущий может участвовать в упражнении, но помнить при этом, что члены группы могут поговорить с ним и по завершении работы.

*Обратная связь (рефлексия прошедшего занятия).* Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

## **ЗАНЯТИЕ 10.**

Цель: функциональная тренировка поведения, подведение итогов групповой работы.

### *Ход занятия*

#### **Вводная часть.**

- Упражнение 1.

Пантомима: «Я люблю», «Я не люблю». Члены группы показывают, остальные угадывают.

#### **Основная часть.**

Обсуждение выбранных ситуаций проявления эмоционального состояния каждого участника из дневников. Выбранный случай (который требует разрешения, приобретения нового способа поведения) разыгрывается в форме ролевой игры. При этом, придавая ситуации игровой характер, чтобы юмор, веселье, поддержка других облегчили эксперимент с собственным поведением участника, чья ситуация обыгрывается. Также, чтобы привести поведение в большее соответствие с собственными потребностями и чувствами данного участника группы. **Завершающая часть.**

1. Проводится свободная беседа о прошедших занятиях. Тренер получает обратную связь о состоянии эмоциональной сферы каждого участника.
2. Проводится контрольная диагностика эмоционального состояния участников группы.
3. Участники заполняют анкеты для среза знаний, полученных на пройденных занятиях [см. приложения для программы, с.48].

- Упражнение 2. Завершающее

Тренер: «Сейчас возьмём лист бумаги и сверху напишем своё имя и фамилию. Перемешав листы, каждый возьмёт по одному.

*Задание: написать на листке внизу ассоциации на товарища, чьё имя стоит сверху. Написать обязательно первую ассоциацию (сравнение, связь) с животным. На какое животное он(а) похож(а)? Вторую ассоциацию (сравнение) придумать с растением (на какое дерево, цветок он(а) похож(а)? Какое он(а) растение? Третью ассоциацию придумать, связанную с погодными явлениями. Четвёртую, на какое настроение? Пятую ассоциацию придумать какого цвета он(а)? С каким видом спорта ассоциируется он(а)? И, по желанию, можно ещё написать любые ассоциации, возникающие у вас, в связи с данным человеком.*

*Если вам попадётся листок с вашим именем, пишите ассоциацию о себе самом. После того, как вы написали ассоциации, загибаете листок снизу и передаёте соседу по часовой стрелке. После того как круг завершится и каждый напишет ассоциации на каждого, включая себя, листки собираются и передаются каждому свой. Каждый читает и решает, обмениваться ли ему информацией о себе или нет. Если вы решите обменяться, то передаёте листки друг другу».*

Пишем только в позитивном ключе!

Поблагодарим друг друга за работу. Похлопаем!!!

**Спасибо за участие!**

## Приложения к программе

### Приложение к занятию 4.

#### Лист «Гнева»

#### Лист «Гнева»

1. Когда я злюсь, я обычно... (опиши, что ты делаешь) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Приносит ли такая реакция мне пользу? Почему ДА или почему НЕТ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Как выражают гнев в моей семье? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- МАМА \_\_\_\_\_  
ПАПА \_\_\_\_\_  
Другие близкие тебе люди \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Как я могу улучшить свой способ справляться с гневом и порождаемыми им чувствами? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Альтернативные стратегии ослабления стресса

### Альтернативные стратегии ослабления стресса

Этот список можно пополнять!

#### *Плач*

Это самый первый шаг при попытке преодолеть боль. Плач помогает разрядить напряжение и избавиться от психологического дискомфорта, расслабляет напряжённые мышцы и позволяет хорошенько прочувствовать наши сиюминутные потребности. *Физическая активность*

Ходьба пешком, танцы, плавание, - образно говоря, любые «аэробные» упражнения так же ослабляют стресс.

#### *Интенсивная трудовая деятельность*

Рутинная домашняя работа: мытьё посуды и глажение белья, покраска стен и дверей, прибивание полок, различные поделки – всё это ослабляет стресс, направляя нашу энергию на исполнение конкретного дела.

#### *Юмор*

Попробовать посмотреть на ситуацию с другой стороны, отметить для себя её абсурдность. Посмеяться над нею. Представить для себя стресс в другом контексте, как нечто менее серьёзное, даже как глупость.

#### *Литература*

Поэзия и проза, журнальные статьи – эффективные средства разрядки негативных эмоций.

#### *Релаксация*

Самыми эффективными методами релаксации являются медитация, прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание, аутогенная тренировка и самогипноз.

#### *Вербализация переживаний*

Когда мы выговариваем то, что нас беспокоит, произнесённые слова сами по себе ослабляют болезненный стресс. Даже если мы кричим о страданиях, сидя в машине или оказавшись на пустынном пляже, это успокаивает нас, а иногда действует даже целительно.

#### *Досуг*

Чтение, просмотр телепрограмм, игры и хобби действуют как психологическая помощь, «поглощающая» удары стресса.

#### *Решение проблем*

Когда мы направляем свою энергию на анализ проблемы, стресс уменьшается, поскольку мы обдумываем причины своих трудностей. Когда впереди видится облегчение, мы чувствуем себя уже не такими беспомощными. *Взаимодействие с другими с целью решения проблемы*

Когда мы позволяем другому человеку узнать о наших нуждах, чувствах и трудностях, его участие ослабляет стресс, вызванный фрустрацией.

#### *Поклолотить подушку или постель*

Великолепный способ разрядиться без всяких зрителей. Иногда ещё полезнее использовать для тех же целей футбольный мяч.

#### *Музыка*

Независимо от наших вкусов и предпочтений, музыка является сильным успокаивающим средством. Провести некоторое время наедине с любимой записью – и любой стресс утихнет.

*Отдых*

Некоторое время полезно вообще ничего не делать. Даже короткие паузы вроде счёта про себя или глубокого вдоха перед тем, как сказать или предпринять ответные действия, могут дать толику спокойствия.

**Анкета обратной связи**

Я (заполняется при желании) \_\_\_\_\_

За данный период (узнал, приобрел, понял, научился и т.д.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я оценил(а) бы работу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Мои пожелания \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 7. Используемые технологии, методики, инструментарий.

Для определения участников группы профилактической программы используется методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге, адаптированная Т.И. Балашовой. Она была модифицирована с целью применения её при исследовании депрессивного расстройства у подростков 13-16 лет. Так же была использована и дополнена шкала искренности из методики измерения уровня тревожности Тейлора, дополненная в 1975г. В.Г. Норакидзе [см. приложение 1, стр.61], для того, чтобы исключить возможные демонстративно-негативистские ответы подростков. Таким образом, если по шкале искренности лживых ответов более 4-х, то результаты диагностики считаются недостоверными. Эта методика позволяет исследовать субъективные переживания учащихся, которые они испытывают на протяжении последнего времени (не менее двух недель, причём сохраняются ежедневно и занимают большую часть дня).

В результате диагностируется уровень эмоционального состояния у подростков по следующим шкалам: состояние без депрессии; состояние лёгкой депрессии ситуативного или невротического генеза; состояние субдепрессии и состояние истинной депрессии. *Для ранней профилактики суицидального поведения, нас интересует - состояние субдепрессии*, а состояние «истинной депрессии» - не относится к компетенции школьных психологов, с такими подростками определяется другой маршрут работы, так как здесь имеет место серьёзные нарушения психосоматического состояния подростков.

После тестирования с каждым подростком, попавшим в «группу риска», проводится частично стандартизированная беседа<sup>3</sup> и наблюдение. Целью беседы является: 1) подтвердить достоверность результатов, полученных в процессе диагностики; 2) получить информацию о подростке и о его семье для работы в профилактической программе.

Для достижения положительных результатов в работе по профилактике суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния используются следующие **методы:**

- Психогимнастические упражнения;
- Релаксационные техники;

---

<sup>3</sup> При частично стандартизированной беседе определяется заранее приблизительное содержание вопросов. Форма и порядок предъявления их зависит от ситуации [см. приложение 2, стр.62].

➤ Техники арт-терапии; ➤ Ролевые игры; ➤ Домашние задания.

Профилактическая программа опирается на мнение специалистов суицидологов (Амбрумова А.Г., Гаранян Н.Г и др.) о многомерности модели психического здоровья личности. В соответствии с этой моделью психическое здоровье понимается не как некоторое статичное состояние, а как сложный процесс жизни личности, в котором сбалансированы коммуникативные, когнитивные, рефлексивные, эмоциональные и поведенческие аспекты. Поэтому работа по данной программе была выстроена в нескольких направлениях: в эмоциональной сфере, когнитивной сфере и поведенческой.

Для рассмотрения актуальности проблемы подростковых суицидов и составления профилактической программы были использованы следующие **инструментарии и методические издания:**

1. Амбрумова А.Г. Суицидальное поведение как объект комплексного изучения. М., 1986 - 218с.
2. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А., Берчельсон Л.Л. Суицидально психологическая дезадаптация личности и профилактика суицида. // Вопросы психологии. 1981г., № 4, с.91-100.
3. Блазер А., Хайм Э., Рингер Х., Троммен М. Проблемно-ориентированная психотерапия. – М.: 1998 – 272с.
4. Вайзман Н. П. Реабилитационная педагогика. – М.: Аграф, 1996. – 160 с.
5. Вочков И. В., Основы технологии группового тренинга. – М.: Изд-во №Ось –89», 2000. 224 с.
6. Вроно Е.М. За гранью отчаяния. // Школьный психолог: Издат. Дом «Первое сентября». – 2002г., № 17.
7. Вроно Е.Н., Хайкин В.Л., Чеснова И.Г. Медико-педагогические аспекты реабилитации суицидентов в условиях кабинета социально психологической помощи для подростков. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
8. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия неврозов с соматическими масками // МПЖ, 1996, № 1, с. 59-71.
9. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б. Групповая психотерапия неврозов с соматическими масками // МПЖ, 1994, № 2, с. 29-50.
10. Десятников В.Ф. Скрытая депрессия в практике врачей. 1981. –с.124-137
11. Зюзько М.В. 5 шагов к себе. – М.: Просвещение, 1992 – 173 с.
12. Игумнов С.А. Клиническая психотерапия детей и подростков. Справочное пособие. Минск. – 1999 – 189с.

13. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. – СПб.: Питер, 2002 – 464с.
14. Кабанов М.М. Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983 – 313с.
15. Колодич Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости учащихся профессиональной школы. // Мир психологии, 1999 - № 4 - с. 364-370.
16. Корнетов Н.А. Депрессивные расстройства. Томск, 2001г., 130с.
17. Корнетов А.Н., Ермакова Е.В. Суицидологические попытки и характер психических расстройств у лиц подростково-юношеского возраста. Психическое здоровье детей и подростков. Под. Ред. В.Я. Семке. Томск-Кемерово, 1998 - 132с.
18. Корнетов А.Н., Эфтимович Л.Е., Дубовская Л.Н., Попова Н.М. Межведомственная неотложная антикризисная социально психологическая (суицидологическая) служба – Томская модель. Методические рекомендации. Томск, 1999 - 45с.
19. Крылов А.В. (Омск). Динамика аффективных и психосоматических симптомов в структуре скрытой депрессии. // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4(6), 1997, с.24-27.
20. Кучер А.А., Костюкевич В.П. Выявление суицидального риска у детей. // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. № 3, 2001, с.32-39.
21. Леенаарс А., Кокорина Н.П., Лопатин А.А. Некоторые этические и юридические аспекты суицидологии. // Социальная и клиническая психиатрия. Том 12, выпуск 1, 2002, с.90-96.
22. Лекомцев В.Т., Уваров И.А., Матвеева Н.В., Панченко Е.А. (Ижевск, ГМА). К типологии депрессий у детей и подростков. Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4, 2000, с.23-29.
23. Мак-Кей М., Роджерс П, Мак-Кей Ю. Укрощение гнева. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 352 с.
24. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001 – 560 с.
25. Менденфилд Г. Как справиться с гневом. Изд-во: «Золотой телёнок», М.: 1997 – 282с.
26. Ментс М. Ван. Эффективное использование ролевых игр в тренинге. – СПб.: Питер. 2001 – 208с.

- 27.Осипова А.А. Общая психокоррекция: учебное пособие для студентов вузов. – М.: ТЦ Сфера, 2002 – 512с.
- 28.Покрасс М.П. Терапия поведением. – Самара. Издат. Дом «БАХРАХ», 1997, - 240с.
- 29.Практика группового тренинга. – СПб.: Питер, 2001 – 224с.
- 30.Практикум по социально-психологическому тренингу. 3-е изд. / Под. ред. Б.Д. Парыгина. СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000 – 352с.
- 31.Профилактика суицидального поведения детей и подростков в условиях образовательного учреждения. Методические рекомендации. / Краснодар, 2012 – 54с.
- 32.Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательных учреждениях. Методическое пособие. / Сочи, 2014 - 41с.
- 33.Психогимнастика в тренинге. / Под. Ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», 2001 – 256с.
- 34.Рожина Л.Н. Развитие эмоционального мира личности. Учебнометодическое пособие. Минск, 1999 – 257с.
- 35.Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. / Москва. Генезис., 2012 – 288с.
- 36.Собчик Е.Ю. Принцип индивидуального психоректорного подхода в работе психолога в кабинете социально-психологической помощи. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
- 37.Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста. / Под. Ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Питер, - 2001 – 752с. – (Серия «Золотой фонд психотерапии»).
- 38.Старшенбаум Г.В. Групповая психотерапия пациентов с суицид опасными реакциями. Комплексные исследования в суицидологии. Москва, 1986 - 218с.
- 39.Стимсон Н. Подготовка и представление тренинговых материалов. – СПб.: Питер, 2002 – 160с.
- 40.Усов М.Г. Ранняя диагностика и психотерапия депрессий – важнейшие факторы профилактики суицидов у подростков. // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. № 4(6), 1997, с.23-27.
- 41.Харькин В., Гройсман А., Тренинги самооздоровления и самосозидания. 2-е изд. М.: «Изд-во Магистр», 1998 – 196с.
- 42.Эмоциональное здоровье вашего ребёнка. / Перев. с англ. Э-57 – М.: ЮНИТИ, 1996 – 400с.

### **Интернет-источники:**

- [http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161496/?sphrase\\_id=33612](http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161496/?sphrase_id=33612) -  
<http://lossofsoul.com/DEATH/suicide/statistic.htm>
- Любов Е.Б., Цупрун В.Е. Век, время и место профессора Амбрумовой в отечественной суицидологии [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2013. – N 2 (19). – URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: чч. мм. гггг). -  
<http://www.novayagazeta.ru/society/51112.html>
- <http://admkrain.krasnodar.ru/content/14/show/161492/>
- <http://kubantv.ru/kuban/83072-v-etom-godu-na-kubani-zafiksirovano-14-sluchaev-suicida-sredipodrostkov/>

## **8. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы.**

### ***Критерии ограничения участия в профилактических занятиях:***

- *Отказ родителей* (законных представителей) от диагностики эмоционального состояния учащегося и от психологической работы с ним (перед обследованием подростков родители (законные представители) дают письменное согласие на психодиагностику и занятия с подростком, в том числе и коррекционные).
- *Личный отказ* (нежелание) подростка участвовать в групповых занятиях. В случае отказа, подростку предлагается индивидуальная форма работы, при категорическом отказе педагог-психолог даёт необходимые рекомендации подростку и его родителям (законным представителям), а также ведёт наблюдение за учащимися с целью определения дальнейших действий.
- *Серьёзные нарушения психосоматического состояния подростка*, выявленные в ходе психологической диагностики [см.п.7, стр.49]. При выявлении состояния истинной депрессии педагог-психолог рекомендует родителям учащегося консультацию клинического психолога или психиатра.

## **9. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы.**



- Соблюдение этического кодекса педагога-психолога службы практической психологии образования России, принятый на Всероссийском съезде практических психологов образования 26.03.2003 г.
- Соблюдение принципов работы педагога-психолога службы практической психологии образования России:
  - Принципы: компетентности психолога в области формирования эмоциональной сферы и механизмах социализации, конфиденциальности, ответственности и др.
  - Правила безопасности применяемых методик и корректного использования сведений психологического характера (приняты Всероссийским совещанием «Служба практической психологии в системе образования России. Итоги и перспективы» (6—7 июня 2002, г. Москва). – Вестник образования, №7, 1995.);
- Должностные инструкции педагога-психолога МОБУ лицей №23 г. Сочи;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26 октября 2011 г. N 2537 "Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки Российской Федерации по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы"<sup>4</sup>
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №06356 от 27.02.2012 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».
- Приказ УОН № 871 от 20.08.2014г. «О реализации в ОО г. Сочи мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся на 2014 – 2015гг.

А также,

- Проведение в начале занятий ознакомления участников с правилами работы в группе, основанными на принципах: добровольности, конфиденциальности, взаимоуважения, «Здесь и сейчас», «Я высказывания», уважения к говорящему, активности, и др.

## **10. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, родителей, педагогов).**

---

<sup>4</sup> <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70011908/>

Сферы ответственности, прав и обязанностей участников программы профилактики суицидального поведения через снятие субдепрессивного состояния подростков «Жизнь в моих руках!».

<b>Ответственность</b>	
Администрация ОУ	Соблюдение основных нормативных документов регламентации образовательного процесса ОУ.
Педагог-психолог, в том числе, педагогический коллектив ОУ	Реализация субъект - субъектного взаимодействия в образовательном процессе, направленного на формирование благоприятного психологического климата среди учащихся.
Родители учащихся ОУ	Бережное отношение к психическому здоровью своих детей; соблюдение полученных рекомендаций от педагога-психолога.
<b>Основные права</b>	
Администрация ОУ	Получать информацию по организации занятий. Знакомиться с <u>документацией открытого доступа</u> , отчетностью и эффективностью реализации программы.
Педагог-психолог ОУ	Повышать квалификацию в сфере преподавания психологических знаний. Реализовывать психологически безопасные способы взаимодействия с учащимися ОУ. Своевременно получать консультации медицинского психолога ПНД, психологической службы ЦПДК г. Сочи.
Родители учащихся ОУ.	Получать квалифицированное психологическое консультирование по проблемам их детей, связанных с компетенцией педагога-психолога образования.
<b>Обязанности</b>	
Администрация ОУ	Организовывать условия для проведения занятий по профилактики суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния «Жизнь в моих руках!».

Педагогический коллектив ОУ	Оперативно информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния учащихся. Формировать психологически комфортный и позитивный психологический климат в процессе образовательной деятельности.
Педагог-психолог ОУ	Соблюдать реализацию благоприятного психологического сопровождения учащихся в ОУ.
Родители учащихся	Информировать педагога-психолога об изменениях психического/психологического состояния учащегося.

## **11. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.**

При рассмотрении эффективности реализации профилактической психолого-педагогической программы «Жизнь в моих руках!» необходимы следующие условия: ***I. Кадровые:***

- Занятия может проводить педагог-психолог, имеющий базовое психологическое образование; высокие знания законов развития и возрастной психологии, знания медицинской психологии (из раздела депрессивной симптоматики детей и подростков), имеющий опыт тренинговой работы в подростковых группах.

### ***II. Организационно-педагогические условия.***

- Педагогу-психологу необходимо иметь возможность своевременно повышать профессиональную квалификацию.

### ***III. Информационные:***

- Обеспечение специалистов доступом к информационно методическим источникам по реализации программы.
- Наличие методических пособий и рекомендаций, компьютерных пособий, мультимедийных, аудио-, видеоматериалов, интернет.

### ***IV. Материально-технические:***

- Санитарно-гигиенические условия процесса обучения (температурный, световой режим и т.д.).
- Пожарная безопасность, электробезопасность, охрана труда.
- Наличие образовательной среды адекватной потребностям развития учащегося и здоровье сбережения (просторное помещение,

позволяющее проводить подвижные игры, эстетические условия, необходимая утварь: стулья, маркерная доска, приветствуется наличие мультимедийной доски для вывода информационного материала на экран).

- Оборудование: маркерная доска, ватманы, маркеры, цветные карандаши, бумага формата А4, записи с музыкой для релаксации, дидактический материал.
- Технические средства: компьютер, мультимедийная установка, музыкальный центр, копировальный аппарат.

## **12. Сроки и этапы реализации программы.**

Программа «Жизнь в моих руках!» направлена на профилактику суицидального поведения среди подростков 13-16 лет через снятие субдепрессивного состояния и рассчитана на 25 астрономических часов.

Продолжительность одного группового занятия составляет 2,5 часа с двумя перерывами по 15 минут (в действительности учащиеся редко нуждаются в перерывах, проявляя инициативу не прерывать процесс тренинга). Занятия целесообразно проводить 2 раза в неделю. Группу стоит формировать по 10-12 человек (не более 14-ти) и проводить занятия в периоды поздней осени и весны, так как эти периоды являются временем обострения наличия депрессивной симптоматики у подростков.

Срок реализации профилактической программы - 5 недель.

Как уже отмечалось выше [см.п.6, стр.8] основными этапами реализации профилактической программы являются:

1. Диагностика и уточнение эмоционального состояния подростков;
2. Формирование группы;
3. Практическая часть групповых занятий;
4. Контрольная диагностика эмоционального состояния подростков.

## **13. Ожидаемые результаты.**

В целом комплекс мероприятий, направленных на профилактику суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния, охватывает три основных аспекта личности: эмоциональный, когнитивный и поведенческий. *Эти мероприятия помогут учащимся приобрести:*

➤ В эмоциональной сфере:

- Эмоциональную поддержку со стороны группы и психолога, что приведёт к ощущению собственной ценности, росту открытости, активности и спонтанности;

- Навыки более точного понимания, вербализации, других способов выражения своих чувств и эмоциональных состояний, в том числе негативных;
- Развитие эмпатии. ➤ В познавательной сфере (когнитивный аспект):
  - Осознание механизма, стимулирующего запуск переживания отрицательных эмоций и затрудняющего самопонимание;
  - Осознание связей между психогенными факторами и возникновением, развитием и сохранением своих проблем;
  - Понимание ситуаций, вызывающих печаль, соматические проявления (неприятные и болезненные ощущения, которые могут отмечаться в различных частях тела), напряжение, тревогу и другие негативные эмоции, провоцирующие появление, фиксацию и усиление субдепрессивного состояния;
  - Понимание связи между негативными эмоциями и появлением и усилением субдепрессивного состояния;
  - Понимание особенностей своего поведения и эмоционального реагирования, а также степень их адекватности, реалистичности и конструктивности;
  - Формирование адекватной самооценки; - Развитие позитивного мышления. ➤ В поведенческой сфере:
    - Формирование и закрепление адекватных форм поведения и реагирования на основе полученных знаний и достижений;
    - Навыки более открытого, свободного и искреннего общения.

Таким образом, групповая работа по программе «Жизнь в моих руках!», направлена на снятие субдепрессивной симптоматики (как психологической, так и соматической); выработку, закрепление адекватных форм эмоционального реагирования и поведения, которые будут способствовать социальной адаптации в жизни подростков при их психологическом здоровье. Также следует отметить, что эти мероприятия направлены на создание благоприятных условий наиболее полной реализации потенциальных возможностей гармоничного развития личности в её окружении (семья, школа).

#### **14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Программа «Жизнь в моих руках!» реализуется педагогом психологом образовательной организации

Внутренний контроль реализации программы проводится заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

Администрация ОО	
Директор	Общий контроль
Зам. директора по УВР	Сфера образовательного процесса

### 15. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

В процессе реализации программы основными критериями оценки достижения планируемых результатов, главным образом, будут являться отсутствие или снижение субдепрессивной симптоматики у подростков.

В целом, для отслеживания результативности профилактической программы используются следующие *формы и методы оценки*:

- в ходе работы используются домашние задания, анкеты обратной связи и т.д.;
- после прохождения курса групповых занятий проводится повторная диагностика эмоционального состояния подростков.
- Более подробно мероприятия оценки эффективности работы учащихся в группе представлены в таблице:

<i>Оценка эффективности работы</i>	<i>Цель</i>	<i>Формы</i>
Текущая	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками в процессе изучения этапа.	Беседы, дискуссии, самопроверка, практические задания. Наблюдение за состоянием учащихся.
По разделам программы	Определение степени усвоения полученной информации и овладения навыками по итогам изучения разделов программы.	Домашние задания, дебаты-дискуссии, участие в ролевых играх, анкетирование. Наблюдение за состоянием учащихся.

Итоговый мониторинг	Проверка степени усвоения полученных знаний, опыта и навыков поведения.	Контрольная диагностика эмоционального состояния, срез анкетирование.
---------------------	-------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

По результатам наблюдения педагога-психолога в процессе всей групповой работы за подростками, *контрольной диагностики эмоционального состояния*, анкет обратной связи, выявляется степень успешности профилактических мероприятий психолого-педагогической программы «Жизнь в моих руках!».

Косвенным показателем эффективности проводимых занятий могут быть отзывы родителей, учителей ОУ о видимых изменениях учащихся.

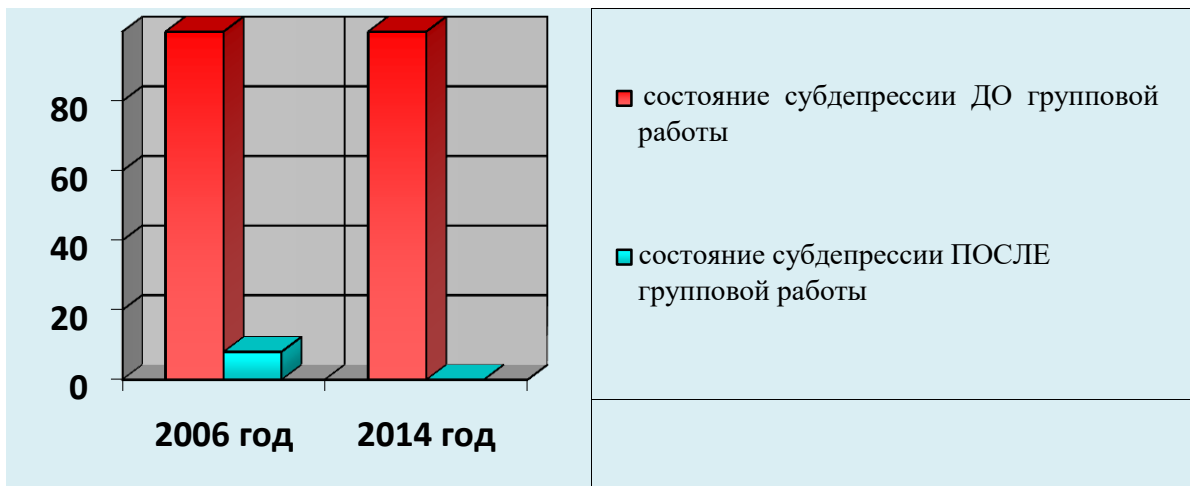
### **16. Сведения о практической апробации программы на базе ОУ**

Программа «Жизнь в моих руках!» впервые была апробирована на базе центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» г. Томска с 14 февраля по 17 марта 2006г. Эффективность профилактических занятий не вызвала сомнений.

С осени 2014 года реализация данной программы с дополнениями необходимой нормативной базой и успешно реализуется на базе МОБУ лицей №23 г. Сочи. Данные можно увидеть в представленной ниже таблице и графике.

*Таблица «Показатели результативности».*

Участники и виды деятельности	Учебный год	
	Весна 2006	Осень 2014
<b><i>Количество участников группы</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>14</i></b>
Состояние субдепрессии на начало курса занятий	100%	100%
Состояние субдепрессии на конец курса занятий	8%	0%



Дополнительные материалы (фото, вырезки из анкет обратной связи) можно посмотреть в приложении 3.



## Приложение 1.

### Дифференциальная диагностика Зунге (модификация)

Фамилия Имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

<b>Инструкция:</b> «Прочитайте внимательно каждое из приведённых ниже предложений и отметьте в соответствующем столбце знаком «+» в зависимости от того, <u>как вы себя чувствуете в последнее время.</u> Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».		<b>Никогда или изредка</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Почти всегда или постоянно</b>
1	Я чувствую подавленность (печаль)				
2	Утром я чувствую себя хуже, чем к вечеру				
3	Я всегда немедленно и безропотно выполняю всё то, что мне поручают	НЕТ	ДА		
4	У меня бывают периоды плача и близости к слезам				
5	У меня плохой сон				
6	Иногда мне хочется выругаться	НЕТ	ДА		
7	Аппетит у меня не хуже обычного				
8	Мне приятно смотреть на привлекательных девушек (парней), разговаривать с ними, находиться рядом				
9	Не все люди, которых я знаю, мне нравятся	НЕТ	ДА		
10	Я замечаю, что теряю вес				
11	Меня беспокоят частые боли в голове, желудке, спине				
12	Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех	НЕТ	ДА		
13	Сердце бьётся быстрее, чем обычно				
14	Я устаю без всяких причин				
15	Я всегда выполняю домашнее задание сразу же после того, как прихожу из школы	НЕТ	ДА		
16	Моя умственная активность никак не изменилась (в худш. стор.)				
17	Мне легко делать то, что я умею				
18	В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать	НЕТ	ДА		
19	Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте				
20	У меня есть надежда на будущее				
21	Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать	НЕТ	ДА		
22	Я более раздражителен(на), чем обычно				
23	Мне легко принимать решения				

<b>24</b>	Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет	НЕТ	ДА		
25	Я чувствую, что полезен(на) и необходим(а)				
26	Моя жизнь достаточно насыщена хорошими событиями				
<b>27</b>	Бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь	НЕТ	ДА		
28	Я чувствую, что другим людям станет легче, если я умру				
29	Хорошее меня радует, как и прежде				
<b>30</b>	Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня	НЕТ	ДА		

Анкета

I. Анамнестические данные:

Ф. И. О. \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

1. Наличие психических заболеваний у родственников (каких, у кого, в каком возрасте?) \_\_\_\_\_
2. Наличие алкоголизма у родственников (у кого?) \_\_\_\_\_
3. Наличие хронических заболеваний у родителей \_\_\_\_\_
4. Суициды и суицидальные попытки у родственников (у кого, возраст?) \_\_\_\_\_
5. Состав семьи – полная, неполная, другие варианты \_\_\_\_\_
6. Социальное положение родителей:  
 мать - \_\_\_\_\_  
 отец - \_\_\_\_\_
7. Личностные качества родителей:  
 мать – любящая, отвергающая, тревожная, доминирующая, стеничная, агрессивная, подчиняющаяся, пассивная, активная, неуверенная, др. \_\_\_\_\_  
 отец – любящий, отвергающий, тревожный, доминирующий, стеничный, агрессивный, подчиняющийся, пассивный, активный, неуверенный, др. \_\_\_\_\_
8. Лидерство в семье принадлежит \_\_\_\_\_
9. Конфликт в семье – есть, нет – характер конфликта \_\_\_\_\_
10. Положение подростка в семье (наличие братьев, сестёр, их возраст, отношения с ними) \_\_\_\_\_
11. Неправильные формы семейного воспитания – отсутствовали (подросток предоставлен самому себе), подростку абсолютно всё дозволяется, эмоциональное отвержение (непринятие или непонимание чувств подростка), жестокое обращение, повышенная моральная ответственность, неустойчивость стиля воспитания (сочетание различных форм), чрезмерная опека, др. \_\_\_\_\_
12. Виды наказаний в семье: в детстве \_\_\_\_\_  
 на сегодняшний день \_\_\_\_\_
13. Мотивация при обучении в школе родителями \_\_\_\_\_
14. Успеваемость \_\_\_\_\_
15. Положение в классе \_\_\_\_\_
16. Какой круг общения подросток имеет:  
 \* с кем дружит (поддерживает постоянные отношения): в классе \_\_\_\_\_  
 вне школы (отношения с противоположным полом есть / нет) \_\_\_\_\_  
 \* с кем не имеет коммуникативных контактов (из школы): \_\_\_\_\_  
 \* с кем имеет конфликтные отношения (из школьных сверстников): \_\_\_\_\_
17. Участие в неформальных группировках (конкретно в каких)? \_\_\_\_\_
18. С какого возраста пошёл (пошла) в школу \_\_\_\_\_, характер адаптации \_\_\_\_\_
19. Конфликты на протяжении всего обучения в школе: когда (в каком возрасте), с кем (например, с учителем, с одноклассником (ми), с кем-то из школы, и т.п.), причина \_\_\_\_\_
20. Травмы, несчастные случаи в прошлом – были, не было, когда \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_, какие \_\_\_\_\_

II. Индивидуально – психологические особенности, внешне проявляемые подростком. Общительность

- Активность
- Организованность (дисциплинарность)
- Самоконтроль (сдержанность, волевые качества)
- Искренность (открытость)
- Оптимистичность
- Пассивность
- Целеустремлённость
- Серьёзность
- Скромность

- Тактичность - Трудлюбие
- Тревожность
- Настойчивость
- Решительность
- Самокритичность (способность к самоанализу собственных поступков)
- Отзывчивость и др. \_\_\_\_\_

## Рецензия

на программу «Жизнь в моих руках Миллер Анны Владимировны,  
педагога-психолога МБОУ Лицей №23 г.Сочи

Психолого-педагогическая программа «Жизнь в моих руках» направлена на профилактику суицидального поведения подростков в условиях общеобразовательной организации. Основное внимание уделяется раннему распознаванию депрессивной симптоматики, предвестников депрессивных расстройств, предшествующих большинству суицидов.

В программе последовательно изложены её цели, задачи, научные и методологические основания, критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы, ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы, представлены сведения о практической апробации. Программа состоит из трёх основных блоков, которые следуют за подготовительным этапом работы с подростками в групповой форме программы на базе лицея.

Для достижения положительных результатов в работе по профилактике суицидального поведения подростков через снятие субдепрессивного состояния автором используются следующие методы: психогимнастические упражнения, релаксационные техники, техники арт-терапии, ролевые игры и др.

Результативность эффективности профилактической работы определяется с помощью наблюдения за поведением и эмоциональным состоянием подростков в процессе всей групповой работы и контрольной психодиагностики эмоционального состояния.

Предложенная программа может реализовываться педагогами-психологами образовательных организаций при условии владения последними психологическими знаниями в эмоциональной, когнитивной и поведенческой сферах.

Зав. кафедрой психологии  
ГБОУ КК ККИДПО, к.псих.н.

  
С.К. Рыженко

Подпись заверяю, секретарь

  
О.А. Тихомирова

