

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ОДИНЦОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ №14**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**коррекционно-развивающих занятий для учащихся 8 классов,
направленная на профилактику самотравмирования и суицидального
поведения
«МЫ ВМЕСТЕ»**

Реализует:
педагог-психолог
Джунайдова Д.А.

Срок реализации программы:
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков. Именно в этом возрасте оно отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида в округе, в городе, случаями регистрации детей в группах смерти в социальных сетях появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни. В достижение цели сохранения жизни детей входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и недостаточной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни. Среди приоритетных форм профилактики подростковой суицидальности, специалисты Центра ППМС сопровождения, относим формирование у учащихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. Данная программа – дети 13- 15 лет. Программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся 8-9 классов.

1. Целеполагание и ожидаемые результаты.

Цель программы – первичная профилактика суицидального поведения через повышение социальной адаптированности на основе ценностной позиции.

Задачи:

1. Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучить методам релаксации и саморегуляции.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Формы контроля эффективности - опросники, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончании.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговые мероприятия для учащихся в образовательном учреждении;
- индивидуальные консультации.

Ожидаемый результат - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

2. Структура и содержание программы.

Программа состоит из диагностического блока, практического блока, включающего занятия с элементами тренинга, дополнительного раздела досуговых мероприятий, включенных в содержание воспитательного плана школы. Первый блок программы помогает в познании подростком ценности собственного здоровья, осмыслении слагаемых психологического здоровья, познании способов преодоления негативных факторов и стрессовых ситуаций. Содержание второго блока определяет жизненную позицию школьника, ценность и многогранность жизни, которая во многом характеризуется общением, окружением.

Занятия с элементами тренинга по своей структуре состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача ведущего - создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие **принципов** проведения.

1. Доверие, искренность в общении, конфиденциальность, т.е. обсуждаемые темы и проблемы не выносятся за пределы группы.

Группа - это то место, где можно рассказать о том, что ребят действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждались. Такие отношения не ущемляют чувство взрослости подростков, позволяют эффективно повлиять на повышение уровня их нравственной воспитанности.

2. Активность обучающегося: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

Интенсивное включение в групповой процесс с целью активного всматривания, «вслушивания», «вчувствования» в самого себя, партнера, в группу в целом. Многие оценки и суждения должны исходить, по возможности, от самих участников занятия.

Выбор и постановка задач самовоспитания должны переживаться подростком как его собственные желания и действия, совершаемые с помощью педагога. Собственный выбор и решение являются гарантией того, что учащийся ребенок будет им следовать и не откажется от них при первой же трудности. Обязательно участие в работе группы в течение всего времени проведения занятия, т. к. мысли и чувства участников очень значимы друг для друга.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

Диалогичность предполагает разговор не про человека, а напрямую с человеком. Это общение в ходе оценочных суждений, при котором учитываются интересы других участников, а также их чувства, эмоции, переживания, ограничение групповой дискуссии событиями, происходящими «здесь и теперь», т. е. в данной группе и преимущественно в данный момент. Диалог невозможен без взаимного принятия. Реализация этого принципа создает в группе атмосферу безопасности, открытости, доверия.

5. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

6. Эмоциональность, которой способствуют занятия в специально оформленном помещении.

Приложение 1.

ОПРОСНИК СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА (ОСР) (модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства. Предназначена для учащихся 8-11 классов.

Методика применяется в случае, если на основе предшествующего наблюдения (исследования) была выявлена высокая вероятность суицидального поведения. Тестированию должна предшествовать беседа, в ходе которой взрослый должен проявить максимум внимания и сочувствия.

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением "+", в случае несогласия с утверждением "-".

Текст опросника

Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.

Вас часто одолевают мрачные мысли.

Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.

В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.

Вам определенно не везет в жизни.

Учиться Вам стало труднее, чем раньше.

Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.

Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.

Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.

Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.

Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.

Вы считаете себя обреченным человеком.

Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.

У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.

Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.

В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.

Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.

Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
 В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
 Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
 Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
 Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
 Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
 Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
 Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
 Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
 Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
 Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
 Часто Вы действуете необдуманно, повинуясь первому порыву.

Обработка результатов. По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Ответу «да» начисляется 1 балл. Количество утверждений по каждому фактору принимается за 100%. Количество баллов переводится в проценты. Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений
Демонстративность	2, 14, 20, 22, 27
Аффективность	5, 10, 20, 23, 28, 29
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27
Несостоятельность	1, 3, 6, 7, 17
Социальный пессимизм	1, 11, 13, 15, 17, 22, 25
Слом культурных барьеров	1, 9, 18
Максимализм	1, 16
Временная перспектива	1, 3, 12, 24, 26, 27
Антисуицидальный фактор	9, 21

- 0% тенденция отсутствует;
- 1% - 20% низкий уровень;
- 21% - 40% пониженный уровень;
- 41% - 60% средний уровень;
- 61% - 80% повышенный уровень;
- 81% - 100% высокий уровень.

Содержание субшкальных диагностических концептов:

Демонстративность. Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как "шантаж", "истероидное выпячивание трудностей", демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как "крик о помощи". Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной регидностью, когда "диалог с миром" может зайти слишком далеко.

Аффективность. Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте - аффективная блокада интеллекта.

Уникальность. Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом "непроницаемости" для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.

Несостоятельность. Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, "выключенности" из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью. Несостоятельность выражает интрапунитивный радикал. Формула внешнего монолога - "Я плох".

Социальный пессимизм. Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога "Вы все недостойны меня".

Слом культурных барьеров. Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об "экзистенции смерти". Одна из возможных внутренних причин культа смерти - доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: "Вершитель собственной судьбы сам определяет конец своего существования".

Максимализм. Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.

Временная перспектива. Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.

Атисуицидальный фактор. Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Содержание программы

№ п/п	Тема занятий, цель	Содержание занятия	Оборудование
1	<p>Тема: «Слагаемые здоровья»</p> <p>Цель: активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.</p>	<p>Упр. «Улыбка»</p> <p>Упр. «Поменяйтесь местами».</p> <p>Упр. «Кот в мешке».</p> <p>Гест «Я и мое здоровье»</p> <p>Упражнение «Гадание на поговорицах»</p> <p>Упражнение «Комплименты».</p> <p>Упражнение «Хвасталки».</p>	
2	<p>Тема: «Регуляция эмоционального состояния»</p> <p>Цель: развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.</p>	<p>Упражнение «Экран настроения»</p> <p>Упражнение «Здравствуй, уважаемый...»</p> <p>Игра «Пожелание»</p> <p>Проблемная ситуация «Вспомни что-нибудь неприятное»</p> <p>упражнение «Погода»</p> <p>Игра «Снежки»</p> <p>Упражнение «Управление дыханием»</p> <p>Упражнение «Лучики»</p>	<p>Стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, рисунок человека на формате А4, мел и доска (можно ватман и маркер).</p>
3	<p>Тема: «Как сказать «нет»?!»</p> <p>Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.</p>	<p>Упражнение «Активатор»</p> <p>Упражнение «Как сказать нет?»</p> <p>Полезные советы!</p> <p>Игра «Откажись по-разному»</p> <p>Упражнение «Качества»</p>	
4	<p>Тема: «Как преодолевать тревогу»</p> <p>Цель: формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.</p>	<p>Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциация», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр.«Контролирование дыхания», «Спасибо за прекрасный день».</p>	<p>Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.</p>
5	<p>Тема: «Осознание жизни как главной ценности»</p>	<p>Упражнение «Свеча по кругу».</p> <p>Игра «Узнай кто ты».</p>	

	Цель: осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Упражнение «Говорящие ручки» Упражнение «Поздравление» Упражнение «Ценности»	
6	Выступление для педагогов на тему: «Как не допустить суицид у подростка»		буклеты
7	Выступление на родительском собрании: «Как не допустить суицид у подростка»		буклеты

Занятие 1 с элементами тренинга «Слагаемые здоровья»

Цель: активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

Ход занятия:

1. **Упражнение «Улыбка».**

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

2. Введение в тему: Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь, Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Слагаемые здоровья» или по другому «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете? Что входит в понятие «здоровье»? (слагаемые)

3. **Блиц-опрос участников.**

4. **Игровое упражнение «Поменяйтесь местами».** Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?

- Кто каждый день есть фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

5. Дебаты

- 1) Зачитывается памятка участника диспута
- 2) Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»
- 3) На обсуждение выносятся вопросы: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»
- 4) Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»
- 5) Защита каждой команды своей линии дискуссии
- 6) Перекрестные вопросы команд
- 7) Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»
- 8) Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпадала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

6. Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

7. Информирование.

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них:

- *Физическое здоровье* зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

- *Социальное здоровье* – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

- *Нравственное, духовное здоровье* зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

- Основой *психоэмоционального* здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

8. Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу

обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

1. У меня часто плохой аппетит.
2. После нескольких часов работы начинает болеть голова.
3. Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
4. Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
5. Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
6. Последнее время несколько прибавил в весе.
7. У меня часто кружится голова.
8. В настоящее время я курю.
9. В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
10. У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

9. Упражнение «Гадание на пословицах»

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

- 1 Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
2. Без осанки конь – корова.
3. Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
4. Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
- 5 Чистая вода – для хвори беда.
6. Заболел живот, держи пустым рот.
7. Береги глаз, как алмаз.
8. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
- 9 Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
- 10 Мойся белее – будешь милее.
- 11 Какова еда и питье, таково и житье.
- 12 Лук семь недугов лечит.
- 13 Движение – это жизнь.
- 14 Двигайся больше – проживешь дольше.
- 15 Сон – лучшее лекарство.
- 16 Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
- 17 Если хочешь быть здоров – закаляйся!
- 18 Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой хвори является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

11. Рефлексия.

Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

Занятие 2 с элементами тренинга «Регуляция эмоционального состояния»

Цель: развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Задачи:

- активизировать процесс самопознания учащихся;
- обучить различным техникам экспресс-регуляции эмоционального состояния;
- повысить позитивное отношение к себе и своим возможностям;
- сформировать навыки произвольного контроля.

Необходимые материалы: стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, рисунок человека на формате А4, мел и доска (можно ватман и маркер).

Ход занятия

Упражнение «Экран настроения»

Перед занятием всем участникам тренинга предлагается закрасить свое настроение на «экране настроения». Предложить карандаши, мелки, фломастеры.

1) Вступление. Беседа.

- Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу. Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.).

- Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного?

На доске составляется перечень этих способов.

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать в школе, на уроке, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Прежде чем начать обучение, предлагаю вам встать в круг и включиться в работу.

2) Упражнение “Здравствуй , уважаемый...” Каждый участник группы называет имя соседа и здоровается с ним так, как ему нравится, следующий по цепочке здоровается с другим соседом уже по другому.

3) Игра “Пожелание” (2 мин)

Каждый участник озвучивает свое пожелание на сегодняшний день.

Основная часть.

4) Проблемная ситуация “Вспомни что-нибудь неприятное” (5-7 мин)

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, произошедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
 - какие ощущения были в мышцах?
 - где больше всего чувствовалось напряжение?
 - приятным было такое состояние?
- Укажите это раздраженное место на рисунке человека (бланки с изображением контура человека).

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

5) Упражнение “Вспомни неприятную ситуацию и расслабься” (3-4 мин)

Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

После данного упражнения каждый участник рассказывает:

- насколько удалось расслабиться;
- какие ощущения возникли после расслабления;
- какое настроение сейчас;
- осталось ли напряжение или дискомфорт в теле.

6) Телесно ориентированное упражнение “Погода” (3 мин)

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

7) Игра “Снежки” (2 мин)

Участникам предлагается на бумаге изобразить свое напряжение, затем они комкают ее и делают “снежки”. Играющие разделяются на две команды, становятся друг против друга и начинают бросать “снежки” друг в друга. Побеждает та команда, у которой на момент остановки игры окажется меньше всего “снежков” на их территории.

8) Упражнение «Управление дыханием»

Обучение способам управления дыханием

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить какое оно, поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

- Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

- Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Способ 2

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы забываем делать нормальный выдох,
- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так надолго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.

9) Управление тонусом мышц, движения

- Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

- Сядьте удобно, закройте глаза;
- дышите глубоко и медленно;
- пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- сделайте это несколько раз.

Заключительная часть.

10. Упражнение «Лучики»

Ведущий предлагает участникам тренинга в течение 5 минут составить наиболее полный перечень своих достоинств, написать их на лучиках солнца, который ученики изобразили на листе А4. После того как все написали, обсудить. У кого получилось больше всего, что было тяжелее – рассказывать о своих достоинствах или слушать других, почему?

Рефлексия

Каждый участник высказывает свое мнение о проведенном занятии, что понравилось, что нет, что изменилось в эмоциональном состоянии, какие ощущения в теле; какое настроение в данную минуту, что нового для себя открыл, что заставило задуматься или изменить взгляд на ситуацию.

Занятие 3 с элементами тренинга «Как сказать «нет»?!»

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи: развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Ход занятия

1. Приветствие детей в форме презентации: «Ты Маша – веселая, а я Виктор – добрый.

Организационный момент. **Информационный блок.**

- Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции. Почему нам так трудно отказать другим?

Давайте разберемся, что же в конце концов нам мешает отказать в просьбе!

Страх показаться жестким и грубым.

Я воспитанная девушка и мне очень тяжело отказать в помощи другому человеку — тем более если он старше меня.

Желание помочь.

У Вас очень доброе сердце и Вы никогда не отказывали никому в помощи. Вы осознанно идете на помощь, если даже она у Вас займет полдня.

Боязнь сжечь мосты.

Большинство людей боятся **сказать нет**, потому что уверены в том, что отношения с просящим испортятся и общение прекратится.

Боязнь конфликта.

Некоторые люди думают, что как только они ответят отказом – просящий сразу же рассердится и на этой почве вырастет конфликт.

2. Упражнение «Активатор»

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

3. Беседа «Круг общения»

- У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (высказывания детей из своего опыта).

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу.

Психологи называют такое явление групповым давлением.

Анализ. – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы детей).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

1) кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;

2) другие постоянно готовы к сопротивлению – это неконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:

а) Лесть, похвала;

б) Шантаж, подкуп;

в) Уговоры, обман;

г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

Сказать «нет» — не означает, что Вы нарываетесь на конфликт и можете в миг потерять связь с окружающими! – это только плод Ваших фантазий, из-за которых человечество и страдает.

4. Упражнение «Как сказать нет?» Полезные советы!

1) «Извините, но я не смогу уделить внимание Вашей просьбе, так как мне поручили сделать очень важное задание.»

Когда Вы очень заняты и не можете отвлечься – скажите эту фразу, она даст понять просящему человеку, что у Вас горит работа и нет времени отвлекаться.

«Я бы очень хотела Вам помочь сделать это задание, но на данный момент сложившееся обстоятельства не позволяют мне этого сделать!»

Это мягкий способ **сказать «нет»** и он дает понять человеку, что Вам хочется ему помочь, но у Вас не получается.

«Я не смогу Вам в этом помочь, так как я не специалист в данном задании. Лучше всего обратитесь к Василию Алексеевичу.»

Когда к Вам подошли с просьбой помочь что-то сделать и Вы понимаете, что это задание Вам не под силу, сразу же скажите об этом просящему и посоветуйте к кому можно обратиться с данной просьбой.

Когда Вам силой что-то навязывают, можно **сказать нет** в такой форме:

«Извините, но это совсем не соответствует моим потребностям или обязанностям в данный период.

2) Можно так же уйти от ответа (уклониться).

Например: «Посмотрим...».

Когда Вы чувствуете давление со стороны другого человека, можно спокойно сказать: «Я постараюсь, но не обещаю...», «Я подумаю».

Попробуйте предложить свой вариант решение проблемы.

Например: «Знаете, я думаю может Вам стоит...»

Таким образом Вы как-бы не соглашаетесь помочь в данном задании, а помогаете своей идеей.

3) Попробуйте сменить тему, если для Вас просьба является неприятной.

Например: «О кстати, давно хотела тебе рассказать — я вот как-то...»

Переключайтесь не слишком резко, так как это может показаться очень подозрительным.

Уроните случайно какое-то слово, зацепитесь за определенные фразы собеседника.

После того, как Вы переключились на другую тему разговора, спустя несколько минут можете сказать: «Ой, чуть ли не забыла — у меня же срочные дела, нужно бежать! Еще увидимся и договорим!» 😊

«Извини, но у меня сейчас нет времени, чтобы заняться твоей просьбой, так как у меня очень важное поручение и оно требует сосредоточенности. Давай лучше немного позже поговорим о твоих проблемах! Хорошо?»

Например, Вы находитесь на важной встрече с одним родственником и в этот момент к Вам на телефон периодически звонят друзья.

Вот как раз данная фраза Вам и пригодиться.

Вы даете понять человеку, что он не вовремя обратился, так как Вы заняты, а также Вы корректно показываете, что совсем не против помочь в данном вопросе, но только тогда, когда освободитесь.

«Позвольте мне изначально хорошо обдумать данное предложение, а потом уже сказать свой ответ.»

Этот ответ будет хорошим в той ситуации, когда Вам действительно интересно помочь в конкретном задании, но Вы не хотите скоростно говорить «да».

Нужно время на раздумье, чтобы взвесить «за» и «против», а также быть уверенным в том, что Вы выбрали правильный путь — помочь человеку.

Тот просящий, который серьезно нуждается в Вашей помощи, только обрадуется дав Вам время подумать.

Скажите ему время, день, когда Вы сможете дать ответ.

Если Вы все обдумали и приняли для себя решение, что не хотите участвовать в помощи – воспользуйтесь пунктом №3, чтобы **сказать «нет»**.

Воспользуйтесь самым прямым способом **сказать «нет»**:

«Извините, но нет. Я не смогу!»

Когда Вы научитесь говорить «нет», Вы почувствуете себя более уверенно.

Примеры:

Приходи в гости, я поссорилась с молодым человеком.

Как сказать нет? (ребята предлагают алгоритм)

Поблагодарить за то, что ценит вашу дружбу, за то, что обратилась за помощью к тебе.

Высказать свое желание поддержать, но обстоятельство не позволяет вам сделать это.

Сказать нет и пояснить причину отказа.

Предложить другой вариант (третьего друга позвать, другое время назначить для встречи, либо поговорить по телефону).

Выводы: будьте внимательны, спокойны, исключите эмоции, уточните просьбу (правильно ли я понял, что ты...), говорите от своего лица, обязательно нужно произнести слово «нет», если будут провокации, слушайте молча и повторите свой аргумент, обсудите возможность решения ситуации.

5. Игра «Откажись по-разному»

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять). Потом меняемся: психолог предлагает, ребята отказываются.

Психолог выражает отказ по-разному.

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

6. Упражнение «Качества»

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению? На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость. Дети читают со слайда характерные черты уверенного человека, при этом стараются изобразить поведение уверенного человека.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «**Чаша откровения**». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

Занятие 4 с элементами тренинга

«Как преодолевать тревогу?»

Цель - формирование представления о тревожности, о здоровых способах преодоления тревожности, формирование осознания детей о способах расслабления.

Задачи:

1. Описать признаки тревожности.
2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.
3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

Методическое оснащение:

Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

Ход занятия:

Вводная часть. Группа садится в круг.

Упражнение «Эмоциональный градусник».

Мини-лекция.

- Сегодня мы поговорим о тревоге, в чем разница между обычным страхом, тревожностью, напряженностью и социальными фобиями. (Выписываются на доске или объясняются устно слова, имеющие отношение к страху. Можно заменить понятие «фобии» синонимом – «страх перед незнакомой аудиторией».)

1. Страх - это нормальная реакция человека на грозящую ему опасность, это также сигнал предупреждающий об угрозе для нашей жизни, т.е. это некий запрограммированный в нас инстинкт "оберегающий" нас от смерти. Предмет страха человек видит. Или слышит. Страхи сопровождаются большой интенсивностью и избегающим поведением. Иначе говоря, испытывающий страх подросток уклоняется от тревожащих ситуаций, например избегает школу и пропускает уроки строгого учителя. Это страх невротического происхождения.

2. Тревожность - можно назвать это состояние "предчувствием", беспокойством субъективным или объективным. Если это носит лишь эпизодический характер, то, в принципе, - ничего страшного в этом нет. Это тоже в какой-то степени "сигнал", можно сказать "барометр" позволяющий нам оценить окружающую действительность, события и т.п. Тревога не всегда является бедствием, она может лишь сигнализировать об опасности. В этом смысле она так же, как боль, предупреждает человека о нарушении какой-то

функции. Тревожность же питается фантазией. Предмета страха нет, а тревога уже есть. Это знаменитое "А что если...?"

3. Социальная фобия (тревожно-расстройство) — упорная боязнь исполнения каких-либо общественных действий (например, публичных выступлений), либо действий, сопровождаемых вниманием со стороны посторонних лиц: боязнь взглядов прохожих на улице, боязнь находиться в обществе, невозможность заниматься чем-либо при наблюдении со стороны и т. п. Это опасения подростка в ситуациях, где нужно показать свои знания, возможности. Внешние признаки этих фобий – уклонение от прямого взгляда или контакта, нежелание публично выступать, встречаться с людьми противоположного пола.

Упражнение «Конверт». Каждый участник группы получит конверт. (Все конверты будут пустыми, кроме одного, в котором будет небольшой лист бумаги.) В центре ставится пустой стул, на который садится один из ребят (тот, который получил в конверте лист). Этот подросток будет комментировать суждения, отвечать на вопросы личного характера. (Они заготовлены ведущим заранее. Члены группы также могут задать свои вопросы.) Тот человек, у кого в конверте окажется лист бумаги, садится в центр. Этот этап – самонаблюдение эмоциональной реакции. За ним следует другой – изучение и объяснение этих реакций. Нужно рассказать, почему возникли эти переживания: из-за того, что другие смотрят и оценивают; из-за того, что можно сказать что-то не попадая и люди решат, что ты глуп; из-за того, что появляется смущение, если ты оказываешься в центре внимания. Затем предлагается высказать собственное мнение по поводу некоторых суждений. Они таковы:

1. Я никогда не должен допускать ошибок.
2. Я всегда должен говорить правильные вещи.
3. Все должны думать, что я умный.
4. Люди должны знать, что я большой оригинал.
5. Я никогда не должен быть застигнут врасплох.

Эти высказывания не отражают истинного положения дел. Соответствовать этим суждениям не может никто. Каждый делает ошибки, каждый может оказаться в нелепой ситуации и смутиться.

Суждения по теме «Исследование тревоги и страха перед новым»:

1. Страх – это переживание возможной угрозы, что ты окажешься высмеянным.
2. Страх перед незнакомой девочкой (мальчиком, юношей) – это ощущение своей несостоятельности, глупости, физического несовершенства.
3. В основе страха лежит стыд, когда кажется, что тебе нужно снять одежду в самом неподходящем месте и не вовремя.
4. Когда ты начинаешь усиленно думать о своих недостатках и забываешь о том, что ты умеешь и знаешь.

Обсуждение

- Могут ли страх и тревога быть полезными?

А. Да, это возможность узнать себя.

Б. Они приводят к осторожности, учат выносливости и терпению.

В. Поговорите о людях, у которых вообще отсутствует чувство страха. Всегда ли это хорошо? Приводит ли это к ненужному риску или увечьям?

- Можно ли избавиться от ненужного страха и паники?

Д. Есть ли люди, у которых нет желания работать над собой? (Есть, но это неинтересные люди или преступники, которые шли по жизни, не задумываясь о том, что хорошо, что плохо, хорошо ли с ними другим людям.)

Е. Могут ли страхи, опасения и паника быть вредными и когда это бывает? (Да, могут. Если они очень сильны, человек не может логически думать, совершает необдуманные поступки, не может вступить в разговор и поддержать его. Бывает тяжело смотреть в глаза собеседнику, кажется, что он и другие тебя пристально разглядывают.) Поэтому страхи приносят дискомфорт, они ограничивают свободу и благополучие.

- Помог ли тебе анализ своего состояния? Это было полезно или вредно? Приобрел ли ты какие-то новые навыки?

Упражнение «Твоё имя»

Участники встают в круг, а один, передавая мяч соседу, называет своё полное имя. Задача других - назвать, передавая мяч по кругу, как можно больше вариантов его имени (например: Катя, Катюша, Катерина, Катенька, Катюшка...).

Игра «Ассоциации»

Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. (Участники играют.)

Игра «Ярмарка достоинств»

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю», написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочтает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

«Мозговой штурм»

Существуют естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их назвать. Это – (проговаривают участники семинара):

Смех, улыбка, юмор;

Размышления о хорошем и приятном;

Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

Наблюдение за пейзажем за окном;

Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;

Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

«Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

Вдыхание свежего воздуха;

Чтение стихов;

Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

" Контролирование дыхания"

Важно выполнять эту процедуру в течение, как минимум, 4 минут, поскольку, как правило, именно столько времени требуется на восстановление баланса кислорода и углекислого газа.

Прямо сейчас попробуйте в течение 4 минут вдыхать на медленный счет до четырех и выдыхать также на медленный счет до четырех.

«Спасибо за прекрасный день»

На прощание мы скажем друг другу благодарственные слова, ведь каждый в классе имеет какое-либо влияние на другого, давайте вспомним, за что его можно поблагодарить.

Рефлексия: попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

Высказываются участники по желанию.

Занятие 5 с элементами тренинга «Осознание жизни как главной ценности»

Цель: осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.

Задачи:

- способствовать пониманию значимости собственной личности;
- повышение самооценки.

Ход занятия.

1. Приветствие

- Здравствуйте, ребята! Сегодня у нас с вами очень важное занятие, на котором мы обсудим одну серьезную тему. Как вы думаете, что такое человеческие ценности? Ценности для каждого разные, давайте сегодня узнаем, что является ценным для ребят вашего класса.

Упражнение «Свеча по кругу».

- Сейчас мы будем передавать зажжённую свечу по кругу, и каждый из вас поделится своими мыслями, тем, что является ценностями для вас. Начинать нужно со слов: «Для меня ценности – это...»

Игра «Узнай кто ты».

- Мы проведем небольшую ролевою игру, а значит, каждый из вас получит определенные роли: это будут разные ценности. Правила игры следующие: сейчас я некоторым из участников одену на голову обруч, на котором написано название его роли, но какая именно роль он пока не знает. Все будут видеть, какая роль кому досталась, кроме себя, и задача каждого - узнать себя, ответить на вопрос «кто Я?». Отгадываем поочередно, по кругу, начиная справа. Все участники будут описывать данное понятие, не называя его прямо. Отгадывающий может задавать уточняющие вопросы. Когда участник угадал свою роль, следующий участник «узнает себя» и так далее, пока каждый не узнает свою роль при помощи объяснений класса. Если правила понятны, мы начинаем.

Ценности: любовь, счастье, дружба, верность, правда, семья, понимание, доброта, красота, жизнь, мир, здоровье, богатство, сила, нежность.

Упражнение «Говорящие очки»

- Ребята, все без исключения и дети, и взрослые любят слушать что-нибудь приятное в собственный адрес. Я предлагаю поиграть вам в игру, в ходе которой вы сможете сказать друг другу много приятных и добрых слов. По очереди будем надевать вот эти розовые очки, они волшебные. А теперь повернись направо и посмотри на своего соседа. Он должен посмотреть в твои очки и произнести следующие слова: "Наяву, а не во сне, что прекрасного во мне?" Как только сосед услышит это заклинание, он тут же должен от имени волшебных очков сказать что-нибудь доброе и приятное в адрес своего соседа справа. После этого он снимает "волшебные" очки и передает их своему соседу слева. Когда его сосед наденет очки, уже тот обращается к нему с заклинанием, которое я только что произнесла. В этой игре одно очень важное правило: «Приятные слова нужно найти для всех».

Упражнение «Поздравление»

- Поздравьте с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (пожелания записываются на доске). Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях. Это здоровье. (При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.) Вы видите, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый из вас считает здоровье одной из главных ценностей в жизни. Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

Упражнение «Ценности»

Учащимся раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом они должны написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для них (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д. Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае. Вывод. Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

Графическая методика «Мечта»

Сегодняшнее занятие помогло вам осознать ваши истинные цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели. Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена ваша заветная мечта-цель. Какая она? Как она выглядит? Как будете выглядеть вы в тот момент, когда ваша мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что вы можете сделать уже сегодня? Что вы сделаете завтра? Через неделю? Месяц? Год? **Вывод.** Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

3. Общий вывод.

- Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

Выступление для педагогов на тему:

«Как не допустить суицид у подростка»

Что в поведении подростка должно насторожить учителя?

- Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.
- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь внимание взрослого к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
 - Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
 - Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
 - Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
 - Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха.
 - Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).
 - Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- что делать учителю, если он обнаружил опасность?
- Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание ученику и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!
 - Обратитесь к школьному психологу или к другим специалистам за помощью.
 - Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?
- Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договоренностей. Если ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.
 - Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в классе, ориентировать учеников на совместную деятельность и сотрудничество.

- Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учеников становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- Если вы классный руководитель, инициируйте работу школьного психолога с классом. Если в школе есть действующая «Школьная служба примирения», передайте ей эту ситуацию для разрешения.
- Классный час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят ученики, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости ученик мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.
- Дать понять ученику, что опыт ошибок и неудач такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки ученика как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире, – личность ученика. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.
- Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.
- Вовремя обратиться к специалисту, если вы понимаете, что у вас по каким-то причинам не получается сохранить контакт с учеником или классом.

Выступление на родительском собрании:

«Как не допустить суицид у подростка»

Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

- Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или убить себя или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
- Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

- Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков, это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему подростку и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже если ваш сын или дочь отказывается от помощи, уделяйте ребенку больше внимания, чем обычно.
- Обратитесь к специалисту самостоятельно или с ребенком. что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида?
- Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

– расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым; – придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному; – помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть агрессию, направленную на себя).

В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

- Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

- Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

- Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

- Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

- Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Со-временные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в каких ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в каких он еще нуждается в помощи и руководстве.

- Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

Материалы для родителей

«Предотвращение суицидов у детей и подростков»

Источник – методические рекомендации для родителей «Профилактика суицидального поведения детей и подростков». Авторы-составители: О.П. Ворсина, С.В. Дианова, Е.П. Чернигова.

Главное, что для этого необходимо, – внимание родителей к изменениям, происходящим в поведении ребенка. Часто первыми тревожными сигналами могут стать «сухие пустяки»:

- 1) фраза, оброненная якобы случайно, разговоры о самоубийстве, нездоровые фантазии на эту тему, акцентирование внимания на эпизодах суицидов в фильмах, новостях;
- 2) появление у ребенка литературы о суицидах, просмотр соответствующей информации в интернете, обсуждения на интернет-сайтах методов и способов самоубийств;
- 3) стремление ребенка к уединению (стремление к одиночеству, отказ от общения не всегда свидетельствуют о предрасположенности к самоубийству, но всегда говорят об эмоциональном дискомфорте ребенка);
- 4) разговоры и размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен.

Формирование позитивной самооценки защищает детей и подростков от психологического стресса и подавленности, а также помогает им лучше справляться с тяжелыми жизненными ситуациями.

Для повышения самооценки можно использовать следующие подходы:

1. Старайтесь подчеркнуть все хорошее и успешное, что присуще вашему ребенку. Ощущение успешности, достижения в чем-то, в том числе прошлые успехи, улучшают состояние, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в будущее.
2. Не оказывайте постоянное давление на подростка, не предъявляйте чрезмерных требований в достижении все лучших и лучших результатов (в учебе, в жизни и т.д.).
3. Родителям недостаточно только говорить или думать, что они любят своих детей, им следует действительно их любить. Существует большое различие между тем, когда ты чувствуешь, что тебя любят, и когда тебе только часто повторяют, что любят.
4. Детей важно принимать такими, какие они есть. Их нужно любить такими, какие они есть. Дети должны чувствовать, что их любят не за хорошее поведение и успехи, а потому, что они дети своих родителей.
5. Поддерживайте самостоятельные устремления ребенка. Не судите его слишком строго. Самостоятельность и собственные умения – это строительный материал для повышения самооценки.
6. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы своих детей.
7. Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
8. Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт достижения успеха.
9. Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок сделал что-нибудь не так. Обсуждайте его ежедневные дела, будьте в курсе событий, которые происходят с вашим ребенком.
10. Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков малоэффективен, а порой и опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у ребенка ответную агрессию и аутоагрессию. В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей.
11. Помогайте детям ставить реальные цели в жизни и стремиться к ним.
12. Обязательно содействуйте в преодолении жизненных препятствий.
13. Любые стоящие положительные начинания молодых людей одобряйте словом и делом.
14. Ни при каких обстоятельствах не применяйте физические наказания.
15. Будьте внимательны к своим детям и деликатны с ними.

Если у родителей возникли опасения относительно состояния их ребенка или уже имела место суицидальная попытка, следует предпринять меры по предупреждению суицидального кризиса.

Чаще всего подростки и молодежь, находясь в состоянии стресса или суицидального риска, а также после совершения суицидальной попытки, испытывают главное затруднение – проблему общения, т.е. неспособность или невозможность обсудить с кем-то возникшие жизненные трудности. Поэтому диалог с близким человеком в это время является бесценным. Родители могут столкнуться с тем, что ребенок отвергает их помощь. На самом деле он одновременно и желает, и не хочет её, поэтому мягкость и настойчивость, терпение и максимальное проявление сочувствия и любви необходимы для достижения положительного результата в диалоге.

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается ребенком как обман и не является искренним.
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы ребенок мог рассказать вам правду о том, что происходит в его душе.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, как вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передадут ее.
4. Оцените серьезность намерений и чувств, глубину эмоционального кризиса ребенка.
5. Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать с позиции нравоучений (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
6. Сосредоточьте свое внимание, вслушайтесь в чувства, позвольте ребенку, не перебивая его, излить вам свою душу.
7. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
8. Проявляйте искренний интерес, не прибегая к «допросу с пристрастием». Задавайте прямые вопросы: «Что случилось?», «Что произошло?».
9. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Как правило, дети хотят поделиться своими личными проблемами, просто им некому об этом сказать.
10. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которые причиняют ему боль, даже если в глазах ребенка этим человеком являетесь вы сами.
11. Дайте возможность сыну или дочери найти собственные ответы на мучащие их вопросы, даже если вы знаете очевидное решение или выход.
12. Во многих случаях суицидального поведения у детей решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть рядом со своим ребенком, который страдает.
13. Когда вы не знаете, что сказать, как утешить, как защитить своего ребенка, просто будьте рядом!

не оставляйте ребенка одного!

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади.

Ситуация не разрешится до тех пор, пока суицидальный подросток не адаптируется в жизни.

Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
5. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В.Емельяновой.- СПб.:Речь,2010.- 384с.
6. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
- 7.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
8. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
9. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
10. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Учебно-методическое пособие.- Уфа:БИРО, 2006-119 с.
11. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно-методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
12. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
13. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.:Генезис, 2005.- 169 с.