

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ППМС-центра «Развитие»
Центрального района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор ППМС-центра «Развитие»
Центрального района Санкт-Петербурга
Т.Б. Федорова
Приказ № 18-ОД от 30.08.2024



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

МОЙ БЕЗОПАСНЫЙ МИР

Возраст учащихся: 13-16 лет

Срок реализации: в течение учебного года

Разработчики:

Силина И.Н., социальный педагог
Шаргина А.А., педагог-психолог

Санкт-Петербург

2024 год

Содержание:

Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Научная обоснованность.	4
Цели, задачи, адресат программы.	8
Показания и противопоказания к применению.	8
Содержание социально – психологической программы.	8
Продолжительность программы, количество занятий.....	9
Условия реализации.	9
Использование новых технологий и подходов в рабочей учебной программе «Мой безопасный мир»	9
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.....	10
Учебный план программы.	11
Учебно-тематический план программы	11
Методы и средства оценки эффективности программы.	13
Список литературы.....	14
Приложение. Содержание занятий	15

Пояснительная записка

Актуальность программы

Всегда особую проблему для педагога представляли «трудные» дети – дети с отклоняющимся поведением. Эти дети трудны для общества, нанося вред порядку, морали, принятым нормам общежития, в той или иной форме посягая на общественный уклад. Однако наше время выявило новую категорию детей: дети с саморазрушающим (аутодеструктивным) поведением. В эту категорию внешне не трудных для общества детей включаются те, чье поведение и активность может не приносить вреда обществу, но наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью.

В принятом определении к аутодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели (физической, психической, социальной). Люди часто медленно убивают себя, не осознавая своих летальных намерений. Лица, к которым относится это утверждение, отрицали бы то, что их действия направлены на саморазрушение либо причинение вреда самим себе. И все же их образ жизни является движением в сторону саморазрушения: злоупотребление алкоголем или наркотиками, игнорирование серьезных болезней, переедание, чрезмерная работа или хроническое курение. В последнее время растет число детей и подростков, имеющих эту тенденцию личности.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, в детском возрасте частота осуществленных суицидов (добровольного ухода из жизни) составляет от 0,5 до 1,0 на 100 000 детского населения, а в подростковом возрасте на порядок выше — уже 12–15 на 100 000 подростков. Россия продолжает оставаться одной из стран, где процент совершения самоубийств наиболее высок. По данным ВОЗ за 2003 год Россия вышла на первое место по количеству самоубийств на 100 тысяч населения.

Количество детей и подростков, пытающихся свести счеты с жизнью, с каждым годом растет примерно в полтора раза. С годами суицид «молодеет»: о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В следующие 10 лет число суицидов, будет, скорее всего, расти у подростков в возрасте от 10 до 14 лет (Я. Гишинский, 2001 г.).

Минобразование России неоднократно обращало внимание органов управления образованием субъектов РФ на необходимость разработки программ по профилактике суицида среди детей и подростков, о чем, в частности говорится в Письме Министерства Образования и науки РФ от 20.09.2004 г. № 01-130/07-01 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

Научная обоснованность.

До 600 тысяч человек на планете ежегодно заканчивает жизнь самоубийством, что является неопровержимым доказательством того, насколько актуальна и значима любая работа по предотвращению роста суицидальной активности. Именно поэтому вопросы борьбы, профилактики суицидального и парасуицидального поведения в последнее десятилетие обсуждались в ООН (1996) и в ВОЗ (1992, 1993, 1996), во многих странах создаются и осуществляются национальные программы по данной проблематике, что отражает ее всемирный масштаб. В связи с этим любые научные исследования и разработки, способствующие решению суицидологических проблем, так важны сейчас.

Социологические теории.

На эту тему было проведено множество исследований. Так, к примеру, книги Эмиля Дюркгейма, изданные ещё при жизни автора, одна — «Самоубийство» — целиком посвящена данной проблематике, а в «Методологии социологии» правилам, относящимся к различению нормального и патологического, отведена III глава. Кроме того, разработанные Дюркгеймом и ставшие классическими методы установления корреляций между социальными отклонениями и экономическими, социальными, демографическими, культурными и др. характеристиками были широко использованы (отчасти уточнены и пересмотрены) учеником и последователем мэтра Морисом Хальбваксом и активно применяются в исследованиях различных форм девиаций до сих пор. Последующие работы по этой проблеме, так или иначе, ссылались на работы Эмиля Дюркгейма.

«Когортная теория» Истерлина-Холинджера связывает бурный рост суицидов в подростковом и юношеском возрасте с относительной численностью соответствующих когорт рождения. Чем выше доля когорты в общей структуре населения страны, считают авторы, тем большие трудности приходится испытывать ее представителям в конкурентной борьбе за доступ к дефицитным социальным ресурсам в сфере занятости, образования, здравоохранения и т. д. Невозможность удовлетворения насущных потребностей приводит молодых людей к депривации и самодеструктивным действиям.

В социопсихологической теории К. Жирара самоубийства объясняются в терминах «социальной идентичности». Когда значимые для индивида элементы «Я-концепции» подвергаются угрозе, самоубийство становится, с одной стороны, единственным выходом из сложившейся жизненной ситуации, а с другой — символическим знаком того, что «Я-концепция» разрушается. Повышенный риск самоубийств среди молодежи связан, по мнению автора, с резкой актуализацией в этом возрасте потребности в достижениях, культивируемой развитым обществом.

Биологические причины.

Исследователи, указывая, что уровень суицидального поведения выше в определенных семьях, предполагают, что генетические и социальные факторы играют определенную роль в повышенном риске суицида.

Некоторые могут наследовать генетическую предрасположенность к психическим болезням, таким как шизофрения и алкоголизм, которые, в свою очередь, увеличивают риск суицида. Исследования выявили пониженный уровень серотонина в головном мозге людей, у которых отмечаются приступы неконтролируемой агрессии.

Психологические теории.

В начале 20го века австрийский психиатр Зигмунд Фрейд создал первую психологическую теорию суицида. В ней он подчеркнул роль агрессии, направленной на самого себя. Американский психиатр Карл Меннингер детально разработал идеи Фрейда. Он предположил, что все суициды имеют в своей основе три взаимосвязанных бессознательных причины: месть/ненависть (желание убить), депрессия/безнадежность (желание умереть) и чувство вины (желание быть убитым).

Американский психолог, ныне рассматриваемый как пионер современной теории суицида, Эдвин Шнейдман, описал несколько наиболее серьезных характеристик суицида. Сюда включается чувство невыносимой душевной боли, чувство изолированности от общества, ощущение безнадежности и беспомощности, а также мнение, что только смерть является единственным способом решить все проблемы. Психотерапевты когнитивной школы, которые изучают процесс обработки человеком информации, подчеркивают роль негибкого мышления («жизнь ужасна, альтернатива ей только смерть»), которое ведет к невозможности выработки решений своих проблем. Согласно психологам, много суицидов символизируют крик о помощи, а также являются усилиями с целью привлечь внимание к своим проблемам.

Существует множество фундаментальных исследований, гипотез и теорий относительно аутодеструктивного поведения в подростковом возрасте. В развитых странах подростковый суицид стал острой проблемой, начиная с 60-х гг. XX века. Так, в США на долю до 1958 г. приходилось только 8% суицидных попыток, а после 1960 г. – более 20% (Личко, 1999 г.).

В 90-х гг. самоубийства занимали второе место причин гибели молодых людей в США, подобная статистика существует и среди большинства европейских стран, где подростковый суицид стоит на 2-3 месте (Райс, 2000 г.).

Суицидные действия у подростков часто носят демонстративный характер, который обретает черты «суицидного шантажа». По данным А.А. Александрова (1973 г.), кроме истинного суицида и демонстративных попыток можно выделить особый подростковый тип суицидального поведения – «недифференцированный», где трудно определить истинность намерения. Такие неясные попытки окрашены острым аффектом при потере или угнетении сознательного контроля, расстройством рассудочной деятельности. Отнести попытку к истинным или демонстративным действиям бывает невозможно.

А.Е. Личко предлагает выделять три формы суицидального поведения: демонстративное, аффективное и истинное. В большинстве же случаев суицидальное поведение подростков – это крик о помощи, адресованный близким людям, надежда быть услышанным и понятым.

Суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого микросоциального конфликта. У всех суицидентов обнаруживались объективные и субъективные признаки социально-психологической дезадаптации личности, а также внутренняя и внешняя конфликтная ситуация. Среди суицидентов различаются две категории. Первую из них составляют лица с низким уровнем социализации. Для них характерна не только социально-психологическая дезадаптация, но и социальная неприспособленность к требованиям общества, которая проявляется в неумении или нежелании строить

свое поведение в соответствии с социальными нормами. Социальный статус их, как правило, невысок.

Вторую группу составляют лица с достаточно высоким уровнем социализации. Эти лица психологически декомпенсированы и астенизированы, что связано с переживанием ими сложных конфликтов, для решения которых оказалось недостаточно жизненного опыта.

Одним из значительных событий, которое может предшествовать аутодеструктивному поведению, является переживание утраты взаимоотношений из-за несчастной любви, переезда в другое место или семейных потерь (смерти близких или развода). Для этих ситуаций характерно внезапное крушение важных психологических опор и потеря привязанностей. Существует также тесная связь между саморазрушающим поведением подростков и жестокостью, насилием, отвержением или заброшенностью в семьях.

Школьные проблемы играют важную роль в дезадаптации, вызывают утрату контактов со сверстниками. Группа сверстников является главной в этом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения. Осуждение группой или изоляция может стать социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. При этом в первую очередь необходимо обратить внимание на аутсайдеров и психологических изолянтов, замкнутых и застенчивых детей: в сравнении с остальными детьми у них снижены показатели настроения, они менее удовлетворены жизнью, более скованы в проявлении чувств, в межличностных отношениях более ранимы.

Семье принадлежит значительная роль в жизни подростка, в усвоении им социально-культурных норм и моделей поведения, потому изучение семейного окружения является одним из необходимых условий для понимания причин, формирующих девиантное поведение. Основная трудность состоит в выявлении того, что именно в семье связано с появлением у подростка отклонений в поведении и в том числе суицидального поведения.

Каким образом в семье может возникнуть суицидальная ситуация? Переживание социально-психологических кризисов можно связывать с утратой подростком высоко значимой для него позиции (в структуре внутрисемейного общения). Подростку не всегда удается понять, какого рода поведения ждут от него окружающие.

Степень удовлетворенности своей позицией зависит от того, что именно в общении привлекает подростка, на что он ориентируется, от чего отталкивается и в какой среде ему удастся этого достичь.

Неприятие новой позиции в общении вызывает у личности глубокий внутренний конфликт, суть которого состоит в столкновении потребности в общении и невозможности реализации его в привычных формах.

Чем больше значимых связей разорвано, тем острее ощущение потери.

Суицидальное поведение является крайним средством манипуляции с целью оказания давления на семейное окружение и возвращение, таким образом, утраченной позиции. В других случаях, когда подросток осознает необратимость прежней позиции в общении и вместе с тем не чувствует в себе сил для продолжения жизни, возможен истинный суицид.

Наиболее суицидоопасна позиция человека, оказавшегося в одиночестве перед коалицией объединившихся против него родственников. Чувство изолированности будет опасным и тогда, когда человек сам старается отстоять свою автономию. Протестные реакции свойственны подросткам, стремящимся уклониться от опеки, либо сохранить независимость в семье.

Чем меньше у подростка социальных связей, тем скорее неблагополучие может привести к дезадаптации. И чем больше социальных связей, тем легче он может компенсировать неудачи в одной сфере переключением интересов в другую сферу.

Анализируя суицидоопасные ситуации, можно сделать вывод, что для подростка они могут складываться из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако, некоторый максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, свойственные периоду детства, и создавали ощущение безысходности, неразрешимости конфликта, порождали чувство отчаяния и одиночества. Все это обуславливает повышенный суицидальный риск в пубертатном возрасте, что, в частности, подтверждается и статистически.

Формирование суицидального поведения в детском и подростковом возрасте во многом зависит также от некоторых особенностей личности суицидента – эмоциональная неустойчивость, повышенная внушаемость, сензитивность, некоторая эксплозивность, импульсивность. Эти черты, выраженные нередко до уровня акцентуации характера, создают предпосылки для социально-психологической дезадаптации личности в пубертатном периоде.

Коррекция.

Один из важных этапов работы социального педагога — этап установления контакта и построение своих отношений так, чтобы подросток сам заговорил о своих проблемах. Помощь должна быть конкретной, гибкой и направленной в будущее. Внесение ясности в конкретные, актуальные проблемы помогает подростку разобраться в часто кажущейся ему запутанной ситуации. Необходимо очень терпеливо выслушать подростка, не выражая сомнений и критических замечаний, создать уверенность, что помощь окажет компетентный, понимающий человек. На этом этапе снимается чувство одиночества и безнадежности, преодолевается барьер изоляции.

Практика показывает, что кризисной ситуации можно избежать, если своевременно на доступном уровне формировать у подростка представление о жизни как о высшей ценности, ответственность за свою жизнь, навыки защиты от стресса (исключая психические расстройства, где, несомненно, нужна помощь врача-психиатра).

Наибольшая эффективность в решении проблем ребенка будет достигнута, если параллельно будет проводиться работа в школе с социальными педагогами и педагогами - предметниками (тематическое консультирование по теме: «Психолого-педагогическая помощь детям, склонным к аутодеструктивному поведению», тренинги по преодолению эмоционального выгорания.). Педагогическая коррекция включает в себя комплекс мер, направленных на выявление системы ценностей школьника (ценность знания, учебной деятельности, отношений, самооценности); формирование положительной мотивации деятельности; действия учителя,

направленные на помощь ученикам в осознании ими жизненной цели, своих возможностей, интересов, соотношении "идеального и реального"; помощь в выборе профессии.

Эта деятельность будет более эффективной, если социальный педагог работает в тесном контакте с родителями. Педагогическое просвещение родителей по наиболее актуальным проблемам воспитания ребенка способствует повышению их заинтересованности в ребенке. Как вариант, это могут быть выступления на родительских собраниях, семинары на темы: «Взаимоотношения детей и родителей», «Где получить психолого-педагогическую помощь?», информирование педагогов и родителей о психологических центрах и кризисных службах района и города, консультирование по вопросам воспитания и т.д.

Цели, задачи, адресат программы.

Цель: Формирование навыков позитивного жизненного стиля и ценностно-смысловых ориентаций подростков.

В групповой работе достигается способность к пониманию переживаний, интересов других детей. Приобретаются навыки общения, способность к разрешению межличностных конфликтов, преодолеваются застенчивость, неуверенность в собственных силах, приобретаются лидерские и ораторские качества. В группе ребенок видит себя во взаимодействии с другими, оценивает свои поступки глазами других детей.

Задачи:

- обучение подростков социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- повышение представлений о собственной значимости, ценности, укрепление чувства собственного достоинства, повышение самооценки;
- выработка у учащихся мотивации на достижение успеха и увеличение уровня самоконтроля;
- совершенствование поиска социально - психологической поддержки, ее восприятия и оказания.

Адресат программы:

Программа предназначена для работы с подростками 13 – 16 лет. Количество детей в группе – 9-12 человек.

Показания и противопоказания к применению.

Показанием к участию в групповых занятиях является личная заинтересованность подростков, пожелания родителей и педагогов.

Противопоказаниями работы в группе является пребывание подростка в остром, кризисном состоянии.

Содержание социально – психологической программы.

В содержание программы «Мой безопасный мир» входят темы: «Знакомство. Установление правил работы в группе», «Помощь в решении проблем», «Я – Личность», «Самооценка», «Позитивное самовоспитание», «Навыки уверенного поведения», «Мои права и права других людей», «Стресс. Способы преодоления стресса», «Общение в семье», «Развитие временной перспективы и целеполагания», «Интеграция полученного опыта».

На занятиях используются методы исследования (анкета, опросник, шкала самооценки, анкета обратной связи, наблюдение).

Применяются следующие формы работы:

- упражнения на внимание, на повышение самооценки и т.п.;
- игры-активаторы;
- моделирование ситуаций;
- беседа;
- дискуссия;
- рассказ;
- домашние задания.

Продолжительность программы, количество занятий.

Программа рассчитана на 10 занятий по 1,0 часа каждое при условии проведения 1 раз в неделю.

Условия реализации.

Для реализации программы необходимо:

- заключение договоров с администрациями школ;
- заключение договоров с родителями;
- наличие необходимой информации о детях (социальный портрет);
- просторное помещение для групповой работы;
- стулья;
- диапроектор и слайды/плакаты;
- канцелярские принадлежности (карандаши, бумага, краски и т.д.);
- анкеты обратной связи.

Использование новых технологий и подходов в рабочей учебной программе «Мой безопасный мир»

В программе, реализуемой в соответствии со стратегиями ФГОС второго поколения, используются следующие новые технологии и подходы:

- развивающее обучение;
- проблемное обучение;
- коммуникативное обучение;
- личностно-ориентированный подход;
- игровые технологии;
- элементы арттерапии (музыкотерапия, песочная терапия, фототерапия, куклотерапия, ИЗОтерапия); ;
- информационно-коммуникативные технологии (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем);
- групповые технологии;
- системный подход;
- работа в системе погружения;
- включение содержания обучения в контекст решения значимых жизненных задач;
- компьютерные технологии (программа Paint и др.).

Использование возможностей современных развивающих технологий позволяет обеспечить формирование базовых компетентностей современного человека:

- коммуникативной (умение эффективно сотрудничать с другими людьми);
- самоорганизации (умение ставить цели, планировать, контролировать свои действия – как после их завершения, так и по ходу, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы);
- самообразования (готовность конструировать и осуществлять собственную образовательную траекторию на протяжении всей жизни, обеспечивая успешность и конкурентоспособность).

В программе «Формирование навыков конструктивного межличностного общения» базовые компетентности и универсальные учебные умения формируются также через применение кейс-технологии (метод конкретных ситуаций, метод ситуационного анализа).

Через игровые техники используются такие кейс-технологии как коллективная мыслительная деятельность при решении проблемной ситуации, технология критического мышления.

Обучающиеся должны проанализировать ситуацию, разобраться в сути проблем, предложить возможные решения и выбрать лучшее из них.

Кейсы базируются на реальном фактическом материале или же приближены к реальной ситуации.

Проблема и уровень трудности задаются самим исполнителем – моделирование ситуации как проблемную, трудноразрешимую или неразрешимую вовсе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Данные методы помогают тренировке конструктивных коммуникативных умений сначала через игровую деятельность, ролевые игры, затем в реальной жизни и дают подростку возможность проверить на практике, развить и интегрировать различные убеждения, навыки и способности.

С помощью новых технологий возможно также сформировать представление о переходных или узловых моментах в жизни индивида, связанных с ответственным выбором, конфликтом и его разрешением, встречей с внешним или внутренним препятствием и его преодолением.

Таким образом, использование этих технологий в групповой работе с подростками в данной программе способствует:

- формированию навыков, связанных с принятием решения, с проблемой выбора, с вопросом занятия эффективной позиции в режиме группового взаимодействия;
- расширению вариативности предпочитаемых стилей поведения и действий.
- пониманию сложных взаимосвязей, помогают социализации и развитию личности подростка;
- переходу от внешней детерминации подростками своего поведения к самодетерминации;
- использованию историко-культурного компонента в образовательной среде (сказки, пословицы, поговорки, мифы и т.д).

Учебный план

№	Наименование блоков	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических часов	Практических часов	
1	«Мое Я»	5	2.5	2.5	Диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
2	«Я и мой мир»	5	2.5	2.5	Наблюдение, рефлексия
Итого		10	5	5	

Учебно-тематический план

№	Наименование занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических часов	Практических часов	
1.1 1.2	Знакомство. Установление правил работы в группе. Помощь в решении проблем.	2	1	1	Диагностическое обследование, наблюдение, рефлексия
2.1. 2.2	Я – Личность. Самооценка.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
3.1	Навыки уверенного поведения	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
4.1	Стресс. Способы преодоления стресса.	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
5.1 5.2 5.3	Общение в семье. Коммуникативная компетентность. Интеграция полученного опыта	2	1	1	Наблюдение, рефлексия
Всего		10	5	5	

Работа с семьями.

1. Психолого-педагогическое консультирование родителей для организации эффективного детско-родительского общения.
2. Приглашение в школу на малые и большие педсоветы, тематические консультации с социальными педагогами и психологами.

Работа с педагогами.

1. Составление индивидуальных планов работы с детьми в социально опасном положении.

2. Выступления на родительских собраниях, малых и больших педсоветах.
3. Консультирование педагогов, тренинговые занятия (коррекция эмоционального выгорания).

Методы и средства оценки эффективности программы.

Эффективность работы группы определяется по следующим критериям:

1. Вербальный.

- обратная связь участников группы после выполнения упражнения и в конце занятия (выявление эмоционального состояния и рефлексии);
- отзывы участников по завершении программы, как в устной, так и в письменной форме (как они оценивают свои достижения, степень реализации поставленных целей);
- обсуждение с классными руководителями итогов работы группы, наличие положительных изменений;
- индивидуальное консультирование родителей по итогам работы группы, обратная связь.

2. Невербальный.

- активность на занятиях, психологический климат в группе, мотивация участников;
- умение участников строить позитивные взаимоотношения с другими членами группы, участие в обсуждении.

3. Диагностика проводится в начале и в конце занятий. На основании полученных сравнительных результатов анализа можно сделать выводы об эффективности проделанной работы. При обследовании участников используются следующие методики:

- анкета «Я и мой класс»;
- методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона;
- «Шкала самооценки Спилбергера – Ханина»;
- анкета обратной связи (заполняется участниками после каждого занятия).

Список литературы.

1. Алиева М.А. и др. «Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации». СПб, Речь, 2001 г.
2. Алиев И.А. Актуальные проблемы суицидологии. - Баку – 1987-289с.
3. Александров А.А. Нарушение поведения у подростков как один из критериев степени психопатизации.//Патологические нарушения поведения подростков. Л., 1973. с. 37-48
4. Баева И.А. «Тренинги психологической безопасности в школе».
5. Алан Л. Берман Суицид – Общие теории и предотвращение.суицида.
6. Гишинский Я., Гурвич И. и др. Девиантность подростков: Теория, методология, эмпирическая реальность. СПб.: Медицинская пресса, 2001. 200 с
7. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция.
8. Дюркгейм Э. Общественное разделение труда. Метод социологии - М.: Наука, 1991. - 590с.
9. Дюркгейм Э. Самоубийство. Социологический этюд // М.: Мысль, 1994.С.480с.
10. Желдак И.М. «Практикум по групповой психотерапии детей и подростков с коррекцией семейного воспитания». Москва, 2001 г.
11. Личко А.Е. Типы акцентуаций характера и психопатий у подростков. М., 1989.
12. Малкина – Пых И.Г. «Возрастные кризисы. Справочник практического психолога». Эксмо, 2004 г.
13. Микляева А.В. «Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие». СПб, Речь, 2004 г.
14. А.Ю. Мягков, И.В. Журавлева, С.Л. Журавлева. «Суицидальное поведение молодежи: масштабы, основные формы и факторы».
15. Прихожан А.М. «Психология неудачника. Тренинг уверенности в себе». М., 2000
16. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.
17. Реан А.А. «Психология подростка». СПб, 2003.
18. Шеховцова Л.Ф. «Консультирование в школе».
19. Емельянова Е.В. «Психологически тренинг для подростков как метод привлечения к услугам телефона доверия.»// Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы//.
20. Вим Слот «Помощь подростку на пути к самостоятельности» // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы//.
21. Вроно Е.В. «Психолого-педагогическая поддержка детей-суицидентов». // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы//
22. Конвенция ООН о правах ребенка
23. Письмо Министерства Образования и науки РФ «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».
24. Интернет ресурсы.

Приложение. Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство. Установление правил работы в группе.

Цели:

1. Знакомство, информирование участников о целях и форме занятий:
2. Установление правил работы в группе, создание рабочей атмосферы.

1. Представление.

Цель:

- изменение стереотипов, связанных с восприятием работы группы как урока.

2. «Постройтесь по...»

Цель: развитие сплоченности в группе через минимальный физический контакт.

3. «Пожелания».

Цель: создание рабочей атмосферы.

4. Установление правил.

Цель:

- регламентирование работы на основе добровольно принятых правил;
- использование правила «Стоп» («В этой игре я не участвую»).

5. «Рисую себя».

Цель: - изобразить себя в виде растения, животного, разными цветами и др.

6. Итоговый круг «Интересное – полезное». Выработка ритуала завершения занятий.

7. «Аплодисменты по кругу».

Занятие 2. Помощь в решении проблем

Цели занятий:

1. Снять психологические барьеры, мешающие обращаться к психологу.
2. Способствовать формированию серьезного отношения к услугам психолога.

1. Упражнение «Ассоциации с встречей».

Цель:

- создание рабочей обстановки.

2. Упражнение «Что такое психологическая проблема?»

Цель:

- сформировать представление о психологической проблеме и научиться отличать от проблем другого рода.

3. Упражнение «Что мешает мне обратиться к психологу?»

Цель:

- способствовать осознанию собственных барьеров и стимулировать принятие новых конструктивных установок.

4. Упражнение «Как подготовиться к консультации у психолога»

Цель:

-создание практического опыта обращения к психологу, что снимает барьер неизвестности.

5. Упражнение «Как начать разговор у психолога»

Цель:

-преодоление барьера «первого шага» при вступлении в контакт и создание практического опыта начала разговора с психологом.

6. Завершение.

Цель:

-зафиксировать полученные результаты и подкрепить стимул обращения к психологу (при необходимости).

7. Информирование подростков о психологических и кризисных службах, имеющихся в районе и городе.

8. Итоговый круг «Интересное – полезное». Д/з – написать свои интересы и любимые занятия.

Занятие 3. Я – Личность

Цели занятия:

1. Помочь учащимся понять ценность каждой личности.
2. Подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека.
3. Попытаться определить, что такое личность.

1. Игра – активатор «Я люблю ... Я не люблю...»

Цель:

- установление контакта в группе.

2. Дискуссия «Уникальность и своеобразие каждого человека».

Цель:

- подчеркнуть уникальность и неповторимость каждого человека.

3. Упражнение «10 Я».

Цель:

- определить собственную уникальность.

4. Дискуссия «Что такое личность?»

Вводятся понятия «потребности», «интересы», «возможности», «способности», «характер», «темперамент».

5. Упражнение «Похвала по кругу».

Цель:

- развитие коммуникативных умений.

6. Итоговый круг «Интересно - полезно». Д/з – определить свои положительные и отрицательные качества.

Занятие 4. Самооценка.

Цели:

1. Укрепить позитивную самооценку учащихся.

2. Помочь им осознать возможность формирования позитивной самооценки.

3. Обучить методам формирования позитивной самооценки.

1. Игра – активатор «Я умею...»

Все по кругу называют то, что они умеют (это может любое действие – дышать, ходить, играть в футбол и т.д.). Если кто-то запинается, ведущей помогает.

2. Дискуссия «Умения и самоуважение».

Цель:

- укрепить позитивную самооценку учащихся.

3. Упражнение «Пять качеств».

Цель:

- формирование позитивной самооценки.

4. Слайд или плакат «Переоценка качеств».

5. Упражнение «Все наоборот».

Цель:

- формирование позитивной самооценки.

6. Игра «Старинный замок».

Цель:

- формирование адекватной самооценки, стимуляция жизненного тонуса.

7. Итоговый круг «Интересно - полезно». Д/з - привести примеры жизненных ситуаций, когда вы были уверены или не уверены в себе.

Занятие 5. Навыки уверенного поведения

Цели:

1. Отработка навыков уверенного поведения и саморегуляции;

2. Всесторонний анализ сильных и слабых сторон личности участника, направленный на формирование чувства внутренней устойчивости и доверия к самому себе;

3. Овладение психотехническими приемами, направленными на создание положительного образа "Я".

1. «Три имени».

Цели:

- развитие саморефлексии;
- формирование установки на самопознание.

2. «Хвастовство».

Цели:

- создание условий и формирование навыков самораскрытия;
- совершенствование навыков группового выступления.

3. «Контраргументы».

Цели: - создание условий для самораскрытия;

4. «Всеобщее внимание».

Цели:

- развитие умения соединить вербальные и невербальные средства общения,
- формирование навыков акцентирования внимания окружающих за счет различных средств общения.

5. «Прорвись в круг».

Цели:

- стимуляция групповой сплоченности;
- снятие эмоционального напряжения.

6. «Зажим».

Цели:

- снятие психофизиологических "зажимов" и формирование приемов релаксации состояния.

7. "Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы"

Назначение:

- формирование адекватных реакций в различных ситуациях;

Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов.

8. "Преувеличение или полное изменение поведения"

Цель:

- формирование навыков модификации и коррекции поведения на основе анализа разыгрываемых ролей и группового разбора поведения.

9. Итоговый круг «Интересное – новое». Д/з – наблюдение за окружающими, их реакциями и поведением (уверенное, агрессивное и т. п.).

Занятие 6. Стресс. Способы преодоления стресса

Цели занятия:

1. Объяснить учащимся понятие стресса.
2. Рассказать о стадиях развития стресса.
3. Познакомить со способами преодоления стресса.
4. Помочь овладеть навыками их применения.

1. Упражнение «Зеркало».

Цель:

- стимуляция психической и физической активности.

2. Беседа «О стрессе и эмоциональных реакциях».

Слайд/плакат «Признаки стресса».

3. Моделирование конфликтной ситуации «Неприятный разговор».

Цель:

- моделирование адекватного эмоционального реагирования.

4. Рассказ о поведении в стрессовых ситуациях.

5. Дискуссия «Стресс – это хорошо или плохо?», «Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс?». Использование слайда /плаката «Способы преодоления стресса».

6. Упражнение «Диалог»

Цель:

- моделирование эмоционального отреагирования.

7. Упражнение «Олимпийское спокойствие».

Цель:

- моделирование общения в экстремальных ситуациях.

8. Работа в подгруппах по отработке навыков использования способов преодоления стресса.

9. Итоговый круг «Интересное – полезное». Д/з – рисунок семьи.

Занятие 7. Общение в семье.

Цель:

1. Улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
2. Разъяснить принципы построения гармоничных отношений с близкими;
3. Дать участникам возможность улучшить навыки развития этих отношений.

1. Упражнение «Пробейся сквозь ряд».

2. Упражнение «Семейные истории».

Цель:

- осознать, что все события – и счастливые и несчастливые, происходят внутри одной единицы – семьи.

3. Дискуссия: «По каким критериям относим человека к близким людям?»

Слайд «Дерево взаимоотношений».

Цель:

- знакомство с принципами построения отношений с близкими людьми.

5. Игры-импровизации на реальные сюжеты:

- «Братья и сестры»;
- «Родители и дети»;
- «Мои конфликты в семье».

Цель:

- моделирование адекватных форм внутрисемейного общения.

6. Итоговый круг «Интересное – полезное». Д/з – определить свои желания на ближайшие несколько дней, недель, месяцев.

Занятие 8. Коммуникативная компетентность.

Цель:

1. развитие навыков социальной ориентации.
2. развитие способности анализа ситуаций межличностного взаимодействия, их причин и следствий;
3. способность к организации ситуации и извлечению из нее опыта.

Упражнения:

- “Инопланетяне
- “Разговор через стекло”;
- “Кто знает, какой ты на самом деле”;
- “Попроси меня о
- “Монстр”;
- “Чет - нечет”;

Инопланетяне

Цель: развитие навыков социальной ориентации.

Задачи:

- анализ ситуации межличностного взаимодействия;
- осмысление невербального компонента общения;
- развитие способности к эмпатии;
- моделирование различных стратегий поведения в ситуации выбора.

Ход работы: участникам дается следующая инструкция:

“Сейчас каждому из вас раздадут карточки, где будут определены ваши роли. Возможны следующие варианты: инопланетяне, “люди в черном” и земляне. В процессе игры происходит смена дня и ночи. Днем идет активное обсуждение, поиск инопланетян, ночью - все закрывают глаза, после просьбы ведущего глаза открывают инопланетяне и беззвучно показывает ведущему предполагаемого “человека в черном”, потом они закрывают глаза, и ведущий просит “людей в черном” сделать свой выбор инопланетянина. Если он угадывает, кто из членов группы - инопланетянин, то днем объявляют, что “человек в черном” раскрыл

“Разговор через стекло”

Цель: развитие невербальной коммуникации.

Задачи:

- развитие способности к эмпатии;
- анализ межличностного взаимодействия;
- развитие способности выражать свои чувства, мысли, переживания; развитие способности поддерживать контакт при ограниченных средствах коммуникации;
- анализ стратегии коммуникации.

Инструкция: “Пусть каждый участник посмотрит на группу и выберет того, кого он меньше всего знает. Подойдите друг к другу. Вы можете расположиться в комнате как вам удобно. Представьте, что между вами находится звуконепроницаемое стекло. Вам нужно поговорить на какую-либо тему в течение 10 минут (темы могут быть предложены ведущим)”. После задания проводится обсуждение.

Вопросы ведущего:

- Что вы чувствовали в процессе общения?
- Какие способы взаимодействия вы использовали?
- О чем вы говорили?

“Кто знает, какой ты на самом деле”

Цель: осознание себя в глазах других.

Задачи:

- развитие эмпатии;
- осмысление личностных качеств;
- развитие навыков вербальной коммуникации;
- осознание риска самораскрытия.

Ход работы: участники разбиваются на пары. В течении 30 минут они должны описать себя такими, какими они себя видят и переживают. После работы в

парах все участники садятся в круг. Каждый из участников рассказывает о своем партнере от его лица. После этого проводится обсуждение.

Вопросы ведущего:

- что мешает вам рассказывать о самом себе?
- возникали ли трудности при рассказе и с чем они были связаны? как отличался ваш рассказ от рассказа вашего партнера о вас?
- какие чувства и переживания остались после вашего монолога?
- что вы чувствовали, когда были в позиции слушателя?
- когда было тяжелее: когда вы рассказывали, или когда о вас рассказывали?
- как изменилась оценка самого себя после вашего рассказа?

“Попроси меня о...”

Цель: трансформация слабости в достоинство.

Задачи:

- осознание и принятие своих слабостей;
- осмысление слабости или недостатка как недоразвитого достоинства;
- осмысление слабости как достоинства в прошлом;
- реализация своей слабости в просьбе о помощи;
- “Я” как что-то третье между достоинством и недостатком.

Инструкция: “ Сейчас вам нужно найти партнера, которому вы больше всего доверяете. Вы можете свободно расположиться в помещении, как вам угодно. После этого вам нужно рассказать партнеру о своих недостатках и слабостях. Завершением каждого монолога должна быть искренняя просьба о помощи”

Вопросы ведущего:

- Какие трудности вы испытывали в процессе своего монолога?
- в чем состоит трудность просьбы?
- в чем заключается сила вашего недостатка и слабость вашего достоинства?
- какие чувства у вас остались после вашего рассказа?
- кто был ведущим, а кто ведомым в паре?
- какие чувства, переживания, состояния остались после этого общения?

Занятие 9. Снижение деструктивной конфликтности

Цель:

1. Улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
 2. Разъяснить принципы построения гармоничных отношений с близкими;
 3. Дать участникам возможность улучшить навыки развития этих отношений.
1. Упражнение «Пробейся сквозь ряд».

2. Упражнение «Семейные истории».

Цель:

- осознать, что все события – и счастливые и несчастные, происходят внутри одной единицы – семьи.

3. Дискуссия: «По каким критериям относим человека к близким людям?»

Слайд «Дерево взаимоотношений».

Цель:

- знакомство с принципами построения отношений с близкими людьми.

5. Игры-импровизации на реальные сюжеты:

- «Братья и сестры»;
- «Родители и дети»;
- «Мои конфликты в семье».

Цель:

- моделирование адекватных форм внутрисемейного общения.

6. Итоговый круг «Интересное – полезное». Д/з – определить свои желания на ближайшие несколько дней, недель, месяцев.

Занятие 10. Интеграция полученного опыта

Цели:

1. Находить в себе скрытые особенности и использовать их для изменения личности в лучшую сторону;
2. Развитие способности понимания своего состояния и состояния других людей;
3. Завершение групповой работы.

1. «Моя вселенная».

Цель:

- показать наличие множества возможностей у каждого, которые делают людей уникальными и которые нас объединяют.

2. Упражнение «Только вместе».

Цель:

- возможность почувствовать то же, что и партнер.

3. Упражнение «Узнай по голосу».

Цель:

- развитие внимания.

Коллективное обсуждение итогов работы в группе. Итоговая диагностика.

4. Упражнение «Чемодан в дорогу».

Коллективное пожелание участникам группы от каждого.

Прощание ведущего с группой.