

УТВЕРЖДАЮ

Директор



Варганов Р.В.
Приказ от 02.09.2024 г. №265

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

По профилактике суицидального поведения

Составила: педагог-психолог
Красноходова Анастасия Сергеевна

2024 год

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Структура занятий и содержание программы.....	5
Методическое сопровождение реализации программы.....	33
Прогнозируемые результаты реализации программы.....	36
Материально-техническое обеспечение реализации программы.....	37

Пояснительная записка

Актуальность проблемы подросткового суицида в России за последние годы повышается. Об этом свидетельствуют статистические данные об увеличении числа самоубийств, что связано с глубоким социально-экономическим и духовным кризисом в стране, начавшемся в 90-е гг. XX века. По данным Всемирной организации здравоохранения, Россия занимает второе место по количеству совершенного суицида среди подростков. Анализ материалов уголовных дел показывает, что большинство всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в их окружении: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения учителей, одноклассников, друзей, черствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за равнодушного отношения родителей и педагогов к их проблемам, протестуя, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых.

Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности подростки, потерявшие смысл жизни. Причиной суицида могут быть также алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностные конфликты и другие причины. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

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

В связи с этим особенно важным является проведение своевременной профилактической работы в детско-подростковой среде образовательного учреждения.

Социально-психологические аспекты суицида обстоятельно рассмотрены в работах Эмиля Дюркгейма, П. Ф. Булацеля, М. Губского, А. В. Лихачёва, Н. Мухина, П. Ольхина, Л. К. Шейниса, а в наше время - в исследованиях А. Г. Амбрумовой, Л. Л. Бергельсона, И. Б. Дермановой, Т. А. Донских, Ц. П. Короленко, С. Г. Смидович, В. А. Тихоненко, Е. М. Вроно, Э. Фурман, И. А. Степанова, Ю. И. Полищук, Е. Т. Соколовой.

Анализ работ специалистов в этой области дал толчок к поиску нового подхода к профилактике суицида. В связи с этим была разработана данная профилактическая программа. Основная мысль работы заключается в том, что основной задачей педагога при

организации профилактической работы является формирование и развитие у обучающихся психологических ресурсов личности, которые будут служить в качестве «антисуицидальной платформы». Кроме успешной профилактики проблемы подросткового самоубийства, работа над внешними и внутренними ресурсами человека предотвращает повышение тревожности, агрессивности детей, а также развивает способность справляться с различными трудностями, способствует установлению атмосферы дружелюбия, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства

и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности, психологическое здоровье, предполагающее наличие динамического равновесия между индивидом и средой. Если говорить в общем, то можно заключить что данная программа будет способствовать здоровому развитию личности, а также повышать успешность детей не только в процессе обучения, но и в любой значимой для них деятельности.

К созданию программы «Жизнь в письмах» подтолкнула работа Ш.А. Амонашвили «Письма к дочери», опубликованная в 1988 г. Посредством письма подростку дается возможность проанализировать реальную жизненную ситуацию, посмотреть на нее под углом взрослого, увидеть пути решения.

Цели, задачи, методы программы

Цель программы: профилактика суицидального поведения путем формирования и развития психологических ресурсов личности

Задачи:

1. развитие целеустремленности
2. формирование и развитие позитивного мышления
3. развитие навыков конструктивного выхода из конфликтных ситуаций
4. развитие навыков саморегуляции
5. осознание собственных внутренних и внешних ресурсов
6. развитие умения конструктивно выражать свои мысли
7. развитие уверенности в себе
8. формирование положительного самоотношения

Методологические принципы.

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированное, структурированное изложение методического материала по работе с подростками старшего возраста в форме групповых занятий. В основу систематизации материала положены идеи развития психологических ресурсов личности.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка. Этот принцип согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности – другой.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы. Взаимодействие с ребенком опирается на естественные процессы и проходит в зоне ближайшего развития ребенка, признания ценности его творческого потенциала, уникальности его личности и права на уважение его потребностей (Л. С. Выготский, 1982).

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию.

Методы.

Игровые методы, групповая дискуссия, сказко–терапия (работа с рассказом).

Участники программы

Дети старшего подросткового возраста, обучающиеся в 8-9 классах.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на один учебный год.

Режим работы: 14 занятий. Длительность занятий 35 -45 мин. Частота встреч – 1 раз в неделю.

Структура занятий и содержание

программы Структура занятий.

1. Вводная часть.

Задачей вводной части является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального настроения на работу.

2. Основная часть.

Организация деятельности обучающихся на занятии (вид деятельности и задания подбираются с учетом направленности занятия и содержания темы).

3. Заключительная часть.

Задача: подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь является рефлексия.

Формы работы.

Совпадая по форме и структуре (вводная, основная и заключительная части) с обычными предметными уроками, занятия по программе «Жизнь в письмах» существенно отличаются от них. В каждое занятие включено одно письмо Амонашвили Ш.А. с последующим его анализом. Общая атмосфера на занятиях создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания. Осознание своих успехов способствует раскрытию психологических возможностей учащихся, повышению их самооценки, уверенности в себе. Этот эмоциональный фон, постепенно распространяется на все время пребывания обучающихся в школе.

В программе используются следующие техники и приемы:

1. ритуал знакомства, представления, прощания;
2. разминочные техники;
3. приемы сосредоточения, фокусировки, настройки;
4. техники релаксации;
5. упражнения, направленные на самораскрытие и рефлексия;
6. развивающие тренировочные упражнения;
7. анализ различных стрессовых ситуаций и путей их преодоления ;
8. групповые дискуссии.

Учебно –тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов
1	Знакомство. Анкетирование	Цель: установление контакта со старшеклассниками, создание положительной мотивации к изучаемому курсу, принятие общих правил поведения на занятиях Вводная часть Знакомство Обсуждение и принятие правил Основная часть Упр. «Круги» Упр. «Паутинка» Анкетирование по методике Айзенка «Самооценка психических состояний» Заключительная часть Рефлексия	1

2	Мартовский возраст.	Цель: познакомить с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности. Вводная часть Дискуссия «Я подросток» Основная часть Анализ письма «Мартовский возраст. Письмо первое» Информационный блок «Личность и ее формирование» Упр. «Я уникальный» Упр. «Письмо себе любимому» Заключительная часть Рефлексия	1
3	Главное достоинство человека	Цель: формирование нравственно-ценностных ориентаций. Вводная часть. Дискуссия «Главные достоинства человека» Основная часть Анализ письма «Главное достоинство человека. Письмо второе» Работа в группах 1. Идеал женщины 2. Идеал мужчины Заключительная часть Рефлексия	1
4	Я - кошка, но вы-то люди	Цель: научить решать свои жизненные проблемы, показать важность ценностей. Вводная часть Дискуссия «Как познать себя» Основная часть Анализ письма «Я - кошка, но вы-то люди. Письмо третье» Рисунок «Сложные жизненные ситуации» Заключительная часть Рефлексия	1
5	Мать.	Цель: формирование ценностных ориентиров подростка; гармонизация детско-родительских отношений. Вводная часть Дискуссия «Что значит для вас слово МАМА» Основная часть Анализ письма «Мать. Письмо четвертое» Упр. «Открытое письмо маме» Заключительная часть Рефлексия	1
6	Властитель времен.	Цель. Определить жизненные цели подростков. Определить жизненные и нравственные приоритеты. Развивать такие качества детей как	1

		<p>умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Каким я был, какой я буду»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Властитель времен. Письмо пятое»</p> <p>Обсуждение жизненных целей.</p> <p>Упр. «Мой жизненный выбор»</p> <p>Упр. «Вверх по лестнице жизни»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	
7	Колючие вопросы.	<p>Цель. Определение коммуникативных трудностей.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Когда мы говорим не правду»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Колючие вопросы. Письмо шестое»</p> <p>Упр. «Айсберг»</p> <p>Обсуждение проблемы «Трудности человека, связанные с общением».</p> <p>Упр. «Умею ли я общаться»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
8	Источник сил.	<p>Цель. Ознакомить с понятием авитальная потребность и способами ее преодоления.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Ценность жизни»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Источник сил. Письмо седьмое»</p> <p>Обсуждение проблемы «Когда возникает авитальная потребность»</p> <p>Способы снятия нервно-психического напряжения.</p> <p>Анализ таблицы «Робинзона Крузо»</p> <p>Упр. «Плохо-хорошо»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
9	Судьба.	<p>Цель. Определение понятия “Счастье”.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Счастье – это?»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Судьба. Письмо восьмое»</p> <p>Упр. «Рисунок Я»</p> <p>Обсуждение «Что такое цель? Мотивы? План действий?»</p> <p>Упражнение «Прошлые успехи»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
10	«Огорченье-горя сеть...».	<p>Цель: повышение уровня саморегуляции.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Раны от слов»</p> <p>Основная часть</p>	1

		<p>Анализ письма «Огорченье-горя сеть...». Письмо девятое»</p> <p>Упр. «Скажи о себе что-нибудь хорошее»</p> <p>Упр. «Воздушный шарик»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	
11	Люб разумному учитель.	<p>Цель. Коррекция взаимоотношений подростка с учителем.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Когда учитель меня не понимает»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Люб разумному учитель. Письмо десятое»</p> <p>Игра «Спрятанные проблемы»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
12	Ессе Номо.	<p>Цель: формирование адекватной самооценки</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Добром за добро»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Ессе Номо. Письмо одиннадцатое»</p> <p>Упр. «Похвала»</p> <p>Упр. «Зато»</p> <p>Упр. «Дорисуй и передай»</p> <p>Упр. «Скажи другому комплимент»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
13	Самый главный совет.	<p>Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Я и мое будущее «Жизнь после...»»</p> <p>Основная часть</p> <p>Анализ письма «Самый главный совет. Письмо двенадцатое»</p> <p>Упр. «Рисуем страхи»</p> <p>Упр. «Солнечный зайчик»</p> <p>Упр. «Кувшин желаний»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1
14	Подведение итогов. Анкетирование.	<p>Цель: обобщение опыта.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Дискуссия «Я.....»</p> <p>Основная часть</p> <p>Упр. «Моя жизнь это»</p> <p>Тест «Самооценка психических состояний по Айзенку.</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Рефлексия</p>	1

Содержание занятий

Занятие 1. Знакомство. Анкетирование

Цели: установление контакта со старшеклассниками, создание положительной мотивации к изучаемому курсу, принятие общих правил поведения на занятиях.

Вводная часть.

Обсуждение и принятие правил

Психолог рассказывает участникам о целях и задачах занятий. Принимаются общие правила поведения. (на ватмане вывешиваются на видном месте и сопровождают каждое занятие).

Психолог. Любая группа людей, собирающихся совместно проделать определенную работу и достичь цели, договаривается об основных правилах, соблюдение которых помогает получить желаемый результат. Для того чтобы занятия проходили эффективно, необходимо договориться о правилах, поэтому сначала ознакомимся с теми правилами, которые обычно используются во время подобных занятий. Мы их сейчас обсудим и внесем необходимые коррективы. Каждый пункт правил принимается голосованием.

Эти правила в равной степени относятся и к ведущему — психологу, и к учащимся. **Правила поведения на занятиях**

1. Не существует правильных и неправильных ответов. Правильный ответ тот, который выражает твое мнение.
2. Лучше промолчать, чем говорить не то, что думаешь, или просто врать.
3. Нельзя давать оценку выступлению другого участника, если он сам тебя об этом не попросит.
4. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем друг о друге на занятиях, и то, как разные участники ведут себя на них. Все, что происходит на занятиях, должно остаться нашей общей тайной.
5. Слушать говорящего, не перебивать.
6. Право на личное мнение есть у каждого.
7. Сообщать о трудностях, мешающих участию в работе группы.

Основная часть

Знакомство. Упражнение «Круги»

Участникам предлагается на листах формата А5 (трех цветов) нарисовать три круга, в которых указать имя, позитивное качество на первую букву имени, увлечение (хобби). По окончании задания каждый представляется.

Упражнение «Паутинка»

Все становятся в круг. У ведущего в руках клубок ниток, он передает клубок одному из ребят с добрыми словами благодарности или пожеланиями. Конец ниточки он оставляет у себя и наматывает себе на палец, то же самое проделывает каждый участник.

В результате у каждого участника в руках ниточка, а в центре круга образуется замысловатая паутинка. Ведущий подводит итог и говорит о том, что за год работы активисты познакомились и всех их вместе связывают невидимые, но очень крепкие ниточки.

Анкета

Учащиеся письменно и анонимно отвечают на следующие вопросы:

Что я знаю о себе?

Что я хочу узнать о себе?

Что приятного и неприятного было в моей жизни за последнее время?

Данные этого задания используются психологом для последующих занятий.

Тест "Самооценка психических состояний" Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу

вопросов: I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация; III

21...29 вопрос - агрессивность; IV

31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность:

0...7 - не тревожны;

8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня;

15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность):

0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов - вы спокойны, выдержаны;

8- 14 баллов - средний уровень агрессивности; 15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”,

8-14 баллов - средний уровень;

15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье. Описание состояний (Айзенк)

I

1) Не чувствую в себе уверенности.

2) Часто из-за пустяков краснею.

3) Мой сон беспокоен.

4) Легко впадаю в уныние.

5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.

6) Меня пугают трудности.

7) Люблю копаться в своих недостатках.

8) Меня легко убедить.

9) Я мнительный.

10) Я с трудом переношу время ожидания.

11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.

12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.

13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.

14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.

15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.

16) Я нередко чувствую себя незащитным.

17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.

18) Я чувствую растерянность перед трудностями.

19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.

20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

21) Оставляю за собой последнее слово.

- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.
- 34) Меня трудно переубедить.
- 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
- 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
- 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
- 38) Нередко я проявляю упрямство.
- 39) Неохотно иду на риск.
- 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Заключительная часть

Рефлексия

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 2. Мартовский возраст. Письмо первое

Цели: познакомить с понятиями «личность», «индивидуальность»; показать неповторимость, уникальность личности; дать представление о путях формирования личности.

Введение

Дискуссия: «Я подросток»

Основная часть

1. Анализ письма «Мартовский возраст. Письмо первое»

2. Информационный блок «Личность и ее формирование»

Ведущий. О каждом из нас можно многое сказать, но прежде всего каждый — это личность, то есть человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди людей. Личностью не рождаются, а становятся постепенно. Развитие личности довольно медленный процесс. Чтобы стать личностью, человек должен постоянно находиться в обществе, вступать с ним в те или иные отношения.

Уже на первом году жизни ребенка ведущим видом деятельности (формирующим психику) является эмоциональное общение с взрослыми, и если ребенок по тем или иным причинам лишен этой возможности, то это сказывается на уровне психического развития. Формирование личности определяется биологическими данными, средой (природной и социальной), воспитанием и обучением, активностью самой личности, познанием, общением и трудом (умственным и физическим).

3. Упражнение «Я — уникальный»

Ведущий. На Земле нет другого человека, подобного нам, каждый человек неповторим. Ведущий передает налево и направо два мяча разного цвета. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...», и при этом он выбирает одну из социальных позиций (сын, дочь, друг, учащийся, девушка, юноша). Позиции написаны либо на доске, либо на больших карточках. Учащиеся, получившие мяч справа, выполняют аналогичные действия, продолжая высказывание «Я, не как все...».

Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать. В итоге психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Каждый пишет письмо самому близкому человеку, то есть самому себе, любимому. Любимому, потому что, не любя самого себя, нельзя свободно жить. Время — 10–15 минут, можно включить тихую музыку. После выполнения упражнения желательно обменяться мнениями, с какими чувствами делали это задание. По желанию можно пересказать или зачитать свое письмо.

Это упражнение помогает человеку обратить внимание на самого себя, осознать свою любовь.

Заключительная часть

Рефлексия.

Занятие 3. Главное достоинство человека. Письмо второе

Цель: формирование нравственно-ценностных ориентаций.

Вводная часть

Дискуссия: «Главные достоинства человека»

Основная часть

Анализ письма «Главное достоинство человека. Письмо второе»

Работа в группах:

1.Идеал женщины

2.Идеал мужчины

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 4. Я - кошка, но вы-то люди. Письмо третье

Цель: научить решать свои жизненные проблемы, показать важность ценностей.

Введение.

Дискуссия «Как познать себя»

Основная часть

1. Анализ письма «Я - кошка, но вы-то люди. Письмо третье»
2. Рисунок «Сложные жизненные ситуации»

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 5. Мать. Письмо четвертое

Цели:

- формирование ценностных ориентиров подростка;
- гармонизация детско-родительских отношений;
- актуализация позитивного опыта рефлексии.

Форма и методы проведения:

- информационный стенд;
- анализ письма «Мать»
- беседа в группах «Мама — самое главное слово»;

- открытое письмо маме (техника незаконченных предложений);
- оформление общего плаката с письмами.

Вводная часть.

Дискуссия «Что значит для вас слово мама».

Основная часть

1. Анализ письма «Мать. Письмо четвертое»

Психолог говорит с подростками о том, что материнская любовь безгранична и безусловна, что именно эта любовь нас поддерживает в жизни. Но нередко мы забываем самому близкому человеку — маме — сказать спасибо, сказать, что любим, поблагодарить за завтрак, чистую рубашку, потому что думаем, что мама об этом знает. А ведь очень часто маме так не хватает именно этих слов.

2. После мини-беседы ребятам предлагается написать «Открытое письмо маме».

Упражнение проводится по принципу незаконченных предложений.

Здравствуй, _____!

В этот особенный день я хочу признаться тебе в том, что _____

_____.

Сегодня праздник, и я хочу _____.

Я не всегда бываю _____, но я всегда _____.

Я редко говорю тебе об этом, но сейчас я хочу сказать, что ты _____.

Я знаю, что ты меня любишь за _____ и что бы ни случилось в жизни, что бы ни происходило, я люблю тебя, потому что _____.

Всегда любящий(ая) тебя _____.

Психолог собирает в группе написанные письма и составляет одно общее письмо группы. Из составленных писем оформляется общий стенд, чтобы все учащиеся колледжа имели возможность прочитать добрые слова, адресованные матери.

Каждый учащийся имеет возможность подойти к психологу, взять письмо, составленное группой, на красиво оформленном бланке и подарить его своей маме за собственной подписью.

Заключительная часть.

Рефлексия

Занятие 6. Властитель времен. Письмо пятое

Цель: определить жизненные цели подростков. Определить жизненные и нравственные приоритеты. Развивать такие качества детей как умение отстаивать свою правоту, свои убеждения, учиться полемизировать.

Вводная часть

Дискуссия «Каким я был, какой я буду»

Основная часть

Анализ письма «Властитель времен. Письмо пятое»

Обсуждение ответов подростков.

Анализ анкеты №1 с позицией тезисов плаката:

Первая жизненная цель – создание своей личности.

Вторая жизненная цель – создание отношений с другими людьми.

Третья жизненная цель – создание отношений с окружающей средой.

Анкетирование учащихся.

Проективная методика «Мой жизненный выбор»

1. Цель моей жизни – это _____
2. Мои родители знают, что моя цель жизни — это _____
3. Я знаю, что для реализации моих жизненных целей нужно _____
4. Чтобы мои цели были реализованы, сегодня у меня
получается _____
5. Сегодня у меня не получается _____
6. Поддержкой в достижении моих жизненных целей
является _____
7. Препятствием в достижении моих жизненных целей
является _____
8. Для того, чтобы достичь цели, я должен _____
9. Для того, чтобы достичь цели, я не должен _____

Тест «Вверх по лестнице жизни»

Учащиеся получают лист, на котором обозначены слева годы их жизни с момента рождения. Рядом с каждым годом своей жизни учащиеся должны поместить наиболее значимые события. Например:

2004- я появился на свет;

2005 – я начал ходить и т.д. Последним годом в лестнице является тот год, в который они выполняют тест.

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 7. Колючие вопросы. Письмо шестое

Цель. Определение коммуникативных трудностей.

Вводная часть

Дискуссия «Когда мы говорим не правду»

Основная часть

1. Анализ письма «Колючие вопросы. Письмо шестое»

2. Упражнение «Айсберг»

Участники на альбомных листах схематично рисуют айсберг.

Задание: нужно в его надводной части нарисовать те эмоции, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной — те, которые они предпочитают скрывать от других людей.

По завершении работы психолог собирает рисунки и анонимно зачитывает участникам «надводные» и «подводные» эмоции. Желательно зафиксировать обобщенные списки на доске, изобразив на ней такой же айсберг.

Необходимо выяснить вопрос: каких чувств больше («подводных» ил «надводных») и чем чувства из разных групп отличаются друг от друга. Оказывается, есть такие чувства (правда, их не очень много), проявление которых не нравится другим людям — родителям, учителям, друзьям.

3. Обсуждение проблемы «Трудности человека, связанные с общением»

Можете ли вы подтвердить или опровергнуть фразу: «Самая главная роскошь на земле — это роскошь человеческого общения». (Антуан де Сент Экзюпери.)

Как отсутствие общения может повлиять на человека, его физическое и психическое состояние? Говорил ли кто-нибудь вам слова: «Я не хочу с тобой общаться»? Эти слова были справедливо сказаны или нет? Как вы на них реагировали?

4. Упражнение «Умею ли я общаться»

Учащиеся чертят в тетрадях прямую линию и делят ее на 10 равных частей. Знаком «+» они отмечают на прямой линии свое желание общаться. Знаком «-» свое умение общаться.

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 8. Источник сил. Письмо седьмое

Цель. Ознакомить с понятием авитальная потребность и способами ее преодоления.

Вводная часть

Дискуссия «Ценность жизни»

Основная часть

1. Анализ письма «Источник сил. Письмо седьмое»

Учитель: сегодня мы будем с вами «охотиться» за очень сложным феноменом – авитальной активностью.

Авитальная активность – это активность, направленная против себя, при которых можно получить увечья, болезнь, в худшем случае смерть.

От безбожья до Бога – мгновение одно
От нуля до итога – мгновенье одно,
Береги драгоценное это мгновенье:
Жизнь ни мало, ни много – мгновенье одно.

(О. Хаям)

Какие же причины двигают человеком, что он решается на столь необдуманный шаг:

1. Депрессивное состояние возникает у человека очень часто. Меняется часто настроение, человек становится пассивным, его перестает волновать какие-то очень важные проблемы, которыми он раньше интересовался, перестает общаться с друзьями, часто таких людей гложет вина за какие-то поступки, а иногда все может быть наоборот: человек становится чрезвычайно весел, подвижен, может шутить, когда шутки совсем неуместны и т.д.
2. Конфликты (с родителями, друзьями, учителями, соседями, с любимым человеком и т.д.).

Не столь страшен конфликт, как его последствия. Человек в таких ситуациях видит картинку как бы в перевернутом виде. Он полностью сосредоточен на своем обидчике, часто мысленно прокручивает одну и ту же ситуацию по нескольку раз.

Упражнение «КАПЛЯ»

Цель: показать учащимся, что многие незначительные конфликты, проблемы или неприятные ситуации можно не доводить до крайности, и что любая проблема решаема.

Ход упражнения.

Учитель каждому учащемуся кисточкой капает на чистый лист бумаги по одной капле гуаши или туши.

Условие: каждый может делать с этой каплей все, что захочет: может подуть на нее, чтобы получилось какое-то изображение, может из нее что-то нарисовать или оставить в прежнем состоянии.

Анализ: если из маленькой капли получилась огромная клякса, можно сделать вывод: Не делать из мухи слона!

Снятие нервно- психологического напряжения (желательно, чтобы учащиеся вспомнили сами)

- спортивные занятия
- контрастный душ (баня)
- стирка белья
- скомкать газету и выбросить
- мытье посуды
- погулять на свежем воздухе
- послушать музыку
- посчитать зубы языком с внутренней стороны
- вдохнуть глубоко до 10 раз
- постараться переключиться на другую деятельность. Но если вы видите, что в нервно-психологическом напряжении пребывает ваш друг или подруга, постарайтесь отвлечь его от мрачных мыслей, вовлеките его в какую-нибудь деятельность и не выпускайте из поля зрения пока ситуация не изменится в лучшую сторону. Делать это нужно тактично, ненавязчиво.

Жизнь состоит из черных и белых полос. Бывают трудные жизненные ситуация, но есть люди, которых не сломали жизненные трудности (ветераны ВОВ; люди, пережившие блокаду Ленинграда; инвалиды, которые занимаются спортом и занимают призовые места на олимпиадах, а также пример тому герой романа Даниэля Дефо «Двадцать миль под водой», когда Робинзон Крузо остался на необитаемом острове).

Таблица, составленная Робинзоном Крузо.

Зло	Добро
Я брошен судьбой на мрачный необитаемый остров и не имею никакой надежды на избавление.	я жив, я не утонул, подобно всем моим товарищам.
Я как бы выделен и отрезан от всего мира и обречен на горе.	Но зато я выделен из всего нашего экипажа: смерть пощадила оного меня, и тот, кто столь чудесным образом спас меня от смерти. Может

	спасти меня и от моего безотрадного положения.
Я отдален от всего человечества; я отшельник, изгнанный из общества людей	Но я не умер с голоду и не погиб в этом пустынном месте, где человеку нечем питаться.
Я незащищен против нападения людей и зверей.	Но остров, куда я попал, безлюден, и я не видел на нем ни одного хищного зверя, как на берегах Африки. Что было бы со мной, если бы меня выбросило на Африканский берег?
Мне не с кем перемолвиться, словом, и некому утешить меня.	Но бог чудесно пригнал наш корабль так близко к берегу, что я не только успел запастись всем необходимым для удовлетворения моих текущих потребностей, но и получил возможность добывать себе пропитание до конца моих дней.
. У меня мало одежды, и скоро мне будет нечем прикрывать свое тело.	Но я живу в жарком климате, где можно обойтись и без одежды.

Упражнение «Плохо – хорошо»

Цель: убедить подростков, что даже из неприятной ситуации можно извлечь полезную выгоду для себя.

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малоприятная ситуация: например, ссора с любимым человеком. Учащиеся должны сами сказать, что хорошо и что плохо для них в данной ситуации. Можно под диктовку учащихся написать ответы на доске.

Заключительная часть.

Рефлексия

Занятие 9. Судьба. Письмо восьмое

Цель. Определение понятия “Счастье”.

Основные понятия: Счастье не только в любви, а во взаимопонимании! Общение – как метод самовоспитания. Самовоспитание. Различие добра и зла. Культура общения. Умение слушать, желание понять другого человека, прощать недостатки.

Вводная часть

Дискуссия «Счастье – это?»

Основная часть

1. Анализ письма «Судьба. Письмо восьмое»
2. Упражнение «Рисунок Я». Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей -то комментарий ограничивается, одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

В вашем возрасте есть возможности для формирования и самосовершенствования.

Сегодня мы будем работать над понятиями:

Цель

Мотивация

Прошлые успехи

Ресурсы достижения

Достигнутый прогресс

Личностная социальная поддержка

I этап.

Что такое цель? Это то, что позволяет нам в жизни стать не неудачниками, а победителями, учит пользоваться своими лучшими качествами своей личности для достижения чего-то. Если человек уверенно, шаг за шагом движется по направлению к своей мечте и стремится жить такой жизнью, какую он себе вообразил, то успех придет к нему.

Задание: цель бывает ближняя и дальняя. Сейчас сформулируйте свою цель, определите для себя, чего вы хотите достичь.

II этап. «Мотивация».

Мотивы – комплекс факторов, побуждающих человека к деятельности; это те причины – которые заставляют что-то либо делать.

Анализ советов Д. Карнеги «Как добиться успеха», это что нужно изменить в себе, как помочь самому себе:

1. Развивайте силу воли.

Успех приходит к тому, кто к нему стремится. Не ждите, что кто-то откроет вас – откройте себя сами. Скажите себе: я хочу, я могу, я сделаю. Успех предпочитает, чтобы его сильно желали, добивались, прилагая максимум усилий.

2. Следуйте поставленной цели.

Всякий успех начинается с какой-то идеи. Сформулируйте ее для себя четко, не предаваясь одним лишь неясным мечтам. Запишите, когда и чего вы хотите добиться. Ориентируйтесь на эту цель, отмечая промежуточные результаты. Если в движении возникает заминка, определите, в чем причина. Сделайте новую попытку, но не теряйте при этом главную цель.

3. Составляйте план действий

Намечайте вечером, какие дела должны быть сделаны завтра. Что касается долгосрочных дел, то надо также записывать, если к ним необходимо подготовиться.

4. Оценивайте себя объективно.

Охарактеризуйте себя сами, ответив на такие вопросы:

Достаточно ли я демонстрирую свои выгодные качества? Знают ли о них другие?

Нужно задумываться над своими слабостями и учитывать их. Тот, кто лжет сам себе - никогда не добьётся успеха.

5. Следите за своим временем.

Определите, в какое время дня вы работаете особенно продуктивно и творчески. Эти лучшие часы не растрачивайте впустую. Рутинные дела выполняйте только тогда, когда все равно становитесь вялым, усталым. Проанализируйте, на что обычно вы тратите время, старайтесь не транжирить его бесцельно.

6. Делайте дела безотлагательно.

Не откладывайте до бесконечности неприятные дела, старайтесь по быстрее с ними разделаться, иначе они будут вас тяготить. Начинайте сразу делать то, что кажется вам полезным.

7. Думайте о хорошем.

Общеизвестно, что из-за черных мыслей, постоянных забот и пессимизма качество жизни не улучшается.

8. Слушайте окружающих.

Учитесь тому, что знают другие. Прежде чем говорить, выслушайте других. Никогда не обрывайте говорящего.

9. Доверяйте своим чувствам.

Ум - еще не всё. Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, высказывайте все, что вначале кажется невероятным.

III этап. «Прошлые успехи»

У каждого из вас есть за спиной уже какой-то прошлый опыт, прошлые успехи – это ваша личная сила! Его нужно использовать.

(н-р: нач. школу окончил без «3»). Вспомним их. «Ресурсы достижения»

Это то, что вы лучше умеете делать, ваши интересы, склонности. То, что дает вам ощущение радости, уверенности в себе, что окрыляет и наполняет вас энергией (спорт, хобби, музыка, книги, упрямство, сила воли.)

Все мы стремимся к успеху, хотим быть успешными, но не всегда это у нас получается. Я сейчас открою вам очень важный секрет: наши мысли определяют особенности нашей личности. То, что мы думаем- определяет нашу судьбу. Поэтому мы должны выстраивать свои мысли и делать себе правильные внушения.

Направим наши мысли на наше будущее- и попробуем написать, каких же успехов вы сможете достичь через определенные промежутки времени.

И на этом же рисунке сделай пометочку, как ты докажешь другим, что достиг прогресса? V этап. «Социальная поддержка»

А сейчас мы устроим себе праздник. Представьте, что вы уже достигли всего, о чем мы сегодня писали. И у нас праздник «День успеха» (закройте глаза, помечтайте). Опишите свой идеальный день. Это может быть рисунок, а можно писать словами, что вы чувствуете?

Кто рядом с вами? Где вы находитесь? (в лесу, на берегу озера, в офисе, в квартире; какие вещи вас окружают: рояль, компьютер, чашка кофе ...) Релаксация: «Любите все свои «Я»

Я бы хотела, чтобы вы вернулись в то время, когда вы были младенцем. Пристально к себе приглядитесь. Улыбнитесь малышу и, открыв ему навстречу объятия, скажите: «Я – твоё будущее, и я пришёл, чтобы любить тебя». Обнимите его и поведите его с собой в настоящее время. А теперь оба встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть друг на друга с любовью.»

Шагните в то время, когда вы только научились ходить. Вы вставали и падали, и снова вставали и падали. И вдруг – вы сделали первый шаг, затем ещё и ещё. Мы так гордились собой, любите малыша.

Вы будущие первоклассники! Вам не хотелось оставлять свою маму. Вы храбро переступили порог, и начался новый этап вашей жизни. Вы всегда делали всё, что было в ваших силах, в любой жизненной ситуации. Любите малыша!

Теперь вам 10 лет. Вы помните, что происходило в это время. Оно, вероятно, было чудесным, а, может быть, вы боялись? Вы делали всё возможное, чтобы выжить. Любите этого ребёнка.

Теперь «поставьте» перед собой все ваши многочисленные «Я». Встаньте перед зеркалом так, чтобы вы могли смотреть на каждое из них, смотреть с любовью. А вот ещё одно ваше «Я». Оно идет вам навстречу из будущего, протягивая руки и говорит: «Я здесь, чтобы любить тебя.» Да будет так!

Заключительная часть.

Рефлексия

Занятие 10. «Огорченье-горя сеть...». Письмо девятое

Цель: повышение уровня саморегуляции

Вводная часть

Дискуссия «Раны от слов»

Основная часть

1. Анализ письма «Огорченье-горя сеть...». Письмо девятое
2. Упражнение Зеркало.

Каждый участник поворачивается по очереди к другому участнику, всматривается в его лицо и рассказывает о тех чувствах, которые переживает другой человек. Упражнение. К солнцу.

Участники встают и берутся за руки. Они должны поднять руки вверх, крепче их сплести и потянуться к солнцу. Глаза закрыты, в тишине нужно услышать биение чужого сердца. Упражнение Горе.

Один из участников садится в круг. Он изображает горе. Каждый из участников по кругу должен выразить сочувствие. Все участники определяют, кто был наиболее искренен и убедителен в утешении.

Упражнение Магазин.

По кругу участники выполняют упражнение. Они должны повернуться лицом к соседу справа и продать ему свое качество характера, которое очень им мешает, и купить какое-то другое качество, объяснив, зачем оно ему нужно.

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 11. Люб разумному учитель. Письмо десятое

Цель. Коррекция взаимоотношений подростка с учителем.

Вводная часть

Дискуссия «Когда учитель меня не понимает».

Основная часть

1. Анализ письма «Люб разумному учитель. Письмо десятое»
2. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений: Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);

Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);

У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);

Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);

Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);

Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);

Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: «Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

Игра «Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка недостаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

Имитационное упражнение «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

Упражнение по формированию представлений о возможности договариваться в ситуации конфликта. В бланках отметить три наиболее желательных высказывания, начинающихся со слов «Я очень хочу...».

На доске вывешиваются два шаблона—силуэт взрослого и силуэт ребенка. По итогам на доску рядом с силуэтом ребенка выносятся частотные выборы учащихся. Желающие могут продолжить фразу: «Для исполнения своего желания, я мог бы...» Сделать вывод, что многое для осуществления наших желаний зависит от нас самих, но кое-что от обстоятельств и других людей, чаще всего от родителей. Далее учащимся предлагается от имени своих родителей обратиться к своему ребенку с фразой, начинающейся со слов «Я очень хочу...». Частотные выборы выносятся на доску рядом с силуэтом взрослого. Обобщая, сделать вывод о возможности договориться по основным вопросам (вариант: вывод, о совпадении желаний детей и взрослых).

Далее психолог предлагает возможный алгоритм разрешения спорных ситуаций (записать на доске или вывесить на листе ватмана).

Беспрोगрышный метод решения споров:

1. Выясни, чья это проблема и в чем конкретно дело.
2. Ищи как можно больше решений.
3. Оцени различные решения.
4. Вместе с родителями подумай, какое решение самое удачное
5. Обязательно следуй достигнутым договоренностям.
6. Договорись с родителями, что вы будете искать другое решение, если дела пойдут не так, как вы хотели.

Учитель предлагает при помощи предложенного алгоритма решить конфликт между мамой и дочерью: девочка собирается пойти гулять с подружками, мама просит ее надеть теплую шапку, девочка не хочет этого делать.

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 12. Эссе Ното. Письмо одиннадцатое

Цель: формирование адекватной самооценки

Введение

Дискуссия «Добром за добро»

Основная часть

1. Анализ письма «**Ессе Ното. Письмо одиннадцатое**»
2. Психолог: Сегодня мы продолжим разговор о самооценке. Мы знаем, что существует 3 уровня самооценки. Назовите их. Как вы понимаете, что значит «завышенная самооценка», «заниженная самооценка» и адекватная самооценка».

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

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

(Ответы детей).

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

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

Упражнение «Похвала».

Инструкция: «Нужно встать на стул и похвалить себя».

- Легко или трудно хвалить себя?
- Что вы при этом чувствуете?

Упражнение «Зато».

По кругу продолжить фразы:

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

- Я бываю капризна, зато ...

Упражнение «Дорисуй и передай».

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

Обсуждение.

- Понравилось ли вам то, что получилось?

- Поделитесь своими чувствами, настроением?

Упражнение «Скажи другому комплимент».

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу.

Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

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

Заключительная часть

Рефлексия

Занятие 13. Самый главный совет. Письмо двенадцатое

Цель: снижение уровня тревожности, воспитание уверенности в себе.

Введение

Дискуссия «Я и мое будущее: «Жизнь после....».

Основная часть

1. Анализ письма «Самый главный совет. Письмо двенадцатое»

2. Упражнение «Рисуем страхи».

Наш главный разговор о том, какие же психологические свойства и особенности есть у всех людей и чем мы отличаемся друг от друга.

Задумывались ли вы над вопросом «Как я умею чувствовать?»

- Что значит чувствовать?

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

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

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

Упражнение «Солнечный зайчик».

Ведущий: Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу: зайчик на лбу, на ротике, на щеках – нежно погладь его ладонями. Погладь голову, шею, грудь, живот, руку, ноги. Он любит и ласкает тебя, поэтому погладь его и подружись с ним. Ребята, ваше настроение стало лучше?

3. Упражнение «Кувшин желаний»

Ребята записывают на вырезанных из цветной бумаги звездочках свои пожелания на следующий год и опускают их в красиво оформленную бутылку.

Заключительная часть.

Рефлексия

Занятие 14. Подведение итогов. Анкетирование.

Цель: обобщение опыта

Вводная часть.

Дискуссия «Я.....?»

Основная часть

Психолог: закончить наши занятия я хотела бы философским завещанием матери Терезы:

Жизнь – это возможность. Воспользуйся ею.

Жизнь – это красота. Увлекайся ею.

Жизнь – это мечта. Осуществи ее.

Жизнь – это вызов. Прими его.

Жизнь – это обязанность твоя насущная. Исполни ее.

Жизнь – это игра. Стань игроком.

Жизнь – это богатство. Не разбазаривай его.

Жизнь – это приобретение. Охраняй его.

Жизнь – это любовь. Насладись ею сполна.

Жизнь – это тайна. Познай ее.

Жизнь – это долина слез. Преодолей все.

Жизнь – это песня. Допой ее до конца.

Жизнь – это бездна неизвестного. Входи в нее без страха.

Жизнь – это удача. Ищи это мгновение.

Жизнь такая интересная – не растрать ее.

ЭТО ТВОЯ ЖИЗНЬ. ЗАВОЮЙ ЕЕ.

Тест "Самооценка психических состояний" Айзенка

Предлагается описание различных психических состояний. Если это состояние часто наблюдается, то ставится 2 балла, если это состояние бывает, но изредка, то ставится 1 балл, если совсем не подходит - 0 баллов.

Обработка результатов.

1) Подсчитайте сумму баллов за каждую группу

вопросов: I 1...10 вопрос - тревожность;

II 11... 20 вопрос - фрустрация; III

21...29 вопрос - агрессивность;

IV 31...40 вопрос - ригидность.

Оценка и интерпретация баллов.

I. Тревожность:

0...7 - не тревожны;

8...14 баллов - тревожность средняя, допустимого уровня; 15...20 баллов - очень тревожный.

II. Фрустрация (фрустрированность):

0-7 баллов - не имеете высокой самооценки, устойчивы к неудачам, не боитесь трудностей; 8-14 баллов - средний уровень, фрустрация имеет место; 15-20 баллов - у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач, фрустрированы.

III. Агрессивность:

0-7 баллов - вы спокойны, выдержаны;

8- 14 баллов - средний уровень агрессивности;

15-20 баллов - вы агрессивны, не выдержаны, есть трудности при общении и работе с людьми.

IV. Ригидность:

0-7 баллов – ригидности нет, легкая переключаемого”,

8-14 баллов - средний уровень;

15-20 баллов - сильно выраженная ригидность, неизменность поведения, убеждений, взглядов, даже если они расходятся, не соответствуют реальной обстановке, жизни. Вам противопоказаны смена работы, изменения в семье. Описание состояний (Айзенк)

I

1) Не чувствую в себе уверенности.

2) Часто из-за пустяков краснею.

- 3) Мой сон беспокоен.
- 4) Легко впадаю в уныние.
- 5) Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях.
- 6) Меня пугают трудности.
- 7) Люблю копаться в своих недостатках.
- 8) Меня легко убедить.
- 9) Я мнительный.
- 10) Я с трудом переношу время ожидания.

- 11) Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых в1е-таки можно найти выход.
- 12) Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
- 13) При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
- 14) Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
- 15) Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной.
- 16) Я нередко чувствую себя беззащитным.
- 17) Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
- 18) Я чувствую растерянность перед трудностями.
- 19) В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы пожалели.
- 20) Считаю недостатки своего характера неисправимыми.

- 21) Оставляю за собой последнее слово.
- 22) Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
- 23) Меня легко рассердить.
- 24) Люблю делать замечания другим.
- 25) Хочу быть авторитетом для других.
- 26) Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
- 27) Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
- 28) Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
- 29) У меня резкая, грубоватая жестикуляция.
- 30) Я мстителен.

- 31) Мне трудно менять привычки.
- 32) Нелегко переключать внимание.
- 33) Очень настороженно отношусь ко всему новому.

- 34) Меня трудно переубедить.
 - 35) Нередко у меня не выходит из головы мысль, от которой следовало бы освободиться.
 - 36) Нелегко сближаюсь с людьми.
 - 37) Меня расстраивают даже незначительные нарушения плана.
 - 38) Нередко я проявляю упрямство.
 - 39) Неохотно иду на риск.
 - 40) Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.
- Заключительная часть
- Рефлексия

Методическое сопровождение реализации программы

1. Критерии ограничений и противопоказаний на участие в освоении программы

1. Отказ родителей или лиц, их заменяющих от участия детей в программе. Соблюдение данного критерия является обязательным согласно существующему законодательству РФ.
2. Личный отказ детей от участия в программе. Добровольное участие в программе обеспечивает активность и мотивационную основу программы, что необходимо для эффективного её усвоения.
3. К участию в программе не рекомендуются дети, имеющие психиатрические заболевания, требующие медицинской помощи.
4. К участию не допускаются дети в возрасте до 14 лет. Критерии 3 и 4 обоснованы тем, что программа базируется на использовании когнитивных компонентов, поэтому реализация при их несоблюдении будет неэффективной.

2. Гарантия прав участников программы

Права участников программы «Жизнь в письмах» гарантируются следующими документами:

1. Конвенции о правах ребенка
2. Конституция Российской Федерации
3. Федеральный закон от 24 июля 1998г. 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Устав МБОУ СОШ № 3 г. Красный Сулин
5. Заявление родителей.

3. Права и обязанности участников

программы Психолог обязан:

1. Соблюдать права детей.
2. Проводить занятия в соответствии с планом.
3. Помнить о цели занятия.
4. Быть открытым (вербально, невербально, эмоционально).
5. Доброжелательно относиться ко всем мнениям.
6. Быть активным, но не подавлять своей активностью инициативу участников.

Психолог имеет право:

1. На самостоятельный выбор упражнений для занятий, при условии их соответствия теме.
2. Использовать программу во внеурочной деятельности.

Обучающиеся обязаны соблюдать следующие правила:

1. Активная работа на занятии каждого участника.
2. Внимательность к говорящему человеку.
3. Доверие друг к другу.
4. Недопустимость насмешек.
5. Право каждого на свое мнение.
6. «Нет» опозданиям.

Обучающиеся имеют право:

1. Отказаться от посещения занятий при заявлении родителей;
2. правило «Стоп».

4. Требования к специалистам, реализующим программу.

Общие рекомендации по проведению занятий курса «Жизнь в письмах» для психологов следующие.

1. Общая установка - не спешить переходить к следующему заданию, если хорошо не отработано предыдущее всеми учениками

Предлагаемую программу следует рассматривать как «костяк», а содержащиеся задания - как примеры тех упражнений, которые требуется в данном случае выполнять. Их число можно увеличивать по мере необходимости.

2. Следует предоставлять учащимся как можно большую самостоятельность при выполнении заданий, учитель только помогает, объясняет, направляет. Обязательно обсуждать ответы учеников и вовлекать в это обсуждение всех детей.

3. Занятия желательно проводить в группах по 10 -12 человек. Помещение для занятий должно быть достаточно большим, чтобы можно было не только поставить столы для всех учеников, но и проводить подвижные игры.

5. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы.

1. Щербакова Т.Н. Развитие навыков позитивных взаимоотношений с миром Ростов н/Д, 2007
2. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
3. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
4. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
5. Иванова В. Сердце// Школьный психолог, 2004, №17.
6. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2.
7. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
8. Панфилова М. Диагностика страхов. Страхи в домиках. «Школьный психолог», №9, 1999
9. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
10. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
11. Стишенок И. Друзья // Школьный психолог, 2010, №19
12. Стишенок И. Две планеты // Школьный психолог, 2010, №20
13. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
14. Тимашова Л. Открытка от одиночества // Школьный психолог, 2003, №39
15. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
16. Фесенко Н, Олейко Н. Акция «Письмо матери»// Школьный психолог, 2008, №16

17. Фалькович Т. А., Высоцкая Н. В., Толстоухова Н. С. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы. – М.: ВАКО, 2006.

– 2

18. Интернет – ресурсы:

<http://psy.1september.ru>

<http://www.psychologia.edu.ru>

<http://nsportal.ru/shkola>

<http://psycholog-school.r>

Прогнозируемые результаты реализации программы

Промежуточные результаты

Подросток научится

- Быть раскованным при ответах, доказывать свой ответ.
- Способам саморегуляции. Эффективным способам выхода из кризисных ситуаций.
- Способам снятия нервно-психического напряжения

Подросток получит возможность научиться

- Самостоятельной систематизации и структурирования приобретаемых знаний, повысить стрессоустойчивость к факторам среды.
- Снизить личностную тревожность и необоснованное беспокойство. Понимать свои чувства и эмоции, причины поведения.
- Понять родительскую позицию.

Конечные результаты

Сформированность «антисуицидальной психологической платформы», выражающееся в следующих компонентах: наличие способности у детей справляться с различными сложными и стрессовыми ситуациями в повседневной жизни; умение эффективно использовать возможности; знание и использование различных психологических ресурсов в зависимости от ситуации; повышение мотивации к обучению и успешности в различных сферах жизни.

Формируемые УУД

Регулятивные УУД

-развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.

Коммуникативные УУД

- развитие навыка невербального общения. Познавательные УУД

- развитие умение применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями, умение ставить, формулировать и решать проблемы.

Личностные УУД

- повышение самооценки и позитивного отношения к себе и своим возможностям.

Материально-техническое обеспечение реализации программы Помещение для занятий.

Помещение для занятий должно быть достаточно просторным, чтобы в нем можно было проводить подвижные игры. Если занятия проводятся в обычной классной комнате, лучше всего расставить парты в виде буквы «П». Участники могут выбрать любое удобное им место.

Оснащение занятий.

Для продуктивной, четкой и интересной работы необходимо тщательно оснастить занятия.

- Оборудование:

- 1.интерактивная доска или проектор;
- 2.компьютер, колонки.

- Материалы для работы:

- 1.инструменты для рисования (в достаточном количестве);
- 2.бумага формата А4 и формата ватманского листа;
- 3.другое оснащение: краски, кисточки, цветные карандаши, небольшой мяч и клубок пряжи для выполнения некоторых занятий. Все это оборудование хранится в классе в определенном месте. По мере расходования его запасы