

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Мещовский центр диагностики и консультирования»

Принята решением  
педагогического совета  
МКОУ ДО «МЦДК»  
Протокол №2 от 27.11.2024г.



Утверждаю:  
Директор МКОУ ДО «МЦДК»  
Петросян А.Б.  
Приказ № 28/1 от 27.11.2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
социально-гуманитарной направленности  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОБУЧАЮЩИМСЯ С  
ЗАТРУДНЕННОЙ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИЕЙ, ПОВЫШЕННЫМ РИСКОМ  
ВОВЛЕЧЕНИЯ В УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ  
(по результатам социально-психологического тестирования в 2024-2025 уч. году)

Возраст обучающихся: 13-18 лет

Срок реализации программы: ноябрь 2024-май 2025

Автор- составитель программы:  
Петросян А.Б., директор  
Данилкина Я.Н., педагог-психолог  
Корягина Г.С., социальный педагог  
Разина Н.А., педагог-психолог

Мещовск, 2024



Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Директор \_\_\_\_\_

А.Б.Петросян

27.11.2024г.

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная образовательная программа «Психолого-педагогическая помощь обучающимся с затрудненной социальной адаптацией, повышенным риском вовлечения в употребление психоактивных веществ» (далее - программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726- р;
- письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документов;
- Уставом МКОУ ДО «МЦДК».

Настоящая программа имеет социально-гуманитарную направленность и рассчитана на стартовый уровень, предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к саморазвитию личности подростка.

### **Информация о разработчиках**

Разработчики программы: рабочая группа МКОУ ДО «МЦДК».

Участники: обучающиеся 7 -11 классов общеобразовательных учреждений; родители обучающихся 7-11 классов общеобразовательных учреждений; классные руководители 7-11 классов общеобразовательных учреждений.

Организация: муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования «Мещовский центр диагностики и консультирования».

Адрес сайта: [meschovsk\\_mcdk.kaluga.ru](http://meschovsk_mcdk.kaluga.ru) Телефон: 8 (48446) 9 -26- 34

Электронная почта: [mcdk\\_meschovsk@mail.ru](mailto:mcdk_meschovsk@mail.ru)

Контактное лицо: Петросян А.Б., телефон 8 (48446) 9 -26 -34

Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа:

- общее образование.

Сфера трудностей: повышенная вероятность вовлечения в зависимое поведение; склонность к агрессии; склонность к суицидальному поведению. Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа (актуальность):

Специфика программы обусловлена результатами единой методики социально-психологического тестирования в 2024 году (далее СПТ) и в построении профилактической работы специалистами, владеющими методами углубленной диагностики, выявленных сложностей обучающихся. С обучающимися общеобразовательных учреждений Мещовского района, проводится постоянная профилактическая деятельность классного руководителя в рамках учебно-воспитательной работы. Однако, есть психологические методы, методики, предназначенные для углубленной диагностики обучающихся, которые по результатам единой методики социально-психологического тестирования вошли в

«группу риска» выявленных сфер трудностей. Участие специалиста, владеющего психологическими средствами воздействия на личность в решении проблем повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, склонности к агрессии, необходимо для коррекции выявленных СПТ особенностей личности обучающегося. Психологические технологии профилактики направлены на коррекцию определенных психологических особенностей у обучающихся, затрудняющих их социальную адаптацию и повышающих риск вовлечения в употребление ПАВ. Психологические технологии реализуются в следующих направлениях воздействия:

- развитие психологических ресурсов личности обучающихся, препятствующих формированию зависимости от ПАВ;

- развитие психологических и социальных навыков, способствующих формированию системы ценностей и убеждений, обеспечивающей сознательный отказ от употребления ПАВ и устойчивого неприятия незаконного потребления наркотиков, формирования культуры безопасного и здорового образа жизни;

- создание благоприятного доверительного климата и условий для успешной социализации в ученическом коллективе, социально психологической адаптации в целом.

Настоящая Программа — это «ступенька в лестнице» при создании системы комплексного механизма воздействия на все субъекты образования в русле профилактики девиаций поведения. Программа предполагает воздействие на обучающегося как индивидуально, так и в классах/группах, сообразно полученным показателям по субшкалам, в которых наблюдаются повышенные уровни факторов риска и пониженные уровни факторов защиты, т.е. формирование уверенного поведения, развитие принятия себя; толерантности в общении; формирование навыков принятия конструктивной критики; формирование отношения к собственной жизни и жизни окружающих как высшей социальной ценности, саморегуляции поведения.

Программа учитывает методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Авторы-составители: Алагуев М.В., Заева О.В. Под ред. Артамоновой Е.Г. - М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2020 и особенности организации тестирования, согласно Приказа Минобрнауки от 14.09.2022 №1271 «О проведении в 2024-/2025 учебном году социально-психологического тестирования обучающихся в общеобразовательных организациях и профессиональных образовательных организациях, находящихся на территории Калужской области».

Программа адресована обучающимся 13-18 лет, участвующим в СПТ 2024 года.

Объем программы -26 часов. Срок реализации программы —с 27.11.2024-31.05.2025г.

Количество часов в каждом блоке-8.

Формы обучения: Очная (сочетание аудиторных и выездных занятий).

Особенности организации образовательного процесса представляет собой освоения содержания во всех школах Мещовского района по графику выезда специалистов.

Данная программа является модульной и включает в себя относительно самостоятельные модули (блоки) (Профилактическая работа с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение, профилактическая

работа с обучающимися, склонными к проявлению агрессии, профилактическая работа с обучающимися суицидального риска).

К организационным формам обучения, относятся групповые (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы определяется наполняемостью класса, или индивидуальная форма (по заявке классного руководителя, родителя (лица, его заменяющего)

Продолжительность одного академического часа - 40-45 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10-20 минут.

### **Цели программы**

-оказание адресной психолого-педагогической помощи обучающимся по результатам проведения социально-психологического тестирования в 2024-2025 уч. году

### **Задачи Программы**

- систематизировать полученную информацию по результатам социально психологического тестирования;
- разработать график реализации Программы в общеобразовательных учреждениях;
- назначить ответственных за работу по проблеме отношения обучающихся к ПАВ, проблеме формирования агрессивного и суицидального поведения;
- утвердить график работы специалистов;
- реализовать мероприятия по профилактике и коррекции выявленных проблем в поведении обучающихся.

### **Этапы и алгоритм реализации Программы**

1 этап-подготовительный (анализ и обобщение результатов СПТ, формирования графика работы с ОУ)

2 этап- Организационно - практический (проведение серии мероприятий);

3 этап-обобщающий (изучение динамики отношения к ПАВ, конфликтности отношений, суицидальных наклонностей)

### **Методологические основы Программы**

Методологической основой данной программы явились идеи культурно-исторической концепции Л.С.Выготского, теоретические положения деятельностного подхода А.Н.Леонтьева, личностного подхода С.Л.Рубинштейна, а также основные принципы гуманистической психологии Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла и Джеймса Бьюдженталя. Эта программа основана на концептуально обоснованных технологиях обучения здоровью, разработанных отделом профилактики НИИ наркологии Министерства здравоохранения РФ. Они созданы доктором медицинских наук, профессором, руководителем отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ Н.А.Сирота и доктором медицинских наук, доцентом, ведущим сотрудником НИИ наркологии МЗ РФ В.М. Ялтонским на базе многолетних теоретических и практических разработок. Также эта программа основана на технологии учительской эффективности Томаса Гордона (STET) и технологии Линды Альберт «Кооперативная дисциплина» (Cooperative Discipline), теоретической основой которых является гуманистическая психология. Таким образом, научная значимость данной программы состоит в реализации научных положений здоровьесберегающих технологий.

### **Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов**

- уменьшение количества обучающихся явного и скрытого риска вовлечения в зависимое поведение среди обследованных в 2024 году;
- увеличение количества обучающихся, способных находить способы снижения агрессии среди обследованных в 2024 году;
- увеличение количества обучающихся, способных находить конструктивные

способы решения личных и учебных проблем

Диагностический минимум для оценки эффективности программы:

- Опросник «Отношение к асоциальным явлениям»
- Анкета «Профилактика девиантного поведения»
- Диагностика уровня толерантности «Индекс толерантности»
- Опросник определения уровня агрессивности Басса-Дарки
- Опросник суицидального риска (в модификации Т.Н. Разуваевой)
- Анкета «Отношение современной молодежи к браку и семье»
- Опросник «Ценностные ориентации» М. Рокича
- Оценка микроклимата в студенческой группе (автор В.М. Завьялова)

(Приложение 1)

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- комплексное воздействие на целевые группы профилактики;  
-минимизация влияния условий и факторов, способных провоцировать вовлечение в незаконное употребление ПАВ обучающихся образовательных организаций;  
-развитость ресурсов личности человека и гражданина, осознанно выполняющей и пропагандирующей правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;  
-укрепление ресурсов семьи, ориентированных на воспитание у детей и подростков законопослушного, успешного, ответственного поведения, а также ресурсов семьи, обеспечивающих поддержку ребенку в проблемной ситуации. **Кадровое обеспечение Программы.**

Директор осуществляет общее руководство и контроль реализации программы.

Педагогические работники осваивают и внедряют психологические технологии в учебно-воспитательном процессе.

Также в процессе реализации Программы педагогические работники организации сотрудничают в области профилактической работы с педагогами, классными руководителями, родителями (лицами, их заменяющими).

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы используется учебное помещение общеобразовательной организации в рамках договора о сотрудничестве. Перечень оборудования учебного помещения, кабинета (классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов).

Перечень технических средств обучения: компьютер, принтер, графомультимедиа-проекторы, интерактивная доска.

Перечень материалов, необходимых для занятий: ватман, клей, краски.

Учебный комплект на каждого обучающегося (тетрадь, ручка, карандаш, фломастеры, набор цветной бумаги, альбом и др.).

#### **Контроль за реализацией программы**

Внутренний мониторинг реализации Программы проводит администрация. Результаты реализации Программы обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по Программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2. Учебный план программы

№ блока	Наименование раздела(блока)	Количество часов в каждом блоке (теме)	В том числе		Форма контроля
			теоретически	практически	
1	Аналитический	1	1		
2	Организационно-практический	24		24	Беседа, наблюдение, анкетирование, тестирование
3	Обобщающий	1	1		
Итого (всего занятий)		26	2	24	

### 3. Учебно-тематический план

дата	Номер, наименование раздела(блока), темы	Кол-во часов в каждом блоке (теме)	класс	Форма занятия	Форма контроля
	<b>1. Аналитический</b>				
15-20 ноября	1.1. Анализ полученных результатов СПТ	1	7-9		<b>Мониторинг</b>
	<b>II. Организационно-практический</b>	<b>24</b>	<b>7-9</b>		
	<i>2.1.1 Профилактическая работа с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение</i>	<b>8</b>	<b>7-9</b>		
Декабрь 2024	2.1.1. Жизнь человека и его ценности (занятие по формированию представлений о нравственных ценностей) .	1	7	тренинг	<b>наблюдение</b>
Декабрь 2024	2.1.2. «Интервью на тему нравственных ценностей»	1	7	деловая игра	<b>беседа</b>
Февраль 2025	2.1.3. «Мои ресурсы» занятие по формированию умения находить выход из трудных жизненных ситуаций)	1	8	тренинг	<b>анкетирование</b>

Апрель 2025	2.2.7. Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися склонными к проявлению агрессии	1	Классные руководители 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
Апрель 2025	2.2.8. Психологические подсказки родителям по воспитанию детей, склонными к проявлению агрессии	1	Родители обучающихся 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
	2.3. Профилактическая работа с обучающимися суицидального риска	8			
Декабрь 2025	2.3.1. «Знакомлю Вас с своей личностью»	1	7	Беседа-размышление с элементами тренинга	наблюдение
Декабрь 2024	2.3.2. «Мужество быть»	1	7	Урок-размышление	беседа
Февраль 2025	2.3.3. «Я готов к испытаниям»	1	8	Беседа-размышление с элементами тренинга	наблюдение
Февраль 2025	2.3.4. «Путь к себе»	1	8	Час общения	беседа
Март 2025	2.3.5. ««Цените жизнь»»	1	9	тренинг	тестирование
Март 2023	2.3.6.	1	9		
Апрель 2023	2.3.7. Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися суицидального поведения	1	Классные руководители 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
Апрель 2023	2.3.8. Психологические подсказки родителям по воспитанию детей суицидального поведения	1	Родители обучающихся 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
Май 2023	III. Обобщающий	1	Классные руководители, родители обучающиеся	Анкетирование	анкетирование



Февраль 2025	2.1.4. «Умей противостоять влиянию группы», «Умей сказать-нет!»	1	8	работа в малых группах	тестирование
Март 2025	2.1.5. «Мой выбор!» (занятие по формированию умения распознавать и анализировать различные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.	1	9	Ролевая игра	беседа
Март 2025	2.1.6. «Проблема на ладошке» (занятие по формированию у обучающихся сопротивления проблемным жизненным ситуациям)	1	9	Просмотр и обсуждение фильма	анкетирование
Апрель 2025	2.1.7. Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение	1	Классные руководители 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
Апрель 2025	2.1.8. Психологические подсказки родителям по работе с детьми повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение	1	Родители обучающихся 7-11 классов	Тренинг, распространение буклетов, памяток	анкетирование
	2.2.1 Профилактическая работа с обучающимися, склонными к проявлению агрессии	8			
Декабрь 2024	2.2.1. «Личная визитная карточка». Занятие по созданию проекта «Личная визитка».	1	7	тренинг	беседа
Декабрь 2024	2.2.2. «Формирование положительной Я- концепции»	1	7	деловая игра	беседа
Февраль 2025	2.2.3. Урок-осознание своих отрицательных и положительных качеств личности»	1	8	тренинг	тестирование
Февраль 2025	2.2.4. «Эмпатия. Что это?»	1	8	Деловая игра	наблюдение

Март 2025	2.2.5. «Самоконтроль. Как научиться сдерживать эмоции?»	1	9	тренинг	Тестирование
Март 2025	2.2.6.Методы выражения злости. Что мне подходит?	1	9	Деловая игра	наблюдение
Всего 26					

## Содержание учебно-тематического плана

### Раздел I. Аналитический

#### 1.1. Анализ полученных результатов СПТ.

Теория: Анализ итоговой информации результатов СПТ во всех школах (классах) Мещовского района по форме (приложение 2).

практика: нет

### Раздел II. Организационно-практический

#### 2.1.Профилактическая работа с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение.

2.1.Профилактическая работа с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение.

**Занятие 2.1.1. тема: «Жизнь человека и его ценности» (занятие по формированию представлений о нравственных ценностях) .**

Занятие «Жизненные ценности Человека» или Ценности, которым нет цены».

**Занятие 2.1.2. Тема «Интервью на тему нравственных ценностей»**

Беседа на тему: «Поговорим о нравственных ценностях».

**Занятие 2.1.3. Тема «Мои ресурсы» занятие по формированию умения находить выход из трудных жизненных ситуаций).**

Тренинг-урок по теме «Жизненный путь или Дорога жизни направлен на формирование адаптивного отношения к жизни, осознание ценности жизни, и управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения, научатся находить внутренние и внешние ресурсы для разрешения трудных ситуаций.

**Занятие 2.1.4. Тема «Умей противостоять влиянию группы», «Умей сказать-нет!»**

Занятие для подростков «Умей сказать нет!».

**Занятие 2.1.5. Тема «Мой выбор!»**

(занятие по формированию умения распознавать и анализировать различные виды поведения, находить конструктивные способы поведения в различных ситуациях.

**Занятие 2.1.6. Тема «Проблема на ладошке»**

(занятие по формированию у обучающихся сопротивления проблемным жизненным ситуациям)

**Занятие 2.1.7. Тема Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение**

Занятие с элементами тренинга направлено на профилактику зависимого поведения путем формирования позитивного мировосприятия школьников.

**Занятие 2.1.8. Тема Психологические подсказки родителям по работе с детьми повышенной вероятности вовлечения в зависимое поведение**

Занятие «Зависимое поведение».

#### 2.2. Профилактическая работа с обучающимися, склонными к проявлению агрессии

**Занятие 2.2.1. Тема: «Личная визитная карточка».**

Занятие по созданию проекта «Личная визитка». Цель: познакомиться и сформировать комфортную среду внутри группы.



Введение на занятиях определенных правил поведения с использованием системы поощрений в случае их соблюдения (награды, призы, медали, аплодисменты, и т.д.).

Упражнение 1. «Шар знакомства».

Цель: знакомство.

Ход работы: всем участникам раздаются ненадутые воздушные шары, пока первый участник надувает шар, сосед справа называет свое имя и немного рассказывает о себе. Когда рассказ завершается, ему вручается надутый шар и т. д. В конце упражнения все участники получают по воздушному шару. Ведущий предлагает украсить этими шарами комнату.

Упражнение 2. «Прилагательное на первую букву имени».

Цель: знакомство, снятие тревожности.

Ход работы: Каждый участник называет свое имя и подбирает на первую букву своего имени прилагательное, которое как-то его характеризует, отражает какие-то особенности его характера, его индивидуальности.

Упражнение 3. «Знакомство через предмет».

Цель: познакомить участников тренинга.

Ход работы: Каждый из участников берет любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своем обладателе. Другие предметы могут задать ему любые вопросы о его хозяине. Когда человек рассказывает о себе в третьем лице, идентифицируясь с другим человеком или даже неодушевленным предметом, это позволяет ему быть более раскованным и делиться сокровенным.

Упражнение 4. «Визитка»

Цель: познакомить участников тренинга.

Ход работы: «Предлагаю создать проект «Личной визитки» на листе А4. В визитке должны быть указаны Ф.И.О. или прозвище, хобби, ваша характеристика. Дополнительно могут быть написаны профессия, должность, адрес и телефон (можно вымышленный), ваши контакты в интернете. Также вам необходимо придумать ваш девиз и нарисовать личный логотип». Затем каждый участник выходит и презентует проект своей «личной визитки».

**Занятие 2.2.2. Тема - «Формирование положительной Я-концепции»**

Цель: сформировать у подростков адекватную самооценку и представления о себе. Обучение навыкам самоэффективности.

Упражнение 1. «Кто я?»

Цель упражнения: способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, умение анализировать и определять психологические характеристики, - свои и окружающих людей.

Ход упражнения: У каждого человека есть собственная теория о том, что делает его уникальным, отличает от других людей. При этом возникает вопрос: «Разделяют ли другие мою точку зрения?» Детям группы предлагается разделить лист бумаги на три графы по вертикали: в 1-й графе ответить на вопрос: «Кто я?» Для этого быстро написать 10 слов-эпитетов, писать следует в том порядке, в каком они приходят в голову. Во 2-й графе написать, как на этот же вопрос ответили бы ваши родители, знакомые (любой значимый другой). В 3-й графе на тот же вопрос отвечает кто-то из группы. Для этого все кладут свои подписанные листочки на стол, они перемешиваются, затем каждый, не глядя, берет листочек со стола и пишет о том человеке, чей листочек ему попался. Затем листочки снова складываются на стол, и каждый забирает свой.

Упражнение 2. «Я люблю себя даже когда...»

Ход упражнения: Участникам тренинга предлагалось нарисовать себя в центре

листа А4, на одной стороне написать свои положительные качества, на другой отрицательные. После того, как участник написал о себе все плохое, он читал это и писал над прочитанным: «Я люблю себя, даже когда».

Упражнение 3. «Нарисуй свою тень».

Ход упражнения: Участники тренинга рисуют свою тень. Тень - это анти-я, все плохое, что в человеке есть. Когда все закончат работу, попросите детей дорисовать или изменить какую-либо деталь, чтобы тень не казалась страшной и угрожающей, а стала более человеческой и доступной, может быть, приобрела бы несколько комичное выражение. Это дает возможность по-новому увидеть свои недостатки.

Упражнение 4. «Самый-самый».

Цель: углубление процессов самораскрытия, получение позитивной обратной связи  
Ход работы: Каждый человек - уникальная личность. В чем-то он совершенно неподражаем и вне всякой конкуренции. Но именно из-за того, что не все это видят, человек может быть неудовлетворен тем, как окружающие к нему относятся. Давайте же исправим это. Пусть внутри каждой команды участники расскажут о своих достоинствах, которыми они могут соперничать с другими. Итак, задумайтесь и все по очереди внутри команды расскажите о своих достоинствах и подтвердите их фактами. На подготовку отводится одна минута. А теперь просим вас рассказать о своих достоинствах с подтверждающими это фактами. Пожалуйста. Заканчиваем. Давайте теперь подведем итоги и внутри каждой команды выделим «самого-самого» по тем показателям, которые здесь обсуждались. Например, самый-самый высокий, самый-самый веселый, самый-самый находчивый и т. д. Просим вас. Заканчиваем. Теперь нам остается определить «самого-самого» из всех команд. Давайте организуем конкурсы «самых-самых». Например, самых веселых или находчивых из числа присутствующих во всем зале. На подготовку и организацию конкурса отводится одна минута. В заключение поаплодируем «самым-самым».

Упражнение 5. «Мое качество»

Ход работы: Выберите из перечня своих характеристик одно нравящееся вам качество. Сядьте поудобнее, глубоко вздохните, расслабьтесь.

Когда и как в последний раз проявилось в вашем поведении это качество? Восстановите в своем воображении этот случай. Что вы видели тогда? Что слышали? Что ощущало ваше тело., ваши руки... кожа на лице? Погрузитесь в ту ситуацию, переживите ее заново...

Вы можете оставаться в этом воспоминании столько, сколько захотите. И, глубоко вздохнув, вы можете выйти из него тогда, когда захотите.

Упражнение 6. «Кто мне нравится и кто не нравится».

Ход работы: Вспомните двух людей, которые вам очень нравятся. Укажите пять качеств, которые вас в них больше всего привлекают. Далее вспомните двух людей, которые вам совершенно не нравятся. Запишите качества, которые вам не нравятся.

Указав все эти качества, вы сможете увидеть, чем похожи люди, которые вам нравятся или не нравятся. Проведя сравнение второй пары, вы увидите сходство людей, которые вам не нравятся. Теперь сравните все четыре списка и определите, какие личностные параметры людей заставляют вас любить или ненавидеть их. Определите, какие качества людей важны для вас, что вы ищете в окружающих и что вас в них отталкивает. Запишите свои выводы.

Таким образом, можно увидеть связь собственной самохарактеристики с характеристиками, которые вы даете другим людям, и сделать вывод, что каждый индивид может понять другого лишь в границах собственной Я-концепции.

Кроме того, упражнение помогает подойти к чувственному пониманию феномена «отношение». Оно не совпадает с объективным (адекватным) отображением

действительности, а содержит в себе истории субъективизма, которые препятствуют полному взаимопониманию людей.

Упражнение 7. «Моя яблонька».

Ход работы: По различным легендам яблоня - это символ любви, жизни, бессмертия, помощница в трудных ситуациях, целительница и волшебница, способная наделить необходимыми качествами.

Итак, у вас у каждого есть бланк со схематичным изображением дерева. Как вы видите, оно состоит из 5 уровней веток. Ваша задача разместить на вашем дереве яблоки. Определите для себя, по сколько яблок будет у вас на каждом уровне. Так же определитесь с размером и цветом яблок. Яблоки вы можете либо рисовать фломастерами, либо вырезать их из цветной бумаги и наклеивать клеем.

Значения уровней на яблоне:

5. достижение
4. способности и умения
3. социальное окружение
2. психологический портрет
1. имя

**Занятие 2.2.3. «Осознание подростками своих отрицательных и положительных качеств личности».**

Цель: Подростку необходимо определить, почему его самооценка находится на том или ином уровне, какие комплексы у него имеются и над чем необходимо поработать, чтобы выработать у себя положительную Я-концепцию.

Упражнение 1. «Интервью».

Ход работы: Участники разбиваются на пары и в течение 10 минут проводят взаимное интервью, после которого представляют группе своего партнера. Основные вопросы для интервью должны быть заранее написаны на флипчарте.

Упражнение 2. «Мы похожи?».

Ход работы: Участники обращаются друг к другу, используя две фразы: «Ты похож на меня тем, что.» и «Я отличаюсь от тебя тем, что».

Упражнение 3. «Двадцать Я».

Ход работы: В течение 15 минут необходимо ответить на вопрос «Кто Я?», используя для этого 20 слов или словосочетаний. Ответы вслух зачитывать не нужно. По окончании работы ее результаты анализируются. Ребятам предлагается отметить «плюсами» те ответы, которые им в себе нравятся, и «минусами», те, которые не нравятся. Результаты работы анонимно обсуждаются. Почему у кого - то получилось написать тридцать ответов, а кому - то не удалось придумать и десяти? Это о чем-нибудь говорит?

**Занятие 2.2.4. Тема - «Эмпатия. Что это?».**

Цель: формирование высокого уровня эмпатии.

Упражнение 1. «Создание предложений»

Цель: развитие эмпатии и эмоционального интеллекта.

Ход работы: необходимо создать предложение, имея шаблон и подставляя свой готовый список эмоций. Шаблон для упражнения в команде и наедине:

«Ты чувствуешь \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_ . Я прав?»

«Я чувствую \_\_\_\_, потому что \_\_\_\_».

Практические примеры: для каждой следующей ситуации придумайте эмпатический ответ.

1. Ваш брат пришел домой в слезах и сказал, что ему дали обидное прозвище в школе.
2. Ваш одноклассник, которому сегодня дали обидное прозвище, сидит тихо,



понутив голову.

3. Ваш друг сказал, что не хочет идти домой, потому что провалил экзамен.

4. Ваш друг сказал, что не может пригласить вас к себе, потому что его мама заболела.

5. Ваш сотрудник сидит в одиночестве за обеденным столом, не ест свой обед и не произносит ни слова.

Упражнение 2. «Перестановка ролей».

Ход работы: вспомните всех своих знакомых и близких, составьте список этих людей. Затем поочередно вживляйтесь в эти роли.

Ответьте на вопросы:

Как вас зовут?

Каков ваш возраст?

Какие ваши любимые книги?

Куда вы ездили в отпуск?

Что вы больше всего любите?

Что вас больше всего печалит?

Что вас приводит в восторг?

В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?

Чего вы боитесь?

На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие.

Упражнение 3. «Дублирование».

Ход работы: данное упражнение выполняете в паре. Первый человек (спикер) говорит о счастливых воспоминаниях или о восторге от будущего события. Второй человек (дублировщик) является как бы его настоящей эмоцией, которую спикер испытывает. Суть упражнения в том, что дублировщик, зная, какую эмоцию испытывает спикер, начинает сознательно распознавать ощущения других людей.

Упражнение 4. «Эмпатичное слушание».

Ход работы: еще одно упражнение, для которого вам понадобится партнер. Его суть в том, чтобы выслушать человека о том, что является важным для него и создать предложение, которое максимально точно передает то, что он чувствует при этом. Помните, что эмпатия означает отбросить в сторону свои мысли и ощущения, а затем обратить внимание на то, что чувствует и о чем думает ваш собеседник.

Подумайте о чем-то сокровенном и имеющем большое значение для вас. Расскажите об этом, пытаясь максимально подробно описать ситуацию, при этом не давая подсказок. Берите паузы, во время которых ваш партнер скажет, о чем вы думали и что чувствовали в прошлый и настоящий моменты. Повторите упражнение, поменявшись ролями. Помните о том, что лучше ошибиться со своим предположением, чем вовсе не высказывать его вслух. Также ничего страшного в том, если вы преувеличите эмоцию, которую ощущает человек — например, назовете раздражение злостью, а злость гневом.

Упражнение 5. «Понимание истории».

Ход работы: один участник просит другого подумать (или записать) о ком-то, кого он боится или с кем не хочет общаться по какой-либо причине, подумать о том, почему неприятный ему человек ведет себя подобным образом и записать причины, а затем поделиться о том, какие ощущения вызывает неприятный ему человек теперь.

Упражнение 6. «Воображение эмоций исторических персонажей».

Ход работы: составьте список пяти исторических персонажей. Затем перечислите эмоции, которые человек испытывал на протяжении всей (или части) своей жизни.

Упражнение 7. «Эмпатия и злость».

Ход работы: это упражнение поможет вам справиться со злостью на другого человека при помощи эмпатии. Придумайте (или воскресите из жизни) ситуацию, при которой вы были чрезвычайно злы на другого человека, а затем создайте эмпатическое утверждение.

Упражнение 8. «Распознавание эмоций и мыслей».

Ход работы: в этом упражнении участникам необходимо закончить предложения, начинающиеся со слов «Я чувствую..., когда...».

**Занятие 2.2.5. Тема «Самоконтроль. Как научиться сдерживать эмоции?»**

Цель: обучение подростков внутреннему самоконтролю, сдержанности.

Упражнение 1. «Мафия».

Ход работы: участники садятся в круг лицом к центру. Тренер раздает участникам по специальной карточке, оговорив заранее, какие карты будут обозначать «мафию». Игроки смотрят карточки, никому их не показывая, после чего их собирают. Мафиози никак не должны показывать свою принадлежность, а «мирные жители» должны обнаружить их по особенностям поведения.

Упражнение 2. «Дракон».

Ход работы: участникам тренинга предлагается представить себя в роли дракона. У этого дракона крепкие, сильные лапы, огромные челюсти, острые когти. И этими когтями и зубами подростки начинают пожирать, раздирать на части собственную агрессию.

Упражнение 3. «Снежный шар».

Ход работы: Один из приемов, помогающих оградить себя от собственного гнева, — дистанцирование. Для этого нужно попытаться отделить себя от проблемы, посмотреть на нее со стороны.

Подростку предлагается вспомнить ситуацию, в которой он испытывал гнев, и рассмотреть ее под другим углом. Можно задать вопросы:

1. Представь, что это произошло не с тобой, а с кем-то еще. Какой совет ты дал бы этому человеку?

2. Убери эмоции и стань нейтральным наблюдателем. Ты бы смотрел на ситуацию иначе, если бы не был с ней эмоционально связан?

3. Начни с конца. Нарисуй в воображении результат, которого хочешь добиться. Можно ли выполнить эту задачу без гнева?

Чтобы лучше понять этот метод, можно сделать игрушку — снежный шар. Внутри него — красивый зимний пейзаж: деревушка, конькобежцы на льду, разные интересные мелочи.

Упражнение 4. «Согласие, несогласие, оценка».

Ход работы: Ведущий объединяет подростков в три подгруппы по цветам светофора. Каждая группа получает лист бумаги форматом А3 и карточку с заданием.

Варианты заданий:

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете согласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых выражаете несогласие;

- составьте перечень слов и выражений, с помощью которых оцениваете действия или поступки другого. Каждая группа по очереди представляет результаты своей работы. Психолог отмечает, что для эффективного и толерантного общения

важно уметь выражать свою точку зрения, не обижая других.

Упражнение 5. «Не плакать / Не смеяться».

Ход работы: ведущий подбирает видео или фрагмент из фильма, который вызывает у участников бурные эмоции, а затем включает его. Задача подростков контролировать свои эмоции в течении всего видео.

Упражнение 6. «Дневник самоконтроля».

Ход работы: участникам предлагается создать и украсить с помощью предложенных материалов дневник, в который они в последующем будут записывать чувства, выводящие их из равновесия. А именно названия этих эмоций, их физическое проявление, на какие мысли или поступки они побуждают. Собрав «коллекцию» эмоциональных проявлений, подростки смогут разработать стратегии поведения на будущее и научиться самоконтролю.

**Занятие 2.2.6 Тема Методы выражения злости. Что мне подходит?-** Цель: знакомство с понятием «агрессия», выработка приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, выплеска негативных эмоций.

1 . Упражнение «Предложи приветствие».

2 . Упражнение «Фото настроения».

Инструкция: посмотри, перед тобой фоторамка и много разных смайликов. Обрати внимание, у смайликов разное настроение. Какое у тебя настроение? Найди тот смайлик, настроение которого похоже на твое. Возьми ножницы и вырежи его, а затем вклей в фоторамку с левой стороны.

Анализ:

Понравилось упражнение?

Какие интересные моменты были в работе?

Готов ли ты продолжать дальнейшую работу?

3 . Упражнение «Футболка с надписью».

Инструкция: возьми листок бумаги и вырежи из него футболку. Представь, что у тебя есть возможность написать на ней свое жизненное кредо. Придумай надпись, отражающую твоё отношение к жизни. Можешь дополнить эту надпись рисунком.

Анализ:

Трудно ли было подобрать для себя жизненное кредо?

Вызвала ли работа интерес?

4 . Упражнение «Да, он агрессивен!».

Инструкция: возьми лист бумаги и запиши на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Затем используя свой список, нарисуй портрет агрессивного подростка (как он ходит, как говорит, как смотрит, что он делает). Создай рецепт избавления от гнева.

Анализ:

- Что вам нравится и не нравится в агрессивном подростке?

- Что бы вы хотели изменить в таком подростке?

- Когда и как ты стал проявлять агрессию?

- Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

5 . Беседа «Нужна ли агрессия?»

Цель: ознакомление с теоретическим материалом по данной теме.

Что для тебя агрессия? Виды агрессии. Причины агрессии. Пути преодоления агрессивного поведения.

Итоги дискуссии:

Что нового узнал?

Что взял на вооружение?

6 . Упражнений направленный на избавление от гнева.



### 7 .Упражнение «Я злюсь, когда...».

Инструкция: закончи 3 раза фразу «Я злюсь, когда...» и запиши их на листе. Теперь возьми газету, напиши на ней крупными буквами свое имя. Задача состоит в том, чтобы комкать газету, проговаривая написанные фразы и бросить ее в центр круга.

Анализ:

Что вас удивило?

Что испытали, когда писали, комкали и бросали газету?

### 8 .Упражнение -АРТ «Ответственность. Права и обязанности»

Необходимо нарисовать то, как обучающий понимает ответственность. Когда рисунок будет выполнен, важно обсудить результат и по необходимости дополнить образ. Далее с подростком говорить о значении ответственности, вводится понятное определение ответственности.

Потом на другом листе бумаги обучающий пишет с одной стороны - свои права, с другой - обязанности. Акцентируется внимание на обязанностях, как на непреходящем атрибуте жизни и поведения человека.

Информирование

Контроль над эмоциями - система способов управления своим эмоциональным состоянием с целью саморегуляции и гармонизации состояния.

9 .Упражнение - АРТ «Мое понимание контроля над эмоциями» (автор М.Ф. Луканина)

Обучающему предлагается нарисовать, как он понимает контроль над эмоциями, каковы его составляющие и значение. Затем обсуждается результат и говорится о способах, помогающих эффективно и конструктивно управлять собой.

Незаконченное предложение по теме

Примерный перечень предложений:

1. Я всегда контролирую...
2. Мне легко контролировать такие эмоции, как.
3. Я затрудняюсь контролировать себя в тех случаях, когда.
4. Мне не удастся контроль над...
5. Я считаю, что контроль над эмоциями нужен, так как.
6. Мне кажется, что не нужно себя контролировать, когда. Количество предложений можно дополнить.

Беседа о роли человека в жизни человека

С обучающими говорится об уважении к себе и другим, об экологичности и позитивности мышления.

Упражнение - АРТ «Спокойствие»

7. ль: - закрепление умения быть спокойным;

8. овершенствование умения понимать себя;

-интеграция личности.

Подростку предлагается нарисовать образ спокойствия. По окончании работы проводится обсуждение.

**Беседа «Чему я научился»**

Беседа проводится в свободном режиме, необходимо в ходе ее обсудить с обучающими то, чем ему помогла работа, чему он научился и как будет использовать полученные знания. Дается установка на самостоятельную работу.

**Занятие 2.2.7 Тема - «Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися склонными к проявлению агрессии.»**

Тренинг, распространение буклетов, памяток

**Занятие 2.2.8 Тема - «Психологические подсказки родителям по воспитанию детей, склонными к проявлению агрессии.»**

Тренинг, распространение буклетов, памяток

### 2.3. Профилактическая работа с обучающимися суицидального риска

#### Занятие 2.3.1. Тема: «Знакомлю Вас с своей личностью»

Цель: познакомиться и сформировать комфортную среду внутри группы.

Введение на занятиях определенных правил поведения с использованием системы поощрений в случае их соблюдения (награды, призы, медали, аплодисменты, и т.д.).

1. Ритуал приветствия. Упражнение №1. "Имя-Приветствие". Цель упражнения: разминка, приветствие участников друг друга, эмоциональное раскрепощение. Называем свое имя, психолог раздает заранее записанные на бумаге приветствия разных стран. Учащийся проговаривает, показывает, остальные участники повторяют за ним.

Упражнение № 2

Цель: знакомство участников группы Знакомство.

Участники образуют круг. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет к нему прилагательное, соответствующее своему характеру. Следующий участник повторяет слова предыдущего и затем добавляет свое словосочетание, и т. д.

Упражнение № 3

Цель: самопознание и осознание подростками своей ценности:

Мой внутренний ребенок.

Вспомните себя ребенком. Выберите какой-нибудь тяжелый период вашего детства.

Представьте себя таким, каким вы были тогда. Сколько вам было лет? Как вы выглядели? Что вы чувствовали? Что вы хотели сказать людям? В чем вы нуждались?

Обратитесь к этому ребенку. Скажите ему несколько теплых слов одобрения и поддержки с позиций вашего возраста, вашего жизненного опыта. Скажите о том, как вы относитесь к нему сейчас, что вы чувствуете, посоветуйте ему что-нибудь.

Станьте ему таким родителем (крестным отцом или крестной матерью), какого сами хотели иметь или каким стали в отношении ваших собственных детей.

Если хотите, возьмите в руки мягкую игрушку, куклу или вашу фотографию, почувствуйте, что у вас в руках тот ребенок, которым вы были, поласкайте, побаюкайте его, спойте ему колыбельную песню.

Отпустите те чувства, которые вы испытываете сейчас, позвольте им быть. Когда закончите это упражнение, обязательно запишите чувства и мысли, пришедшие вам в голову

Упражнение № 4

Цель: развитие у подростков навыков управления чувствами.

Время: 10 минут.

Замороженный.

Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая половина — «реаниматоры».

Задача «замороженных» — застыть и не реагировать на внешние раздражители.

Задача «реаниматоров» — оживить «замороженных», не прикасаясь к ним руками, используя мимику, жесты.

«Замороженный» считается реанимированным, если он улыбнется или поменяет позу.

На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами.

#### Занятие 2.3.2. Тема: «Мужество быть»

Цель: воспитание у учащихся стойкой жизненной позиции.

Задачи: установление причинно-следственной связи между потерей смысла жизни и суицидом, формирование осмысленности жизненного пути, развитие «мужества быть».

Ход занятия:

### 1. Приветствие

Ребятам предлагается закончить следующие предложения:

- «Меня любят за то, что...»
- «Мне нравится жить, потому что...»
- «Считаю, что смысл жизни в ...»

### 2. Упражнение «Преодоление»

Педагог предлагает участникам вспомнить о тех препятствиях, которые им пришлось преодолевать в последнее время и что помогло им побороть эти трудности? Все выслушивают выступающих, педагог обращает внимание участников на способы преодоления препятствий. Затем составляется общий список этих способов под названием «Преодоление».

### 3. Игра «Обрыв»

На полу изображается две параллельные черты на расстоянии больше шага друг от друга, между ними - «обрыв». Все ребята выстраиваются в две шеренги по сторонам изображенного «обрыва». Каждый из участников должен пройти «обрыв» по линии и не упасть, используя поддержку группы. Обратит внимание, как воспользовались этой возможностью участники.

Далее педагог предлагает вопросы для обсуждения.

### 4. «Мужество быть»

На листочках бумаги ребятам предлагается цветными карандашами отразить ощущения от фразы «Мужество быть», возникающее в их сознании.

### 5. Работа с таблицей

<i>Что входит в понятие «мужество быть»?</i>	<i>Какие качества для этого необходимы?</i>
• Согласие с миром • Понимание, что рождение и жизнь - это уникальные явления	Терпимость, доброта
• Стремление к цели • Сила • Выносливость • Способность выходить из любых ситуаций • Смелость не сойти со своего пути	Целеустремленность, сила воли, уверенность, самостоятельность, ответственность
• Осознание несовершенства мира и общества • Ответственность за свои поступки • Любовь к жизни и к людям • Умение не ждать отдачи от других • Умение выделить самое важное и не страдать по пустякам • Стремление найти свое место, дело • Способность не унывать • Осознание самоценности человеческой жизни	Оптимизм, вера, терпение, надежда, любовь, мудрость, опыт, умение прощать, юмор

Вопросы:

- Какие качества у вас уже есть?
- А какие понадобятся в первую очередь?

### 6. Рефлексия

Ребятам предлагается закончить предложение: «Я рад, что...».

### 8. Домашнее задание

Заполнить дома таблицу или написать сочинение «Гроза в моей жизни».



## 9. Подарок ведущего. Притча о каретном мастере

### Занятие 2.3.3. «Я готов к испытаниям»

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию.

Задачи: осмысление своих социальных сторон и качеств, формирование умений конструктивного решения проблем. Развитие творческих способностей и стремления к реализации личностного потенциала.

Ход занятия:

#### 1. Приветствие

Учащимся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...».

#### 2. Проверка домашнего задания

Обсуждаются сочинения или заполненная таблица, ведущий комментирует ответы обучающихся.

#### 3. Притча о буре

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»?
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. *(Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается - все к лучшему.)*

Педагог показывает, как решается проблема безвыходности, трудного положения в народном творчестве, в художественных произведениях. Подчеркивает, что все сложности разрешимы, главное - то, как человек к ним относится.

#### 4. Игра «Мяч»

*1-й вариант.* Ребята стоят в кругу, ведущий в центре бросает мяч и формулирует ситуацию. Ребенок дает ответ и бросает мяч ведущему.

*2-й вариант.* Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Педагог должен сделать вывод: не нужно бояться трудностей.

#### 5. Работа с таблицей

Вопросы	Ответы
Кто из твоих близких может тебе помочь в трудной ситуации?	
В чем должна заключаться эта помощь?	
Кому ты можешь помочь? В какой проблеме или ситуации?	
Чем ты можешь помочь человеку, оказавшемуся в трудной ситуации?	

Необходимо обсудить с участниками их ответы, подчеркнуть то, что ребята нужны многим людям, и окружающие могут оказать им помощь в трудной ситуации.

#### 6. Игра «Чемодан»

Участникам предлагается представить, что они собирают чемодан в дорогу - только упаковывать нужно не вещи, а необходимые качества.

Вопросы:

- Какие качества нужны сегодня молодому человеку, чтобы достойно, интересно жить и добиться чего-то важного в жизни?
- Какое главное качество вы возьмете себе?

Все предложенные качества ведущий записывает на доске.

#### 7. Рефлексия

Ребятам предлагается заполнить анкету: 1) Хочу сказать, что...  
2) Больше всего мне запомнилось... 3) Теперь я...

Мое настроение на всех трех занятиях (опиши или нарисуй).

8. Подарок педагога

Ведущий раздает ребятам записки с законами общения

**Занятие 2.3.4. Тема: «Путь к себе»**

**Цели :**

- Профилактика подросткового суицида
- Формирование жизнеустойчивых позиций у подростков

**Задачи:**

- Активизировать подростков к продуктивному мышлению, анализу.
- Развивать коммуникативные умения учащихся

1. Орг. момент.

2. Определение темы и целей:

Просмотр музыкального ролика «О как прекрасно жить» в исполнении Виктора Шатецкого

3. Вступительное слово

-высказывание Леонардо Да Винчи:

-прослушивание песни Самоцветов «Все, что в жизни есть у меня...»

Разбор факторов риска и путей решения проблем при трудных жизненных ситуациях (ответы детей)

4. Смысл жизни

Демонстрация опыта и размышление на тему «Смысл жизни»

Берется стакан и наполняется камнями, каждый не менее трёх сантиметров в диаметре. В конце спрашивается у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда педагог высыпает в стакан маленькие камни, немного потрясет её. Естественно, маленькие камни занимают свободное место между большими камнями. Ещё раз педагог спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, полон. Тогда он берет коробку, наполненную песком, и насыпает его в стакан. Естественно, песок занимает полностью существующее свободное место и всё закрывает. Ещё раз педагог спрашивает у учеников, полон ли стакан? Отвечают: да, и на этот раз однозначно, он полон.

5. Обсуждение выражения

Ребята обсуждают выражение: «Смерть не имеет к нам отношения: пока мы живы, ее нет, когда есть она, то нет нас» (Эпикур)

6. 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: педагог 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!**

7. Рефлексия

У детей на парте листочки с разными надписями. Дети должны задуматься над вопросом? «Что для вас смысл жизни?» ,выбрать правильный ответ и закрепить на лучах СОЛНЫШКИ. (работа в парах)

*Эпиграф урока. (Озвучить) под песню «Как прекрасен этот мир»*

### **Занятие 2.3.5. Тема: «Цените жизнь»**

Цели:

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

1. Орг. момент. В начале урока раздаются карточки с текстами:

1. Таблица Робинзона Крузо
2. Философское завещание матери Терезы
3. По одному чистому листу

2. Вступительное слово. Беседа об авитальной активности.

Цель: дать понятие авитальной активности и её причинах

3. 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.

Педагог каждому обучающемуся 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 делай из мухи слона!

4. 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.

5. Упражнение «Плохо - хорошо»

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

Ход упражнения:

Учащимся предлагается любая малопрятная 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.

6 .Работа с притчей «Соломоново кольцо»

Цель: формирование стрессоустойчивости.

Подросткам предлагается послушать притчу о царе Соломоне, о том, как ему удавалось сохранять душевное спокойствие. После обсуждения смысла притчи необходимо нарисовать кольцо Соломона с надписями.

VIII. Заключительное слово

IX. Подведение итогов (рефлексия)

**Занятие 2.3.6.Тема: «Самооценка»**

*Цели:* расширить представление детей о самопознании, саморазвитии, самоопределении; формировать положительную нравственную оценку таких качеств, как целеустремленность, воля, настойчивость, желание работать над собой; способствовать формированию адекватной самооценки; побуждать детей к анализу своих поступков, мыслей, чувств, к самонаблюдению, самопознанию, самосовершенствованию.

I. Вступительное слово «Знаем ли мы себя?»

II. Беседа по теме «Зачем нужна самооценка?»

Педагог беседует с детьми о том, что можно узнать о себе и что это даст? Зачем вообще нужна правильная самооценка?

III. Работа в группах по теме «Определение уровня самооценки»

В группах обсуждается вопрос: «А как же можно узнать человека с правильной самооценкой?» На доске составлена таблица признаков людей с разной самооценкой, но перепутаны признаки. Нужно собрать по 4 признака людей с разной самооценкой. Первая группа - с завышенной, вторая - с заниженной и третья - с объективной самооценкой. Выбранные признаки нужно записать на листочках бумаги. Затем дети обосновывают свой выбор

Затем педагог даёт совет людям с разной самооценкой.

IV. Проблемная ситуация «Как себя оценить?»

Педагог читает рассказ о проблемах одной девятиклассницы и разбирают правильно ли она себя оценивала и легко ли себя оценить?

V. Работа с понятиями: цели, принципы, идеалы

Педагог предлагает разобраться с понятиями: цели, принципы, идеалы.

VI. Составление самохарактеристики

Педагог предлагает детям составить на себя характеристику. В помощь даются вопросы анкеты.

VII. Игра «Маска, я тебя знаю!»

С разрешения некоторых ребят зачитываются характеристики. А остальные должны попробовать угадать, кто автор этой характеристики.

VIII. Заключительное слово

IX. Подведение итогов (рефлексия)

**Занятие 2.3.7. Тема: Психологические подсказки педагогу по работе с обучающимися суицидального поведения**

**Цель:** повышение профессиональной компетентности педагогов по профилактике суицида среди детей и подростков.

**Задачи:**

-Информировать педагогов школы о существовании проблемы подросткового суицида.

-Сформировать понятие о подростковом суициде, его видах, причинах, признаках



готовящегося самоубийства.

-Рассмотреть меры профилактики и предупреждения детского суицида, связанные с социально - психологической поддержкой детей в школе и в семье.

Выступление психолога

-Вступительное

слово

-Беседа о варианте поведения: «умышленное лишение себя жизни, как иллюзия выхода из проблемы»

Вывод: Психологический смысл подросткового суицида - крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию.

Выступление социального педагога

-вступительное слово;

-статистика суицида в подростковой среде;

-виды суицидов: истинный, скрытый, демонстративный;

-причины суицида;

-признаки готовящегося самоубийства словесные, поведенческие, ситуационные;

-как предотвратить суицид?

Выступление психолога

-опасные ситуации, на которые надо обратить особое внимание;

-что в поведении подростка должно насторожить учителя;

-что может сделать учитель, чтобы не допустить попыток суицида?

Притча

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто держался на плаву.

Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы, ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоем пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить»

Подведение итога

Также и мы с вами должны потратить огромные усилия на профилактику, чтобы предотвратить возникновение суицидальных мыслей, намерений.

**Занятие 2.3.8. Тема: Психологические подсказки родителям по воспитанию детей суицидального поведения**

Родительское собрание с элементами тренинга «Подросток и родители. Как не потерять контакт?»

Цель: познакомить родителей с проблемой суицида в подростковой среде, оказать профилактическую помощь родителям.

Задачи:

- расширить знания родителей о причинах, признаках и характере подросткового суицида;

- предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребёнком;

- формировать представления о разных способах выражения любви к ребёнку;

- воспитывать уважение к личности подростка и понимание к его проблемам;

- предложить рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида.

Целевая аудитория - родители обучающихся 7, 8 класса.

Ход родительского собрания

Приветственное слово психолога

Беседа:

-суицидальное поведение;

-подростковая депрессия;

-особенности подросткового суицида;

-раздача Памяток для родителей с конкретными рекомендациями по профилактике суицидального поведения подростков.

Игра «Подарки».

Необходимые материалы: комнатный цветок, шоколад, пачка салфеток, семечки, ручки, листы бумаги, три шкатулки, роза.

Педагог : У меня есть четыре небольших подарка (выкладывает шоколад, пачку салфеток, семечки и розу). Попрошу Вас взять ручки, листы бумаги и присесть. Напишите на листках своё имя и тот подарок, который вы бы хотели получить. Сложите листочки и передайте их мне.

После того как участники написали записки, педагог вручает невпопад каждому из них подарок за участие в игре.

Обсуждение:

Вывод: неоправданные ожидания наталкивают на мысль, что вас не понимают, не учитывают или не знают наших интересов. И если такая ситуация повторяется несколько раз - это лишь подтверждает мнение, что вас не любят, вами не дорожат. Почему? Потому, что не понимают, что вам нужно, что вас порадует. Наша любовь к детям - это безусловный подарок, который мы дарим каждый день.

Письменное задание для всех родителей.

Необходимые материалы: ручки, листы бумаги. Время выполнения задания 3-4 мин. Участникам предлагается письменно ответить на вопрос: как ваш ребёнок понимает, что вы его любите? По каким нашим действиям дети это понимают? Ответы родителей собираются. На данном этапе результаты этого задания не обсуждаются, они будут проанализированы при оценке результативности данного мероприятия. Информирование родителей о языках любви.

Каждому родителю раздаётся распечатка Приложения № 6 «Дети и языки любви». Работа в парах «Определи язык любви».

Необходимые материалы: конфеты по две штуки каждого сорта, находятся в непрозрачном мешочке, ручки, ситуации.

Педагог предлагает более подробно рассмотреть каждый из языков любви. А сделаем это в необычной форме. Я подойду к каждому из вас, а вы достанете из этого мешочка себе конфету, тем, у кого одинаковые конфеты нужно сесть рядом в пару. Вниманию родителей предлагаются ситуации.

Язык любви ребёнка

1«Я не уверен, что мои родители любят меня. Они никогда не делали мне сюрпризов, как родители Паши, они покупают то, что мне не надо, не знают, что бы я хотел даже на мой день рождения»

2«Вы никогда не помогаете мне делать домашнюю работу, вот почему у меня плохие отметки»

3«Вчера мама сказала, что я безответственный и что, если я не изменюсь, я никогда не поступлю в колледж. Она говорит, что я неповоротливый и невежливый» 4«Когда я пытаюсь поговорить с тобой, ты никогда не уделяешь мне внимания. Ты то шьёшь, то читаешь книгу, то работаешь, то смотришь телевизор. Ты всегда чем-то занята. У меня такое чувство, словно я тебе мешаю. Когда пытаюсь поговорить с тобой, мне хочется,

чтобы иногда ты просто посидела со мной и поговорила, ничего больше не делая в это время»

5. Двенадцатилетний Паша спрашивает: «Папа, когда мы пойдём в поход?» б.Мария, 15 лет: «Мой папа больше не обнимает меня, как раньше. Но мне не хватает его объятий. Они заставляют меня чувствовать себя особенной».

Обсуждение ответов к ситуациям.

Педагог : читает родителям отрывок из книги Г.Чепмэна «Пять путей к сердцу подростка»

Рефлексия: методика «Неоконченные предложения».

Необходимые материалы: ручки, бумага.

Ведущий: Закончите предложения:

«Вначале мероприятия я чувствовал (а)..»,

«Сейчас я чувствую ..... »,

«Я уверен (на), что ....»,

«Я понимаю, что.»

«Теперь я знаю.»

«Информация, полученная в ходе мероприятия мне .....»

«Думаю, что.»

Подведение итога.

### Раздел III. Обобщающий

Изучение динамики отношения к ПАВ, конфликтности отношений, суицидальных наклонностей.

#### *Сферы ответственности специалистов*

Участники реализации Программы	Сферы ответственности специалистов	База реализации мероприятий
Администрация	Организация системы профилактической работы (назначение ответственных за работу в общеобразовательном учреждении, утверждение ДОП (плана работы, графика посещения ООУ) специалиста, Контроль за исполнением приказа	МКОУ ДО «МЦДК»
Педагог-психолог	Разработка и реализация Программы определенного Приказом директора направления профилактической работы.	МКОУ ДО «МЦДК»
Социальный педагог	Разработка и реализация Программ по работе, определенных Приказом директора	МКОУ ДО «МЦДК»

Классные руководители	Участие в исполнении мероприятий программ педагога-психолога, социального педагога как участника образовательных отношений	МКОУ ДО «МЦДК», общеобразовательные организации
Родители	Участие в исполнении мероприятий программ педагога-психолога, социального педагога как участника образовательных отношений	МКОУ ДО «МЦДК», общеобразовательные организации
обучающиеся	Участие в исполнении мероприятий программ педагога-психолога, социального педагога как участника образовательных отношений	МКОУ ДО «МЦДК», общеобразовательные организации
	педагога как участника образовательных отношений	

*Требования к специалистам, участвующих в реализации Программы*

<i>Трудовые действия</i>	<i>Необходимые умения</i>	<i>Необходимые знания</i>
<p>выявление условий, неблагоприятно влияющих на развитие личности обучающихся; - разработка психологических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития обучающегося на каждом возрастном этапе, для своевременного предупреждения нарушений в развитии и становлении личности, ее аффективной, интеллектуальной и волевой сфер; - планирование и реализация совместно с педагогом превентивных мероприятий по профилактике возникновения социальной дезадаптации, аддикций и девиаций поведения необходимости применения берегающих здоровье технологий, оценка результатов их</p>	<p>планировать и организовывать работу по предупреждению возможного неблагоприятия в психическом и личностном развитии обучающихся; -разрабатывать психологические рекомендации по соблюдению в образовательной организации психологических условий обучения и воспитания, необходимых для нормального психического развития обучающихся на каждом возрастном этапе; -вырабатывать рекомендации педагогам, родителям (законным представителям), воспитателям и другим работникам образовательных организаций по оказанию помощи обучающимся в адаптационный, предкризисный и</p>	<p>-закономерности и возрастные нормы психического, личностного и индивидуального развития на разных возрастных этапах, способы адаптации и проявления дезадаптивного поведения детей, подростков и молодежи к условиям образовательных организаций; -признаки и формы дезадаптивных состояний у детей, подростков и молодежи; -современные теории формирования и поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, технологии и способы проектирования безопасной и комфортной образовательной среды; -приемы организации совместной и индивидуальной деятельности обучающихся в соответствии с возрастными особенностями их развития; -Превентивные методы работы с обучающимися «группы риска» (из неблагополучных семей, находящихся в состоянии посттравматического стрессового расстройства, попавших в трудную жизненную ситуацию, склонных к суициду и другим формам аутоагрессии); -международные нормы и договоры в области прав ребенка и образования детей; -трудовое законодательство Российской Федерации, законодательство Российской Федерации в сфере образования и прав ребенка; -нормативные правовые акты</p>



<p>работы, протоколы, журналы, психологические заключения и отчеты)</p>	<p>формированию у обучающихся навыков общения в разновозрастной среде и в среде сверстников, развитию навыков поведения в виртуальной и поликультурной</p>	<p>-Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования.</p>
---	--	---

## Список литературы

- 1 .Белобрыкина Е.А., Белобрыкина О.А. Специфика мотивации общения подростков с отклоняющимся поведением // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. № 2. С. 47-58.
- 2 .Варенникова А.Д. Психолого-педагогическая работа как основа профилактики аддиктивного поведения студентов // Педагогическое образование в России. 2011. № 1. С. 93-98.
- 3 .Васягина Н.Н. Межведомственное взаимодействие и социальное партнерство в профилактике делинквентного поведения подростков // Педагогическое образование в России. 2016. № 9. С. 117-122. doi:10.26170/ro16-09- 19.
- 4 .Долгалёв А.Г. Проблемы профилактики химических зависимостей [Электронный ресурс]. URL: <https://extrability.org/dolgalev>.
- 5 .Зарецкий В.В., Булатников А.Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение // Профилактика зависимостей. 2015. № 1 (1). С. 1-14.
- 6.Ильин Е.П. Психология риска: учебное пособие. - СПб: Питер, 2012.
- 7 . Методические рекомендации для специалистов в области профилактики, педагогических работников общеобразовательных организаций / Автор-составитель: Заева О.В. Под ред. Фальковской Л.П. - М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019. [Электронный ресурс] URL: <https://fcprc.ru/wp-content/uploads/2020/08/Methodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-profilakticheskoy-raboty-po-rezultatam-EM-SPT.pdf> психология. СоциокINETика. 2017. № 5. С. 28-33.
- 8 .Одарущенко О.И. Актуальные проблемы охраны психологического здоровья в образовании // Педагогика и психология образования. 2016.
- 9 .Примерная программа воспитания (проект) // Отечественная и зарубежная педагогика. 2020. Т. 2. № 1 (67). С. 6-40.
- 10 .Птицына Н.А., Зубарева Л.В. Гендерные аспекты аддиктивного поведения в студенческой среде // Женщина в российском обществе. 2010. № 2. С. 80-92.
- 11.Сыроквашина К.В. Современные психологически модели суицидального поведения в подростковом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. № 3. С. 60-75. doi:10.17759/cpp.2017250304.
- 12 .Толстых Н.Н., Прихожан А.М. Психология подросткового возраста. - М.: ЮРАЙТ, 2016.
- 13 .Шаболтас А.В. Риск и рискованное поведение как предмет психологических исследований // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2014. № 3. С. 5-16.
- 14 .Юрова К.И., Юров И.А. Фрустрация как фактор неадекватного поведения // Гуманизация образования. 2016. № 6. С. 110-115.

Результаты СПТ 2024 года для планирования адресной  
профилактической работы

№ п/п	Образовательное учреждение	Численность участников тестирования	Численность участников тестирования с высокой вероятностью проявлений рискового проявления		Численность участников тестирования с высочайшей вероятностью проявлений рискового проявления	
			человек	% от числа участников тестирования	человек	% от числа участников тестирования
1.	МКОУ "Алешинская ООШ"	18	0	0	0	0
2.	МКОУ "Домашовская СОШ"	16	1	6,25	0	0
3.	МКОУ "Кудринская СОШ"	47	5	10,64	0	0
4.	МКОУ "Мармыжовская ООШ"	4	0	0	0	0
5.	МКОУ "Мещовская СОШ"	164	13	7,93	<b>3</b> <b>(76,8а,8б)</b>	1,83
6.	МКОУ "Покровская ООШ"	16	5	31,25	<b>0</b>	0
7.	МКОУ "Серпейская СОШ"	35	5	14,29	<b>3</b> <b>(7,7,10)</b>	8,57
8.	МКОУ "СОШ" п. Молодежный	14	5	35,71	0	0
	<b>Всего</b>	<b>314</b>	<b>34</b>	<b>10,83</b>	<b>6</b>	<b>1,91</b>