

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)

Принято

Педагогическим советом

Протокол от _____ № _____

Утверждаю

Директор

_____ И.С. Седунова

Приказ от _____ № _____

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-педагогической (социально-гуманитарной) направленности
«Профилактика антивиталяного поведения подростков»

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год
Объем: 7 часов

Разработчик: Логотская Елена Александровна, педагог-психолог

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Направленность

Программа «Профилактика антивиталяного поведения подростков» имеет социально-педагогическую (социально-гуманитарную) направленность. Программа ставит своей целью формирование социальной компетентности обучающихся как основы социализации, способности к адаптации в кругу сверстников, успешного преодоления неблагоприятных социальных факторов. Развитие социальных способностей как умения находить возможности поддержки и благоприятной социальной самореализации.

Адресат программы учащиеся 7-9-х классов образовательных организаций (13-15 лет).

Программа носит общеразвивающий характер и предназначена для использования в общеобразовательных организациях. С осторожностью следует применять программу в специальных учебно-воспитательных учреждениях.

Актуальность

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира и отношений к себе и к миру в целом. Это относится и к ребенку, переживающему пубертатный кризис. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент нередки среди подростков. За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Чаще всего самоубийство несовершеннолетним совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия одноклассников, предательства друзей, чёрствости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство на фоне равнодушного, как им казалось, отношения родителей, педагогов к их проблемам и протестовали, таким образом, против жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием отсутствия у подростка адекватных, продуктивных способов совладания с жизненными трудностями. Фактически, суицид - это деструктивная копинг-стратегия.

Своевременная психологическая помощь, поддержка, оказанная подросткам в трудной жизненной ситуации, могла бы смягчить для них субъективно невыносимые переживания и дать время и возможность найти решение проблемы. Обучение подростков эффективным копинг-стратегиям также может сохранить чью-то жизнь.

Реализация данной программы позволяет повысить стрессоустойчивость подростков за счет снижения тревожности, формирования умения объективной оценки ситуации, обучения эффективным способам совладания с трудностями.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Программа базируется на ключевых гуманитарных ценностях современного человечества, закреплённых, частности в «Конвенции о правах ребенка» -- право каждого ребенка на жизнь и счастье. Методологическим основанием программы служит концепция диалога Михаила Бахтина, в которой диалог рассматривается как главный ключ к пониманию

человеческого мировоззрения и единственная адекватная форма словесного выражения подлинной человеческой жизни.

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом:

- [статьи 67.1 Конституции Российской Федерации](#), согласно которой важнейшим приоритетом государственной политики Российской Федерации являются дети;
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- [Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года](#), утвержденной [Указом Президента Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. № 1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»](#);
- [Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»](#);
- [государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»](#), утвержденной [постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»](#);
- национального проекта «Образование» (Паспорт национального проекта утвержден 24 декабря 2018 года);
- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Минобразования России «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении» от 2 апреля 2002 г. №13-51-28/13;
- Концепции воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы «Петербургские перспективы», утвержденной распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р (в рамках реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р);
- распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 24 августа 2021 г. № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
- критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, утвержденных распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды обитания», утвержденных Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Объем и срок освоения программы. Программа реализуется в течение одного учебного года. Общее количество часов реализации программы - 7 часов.

Цель: снижение риска суицидального поведения подростков.

Задачи

Обучающие:

Повысить информированность учащихся в вопросах, касающихся человеческой эмоциональности, уязвимости и копинг-стратегий.

Развивающие:

- Содействовать формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям через сохранение позитивных жизненных установок.
- Выработать навык анализа жизненных трудностей с разных точек зрения, преодоления личных психологических трудностей, проблем с помощью позитивного мышления.
- Содействовать формированию у учащихся навыков идентификации и выражения собственных чувств и чувств окружающих.

Воспитательные:

- Формировать у учащихся представления об уникальности каждого человека, живущего на земле, неповторимости собственной личности.
- Побудить к осмыслению собственных жизненных ценностей.
- Активизировать внутренние ресурсы подростков, повышение самооценки, осознание ценности жизни

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Бережное, ответственное, внимательное отношение к психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.
- Формирование основ рефлексии чувств, самоконтроля, стрессоустойчивости.
- Умение продуктивно выражать свои чувства и понимать чувства другого, умение обратиться за помощью.

Метапредметные:

- Способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.
- Умение оценивать свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать их в зависимости от ситуации; уметь рассматривать разные точки зрения и выбирать правильные путь реализации поставленных задач.
- Приобретение коммуникативных компетенций, а именно: готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; приобретение навыков управления эмоциями; умение осуществлять самоконтроль.
- Умение признавать возможность существования различных точек зрения.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- Расширение представлений о эмоциях и чувствах человека.
- Расширение представлений о своей личности, особенностях поведенческих реакций.
- Приобретение умений саморегуляции.
- Умение аргументированно вести диалог.
- Умение выслушивать собеседника и доходчиво доводить до него свои мысли и доводы;
- Развитие навыков вербального и невербального общения, таких как умения грамотно передавать свои эмоции, чувства, мысли и потребности; умение владеть и правильно применять различные речевые способы коммуникации в зависимости от ситуации и задач.
- Развитие умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации ДОП

Программа носит модульный характер. В зависимости от особенностей группы может быть предложена та или другая тема.

Реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий

В целях обеспечения безопасных условий реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ЦПМСС Красносельского района в ситуации осложнения эпидемической обстановки возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красносельского района Санкт Петербурга.

Особенности организации образовательного процесса

Сферы ответственности, основные права и обязанности специалистов ЦПМСС Красносельского района и организации, на базе которого реализуется программа, определяются договором, который заключен между ЦПМСС Красносельского района и образовательной организацией.

Условия набора в группы: набор производится на основании ППК общеобразовательной организации и ЦПМСС Красносельского района; принимаются все желающие в соответствии с письменными заявлениями родителей (законных представителей) либо самих учащихся, достигших 15 лет.

Условия формирования групп: группы разновозрастные; смешанные.

Количество обучающихся в группе: не более 15 человек.

Форма организации занятий: групповая.

Формы проведения занятий: урок.

Форма организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, мини-лекция, демонстрация);

- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, для выполнения определенных задач.

Материально-техническое оснащение: доска, мел, цветные карандаши, бумага А4, флип-чарт.

Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Профилактика антивиталяного поведения подростков»

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Эмоции и чувства человека	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
2.	Я -- личность	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
3.	Преодоление жизненных трудностей	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
4.	Стресс и саморегуляция	2	1	1	Рефлексия, наблюдение
5.	Жизненные ценности	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
6.	Радость жизни	1	0,5	0,5	Рефлексия, наблюдение
Итого		7	3,5	3,5	

Содержание занятий

Занятие №1. Эмоции и чувства человека

Цель: профилактика деструктивных форм обращения со своими эмоциями.

Задачи:

- Конкретизировать понятия: ощущения, эмоции, чувства, личностные черты. Дать информацию об эмоциональном процессе.
- Отработать социально приемлемые формы эмоциональной экспрессии.
- Формировать мотивацию к изучению и социально-приемлемому выражению своих эмоций.

Оборудование: мел, доска, тетради, ручки, карточки с названием эмоций.

Ход занятия:

1. Вступительное слово ведущего.

Слова «чувство» и «эмоция» в русском языке имеют большое количество значений и даже смыслов...

2. Фронтальный опрос.

Задание: назовите любые эмоции и чувства, которые вы знаете. То, что вы обычно называете словом «чувства».

Ведущий записывает ответы подростков на доске в 4 столбика (не давая названия столбикам), распределяя следующим образом:

1 столбик – эмоции (радость, страх, гнев, горе (страдание), удивление, отвращение, интерес, вина, стыд, презрение);

2 столбик – чувства (любовь, ненависть, зависть, ревность, гордость, жадность, жалость, симпатия...);

3 столбик – эмоциональные состояния (тревога, беспокойство, растерянность, уверенность...);

4 столбик – все остальное (ощущения, черты характера, действия и т.д.)

3. Беседа.

Разъяснения ведущего, по какому принципу разделены названные «чувства» на 4 столбика. Вместе с подростками разбираются и уточняются различия между чувствами, эмоциями и эмоциональными состояниями.

4. Мини-лекция «Базовые эмоции».

Разные ученые выделяют разные базовые эмоции. Согласно Изарду, существует 6 базовых, физиологически детерминированных, присущих человеку и млекопитающим эмоций: положительная: радость (удовольствие), 4 отрицательных: страдание (горе), страх, гнев, отвращение и одна нейтральная удивление (интерес). У человека и зверей со сложной социальной организацией добавляются еще презрение, стыд и вина.

Далее следует беседа, в ходе которой ведущий затрагивает вопросы:

- Где «базируются» эмоции? Что вы чувствуете в теле, когда испытываете страх, гнев, радость, отвращение?
- Какие физиологические механизмы обеспечивают телесные изменения?
- В чем важность эмоций для адаптации организма к окружающей среде?
- Для чего человечество сформировало социальные эмоции: стыд и вину.

5. Демонстрационное упражнение.

Желающим предлагается выйти к доске и выразить, используя средства выражения эмоций (мимика, жесты, поза, интонации голоса) эмоцию или эмоциональное состояние, написанное на карточке. Остальная группа угадывает, какая эмоция выражается.

6. Беседа.

Учащимся предлагается проанализировать, что человек может «делать» со своими эмоциями, на примере деструктивной эмоции гнева.

Ведущий на доске записывает три основных способа обращения человека со своими эмоциями:

- Выразить
- Сдерживать (контролировать)
- Вытеснить (игнорировать)

Разбираются и фиксируются на доске положительные и отрицательные стороны каждого способа. Вводится понятие психосоматического заболевания. Обсуждается вопрос нужно ли выражать свои эмоции?

Вывод: эмоции выражать нужно и полезно, только это нужно делать социально-приемлемым способом.

7. Работа в мини-группах.

Учащимся предлагается придумать и записать как можно больше способов социально приемлемого выражения гнева.

Представители групп зачитывают вслух получившиеся списки. Ведущий, при необходимости, комментирует и уточняет.

8. Обратная связь.

Занятие №2. Я – личность

Цель: Повышение интереса у школьников к развитию своей личности.

Задачи:

- Актуализация представлений о личности.
- Формирование умения выражать свое мнение и выслушивать чужое.
- Развитие навыка оценки своих коммуникативных навыков.

Оборудование: доска, мел, лист бумаги, ручка, карандаш.

Ход занятия:

1. Актуализация темы.

Предлагается поднять руки тем учащимся, которые считают себя личностью.

2. Беседа.

Затрагиваются и поясняются ведущим такие понятия, как «индивид» (любая живая особь), «индивидуальность» (любой человек), «личность» (человек, обладающий самосознанием и системой отношений к себе и миру).

3. Мини-лекция.

Понятие личности различается в разных психологических школах. В отечественной психологической традиции делается больший упор на социальные связи. Понятие «личность» обозначает человеческого индивида как члена общества, обобщает интегрированные в нем социально значимые черты.

Не у каждого человека личность выражена достаточно ярко. Мы можем говорить о человеке как о личности в той степени, в какой он сумел выразить свои желания, идеи, чувства через конкретные достижения в науке, искусстве, т.е. через то, какой след он оставит в этой жизни. Пожалуй, самой существенной характеристикой личности является ее направленность. Курс, которому следует человек по жизни и вообще вся его жизненная активность, зависят, прежде всего, от направленности личности. Ради чего живет человек? Что он хочет сделать в этой жизни? Являются ли большинство его действий конструктивными, то есть созидательными, или деструктивными – разрушающими?

Еще одной характеристикой личности являются ее ценности. Что для нас важно и ценно? На что мы тратим время и силы? Что для нас самое дорогое в жизни? (Вопросы являются риторическими, но после каждого выдерживается небольшая пауза, чтобы учащиеся могли подумать над ними).

Человек рождается индивидуальностью, то есть имеет некоторые врожденные черты, предрасположенности, обусловленные особенностями его высшей нервной деятельности. В дальнейшем, общаясь с миром, человек формируется в личность и его предрасположенности становятся чертами характера. Направленность же определяет, как именно будут проявляться эти черты. Например, человек с сильной возбудимой нервной системой может вырасти агрессивным и стать воином, или спортсменом или преступником.

4. Работа в малых группах.

Учащимся предлагается обсудить и записать условно желательные и нежелательные черты характера подростка.

Обсуждение результатов. Группы сообщают результаты своей работы, дают комментарии своих выборов.

Ведущий подводит итоги, выделяя общее, то что указали в списках все группы.

5. Индивидуальная творческая работа.

Инструкция: Нарисуйте свой личный герб. Постарайтесь отобразить в нем основные черты вашей личности, вашего характера, свои взгляды на жизнь, любимые занятия.

После завершения рисунков, учащиеся показывают их группе, комментируя значение использованных символов.

6. Рефлексия чувств и состояний.

Занятие № 3. Преодоление жизненных трудностей

Цель: Профилактика эмоционального неблагополучия учащихся.

Задачи:

- Содействие проявлению сочувствия к сверстникам, оказавшимся в трудных жизненных ситуациях.
- Содействие формированию у учащихся толерантности к сложным жизненным ситуациям.
- Актуализировать позитивные жизненные установки учащихся.

Оборудование: мячик, классная доска или флип-чарт.

Форма проведения занятия: занятие проводится в круге.

Ход занятия:

1. Актуализация темы.

В жизни каждого человека и каждого подростка встречаются трудности...

2. Упражнение «Комплимент».

Инструкция: «Сейчас мы будем передавать этот мячик, и говорить соседу комплимент. Знаете ли вы, что такое комплимент?» (учащиеся предлагают свои варианты) «Вы правы, комплимент – это приятное сообщение о каких-либо ваших достоинствах (чертах характера, умениях, особенностях одежды, внешности и т.д.). Задание такое: передаем мячик соседу, при этом отмечаем в нем какое-либо положительное качество – делаем комплимент. Получающий комплимент должен поблагодарить и, в свою очередь, обращаясь к следующему участнику сказать ему тоже что-то хорошее, какие достоинства он мог бы отметить».

3. Беседа. Ведущий задает вопросы и комментирует ответы учащихся.

Какие неприятности, трудности могут быть в жизни подростка?

Всегда ли окружающие взрослые согласны с тем, что это действительно трудности?

Действительно, в жизни подростка иногда случаются различные неприятности, которые окружающим взрослым (и даже иногда сверстникам) могут показаться несущественными и незначительными.

Почему так происходит? Что для одного - горе, для другого – ерунда?

Ситуация каждого человека неповторима, как и он сам: у нас нет одинаковых родителей, друзей, опыта, каждый переживает неудачи по-разному и степень этих переживаний тоже будет различна. Поэтому каждый человек, переживающий неприятности (даже если нам они кажутся несерьезными) заслуживает внимания и сочувствия.

Что такое «сочувствие»?

Послушайте, как звучит это слово – «сочувствие», то есть переживание чувств другого вместе с ним. Когда кто-то готов разделить с нами наши чувства, это бывает очень важно и целительно.

Что чувствует человек, который испытывает неприятности, переживает неудачу, а иногда и большое горе?

Здесь прозвучали слова «одиночество», «беспомощность», поэтому, конечно, человек, испытывающий неприятности, хочет, чтобы кто-то оказался рядом и поддержал его. Но мы не всегда можем понять, что другому человеку плохо, ведь есть среди нас те, кто не высказывается открыто о своих неприятностях или считает, что жалобы на жизнь – это признак слабости.

Как мы можем предположить, что человек, находящийся рядом, испытывает серьезные трудности?

Ведущий фиксирует на доске ответы участников, разделяя их на три группы.

- Слова («все надоело», «все плохо», «не могу больше» и т.д.),
- Внешние признаки (может быть неряшливость в одежде, много черного цвета в одежде, рисунках, унылое выражение лица).
- Изменения поведения (отсутствие интереса к ранее любимым занятиям, скука, снижение успеваемости).

4. Упражнение «Успокой Бирбала».

Инструкция и вводная: Давайте с вами подумаем, как лучше поговорить с человеком, который чем-то сильно расстроен: что лучше сказать, каким тоном, чего говорить не стоит, так как этим состояния не улучшишь.

Древняя индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа – проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Выбирается «Бирбал», который изображает неутешное горе.

Выбираются двое наблюдателей, которые будут внимательно следить за происходящим, а потом должны будут высказать свои мнения о том, кто из «утешителей» был наиболее эффективен и почему.

Остальные участники по очереди пытаются утешить «Бирбала», используя различные способы.

Анализ упражнения: ведущий вместе с участниками организует обсуждение, какие способы были наиболее удачны и почему. Вопросы для анализа:

- Какие слова и высказывания были уместны, почему?
- Какие фразы усиливали неприятные переживания, почему?
- Что бы хотел услышать сам «Бирбал» от «утешителей»?

После окончания упражнения ведущий подводит его краткий итог, акцентируя внимание на том, как лучше разговаривать с человеком, испытывающим неприятности.

5. Мотивирующая речь ведущего.

Итак, мы увидели, что может помочь нам пережить неприятности – это внимание окружающих, их равнодушие и забота. Но есть еще один важный момент в переживании неудач, и он зависит только от нас – это личное отношение к случившейся ситуации: кто-то из нас, сильно расстраивается и считает, что ничего нельзя сделать, а кто-то начинает искать выход, решение проблемы. Вспомните старинную притчу о двух лягушках, упавших в кувшин с молоком (*ведущий рассказывает притчу*). Что различного было в этих персонажах?» (*ответы учащихся*). «Совершенно правильно, восприятие негативной ситуации. Позиции были разные – активная («все равно не сдамся!») и пассивная («что бы я не сделал – все равно ничего не получится...»).

Человеческие реакции на проблему можно условно разделить на следующие категории:

Реакции самообвинения (я виноват... я плохой... у меня никогда ничего не получается... так мне и надо...).

Реакции обвинения кого-то другого (это все из-за тебя... меня подставили...)

Реакции застревания на проблеме (какой ужас... мне никогда не везет... все пропало...)

Реакции отрицания проблемы (пустяки, дело житейское... подумаешь, ерунда...)

Реакции поиска способа разрешения проблемы (посмотрим, что я могу сделать...)

Давайте вместе попробуем поучиться позитивно мыслить даже в трудной ситуации, а поможет нам в этом следующее упражнение:

6. Упражнение в парах «Неприятность эту мы переживем...»

Один участник описывает какую-либо неприятную ситуацию, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы заболели накануне важного мероприятия, получили плохую оценку. Второй участник должен отреагировать реакцией поиска решения проблемы. Затем участники меняются ролями.

После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

7. Подведение итогов занятия.

Сегодня на занятии мы с вами начали разговор о переживании жизненных трудностей. Нет людей, которые не испытывают жизненных неудач, это не зависит от пола, возраста, от уровня образования, благосостояния и т.д. Главное – научиться переживать это время, а помочь нам в этом могут окружающие – одноклассники, педагоги, наши близкие. Сегодня мы пробовали утешить Бирбала, увидели, какие способы были наиболее эффективны, что можно говорить человеку, оказавшемуся в трудной ситуации, чего говорить не стоит; но независимо от того, какие слова вы подбираете – остаться равнодушным к человеку, посочувствовать ему, заметить его грусть – это первый шаг к изменению его состояния.

В конце сегодняшней встречи я хочу предложить вам домашнее задание: мы завершили наше занятие упражнением на позитивное мышление. Попробуйте понаблюдать за тем, как разные люди, в том числе и вы сами, реагируют на проблемы. Это может быть очень интересно и поучительно.

Занятие № 4, 5. Стресс и саморегуляция (1)

Цель: повышение стрессоустойчивости подростков.

Задачи:

- Расширить представление учащихся о стрессе и способах саморегуляции.
- Формировать внимательное отношение к своему психоэмоциональному состоянию.
- Обучить способам саморегуляции.

Оборудование: Доска, мел.

Ход занятия:

1. Актуализация темы.

Ведущий просит поднять руки тех ребят, которые иногда испытывают в жизни стрессы (поднимают руки практически все ребята). Обсуждается вопрос: какие ситуации мы называем стрессом?

2. Мини-лекция. Понятие стресса и саморегуляции.

Стресс (от англ. stress — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Гомеостаз (одинаковый, подобный — стояние, неподвижность) — саморегуляция, способность открытой системы сохранять постоянство своего внутреннего состояния посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия. Стремление системы воспроизводить себя, восстанавливать утраченное равновесие, преодолевать сопротивление внешней среды.

Стрессоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряжённое с этим качеством, в некоторых случаях может привести к

чёрствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию — то есть к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека.

Стрессоустойчивость — качество непостоянное, и, следовательно, его можно развивать (повышать) тренировкой (психотренинг), привычкой к ежедневному напряженному творческому труду.

Понятие «стресс» введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Различается эустресс – нормальный стресс, служащий целям сохранения и поддержания жизни, и дистресс – патологический стресс, проявляющийся в болезненных симптомах. В обыденном сознании закрепилось в основном второе представление о стрессе. Таким образом, стресс – это напряженное состояние организма, т.е. неспецифический ответ организма на предъявленное ему требование (стрессовую ситуацию). Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Стресс могут вызывать и личностные факторы.

Термин «стресс» используется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), в зависимости от вида стресса, а наиболее общая классификация – физиологический стресс и психологический стресс. Психологический стресс подразделяется на информационный и эмоциональный. Информационный стресс возникает в ситуациях информационных перегрузок: когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за последствия принятых решений. Эмоциональный стресс проявляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и прочие. При этом различные формы приводят к изменениям в протекании психических процессов, эмоциональным сдвигам, нарушениям двигательного и речевого поведения.

Стресс может быть как полезным (адаптивным), так и вредным (дезадаптивным) и по-разному влиять на деятельность человека.

Посттравматический стресс (ПТС), это нормальная эмоциональная и психологическая реакция на травму (болезненные, шокирующие переживания).

Травма может иметь продолжительные психологические последствия. После травмы многие ощущают, что их жизнь изменилась. То, что раньше казалось безопасным и хорошо знакомым, может внезапно восприниматься как опасное и непредсказуемое.

Эмоциональный стресс – неотъемлемая часть нашей жизни. Любое событие, хорошее или плохое может вызывать стресс. Более того, при правильном физическом отреагировании стресс - скорее благо, чем зло.

3. Фронтальный опрос. Способы борьбы со стрессом.

Ведущий предлагает участникам сказать, как они снимают стресс, что они делают, когда им плохо.

Ответы ведущий фиксирует на доске, разделяя их по тематическим группам:

- Способы изменить биохимию тела (поесть, попить, сигареты, алкоголь, наркотики, таблетки...).
- Способы, связанные с активным мышечным реагированием (кричать, бить посуду, причинять себе боль, бегать, заниматься спортом, петь...).
- Способы, связанные с отвлечением от неприятностей (поспать, погулять, посмотреть телевизор, послушать музыку, поиграть с котом...)
- Способы, связанные с анализом ситуации и ее вербализацией (подумать, поговорить с друзьями, поговорить с психологом...).
- Специально разработанные способы (йога, релаксация, медитация...)

4. Беседа.

Обсуждаются способы борьбы со стрессом, названные учащимися. Сравняется эффективность и пригодность методов для различных стрессовых ситуаций. Особое внимание уделяется деструктивным способам, таким как курение, наркотики, самоповреждающее

поведение, при условии, что они были названы. Подчеркивается важнейшая роль полноценного сна для профилактики дистрессов и нормальной работы мозга.

5. Завершение занятия.

Ведущий говорит о том, что на этом занятии обсуждались обычные бытовые способы борьбы со стрессом. На следующем занятии учащимся будут предложены специальные практические упражнения, разработанные специалистами.

Стресс и саморегуляция (2)

Форма проведения занятия: занятие проводится в круге.

1. Мини-лекция.

Жизненные неприятности заставляют нас волноваться, беспокоиться, напрягаться. Ключ к снижению общего психоэмоционального напряжения - в релаксации мышц, сосудов, нервов и в "отмене" излишнего напряжения. Наиболее популярным способом релаксации сегодня считается аутогенная тренировка, появлению которой мы обязаны немецкому доктору Шульцу. Это он на основе собственного врачебного гипнотического опыта и изучения системы индийской йоги создал оригинальную и эффективную систему саморегуляции.

В основе аутогенной тренировки лежит небезызвестная идея о том, что наш организм находится в теснейшей связи с нашей психикой, то есть с чувствами и мыслями, а наши физиологические функции могут откликаться на мысленные приказы и реагировать на образные представления.

Давайте сделаем маленький эксперимент. Представьте себе, что вы только что разрежали ярко-желтый сочный лимон, отломали дольку и положили её в рот. Чувствуете, как он наполнился кислым привкусом? Это означает, что ваш организм откликнулся не на реальный лимон, а на его образ, на ваше представление о нём.

Точно так же можно заметить связь между мыслями и состоянием тела. Вспомните, например, ситуацию, когда вас лично или кого-либо из близких несправедливо обидели, оскорбили. Вы заметили, как невольно сдвинулись ваши брови, напряглись мышцы лица, рук? Теперь вернитесь к приятным событиям. Ваше лицо при этом само собой размягчилось, расслабилось, заулыбалось?

Это и есть влияние наших мыслей на состояние организма. Причём мы отмечали только самые очевидные, поверхностные изменения. На самом деле реакции организма гораздо глубже: в них вовлекаются, кроме нервной, сердечно-сосудистая, мышечная системы и все внутренние органы. Связь между мозгом и нервной системой, с одной стороны, и мышцами, с другой, двусторонняя: мышцы, в свою очередь, оказывают влияние на состояние нервной системы. Если напрячь их, поток нервных импульсов усилится, произойдёт активация. Если расслабить мышцы, поток ослабеет, и нервная система начнёт успокаиваться.

Существует огромное множество упражнений, приемов и техник для решения этой проблемы.

2. Упражнение «Медитативное дыхание».

Вводная информация:

Фундаментальной техникой саморегуляции является медитативное дыхание. В целом дыхание обладает грандиозным потенциалом в сфере регулирования человеком своего состояния. Данная техника является экстренным средством, дает быстрый эффект.

Выполнять технику полезно в моменты эмоционального возбуждения, взбудораженности, в состоянии некой напряженности, при возникновении на пике переживаний сильного сердцебиения, для уменьшения усталости после работы (например, после длительной работы на компьютере), в конфликтных ситуациях для сохранения спокойствия. Благодаря технике вы добьетесь сохранения своего внутреннего равновесия. А это является решающим шагом в преодолении сложных жизненных задач.

Результатами выполнения этой техники будут:

- Психологическое спокойствие: достижение способности разумно без лишней суеты решить возникшую проблему.
- Стабилизация физиологических параметров деятельности организма:
 - возвращение частоты сердцебиения к норме;
 - нормализация давления;
 - восстановление нормального дыхания.
- Повышение психологической устойчивости к негативным стрессам.

Инструкция:

- При первом выполнении сядем, примем удобную позу.
 - Располагаем одну руку в области пупка, а другую кладем на грудь.
 - Делаем глубокий вдох, вначале которого немного выпячиваем живот вперед, а затем поднимаем грудь /совершаем волнообразные движение/. Вдох длится не менее 2 секунд.
 - Задерживаем дыхание на 1-2 секунды.
 - Выдыхаем медленно и плавно в течение 3 секунд.
 - Затем, снова глубокий вдох, без паузы, т.е. Повтор цикла.
 - Повторяем 2-3 подобных цикла.
3. Упражнение «Метод прогрессивной мышечной релаксации».

Вводная информация:

Метод разработан Якобсоном и состоит в последовательном напряжении-расслаблении разных групп мышц. Проще говоря, чтобы хорошо расслабиться, нужно сперва как следует напрячься.

Инструкция:

1. Итак, закрыли глаза. Расслабление начинаем с грудной клетки. Сделайте очень глубокий вдох. Попробуйте вдохнуть весь воздух, который вас окружает. Самый глубокий вдох! Еще глубже! Задержите воздух... и расслабьтесь. Заметили ли вы разницу между напряжением во время вдоха и расслаблением после выдоха? Запомните эти ощущения и повторите упражнение.

2. Теперь расслабим ступни и икры. Поставьте обе ноги на пол. Поднимите пятки, оставаясь пальцами на полу так высоко, как это только возможно. Задержите их в таком положении и расслабьтесь. Пусть они мягко упадут на пол. Вы почувствовали напряжение в икрах? Тогда давайте повторим это упражнение.

3. Теперь оставьте обе пятки на полу, а пальцы поднимите как можно выше, словно стараясь достать ими до потолка. Готовы? Начали! Поднимите пальцы ног. Выше! Еще выше! Задержите их! И расслабьтесь... Попробуйте почувствовать в ступнях покалывание и тяжесть. Сейчас повторим это упражнение.

4. Теперь все внимание на мышцах бедер! Вытяните прямо перед собой обе ноги, если это неудобно, можно вытягивать по одной ноге. При этом помните, что мышцы икр не должны напрягаться. Готовы? Начали! Выпрямляйте обе ноги перед собой! Прямо! Еще прямее! Задержите! И расслабьте... Пусть ноги мягко упадут на пол. Почувствовали напряжение в бедрах? Повторите.

5. Чтобы расслабить противоположную группу мышц, представьте себе, что вы на пляже зарываете пятки в песок. Зарывайте пятки в пол! Тверже упирайтесь пятками! Тверже, чем было прежде! Задержите напряжение и расслабьтесь... Повторим упражнение с паузой в десять секунд. В верхней части ваших ног должно чувствоваться расслабление. Дайте мышцам отдохнуть и сосредоточьтесь на этом ощущении.

6. Теперь перейдем к рукам. Сожмите их одновременно в кулаки настолько сильно, насколько это возможно. Задержите! И расслабьте. Это - прекрасное упражнение для тех, кто много пишет, водит машину, шьет. И делать его нужно как можно чаще.

7. Для того, чтобы расслабить противоположную группу мышц, достаточно просто растопырить пальцы настолько широко, насколько это возможно. Раздвиньте ваши пальцы широко. Шире! Задержите их в этом состоянии! Расслабьте и повторите еще раз.

8. Следующая зона воздействия - плечи. На них мы несем самый большой груз напряжения, и не только физического. Стрессы и нервные переживания тоже "давят" на это место. Будем пожимать плечами, стараясь достать ими до мочек ушей. Поднимите плечи. Поднимите их выше! Задержите! Расслабьте... Очень хорошо! Сконцентрируйте внимание на ощущении тяжести в плечах. Опустите плечи, полностью дайте им расслабиться. Пусть они становятся все тяжелее и тяжелее.

9. Затем перейдем к глазам. Надо очень плотно их закрыть. Представьте, что в глаза попало мыло. Зажмурьте глаза. Очень крепко! Зажмурились? А теперь расслабьтесь. И последнее. Попробуйте максимально высоко поднять брови. Глаза при этом должны быть закрыты. Поднимите брови высоко. Как можно выше! Так высоко, как это только возможно! Задержите! Расслабьте... Сделайте паузу на несколько мгновений, чтобы почувствовать полное расслабление лица. После повторов и ежедневных тренировок вы увидите, что сами научились расслабляться и руководить большинством основных мышц своего тела.

10. Теперь займемся расслаблением лица. Пожалуйста, улынитесь настолько широко, насколько можете. Это должна быть "улыбка до ушей". Шире некуда? Тогда задержите это напряжение! И расслабьте. После нескольких повторов пойдем дальше. Сомкните губы вместе, будто вы хотите поцеловать кого-то. Очень крепко сожмите их и расслабьте. Распустите мышцы вокруг рта, дайте им полную свободу и повторите упражнение несколько раз.

11. Теперь проверим, насколько вам это удалось. Чтобы понять это, надо почувствовать, как проникает в ваше тело теплая волна. Вы чувствуете расслабление, начиная со лба, затем оно переходит на глаза и ниже, на щеки. Вы улавливаете тяжесть расслабления, охватывающую нижнюю часть лица, затем оно опускается к плечам, на грудную клетку, предплечья, живот, кисти рук. Расслабляются ваши ноги, начиная с бедер, достигая икр и ступней. Вы чувствуете, что ваше тело стало очень тяжелым, очень послушным, и это вам приятно.

4. Упражнение «Направленное воображение».

Вводная информация:

Метод уходит корнями в восточные практики медитации, то есть предельной концентрации внимания на идее или объекте. К. Г. Юнг на этой основе разработал свой метод работы с направленным воображением. Метод оказался крайне плодотворным и к нему обращались многие психотерапевтические школы, в частности, на нем основано направление символдрамы. При тщательном выполнении метод позволяет не только успокоиться, но и проработать некоторые внутренние проблемы.

Примечание ведущему: в этом упражнении важно, чтобы текст произносился в специфической манере.

Инструкция:

Сядьте удобно, почувствуйте, как расслабляется ваше тело, ноги... руки... живот расслаблен, плечи расслаблены...

Почувствуйте свое дыхание... наблюдайте, как воздух входит ... и плавно выходит...

Все тело расслаблено... вам приятно и комфортно... вы отдыхаете...

А теперь представьте себе ситуацию, которая сейчас волнует вас... представьте ее в виде слова, написанного большими уродливыми буквами перед вами на доске...

Продолжайте пребывать в покое..., продолжайте дышать и представьте, как буквы постепенно меняются... измените их форму... цвет... теперь они округлые или написаны изящным шрифтом..., возможно, они розовые или разноцветные...

Продолжайте менять надпись, добавьте в нее то, что вам хочется, украсьте, как хотите... мишками, бантиками... сердечками, машинками...

А теперь поменяйте доску... теперь надпись написана на холсте..., она как картина... в красивой раме... представьте эту раму...резную... позолоченную...

Мысленно привяжите к раме воздушные гелевые шары... красные... голубые... фиолетовые... белые...

Вот шаров уже так много, что они поднимают картину... медленно и плавно она поднимается в небо... все дальше и дальше...

И вы смотрите, как картина парит в небесах... все дальше и дальше... вот уже почти не видна... вот скрылась за пушистым облачком... и вы чувствуете легкость... и свободу.. и прилив сил...

5. Рефлексия чувств и состояний.

Участники делятся своими переживаниями и ощущениями.

Занятие № 6. Жизненные ценности

Цель: профилактика эмоционального неблагополучия учащихся через осмысление своих жизненных ценностей.

Задачи:

- Создание условий для осознания учащимися своих жизненных ценностей.
- Формирование вдумчивого отношения к повседневным делам.
- Создание условий для самопринятия подростков.

Оборудование: карточки с ценностными ориентациями Рокича (по числу участников), текст притчи «Дар моря».

Ход занятия:

1. Актуализация темы занятия.

Ведущий спрашивает, что является ценностью для учащихся.

2. Индивидуальное упражнение «Мои ценности».

Учащимся раздаются карточки с ценностными ориентациями по М. Рокичу. Предлагается выписать их на листе бумаги в порядке значимости. После того, как задание выполнено, предлагается рядом с каждой ценностью проставить время, которое тратиться на нее в течении одного дня.

3. Беседа. Обсуждение проделанной работы. Ведущий заостряет внимание учащихся на соотношении ранга ценности и времени, которое ей уделяется.

4. Притча «Дар моря».

Задание ведущего: С закрытыми глазами прослушать притчу и придумать свой конец.

Давным-давно в одном прекрасном лесу среди красивых деревьев с густыми кронами и стройными стволами жила странная Коряга. Своим причудливым видом она вызывала всеобщие насмешки соседей. Долго лежала коряга среди этих деревьев, горько размышляя, почему она не такая, как все. Все деревья как деревья, красавцы как на подбор, а она скрюченная, ободранная, кривая - ни красоты, ни проку... Как ей было обидно!

Однажды в лес приехали лесорубы. Они срубали деревья одно за другим, укладывали их в грузовик и увозили на мебельную фабрику. «Счастливики...», - думала Коряга, завидуя

этим деревьям, - «Из них изготовят красивую мебель, которая будет радовать людей и приносить им пользу, а я такая никому не нужна. Так и сгнию в этом лесу, и никто даже не узнает о моем существовании...».

Как-то утром в лес забрел один старичок. Он долго ходил по лесу и набирал хворост для обогрева своего жилища. Коряга, уже отчаявшись быть когда-то кому-то полезной, лежала среди зарослей травы и думала о чем-то своем. Для нее было крайне неожиданным, что старик обратил на нее внимание. Он поднял Корягу с земли, попробовал на прочность, слегка согнув ее, и положил в свою телегу. Ей предстояло сгореть без следа, если не считать золы, да и ту выметут, выкинут и позабудут... Но, не смотря на это, она была счастлива!

В телеге Коряга оказалась в большой компании различных палок и поленьев и, как всегда, тут же нашлись и добрые и завистники. Вредных оказалось большинство, и они стали злословить и хихикать по поводу ее внешности. И так ей стало больно за все эти годы страданий и издевательств ...

В довершение всех унижений телегу неожиданно трянуло. Коряга вылетела, закувыркалась по дороге и начала скатываться по склону горы. Для чего жить, если даже в костер не сгодилась! О, как же тяжело достался ей этот спуск! От страха перед тем, что же с ней произойдет в конце, она судорожно пыталась зацепиться за небольшие деревца, за камни, за траву, за землю..., но ничего не получалось. В конце концов, бедная Коряга поняла, что летит с обрыва. Внутри все сжалось и казалось, перед ней промелькнули все картинки из ее жизни (Долгая пауза).

Учащимся предлагается придумать продолжение истории. Желающие могут озвучить то, что они придумали.

Продолжение истории.

Она упала в море. «Что это? Куда я попала? Что со мной будет?» - думала Коряга. Эта стихия пугала своей неизведанностью, непонятностью, нереальностью... Через некоторое время на море начался шторм. Все вокруг потемнело, завыл ветер, над морем угрожающе стянулись огромные тучи. Корягу кидало из стороны в сторону, било холодными волнами. Она, то погружалась в морскую пучину, то всплывала на поверхность, и думала, что этот кошмар никогда не закончится, что вот сейчас точно ей придет конец... Но вот шторм начал потихоньку стихать... на небе показалось солнышко... Оглянувшись вокруг, она увидела много интересного: стаи проплывающих рыб, коралловые рифы, пеликана, реющего над водой в поисках пищи, приятно и ласково шелестящие волны... Теплые морские волны, словно любимое дитя, убаюкивали Корягу... Она по-другому увидела этот мир: вокруг не было никого, с кем можно было бы ее сравнивать... Здесь она была одна такая..., единственная... И на душе у нее стало радостно и спокойно (Пауза)

Так она плавала по волнам, пока ее не выбросило на берег. Опять безнадежность - так и придется лежать здесь, пока не сгниешь и не превратишься в труху. До чего же бессмысленной оказалась моя жизнь! Прогревшись на солнышке, коряга как-то незаметно уснула под равномерный шорох волн. На поверхность ее ствола вышла морская соль, и постепенно образовались, сверкающие в лучах солнца, кристаллики...

Пробудилась она от прикосновения чьих-то ласковых рук, которые ее подняли. Коряга увидела улыбающееся лицо человека, который с восторгом повторял: «Это просто чудо! Настоящее чудо!». На нее никто не смотрел с такой любовью..., (Пауза)...и никогда она не слыхала такой похвалы в свой адрес..., (Пауза) и никто не держал ее в руках так осторожно и заботливо (Долгая пауза). Человек поднял Корягу, отряхнул песок со ствола, принес ее домой, отшлифовал и покрыл лаком.

Коряга была в полной растерянности, но ее ловко подхватили и доставили туда, где было много народа и все восхищались ее формой, ее неповторимостью, ее художественной

ценностью... (Долгая пауза). Корягу поместили на стенд с надписью «Дар моря» и относились к ней с большим почтением. Ее неоднократно представляли на различные конкурсы, и она завоевала огромное количество наград. Во всем мире отмечали ее изысканность и теплоту, и массу других удивительных качеств. Для Коряги была сделана специальная подставка, на которой она счастливо покоилась, наблюдая радостно улыбающиеся лица и вслушиваясь в восторженные похвалы посетителей, которые старались невзначай прикоснуться к ней, просто потрогать это чудное творение природы.

«Сколько бедствий я перенесла, - думала Коряга, - и все же в конце пути моя жизнь обрела смысл. До чего же мне хорошо и спокойно».

5. Рефлексия чувств и состояний.

Занятие № 7. Радость жизни

Цель: Повышение самооценки.

Задачи:

- Создать условия для осознания учащимися своей успешности.
- Формировать положительное отношение к своим достижениям.
- Формировать положительное отношение к чужим достижениям.
- Обеспечить получение положительной обратной связи учащимися.

Оборудование: листы формата А8, ручка.

Ход занятия:

1. Актуализация темы занятия. Ведущий предлагает поднять руки тем учащимся, которые считают себя успешными.
2. Работа в мини-группах. Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека.

Мотивирующая речь ведущего. Упомянется о том, что успех бывает разный, что иногда маленькое достижение радует больше, чем значительное, что успех бывает видимый для всех или внутренний, видимый лишь самому человеку.

Задание: вспомнить ситуацию своего успеха, ситуацию, которая порадовала, принесла положительные эмоции и рассказать ее группе. Остальные ребята рукоплещут в конце рассказа.

Если какой-либо участник затрудняется вспомнить ситуацию своего успеха, ведущий помогает ее найти.

3. Упражнение «Сбор чемодана».

Участники по очереди выходят за дверь. Пока их нет, ведущий организует обсуждение и записывает на листе бумаги положительные качества этих учащихся, названные группой. Затем лист бумаги сворачивается и вручается ученику. Прочитать списки качеств можно будет после окончания занятия.

4. Обратная связь участников.

Оценочные и методические материалы

Система контроля результативности реализации программы

Для итогового контроля предусмотрено проведение анкетирования обучающихся, включенных в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Профилактика антивиталяного поведения подростков» (анкета представлена в приложении 1). Результаты анкетирования фиксируются в протоколах обследований. Результативность освоения

программы определяется путем анализа результатов анкетирования по следующим параметрам: полезность информации и актуальность полученных знаний.

Текущий контроль результативности проводится посредством рефлексии, наблюдения, оценки достижения поставленных задач во время занятия, анализа работы обучающихся на занятиях. Специальные формы фиксации результатов текущего контроля не предусмотрены.

Список литературы

1. Изард К. Э., Психология эмоций. – СПб: Питер, 2008. – 464 с.
2. Копинг-стратегии – ресурс саморазвития подростков, монография. – М.: ЛитРес, 2023. – 209 с.
3. Письмо Минобразования России от 16. 02. 2013г. «О мерах профилактики суицида среди детей и подростков».
4. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю. Детский суицид. Психологический взгляд. – СПб: КАРО, 2006. – 176 с.
5. Шелконикова И. А., Белогай К. Н. Нервно-психическое напряжение как фактор суицидального риска в подростковом возрасте: гендерные различия // Вестник Омского университета. 2019. №1. С. 12-18.
6. Шиляева И.Ф., Астахова А.В. Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте // Вестник Прикамского социального института. 2018. №1 (79). С. 148-152.

Календарный учебный график

**дополнительной общеразвивающей программы
«Профилактика антивитального поведения подростков»**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2023-2024 учебный год	01.09.2023	25.05.2024	34	7	По согласованию с образовательной организацией

Приложения

Приложение 1

Анкета для определения результативности реализации программы

- Является ли важным для вас бережное и внимательное отношение к себе _____
- Была ли информация, полученная в ходе занятий актуальной для вас _____
- Была ли информация, полученная в ходе занятия полезной _____
- Будете ли вы применять полученные знания в жизни _____
- Насколько комфортно вы чувствовали себя на занятиях _____
- Ваши пожелания _____

Приложение 2

Информация для педагогов и родителей/законных представителей

(предоставляется при необходимости)

1. Обычно суицид не происходит без предупреждения. Большинство людей, которые пытаются покончить с собой, почти всегда каким-либо образом предупреждают о своем намерении: говорят или делают что-то такое, что служит намеком, сигналом о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. Не делятся с окружающими своими планами расставания с жизнью лишь немногие. Обычно кто-либо из друзей все же оказывается в курсе дела.

2. Суицид можно предотвратить. Распространено мнение, согласно которому помешать человеку, который принял решение расстаться с жизнью, уже невозможно. Считается также, что, если ему не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же, молодые люди, как правило, пытаются покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляет опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени: от 24 до 72 часов. Если в это время кто-то вмешается в их планы и окажет им помощь, то они уже больше никогда не будут покушаться на свою жизнь.

3. Суициденты чаще всего психически здоровы. Поскольку в обществе суицидальное поведение принято считать ненормальным и нездоровым, многие ошибочно полагают, что суициденты не в себе. При этом их путают с психически больными людьми. Есть даже точка зрения, в соответствии с которой суициденты опасны не только для самих себя, но и для других. Да, они могут вести себя как психически нездоровые люди, однако это не является следствием психического заболевания, а их поступки и мысли неадекватны лишь в той степени, в какой неадекватным оказалось их положение. Кроме того, в большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на самих себя.

4. Тот, кто говорит о суициде, обычно совершает его. По статистике, из десяти покушавшихся на свою жизнь подростков семеро делились с другими своими планами. Тем не менее, в обществе часто отмахиваются от тех, кто говорит о суициде. «Шутит, наверное, — думаем или говорим мы. — Делает вид» — или: «Говорит, чтобы привлечь к себе внимание!» и т. п. Не рискуйте жизнью вашего друга: раз он заговорил о самоубийстве — значит, это серьезно.

5. Суицид — не просто способ обратить на себя внимание. Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова человека о том, что он хочет покончить с собой. Им кажется, что этим он просто пытается обратить на себя внимание или что ему что-то нужно. Действительно, если ваш знакомый заговорил о самоубийстве, он хочет привлечь ваше внимание. Вместе с тем при этом он, скорее всего, не шутит. Какие уж тут шутки! Если вы — настоящие друзья, то в этой ситуации не пристало рассуждать о том, для чего ему понадобилось привлечь к себе ваше внимание. Нужно обратить внимание на то, что именно он говорит, а не рассуждать о том, чем он руководствуется, говоря о суициде. Значит, он решил на отчаянный шаг! Даже если подросток просто «делает вид», желая обратить на себя внимание, такое поведение свидетельствует о том, что у него что-то стряслось. Нужно прислушаться к его словам и серьезно отнестись к его угрозам.

6. Склонные к суициду подростки считают свои проблемы серьезными. Все люди по-разному воспринимают одну и ту же ситуацию: то, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света.

Наверно, вы согласитесь с тем, что взгляды на жизнь у детей и взрослых обычно различаются. То, что для одних ужасно, для других — ерунда, и наоборот. Например, у подростка плохое настроение из-за того, что он поссорился со своим лучшим другом, а родители говорят: «Подумаешь, у тебя и без него друзей хватает». По-разному смотрят на жизнь не только родители и дети, даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения на одни и те же вещи. То, что для одного здорово, для другого — паршиво, а для третьего — нормально.

7. Суицид — следствие не какой-то одной неприятности, а многих. Всем известно выражение о том, что последняя капля может переполнить чашу терпения. Причины, ведущие к суициду, подобны каплям, заполняющим чашу терпения. Каждая капля сама по себе — ничто. И двум, и десяти каплям не заполнить чашу доверху. А вот если этих капель не десять и даже не сто, а многие тысячи, то в какой-то момент чаша терпения переполнится. Обычно люди не совершают самоубийство из-за какой-то одной неприятности. Большей частью уйти из жизни пытаются из-за серии неудач.

8. Самоубийство может совершить каждый. Предотвращать суицид было бы проще, если бы его совершали только определенные подростки, но, к сожалению, установить тип суицидоопасного подростка невозможно. Дети из богатых семей подвержены суицидальному настроению ничуть не меньше, чем из семей нуждающихся. Суицид совершает не только тот, кто плохо учится и ни с кем не ладит, но и тот, у кого нет видимых проблем ни в школе, ни дома. Благополучие — вовсе не показатель, гарантирующий защиту от суицида. Важно не то, насколько благополучен человек, а то, что он говорит, делает и чувствует.

9. Чем лучше настроение у суицидента, тем больше риск попытки покончить с собой. Самоубийство подростка, который вроде бы уже вышел или выходит из кризиса, для многих становится полной неожиданностью. Однако совершивший суицидальную попытку человек возвращается в нормальное состояние медленнее, чем может показаться. Страхи и неприятности, подтолкнувшие его к суициду, еще не прошли окончательно и дают о себе знать, вот почему этот этап наиболее опасен. Когда все опекавшие подростка люди вновь займутся своими делами, у него может возникнуть ощущение, что от него все отвернулись, и тогда в голову снова придет мысль совершить еще одну суицидальную попытку, чтобы вернуть внимание окружающих. В этом случае окружающим следует быть настороже.

Помните: вы можете предотвратить самоубийство! От заботливого, любящего человека, который находится рядом, зависит многое — он может спасти жизнь потенциальному суициденту.

Представьте, что кто-то из друзей поделился с вами своей тайной — сказал, что хочет покончить с собой. Согласитесь, если бы он не доверял вам, то и не делился бы с вами такой

информацией. Возможно, он заговорил с вами об этом как раз потому, что не хотел умирать, и в качестве доверенного лица выбрал именно вас, потому что верил, что вы сможете понять его.

Как распознать признаки суицида

Нужно обращать внимание на тех друзей и знакомых, которые вдруг начинают странно, непривычно вести себя. Большинство суицидентов словно подает предупреждающие знаки о том, что нуждается в помощи.

Угроза совершить суицид. Как правило, суицидальные подростки прямо или косвенно дают своим друзьям и близким понять, что собираются уйти из жизни.

Словесные предупреждения. Не исключено, что ваш родственник или знакомый задумал совершить самоубийство, если он произносит фразы типа:

- «Я решил покончить с собой»;
- «Надоело. Сколько можно! Сыт по горло!»;
- «Лучше умереть!»;
- «Пожил — и хватит!»;
- «Ненавижу свою жизнь»;
- «Ненавижу всех и все!»;
- «Единственный выход — умереть!»;
- «Больше не могу!»;
- «Больше ты меня не увидишь!»;
- «Ты веришь в переселение душ? Когда-нибудь, может, я и вернусь в этот мир!»;
- «Если мы больше не увидимся, то спасибо за все»;
- «Выхожу из игры. Надоело!».

Резкие изменения в поведении. Когда люди вдруг начинают вести себя непривычно, это верный знак того, что с ними что-то неладно. Помните: мы ведем себя в зависимости от того, что чувствуем в данный момент. Потенциальные суициденты обычно грустны, задумчивы или же взвинчены, озлоблены, часто ненавидят сами себя. В поведении и внешнем виде тех, кто вынашивает планы самоубийства, проявляются их отрицательные эмоции.

Тяжкая утрата. К мыслям о самоубийстве подростков может подтолкнуть смерть близких: родителей, братьев, сестер. После такой утраты жизнь подростка меняется самым решительным образом, теперь ему приходится не только примириться с потерей любимого человека, но и заделать брешь, которую эта потеря проделала в его жизни. Некоторые вообще не могут себе представить, как будут жить дальше без отца или матери, брата или сестры.

Раздача ценных вещей. Люди, которые собираются уйти из жизни, часто раздают вещи, которые много значат для них. Если ваш друг подумывает о том, чтобы совершить суицид, он может начать раздавать свои любимые компакт-диски, видеокассеты, плакаты...

Приведение дел в порядок. Одни суицидальные люди перед смертью раздают свои любимые вещи, другие приводят в порядок дела: кидаются убирать дом, спешат расплатиться с долгами, садятся за письмо, на которое следовало ответить давным-давно, или возвращают вещь, когда-то взятую у приятеля, разбирают бумаги в письменном столе. Казалось бы, в этих поступках нет ничего подозрительного и необычного, однако в сочетании с другими предупреждающими знаками такая дотошность может означать, что человек не собирается надолго задерживаться в этом мире. Особенно нужно быть начеку, если он заведет с вами

разговор о завещании, морге, крематории и похоронах, проявит интерес к похоронным ритуалам.

Агрессия, бунт и неповиновение. Подростки, которые хотят расстаться с жизнью, часто ущемлены и озлоблены на родителей, учителей или друзей, которые чем-то не угодили им, обидели, не оправдали ожиданий. Бывает, что они злятся на самих себя и их гнев проявляется в агрессии, бунте и неповиновении. Как и всякая перемена в настроении, подобные «взрывы» должны настораживать.

Некоторые люди, находящиеся в группе суицидального риска, **перестают заботиться о своем здоровье.** Они могут начать много курить и пить, употреблять наркотики либо совмещать их с алкоголем.

Потеря самоуважения. У подростка, который утратил самоуважение, как правило, потерянный вид: спина, как вопросительный знак, в глаза собеседнику не смотрит, обреченно произносит фразы типа: «Ничего у меня не получается», «Какой я дурак!», «Никому я не нужен» и т. п. Самое ужасное, что он действительно так думает. Создается такое впечатление, будто он совершенно не верит, что кто-то относится к нему иначе. Ему кажется, что он аутсайдер и неудачник, что у него ничего не получается и никто его не любит. При этом у него вполне может возникнуть мысль о том, что лучше умереть.

Запомните эти предупреждающие знаки!

Приведем лишь некоторые из известных проблем и ситуаций, которые становятся причиной суицидов или суицидальных попыток:

- смерть близкого родственника;
- нежелательная и несвоевременная беременность;
- проблемы с родителями;
- потеря слуха, зрения, приобретенные физические дефекты;
- несданный экзамен;
- ссора с любимой девушкой или любимым юношей;
- отсутствие успеха у лиц противоположного пола;
- неудачная попытка попасть, например, в сборную школы по легкой атлетике;
- проблемы с наркотиками;
- нетрадиционная сексуальная ориентация.

Как помочь

1. Подбирайте ключи к разгадке суицида. Ищите признаки возможной опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытке самоубийства, депрессию, значительные изменения в поведении или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

Уловите проявление беспомощности и безнадежности и определите, не является ли человек одиноким и изолированным. Чем больше будет людей, осознающих эти предостережения, тем значительнее вероятность предотвратить самоубийство.

2. Принимайте суицидента как личность. Допустите возможность, что человек действительно является суицидальной личностью. Не считайте, что он не способен решиться на самоубийство.

Не позволяйте другим вводить вас в заблуждение относительно несерьезности конкретной суицидальной ситуации. Если вы полагаете, что кому-либо угрожает опасность самоубийства,

действуйте в соответствии с собственными убеждениями. Опасения по поводу того, что вы преувеличите потенциальную угрозу, — ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Установите заботливые взаимоотношения. Для человека, который чувствует себя бесполезным и нелюбимым, забота и участие отзывчивого друга (знакомого) являются мощными ободряющими средствами. Именно таким образом вы лучше всего проникнете в изолированную душу отчаявшегося.

4. Будьте внимательным слушателем. Суициденты страдают от сильного чувства отчуждения, в силу чего не настроены, принимать советы других. Гораздо больше они нуждаются в обсуждении своей боли, фрустрации и того, о чем говорят («У меня нет ничего такого, ради чего стоило бы жить» и т. п.). Если человек страдает от депрессии, то он больше нуждается в том, чтобы выговориться самому, нежели слушать других.

5. Не спорьте. Сталкиваясь с суицидальной угрозой, друзья и родственники часто отвечают: «Подумай, ведь ты живешь гораздо лучше других людей, тебе следует благодарить судьбу за это!» Подобный ответ сразу блокирует дальнейшее обсуждение проблемы, вызывая у несчастного и без того человека еще большую подавленность. Желая помочь, близкие порой способствуют обратному эффекту. Вступая в дискуссию с подавленным человеком, можно не только проиграть спор, но и потерять самого человека.

6. Задавайте вопросы. Лучший способ вмешаться в кризис — это заботливо задать прямой вопрос: «Ты думаешь о самоубийстве?» Он не приведет собеседника к подобной мысли, если у него не было ее ранее. Наоборот, если он думает о самоубийстве и наконец, находит кого-то, кому небезразличны его переживания, и кто согласен обсудить с ним эту запретную тему, то часто испытывает облегчение, получая возможность понять свои чувства и достичь катарсиса.

7. Не предлагайте неоправданных утешений. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Да ладно тебе, у всех такие же проблемы!» — поскольку они резко контрастируют с их мучениями. Подобные выводы лишь минимизируют, унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.

8. Предложите конструктивный подход к решению проблемы. Вместо того чтобы говорить суициденту: «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», попросите его поразмыслить об альтернативных решениях, которые, возможно, еще не приходили ему в голову. Постарайтесь выяснить, что остается для него позитивно значимым, что он еще ценит.

Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет, например, о самом лучшем времени в его жизни, особенно следите за глазами человека.

Попробуйте выяснить, что из имеющего для него значение достижимо, какие люди продолжают его волновать и не возникло ли какой-либо альтернативы теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не появился ли луч надежды...

9. Вселяйте надежду. Психотерапевты давно пришли к выводу, что очень важно сосредоточиться на том, что говорят или чувствуют люди с суицидальными наклонностями. Когда беспокоящие их скрытые мысли выходят на поверхность, все беды кажутся менее фатальными, а проблемы более разрешимыми. Терзаемый тревогой человек может прийти к мысли: «Я по-прежнему не знаю, как разрешить эту ситуацию, но теперь, когда мои затруднения мне ясны, я чувствую, что еще есть какая-то надежда».

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве, поэтому основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно

и мягко. Очень важно укрепить душевные силы человека, внушить ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство не бесповоротно.

10. Оцените степень риска самоубийства. Постарайтесь определить серьезность намерений по поводу самоубийства. Они могут существенно различаться: от мимолетных, расплывчатых мыслей о возможности покончить с собой до запланированного суицида путем отравления, прыжка с высоты, использования огнестрельного оружия или веревки.

11. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь рядом как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не минует кризис или не прибудет помощь. Возможно, придется позвонить на станцию скорой помощи или обратиться в поликлинику. Помните, что поддержка накладывает на вас определенную ответственность.

12. Обратитесь за помощью к специалистам. У суицидентов сужено поле зрения и наблюдается своеобразное туннельное сознание. Их разум не в состоянии нарисовать полную картину урегулирования проблем, которые кажутся нерешаемыми. Первая просьба часто состоит в том, чтобы оказать им помощь. При всех благих намерениях просто может не хватать умения и опыта действий в подобной ситуации, кроме того, порой трудно удержаться от излишней эмоциональности.

13. Окружите заботой и поддержите. Даже если критическая ситуация миновала, специалистам или членам семьи суицидента нельзя расслабляться. Самое худшее может не быть позади. За улучшение состояния людей с суицидальными наклонностями часто принимают повышение их психической активности. Иногда накануне самоубийства депрессивные люди бросаются в водоворот деятельности. Они просят прощения у всех, кого обидели. Видя это, вы облегченно вздыхаете и ослабляете бдительность. Однако такие поступки могут свидетельствовать о намерении рассчитаться со всеми долгами и обязательствами, после чего можно будет покончить с собой. Статистика свидетельствует о том, что половина суицидентов совершает самоубийство не позднее чем через три месяца после начала душевного кризиса.

Эмоциональные проблемы, приводящие к суициду, редко решаются окончательно, даже когда кажется, что худшее уже позади. Поэтому никогда не следует обещать суициденту полной конфиденциальности. Оказание помощи не означает, что нужно все держать в тайне. Еще раз напомним, что, подавая сигналы о совершении возможного самоубийства, отчаявшийся человек просит о помощи. И, несомненно, ситуация не разрешится до тех пор, пока он не адаптируется в жизни.

Теперь вы знаете очень много чрезвычайно важного о суициде. Это должно помочь вам правильно понять происходящее в кризисных ситуациях.

Приложение 3

Классный час

(При желании проводит классный руководитель. Данное занятие рассчитано на целый класс.)

Ты не один!

Цели и задачи:

1. Научить ребенка искать и находить помощь в трудных ситуациях.
2. Актуализировать личный опыт.
3. Дать понятие о копинг-стратегиях.
4. Научить использовать копинг-стратегии.
5. Показать возможности взаимопомощи внутри коллектива.
6. Повысить самооценку, уверенность в себе.

Оборудование и материалы: таблички «виды помощи», плакат «социальная сеть», 3 листа миллиметровой бумаги, фломастеры, маркеры.

Время: 1 академический час.

Адресат: учащиеся 7-9-х классов.

Ход занятия:

1. Вступительное слово учителя.

Все люди сталкиваются с трудностями. Люди с ними борются, решают свои проблемы. Но иногда бывают такие ситуации, с которыми нам не под силу справиться одному, или слишком много трудностей сразу или неприятности длятся так долго, что мы устали, исчерпали свои силы.

За примерами далеко ходить не надо:

- Хронические двойки, грозит второй год
- Упали и сломали ногу
- Дразнят в школе
- Разбили окно на перемене
- Умерла любимая кошка

Почти у всех людей бываю в жизни такие ситуации. И тогда мы чувствуем бессилие, слабость, беспомощность перед бедой, отчаяние.

Это значит: НАМ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Запомните: искать, найти и воспользоваться помощью других людей – это и значит справиться с ситуацией.

2. Беседа. Виды помощи.

Какая бывает помощь, в чем она может состоять?

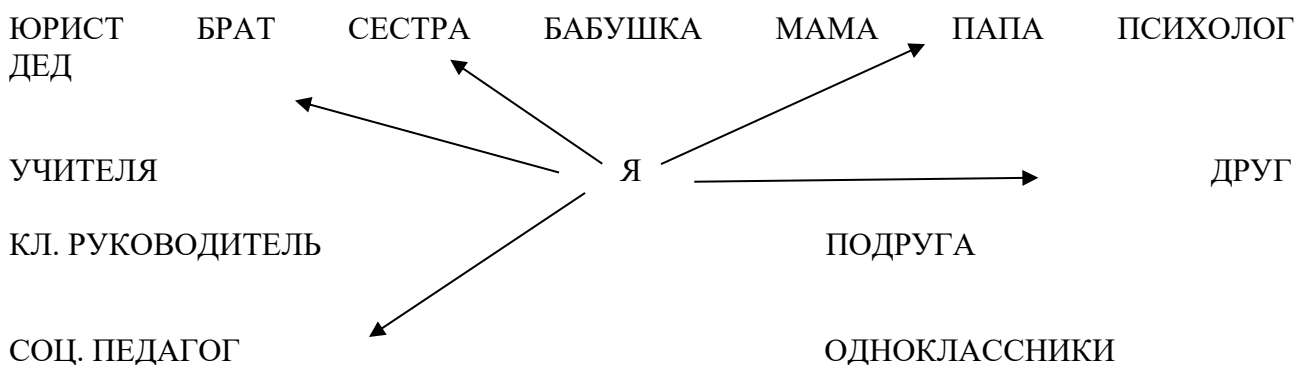
Дети отвечают на вопрос, учитель прикрепляет к доске таблички:

УСЛУГА ДЕНЬГИ ОБУЧЕНИЕ МОРАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ИНФОРМАЦИЯ

(нужно иметь несколько табличек про запас, на случай, если дети назовут что-нибудь еще).

3. Сообщение ведущего. К кому обратиться?

На доске вывешивается плакат «Социальная сеть».



Ведущий приводит пример:

Группа старшеклассников отбирает у мальчика деньги. Вымогают, требуют приносить больше. Угрожают избить, если расскажет учителям или родителям.

В таком случае лучше сразу пойти к друзьям. Трудность в том, что у тех, кто становится жертвой вымогательства, обычно мало друзей. Есть, однако, одноклассники, приятели... стоит рассказать им все и получить моральную поддержку. Может, кто-то из них был в подобной ситуации и нашел выход, может кто-то даст толковый совет. Нужно составить план действий и начать действовать как можно скорее. Обратись к педагогу, которому ты доверяешь, социальному педагогу и даже прямо к директору школы. Чем выше будет уровень администрации, тем лучше. Обязательно спроси родителей. Если не можешь сам им сказать, попроси педагога. Если у тебя очень сложные отношения с родителями, можно сначала пойти к психологу и пусть психолог найдет нужные слова. Если, наоборот, сложные отношения с учителями и администрацией, скажи сначала родителям и вместе с ними иди к директору. Если у тебя есть возможность научиться самообороне, например, твой старший брат, или отец, или дядя могут с тобой позаниматься, обязательно воспользуйся! Это нужно тебе не чтобы драться, а чтобы повысить уверенность в себе.

4. Работа в группах.

Участники разбиваются на три группы. На группу выдается лист бумаги, маркеры и описание проблемной ситуации. Задание: придумать необходимое для решения проблемы количество вариантов помощи из разных источников.

Задания:

- Вы тяжело болели, несколько месяцев лежали в больнице. Естественно сильно отстали. Теперь вам надо как-то догонять и снова включаться в школьную жизнь.

- Вы влюблены в мальчика (девочку). Родители считают, что вам нужно учиться и запрещают встречаться. В школе вам не до учебы. Педагоги ничего не знают и просят родителей обратить внимание на ситуацию.

- У вас конфликт с учителем какого-то предмета. Грозит годовая двойка. Раньше у вас по этому предмету бывало даже 4, а теперь, чтобы лишний раз не видеть учителя вы прогуливаете.

5. Акция «Консультация специалиста!».

Слова ведущего:

Каждый из нас имеет свои сильные стороны. Каждый умеет что-то делать хорошо. Кто-то хорошо учится и разбирается в сложных предметах; кто-то может сделать прическу и умеет вкусно готовить; кто-то сильный и спортивный; кто-то остроумный и сообразительный. Мы можем помочь друг другу в том, что умеем.

Детям предлагается написать на листочках, в чем они могут оказать помощь.

Например: «Разборки «на авторитете». Обращаться к самому авторитетному пацану Зайчикову В.», «У вас проблемы с алгеброй? Помогу разобраться.», «Готовлю к торжественному вечеру: прическа, макияж, консультация стилиста», «Как общаться с девочкой так, чтобы понравиться ей. Консультации для мальчиков. Гарантируется конфиденциальность».

Листочки собираются и зачитываются вслух ведущим. Позже на классном стенде оформляется рубрика «Консультация специалиста».

6. Обобщающие слова ведущего.

Помните, что вы не одни в этом мире. Не отгораживайтесь стенами. Ищите помощь, и вы ее найдете. Будьте готовы принять помощь, если вам ее предлагают, и будьте готовы сами помочь в трудную минуту.

7. Завершение занятия.

Ведущий предлагает всем встать в круг и взяться за руки. Передать друзьям через пожатие свое желание помочь и почувствовать поддержку друзей. Можно поднять соединенные руки над головой и потрясти ими, можно хором сказать «Ты не один!»