

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Михаила Кузьмича Овсянникова с.Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете

от 29 августа 2025 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы
от 29 августа 2025г № 163-12-ОД
Директор ГБОУ СОШ
им. М.К.Овсянникова с.Исаклы
_____ Е.Н.Нестерова

Индивидуальная коррекционно-развивающая
программа для работы
с обучающимися «группы риска»
7 – 8 классов
«ПУТЬ К СЕБЕ»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Тематический план занятий	8
3. Список литературы.....	9
Приложение 1.....	10
Приложение 2.....	29
Приложение 3.....	31

1. Пояснительная записка

Самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности- это подростковый возраст. Этот возраст характеризуется наличием самых разнообразных психологических проблем и трудностей.

Родители, являясь самыми главными людьми в жизни своих детей, напрямую способствуют формированию тех или иных черт характера, свойств личности, способностей. Дети, реагируя на прямые и невысказанные требования и ожидания родителей, стараются быть как можно лучше, удовлетворяя эти требования. Однако родители далеко не всегда осознают, какие их личностные черты и свойства влияют на развитие ребенка, на формирование его как личности, на формирование тех или иных особенностей поведения.

Тревожным симптомом является рост числа подростков с девиантным поведением, проявляющимся в асоциальных поступках, отсутствии интереса к учебе. Задача образовательной организации – помочь таким подросткам встать на правильный путь саморазвития, самовоспитания.

В решении проблем подросткового возраста необходимо работать в тесном союзе с родителями, т.к. исправление недостатков только у трудных подростков невозможно без коррекции семейного воспитания. И зачастую именно в семье формируется тот асоциальный тип поведения, который ведет к появлению трудных детей.

Само понятие «трудный» включает в себя огромный список недостатков в характере и поведении ребенка.

Важное условие эффективной работы по выявлению детей группы риска - своевременное обращение к педагогу- психологу в случаях:

- наличия у ребенка серьезных поведенческих проблем (отказ от соблюдения установленных норм и правил, агрессивное поведение, проблемы с успеваемостью, пропуски учебных занятий без уважительных причин и т. д.);
- появления у подростков депрессивных состояний (замкнутость, уход в себя, эмоциональные всплески и др.);
- употребления или предполагаемого употребления спиртных напитков, наркотических веществ;
- кризисной ситуации в семье; в иных случаях, когда ухудшение социальных условий представляет угрозу психологическому благополучию подростка.

«Группу риска» составляют дети и подростки с различными формами психической и социальной дезадаптации, выражающейся в поведении, не адекватном нормам и требованиям ближайшего окружения: семьи, детского сада, школы и т. д.

Педагогически запущенные дети – это здоровые, потенциально полноценные, но недостаточно воспитанные, обученные и развитые дети. Следствием этого являются недостатки, пробелы, отклонения в деятельности, поведении, общении. Такие подростки отчуждаются от школы, но значимость семьи для них не утрачивается.

Социально запущенные дети отчуждаются не только от школы, но и от семьи. Они усваивают искаженные ценностно-нормативные представления и перенимают криминальный опыт в асоциальных подростковых компаниях и группировках.

Социально незащищенными называют детей и подростков, находящихся в критической ситуации или в неблагоприятных для жизни условиях. Социальная незащищенность возникает в результате действий различных факторов риска: экономических (низкий уровень жизни), экологических (неблагоприятная среда обитания), медицинских (болезни, отклонение в развитии, алкоголизм, наркомания и т. д.), психологических (конфликтность отношений в группах, социальная и педагогическая запущенность, деформированность мотивации), криминогенных (влияние преступных групп) и др.

Девиантное поведение – это поступки (действия индивида), не соответствующие ожиданиям и нормам, которые фактически сложились или официально установлены в данном обществе

Делинквентное (от англ. delinquency – провинность) поведение – это противоправные действия, психическая готовность к правонарушению, повторяющиеся асоциальные поступки, формирование отрицательно ориентированных личностных установок.

Деадаптация – это несоответствие социопсихологического и психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации – школьного обучения, выражается в нарушении успеваемости, поведения, межличностных взаимодействий учащегося.

Различают три вида антиобщественного поведения: аморальное – нарушение норм морали и правил человеческого общения; противоправное – не уголовно наказуемое правонарушение; преступное – нарушение уголовно-правовых норм.

Трудновоспитуемость предполагает ту или иную степень сопротивления ребенка целенаправленным педагогическим воздействиям, его неспособность или нежелание адекватно реагировать на них. Трудновоспитуемость может быть вызвана самыми различными причинами, включая педагогические просчеты воспитателей, родителей, дефекты психологического и социального развития, особенности характера, темперамента, другие личностные характеристики учащихся, затрудняющие их социальную адаптацию, усвоение учебных программ и социальных норм.

Направление программы: профилактическое и коррекционно-развивающее направление психолого-педагогической деятельности.

Основная идея программы

Программа направлена на профилактическую и коррекционно-развивающую работу с детьми асоциального поведения;

- направлен на повышение самооценки школьников;
- профилактику социального неблагополучия;
- снижение школьной тревожности и неуспешности;
- повышение социально-психологической адаптации к меняющимся условиям жизни.

Цель: профилактика и коррекция девиантного поведения детей «группы риска», с целью оказания социально-психологической и педагогической помощи.

Задачи:

- научить подростков адекватно выражать свои чувства;
- научить подростков находить конструктивные способы выхода из жизненных ситуаций;
- научить подростков развивать умение регулировать поведение через развитие самопознания и самооценки подростка;
- содействовать формированию устойчивости подростков к неблагоприятным средствам влияния, ориентации на положительного лидера в среде ~ сверстников, адекватности поведения в школе и вне ее;
- научить подростка адекватно воспринимать себя и окружающую действительность;
- помочь подросткам почувствовать собственную ответственность за свою жизнь и жизнь других;
- помочь подросткам приобрести навыки для дальнейшей самореализации.

Объект реализации программы:

- подростки в кризисной ситуации;
- подростки с проблемами в семье;
- гиперактивные подростки;
- подростки с проблемами в обучении;
- подростки с личностными проблемами;
- подростки, стоящие на учёте (ВШК, КДН, ПДН и др.)

Основные направления деятельности педагога- психолога:

- диагностическое
- коррекционное
- профилактическое

- просветительское

Важной задачей в работе выступает оптимизация общения подростка со сверстниками и взрослыми. Формирование у него чувства собственного достоинства и уверенности в себе, развитие умения ставить перед собой цели и владеть собой.

Если с родителями и педагогами установились доверительные отношения, если они нацелены на сотрудничество с психологом для оказания помощи ребенку, можно использовать различные методики, обучающие рефлексивному анализу своей деятельности как родителя, педагога.

Различные диагностические приемы, такие как, портрет моей семьи, несуществующее животное и другие, помогают психологу выявить прежде всего возможные причины дезадаптивного поведения ребенка, характер внутренних проблем, особенности защитных механизмов.

Так как у детей "группы риска" наблюдаются нарушения в познавательной деятельности, то работа будет заключаться и в развитии у этих детей, таких процессов как: внимание, памяти, мышления, развития восприятия и ориентировки в пространстве, использование в работе коррекционные упражнения, направленные на развитие образного, логического мышления. Формирование приемов самоконтроля.

Методы работы:

- наблюдение;
- психологические и педагогические методики;
- психолого-педагогический анализ;
- социально-психологические методы.

При работе с этими методами предусматриваются следующие

формы работы с подростками:

- групповая работа;
- тренинг поведения;
- дискуссии;
- мозговые штурмы;
- беседы, встречи;
- лекции;
- ролевые игры;
- индивидуальные консультации;
- психологические диагностики.

Ожидаемые результаты:

- 1.Повышение уровня воспитанности подростков, навыков общения и культуры поведения.
- 2.Создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности детей «группы риска».
- 3.Изменение отношения к своему здоровью подростков: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни.
4. Снижение количества детей асоциального поведения из неблагополучных семей.
5. Формирование у подростков представлений об общечеловеческих ценностях.
- 6.Уменьшение количества конфликтных ситуаций;
- 7.Уменьшение количества подростками пропусков уроков по неуважительной причине;
- 8.Повышение школьной успеваемости;
- 9.Повышение социальной активности, проявление творческих способностей;
- 10.Улучшение общей атмосферы в семье, удовлетворительные отзывы родителей.

Количество занятий: всего 10 часов по 45 минут, с частотой 1-2 раза в месяц на протяжении с октября по май.

2.Тематический план занятий

Тема занятия	Содержание, используемые упражнения	Цель занятия	Ко-во часов
1 блок			
Первичная диагностика	1.Тест школьной тревожности Филлипса 2. Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейна 3. Социометрия 4. Методика изучения уровня притязания и самооценки 5. Тест Люшера 6. Опросник Шмишека	диагностика	3
2 блок			
1.Знакомство с подростками.	1)Знакомство 2) «Самого себя любить»	Знакомство. Психодиагност	1

	3) Рефлексия	ика.	
2. «Вредные привычки».	1) «Приветствие». 2) «Причины – последствия». 3) «Мои вредные привычки». 4) «Коробочка». 5) Рефлексия «В дальнейшем я постараюсь...».	Профилактика девиантного поведения.	1
3.«Учимся противостоять влиянию».	1) «Что я выиграю, что я потеряю». 2) «Письмо негодованию». 3) «Учимся противостоять влиянию». 4) Групповая дискуссия «Ответ за поступки». 5) «Рояль». 6) «Сказка». 7) «Мне нравится в тебе...».	Профилактика девиантного поведения, снижение уровня тревоги.	1
4.«Образ моего будущего».	1) «Угадай кто...». 2) «Плохое и хорошее прошлое». 3) «Радуга». 4) «Комплимент по кругу».	Профилактика суицидального поведения.	1
5.«Я управляю стрессом».	1) «Мое настроение». 2) «Карлики и великаны». 3) «Я управляю стрессом». 4) Релаксация «Заброшенный сад». 5) «Образ стресса». 6) «Рукопожатие».	Профилактика суицидального поведения, снижение уровня тревоги.	1
6.«Самооценка».	1) «Любимые фильмы и мультфильмы». 2) «Самооценка». 3) «Какой он?» 4) «Комплименты».	Профилактика девиантного поведения.	1
7. «Суд над компьютерным и играми».	1) «Смысл моего имени». 2) «Ассоциации». Информирование: признаки компьютерной зависимости 3) «За и против». 4) «Компьютер». 5) «Волшебная подушка». 6) «Понимание целей». 7) «Счастье». 8) «Смех». 9) «Я – подарок для человечества».	Профилактика девиантного поведения.	2

8. «На тропе доверия».	1) «Я и другие». 2) «Я+Я=Мы». 3) «Мой цветок». 4) «Доверяющее падение».	Профилактика суицидального поведения.	1
9. «Трудные жизненные ситуации»	1) «Подарок». 2) «Пересядьте те, кто...». 3) «Картинки взаимопомощи» Информирование: способы преодоления трудных жизненных ситуаций. 4) «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то...».	Профилактика суицидального поведения.	1
3 блок			
Повторная диагностика	1. Тест школьной тревожности Филлипса 2. Диагностика самооценки Дембо-Рубинштейна 3. Социометрия 4. Методика изучения уровня притязания и самооценки 5. Тест Люшера 6. Опросник Шмишека	диагностика	3

3. Список литературы.

- 1.Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
- 2.Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
- 3.Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
- 4.Михайлова Н., Сафонова Т., Тюткина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
- 5.Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
- 6.Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
- 7.Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
- 8.Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
- 9.Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
- 10.Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.

Приложение 1 (Блок 2)

Занятие № 1

Тема: «Знакомство с подростками».

Цель занятия: знакомство с подростком. Определение особенностей развития личности, выявления факторов риска.

Упражнение «Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закрой глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю

себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

Домашнее задание.

Психолог. Выполни дома следующее задание. Сделай рисунок под названием «Я в лучах солнца». Нарисуй круг и в центре напишите букву «Я». От границ круга нарисуйте лучи: их количество должно соответствовать отмеченным совпадениям в вашей характеристике. Совпадения положительных качеств нужно рисовать красным карандашом, а отрицательных – синим.

Занятие № 2

Тема: «Вредные привычки».

Цель занятия: профилактика девиантного (аддиктивного) поведения.

Упражнение 1 «Приветствие».

Я приветствую вас на занятии по профилактике зависимостей. Я думаю, можно начать наш тренинг, как всегда с приветствия, но для начала вспомним основные правила тренинга.

а) *Общение по принципу “здесь и теперь”.*

Во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

б) *Конфиденциальность всего происходящего.*

Все, что происходит во время занятия, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне него.

в) *Персонификация высказываний.*

Безличные слова и выражения типа “Большинство людей считают, что...”, “Некоторые из нас думают...” заменяем на “Я считаю, что...”, “Я думаю...”. По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то.

г) *Уважение к говорящему.*

Когда кто-то говорит, то мы его внимательно слушаем и не перебиваем, давая возможность высказаться. И лишь после того, как он закончит говорить, задаем свои вопросы или высказываем свою точку зрения.

Вам необходимо по кругу назвать своё имя, настроение и назвать какое-либо ваше качество на первую букву вашего имени.

Упражнение 2 «Причины - последствия».

Давай подумаем, какие у людей существуют вредные привычки и назовём причины, по которым они возникают, а также последствия, то есть то, к чему та или иная привычка приводит (лист делится на 3 колонки, ведущий записывает все предложенные варианты).

Упражнение 3 «Мои вредные привычки».

Сейчас предлагаю поделиться с нами вашими вредными привычками. Например, так «Я – Анна, у меня нет вредных привычек» или «Я – Игорь, однажды пробовал курить» и т.д. В общем, необходимо представить себя «в свете нашей связи (или ее отсутствия) с вредными привычками.

Упражнение 4 «Коробочка».

Сейчас предлагаю написать на листочках бумаги те вредные привычки, от которых вы хотели бы избавиться и положить в коробочку посередине. Поставьте себе такую цель! Рядом с привычкой напишите срок, в течение которого вы бы хотели, чтобы она исчезла.

Для того, чтобы помочь осознать опасность основных вредных привычек, которые чаще всего встречаются у людей, предлагаю посмотреть вам два видеоролика: «Опасное погружение», «Тайна едкого дыма».

Рефлексия «В дальнейшем я постараюсь...»

Расскажите нам о своих целях относительно своих вредных привычек.

Для этого по кругу, пожалуйста, продолжите фразу «В дальнейшем я постараюсь...» Когда вам было скучно или наоборот весело?

Как вы считаете, нужно ли нам было говорить о наших привычках?

Что понравилось и что не понравилось в процессе занятия?

Занятие № 3

Тема: «Учимся противостоять влиянию».

Цель занятия: профилактика девиантного поведения, снижение уровня тревоги

Задачи занятия:

1. Формирование ответственности у подростка за свои поступки.
2. Повышение самооценки, формирование навыков управления своими чувствами и эмоциями.
3. Выработка у участников эффективных поведенческих навыков противодействия негативному влиянию окружения в рискованных ситуациях, социально приемлемых форм поведения
4. Профилактика безнадзорности и беспризорности, социальной дезадаптации и правонарушений подростков.
 - 1) «Что я выиграю, что я потеряю».
 - 2) «Письмо негодованию».
 - 3) «Учимся противостоять влиянию».
 - 4) Групповая дискуссия «Ответ за поступки».
 - 5) «Рояль».
 - 6) «Сказка».
 - 7) «Мне нравится в тебе...»

Упражнение №1 «Что я выиграю / что я потеряю».

Совершив правонарушение, человек знает последствия, но рискует, видя какой-то плюс для себя. Ведущий предлагает провести «мозговой штурм»

Предстоит ответить на два вопроса: **«Что я выиграю от совершения правонарушения?»**, **«Что я потеряю от совершения правонарушения?»**. Варианты ответа записываются на отдельных листах. Для рассмотрения дается конкретная ситуация неправомерного поведения на усмотрение ведущего, например, «кража мобильного телефона», «хулиганство в общественном транспорте», «избиение одноклассника» и др.

На выполнение упражнения дается **5-7 минут**. Затем результаты работы обсуждаются в рамках вопроса «Если правонарушение совершается, какие последствия это влечет для совершившего правонарушение?». Создаются свои групповые определения последствий.

Упражнение №2 «Письмо негодованию».

Ведущий дает установку: «Попробуйте написать письмо своему негодованию, попытайтесь рассказать ему как вам с ним приходится уживаться; как вам живется с ним и как вам живется без него. Попробуйте оценить какую пользу, и какой вред для вас приносит негодование, а также постарайтесь оценить, как негодование может влиять на ваши отношения с другими людьми».

По окончании упражнения можно, при согласии участника, прочитать «письма негодованию».

Упражнение №3 «Учимся противостоять влиянию»

Влияние - это способность убедить человека поступить так, как хочется тебе, или способность предпринять какие-либо действия, изменяющие исход ситуации. Подросткам в данном упражнении предлагается обсудить серию вопросов:

Что такое влияние, на что или на кого можно повлиять?

Всегда ли влияние отрицательно?

Каким образом можно отличить отрицательное влияние?

Каковы способы негативного влияния (запугивание, шантаж, угроза, подражание, зависимость, избиение, давление на личность и т.д.)?

Хотели бы участники лично поддаваться такому влиянию и к каким последствиям может привести соглашение?

Что необходимо предпринять, чтобы уйти из-под негативного влияния?

Далее составляется план безопасности и ведущему необходимо убедить подростков, что обращение за помощью – это не признание собственной слабости, а проявление способности противостоять. В план включаются пункты не только самопомощи и взаимопомощи, но и обращение к родителям, родственникам, взрослым; к специалистам учителям; в органы полиции, телефоны доверия, школу, социальные службы.

Упражнение №4 Дискуссия «Ответ за поступки».

В дискуссии ведущий предлагает вспомнить ситуации, которые вы могли видеть по телевидению, когда героем преступался закон, возможно, даже группой лиц. Далее организуется обсуждение данной ситуации по вопросам: Что в данном случае нарушалось? Почему? Каков был исход? При этом задача - попытаться образовать диалог среди участников тренинга и оценить поступок не только со стороны уголовного наказания, но и общественного осуждения.

Упражнение № 5 «Рояль».

Вступительное слово ведущего: «Подумайте и вспомните, что вы делаете, когда вам плохо? Как вы пытаетесь справиться с плохим состоянием? Поделитесь, пожалуйста, своим опытом поведения в данных ситуациях».

Участники озвучивают способы преодоления своего «плохого состояния», а ведущий их записывает, причем каждый способ на отдельном листе бумаги и затем выкладывает их на полу как клавиши у рояли. После этого делает обобщение «Итак, действуют такие способы...», (перечисляет, особенно подчеркивая такие ответы как алкоголь, наркотики, сладкое, компьютер, агрессия и прочие девиации).

Ведущий подводит тренинговую группу к вопросу: «У каждого человека есть свои разные способы справиться с плохим самочувствием, у кого-то их много, у кого-то мало. Как вам кажется, что лучше – иметь много или мало «клавиш»? Далее делает заключение: «Конечно, лучше когда «клавиш» много. Это означает, что человек знает множество способов справиться с

плохим настроением. Например, в одной ситуации можно поплакать, в другой нужно хорошенько подумать, в третьей нужно обратиться за помощью и т.д. А если у человека есть только одна «клавиша»? Участников необходимо подвести в процессе обсуждения к выводу: «Если одна «клавиша», тогда в каждой ситуации он будет действовать одинаково, по-другому он просто не умеет».

Переход к обсуждению аддикций: «А если эта «клавиша» - наркотики? Да, тогда и возникает зависимость. Зависимость может появиться не только от наркотиков, а, например, от компьютера, алкоголя, еды, азартных игр. Сейчас выделяют уже более 200 видов разных зависимостей. Зависимость возникает, когда у человека «Не работают другие «клавиши» на рояле». А как у вас с количеством «клавиш»? Какие есть мысли и чувства по этому поводу? Ваши комментарии?»

Упражнение № 6 «Сказка».

Ведущий тренер предлагает сочинить сказку про Тридевятое государство, в котором бы жили король и королева, а также их народ. Перед каждой группой устанавливается определенная задача. Сначала пишет сказку, где существуют законы и как они соблюдаются. После сочиняет сказку, где законов нет и где они совершенно не соблюдаются - о государстве беззакония. На работу отводится 10-15 минут. По-очередно ученик презентует свою сказку. Затем следует обсуждение. Предлагается ответить на вопросы:

В какой стране народу жилось лучше? Почему?

Нужно ли контролировать исполнение законов? Для чего?

Нужны ли законы вообще? Какова их роль?

Упражнение №7 « Мне нравится в себе...».

Необходимо написать на листочке все что нравится в себе «Мне нравится в себе...».

В заключение ведущему необходимо сказать, что других людей нужно принимать такими, какие они есть. Не стоит предвзято относиться к тем людям, которые отличаются от вас, ведь мы все индивидуальны.

Занятие №4.

Тема: «Образ моего будущего».

Цель занятия: профилактика суицидального поведения.

Задачи занятия:

- 1) Повышение самооценки участников занятия.
- 2) Осознание своих целей и перспектив.
- 3) Улучшение взаимоотношений между воспитанниками.

Упражнение №1 «Угадай кто...»

Тренер дает инструкцию: «Каждый из нас — уникальная личность, у которой есть много граней. Пожалуйста, напишите на листочках какую-нибудь информацию о себе, которая пока не известна вашим коллегам. Пусть это будет что-то нестандартное: нелюбимый цвет или название улицы, на которой вы живете. Вы можете написать о своих увлечениях, например о том, что вы танцуете танго или умеете готовить блюда африканской кухни. Вы можете написать о местах, где вы побывали, о том, что у вас дома живут восемь кошек, или о том, что вы говорите на японском языке. Не пишите о чем-то личном, о чем-то таком, что вы не хотите сделать предметом обсуждения.»

Обсуждение. Не требуется.

Варианты ответов:

1. Любимая еда, животное, цвет, фильм, кинозвезда, вид спорта. (Не один из этих фактов, а весь набор, так как на основании одного ответа угадать, о ком идет речь, будет довольно сложно)
2. Продолжение фразы «Когда я учился в предыдущей школе, после уроков меня чаще всего можно было найти...» (Написать, где и за каким занятием, например: «В библиотеке читающим Вальтера Скотта» или «Во дворе со своей компанией»).

Упражнение № 2 «Плохое / хорошее прошлое».

Ведущий: Вы знаете, что бывает боль телесная: когда ударился, порезался. А бывает душевная. Это происходит, когда случаются неприятные истории. Так вот, в прошлом у каждого человека было что-нибудь плохое, неприятное (пример), то, что принесло боль. Но также в прошлом было и много хорошего, приятного (пример).

Подростку предлагается поделиться, что было в прошлом плохого и что происходило с ними хорошего. Далее нужно нарисовать на листе, разделённом на 2 части, своё «плохое, неприятное» и «хорошее, приятное» прошлое.

Упражнение № 3 «Радуга».

Сейчас необходимо на рисунке с радугой написать свои надежды, мечты и планы на будущее, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно быть далёким – это могут быть, например, каникулы или следующий учебный год, если подросткам трудно думать о слишком отдалённом времени).

Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперёд, узнавать что-то новое и расти. Мне очень хотелось бы узнать о ваших планах и желаниях на будущее.

Участник рассказывает, демонстрируя рисунок при желании.

Упражнение № 4 «Комплимент».

Необходимо назвать положительные стороны, сказать несколько добрых слов о каждом своем однокласснике.

Занятие № 5

Тема: «Я управляю стрессом».

Цель занятия: Профилактика суицидального поведения, снижение уровня тревоги

1) «Мое настроение».

Инструкция: нарисуйте свое настроение - такое, какое оно есть прямо сейчас. Может быть, оно будет похоже на погоду, или на пейзаж, или это будет абстрактный рисунок. Дорисуйте образ до конца - чтобы он полностью отражал Ваше состояние. Опишите своё настроение словами - какое оно?

Подросткам можно задавать наводящие вопросы: грустное или веселое? От чего такое? Это ожидание чего-то или про прошедшие события? А какое настроение ты бы хотел? Теперь измените этот рисунок так, чтобы он изображал то настроение, которое вы хотите для себя. Изменить нужно именно этот рисунок, не надо рисовать новый. Можно дорисовать новые детали или зарисовать его полностью, pokrutyт лист и увидеть с нового ракурса другую картину. Можно порезать и переклеить части в другом порядке, меняйте свое настроение любым способом! Главное - чтобы в итоге получилось именно такое настроение, которое бы вы хотели сохранить на долгое время (например, спокойное или радостное, нежное, или влюбленное...).

2) «Карлики и великаны».

На команду: "Великаны!" - все стоят, а на команду: "Карлики!" - нужно присесть. Ведущий пытается запутать - приседает на команду "Великаны!".

3) «Я управляю стрессом».

Инструкция: вам сейчас необходимо создать аптечку, которая поможет нам в дальнейшем справляться со стрессовой ситуацией. Какие способы управления стрессом вы можете предложить. На листе мелком, нарисовать те самые способы борьбы со стрессом (не написать их, а именно нарисовать).

Затем ученик представляет свою аптечку.

4) Релаксация «Заброшенный сад».

«Сядь поудобнее в кресло и закрой глаза. Сделай глубокий вдох и выдох.

Представь, что тыходишь в заброшенный сад. И становишься его садовником.

Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь, разросшуюся траву, и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажает новые цветы и кустарники, самые-самые разные.

Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства.

Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов...

Ты можешь навсегда остаться в этом саду, он так много дарит тебе в благодарность за маленькую заботу. Этот сад совершенен, и ты можешь прийти в него в любое время. Он цветет в твоём воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.

Ещё раз несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха. Медленно открой глаза.

5) «Образ стресса».

Оборудование: цветная и обычная бумага формата А4, пластилин, маркеры, клей, салфетки, ножницы, и т. д.

Перед участником раскладываются различные материалы: цветная и обычная бумага формата А4, пластилин, маркеры, клей, салфетки, ножницы, и т. д. Задача: создать свой образ стресса, придумать ему имя и рассказать почему он именно так выглядит для человека.

Рефлексия упражнения. Становится ли легче, когда стресс приобретает материальность? Возможности справиться со стрессом?

6) «Рукопожатие».

Инструкция: Представьте, что вы торопитесь, вам необходимо попрощаться как люди, которые куда-то торопятся.

Сейчас представляем, что мы люди, которые очень стесняются, прощаемся как стесняющиеся люди.

А сейчас прощаемся как люди, которые очень рады были видеть друг друга.

Занятие № 6

Тема: «Самооценка».

Цель занятия: Профилактика девиантного поведения

1) Упражнение "Любимые фильмы и мультфильмы"

Участник пишет на карточках три своих самых любимых фильма

В конце проводится мини-обсуждение: – почему одни люди любят одни фильмы, а другие – другие?

2) Упражнение «Самооценка».

Нарисуйте извилистую дорогу, ведущую из глубокой пропасти «самый плохой человек» к горной вершине «самый хороший человек». Отметьте на этой дороге точку, где находитесь вы сейчас. Анализ:

Какие качества позволяют достичь этой высоты? (участники производят анализ самостоятельно, озвучивая свои выводы по желанию). Что мешает поставить отметку выше? (Можно не произносить).

Нередко ваше впечатление о себе складывается из оценок, которые дают окружающие вас люди.

3) Упражнение «Какой он?»

Ведущий загадывает кого-то из класса участника. Участник, задавая вопрос «какой он?», должен по качествам, называемым, догадаться, кто был загадан

4) «Говорим друг другу комплименты».

Предложить участнику назвать положительные качества ведущего. После ведущий называет участнику его положительные качества

Обсуждение. Обсудить, что участник чувствовал и думал в процессе выполнения задания.

Занятие № 7

Тема: «Суд над компьютерными играми».

Цель занятия: Профилактика девиантного поведения

Упражнение 1 «Смысл моего имени».

Участнику предлагается придумать себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визитки участнику нужно подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитка готова, предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится». Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений.

Упражнение 2 «Ассоциации»

«Сейчас возьмите листочки и напишите на них слово «Компьютер» так, как вам хочется. Теперь напишите рядом с этим словом ваши ассоциации с ним, писать можно все, что приходит в голову».

На столах лежат части открытки (монитор, мышь, процессор).

Обсудить, что общего и какие отличия есть в их ассоциациях к слову «Компьютер», после рассказывают о своих результатах всей группе.

Рефлексия:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других люди?
- Было ли что-то для вас открытием?

Ведущий: Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье

близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Давайте подумаем, по каким признакам можно понять, что у человека появилась компьютерная зависимость?

Информирование: Признаки компьютерной зависимости

- когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание делать это;
- если все же ребенка отвлекли от компьютера, то он становится очень раздражительным;
- ребенок не способен запланировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- ребенок расходует очень много денег, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры;
- подросток забывает о домашних делах и обязанностях, об учебе;
- сбивается полностью график питания и сна, ребенок начинает пренебрегать своим собственным здоровьем;
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- прием пищи происходит без отрыва от компьютера;
- когда ребенок начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъем;
- происходит постоянное общение с окружающими людьми на различные компьютерные темы;
- ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- он предвкушает и продумывает со всеми подробностями свое последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что способствует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Упражнение 3 «За и против».

Ведущий предлагает участнику привести доводы, что человек не может сделать без компьютера, а потом, что компьютер не может дать человеку. Необходимо четко аргументировать свою точку зрения, привести примеры (исторические, литературные, из личной жизни).

Рефлексия:

- Какие чувства вы испытывали во время выполнения упражнения?
- Трудно ли было отстаивать свое мнение?
- Что для себя открыли?
- Что чувствуете сейчас?

Ведущий: Давайте подумаем, есть ли у компьютерных игр положительные стороны? Отрицательные? Какие?

Положительные стороны компьютерных игр.

- логические и обучающие игры; учат детей счету, иностранному алфавиту;
- интересное развлечение и способ занять свое свободное время;
- возможность стать главным героем игрового пространства, что нереализуемо в обычном мире;
- общение с другими игроками (в многопользовательских играх). Более половины заядлых игроков говорят о том, что именно возможность «живого» общения больше всего привлекает и удерживает их в игре;
- познавательность. Можно побродить, скажем, по Древнему Египту или поучаствовать в восстании Спартака.

Отрицательные стороны компьютерных игр.

- вырабатывается привычка уходить от проблем в «виртуал», что негативно сказывается на умении решать свои проблемы вообще;
- отрицательно сказываются на физическом здоровье, так как игровой процесс построен в первую очередь на эмоциональности и сам по себе не требует от игрока физической активности. Особенно страдает зрение;
- отрицательно отражаются на нервной системе и психике, утомляемых постоянными перегрузками, вызванными многочасовым сидением за монитором. Игромены стараются проводить максимум из доступного времени за компьютером, часто жертвуя сном ради игры; большинство игроков в жизни замкнутые, не общительные люди, отвыкшие (либо не научившиеся) общаться напрямую без помощи компьютера;
- после яркой, насыщенной событиями игры сложно переключатся на реальный мир, с его повседневными рутинными заботами.

Ведущий: А теперь предлагаю послушать рассказ.

Упражнение 4 «Компьютер».

– Володенька, погуляй во дворе. Денек-то, какой славный, солнечный, – предложила мама.

– Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал, – раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

– Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне, – послышался голос бабушки.

– Ба, отстань, – попросил мальчик. – У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.

– Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу уберу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помоги, ты же самый умный», – умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустила в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

– Нельзя лежать. В правилах игры этого нет, – раздался металлический голос компьютера.

– Но я хочу полежать на травке, – возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос. – Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя? – заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю, – объяснил Володя. – Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться..., – голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

- Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедem.
- Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.
- Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Рефлексия:

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- По каким причинам ребенок уходит в виртуальный мир?
- Что для себя открыли?

Упражнение 5 «Волшебная подушка».

Цель: Упражнение дает возможность подростку выразить свои желания и при этом почувствовать, что окружающие внимательно выслушивают эти желания и принимают их всерьез.

«У нас есть волшебная подушка. Я ее положу в центр круга. Можно на нее сесть и рассказать о каком-нибудь своем желании. Например, чтобы вы нашли хорошего друга, чтобы у вас была собака... Всегда начинать словами: «Я хочу...»»

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Легко ли было рассказать окружающим о своем желании?

Ведущий: Скажите, строите ли вы планы на будущее? Чего вы хотите добиться в жизни? Ставите ли вы перед собой какие-нибудь цели? А что такое цели? Цель – это то к чему необходимо стремиться в жизни.

Упражнение 6. «Понимание целей».

Цель: Способствует раскрытию неосознанных жизненных целей, пониманию взаимодействия между целями и повседневной деятельностью.

« Напишите сверху на первом листе: *«Каковы мои цели в жизни?»*. Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Пишите все, что приходит вам в голову, каким бы общим, абстрактным или тривиальным написанное ни казалось. Вы можете включить сюда личные, семейные, карьерные, социальные, общественные или духовные цели. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы просмотреть весь список и сделать дополнения и исправления. Отложите первый лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: *«Как бы я хотел провести следующие три года?»*. Потратьте 2 минуты, чтобы ответить на этот вопрос. Потратьте еще 2 минуты на то, чтобы просмотреть список. Этот вопрос должен помочь вам выявить ваши цели более отчетливо, чем первый. Отложите в сторону и этот список.

Чтобы увидеть свои цели с другой точки зрения, напишите на третьем листе: «Если бы я знал, что мне осталось жить 6 месяцев начиная с сегодняшнего дня, как бы я их прожил?». Этот вопрос нужен, чтобы выявить, что важно для вас, но о чем при этом вы до сих пор даже не задумывались. Снова потратьте на ответы 2 минуты и еще 2 минуты на то, чтобы проверить список, и отложите лист в сторону.

На четвертом листе выпишите 3 цели, которые считаете наиболее важными из всех перечисленных. Сравните все четыре списка.

Обсуждение:

- Есть ли темы, проходящие красной нитью через все разнообразие ваших желаний?
- Не принадлежат ли все ваши цели к одной категории, например социальной или личной?
- Появляются ли какие-то цели во всех трех первых списках?
- Не отличаются ли цели, которые вы выбрали как самые важные, от остальных перечисленных вами целей?

Ведущий: А что такое счастье? Счастливы ли вы? А счастливы ли подростки, которые уходят в виртуальный мир? Иногда люди забывают, что счастье - это состояние души, и оно не определяется немедленным удовлетворением всех желаний или уровнем материального благосостояния. Счастье — это положительные эмоции. Чем чаще человек испытывает их, тем меньше нервного напряжения возникает в его организме, а значит, тем он здоровее. Известно, что больше всего долгожителей в горных селениях. Там встречаются старцы, которым 100 и более лет. Что же так благотворно действует на людей? Ученые долго искали причину этого явления и пришли к выводу, что главное здесь — добросердечность, доброжелательное отношение к окружающим. Эти качества переходят из поколения в поколение, что и образует полезный «микроклимат».

Счастливый человек продлевает жизнь тем, кто с ним контактирует. Он умеет доставлять счастье другому: сказать добрые слова, поблагодарить, попытаться рассмешить, чтобы поднять настроение. Счастливый бережет счастье другого, поэтому он деликатен. На такого человека приятно смотреть, с ним приятно общаться. Своим видом он говорит: «Я счастлив; я спокоен; я уверен в себе; я знаю, чего хочу; я люблю этот мир и желаю счастья людям... Быть счастливым не означает жить без проблем, быть свободным от несчастья. Это значит: считать их частью своей жизни и уметь переживать огорчения.

Счастье — это не какая-то несбыточная и далекая мечта; оно в нас самих, рядом с нами. Мы умеем быть счастливыми, когда думаем не о том, чего хотим, а о том, что имеем; нам есть за что благодарить судьбу.

Упражнение 7. «Счастье».

Сейчас я предлагаю вам составить список всего того, за что вы можете быть благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в ваш список было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, сбережения (даже если сумма не очень велика), свое здоровье, здоровье членов семьи, жилье, пища, красота, любовь, мир». Далее эти списки источников счастья зачитываются вслух.

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Какие мысли возникли у вас, когда вы слушали списки других люди?
- Было ли что-то для вас открытием?
- Какое у вас сейчас настроение?

Упражнение 8. «Смех».

Ведущий: Говорят, если человеку грустно, то он может сам себя рассмешить. Давайте проверим, сможем ли мы без всякого повода посмеяться и поднять себе настроение?

Настройтесь повеселиться просто так, буквально без и кого повода. У каждого в жизни были такие моменты, когда смех появлялся без причины. Просто смешно - и все тут. Смех - прекрасная эмоциональная разгрузка, освобождение от напряжения, отличный отдых после трудной умственной деятельности.

На несколько секунд закроем глаза и вспомним состояние, которое каждый из нас испытал в своей жизни, когда мы смеялись безудержно, от души, просто до слез. Итак, сейчас мы посмеемся вместе, ха-ха-ха!

Рефлексия:

- Что вы чувствуете сейчас?
- Понравилось ли вам упражнение?
- Поднялось ли у вас настроение?

Упражнение 9 «Я - подарок для человечества».

Цель: Повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

«Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: Я подарок для человечества, потому что я...».

Рефлексия:

- За время работы узнали ли вы для себя что-то новое?
- Сравните свои ощущения и чувства в начале занятия и сейчас.

Происходит обсуждение — подводятся итоги.

Занятие № 8

Тема: «На тропе доверия».

Цель занятия: Профилактика суицидального поведения

Упражнение 1 «Я и другие» («Сходства и различия»).

Цель: эта игра помогает детям увидеть, что, с одной стороны, каждый из них по-своему уникален, а с другой стороны, у каждого можно найти такие черты и особенности, которые есть и у других.

Инструкция: кто из вас иногда радуется, когда обнаруживает, что в чем-то он похож на других? А кто из вас бывает доволен тем, что в чем-то отличается от остальных? В каждом из нас есть и то и другое. Найдите восемь отличий вас друг от друга, и восемь общих характеристик – это могут быть: черты характера, внешности, интересы, и т.д.

Обсуждение: что для вас было сложнее: найти сходства или различия? Что из того, что вас объединяет, нравится вам больше всего? Что вам больше всего нравится из того, чем вы отличаетесь от других?

Упражнение 2 «Я+Я=Мы» («Сходства и различия»).

Ведущий кидает участнику мячик (игрушку), нужно найти качество, вещи, увлечения, что объединяет с этим человеком.

- Нас объединяет, что мы сегодня хорошо провели время... Если участник согласен, он говорит да я согласен, если нет, я подумаю над этим (кидает мяч обратно).

Рекомендации: Так как тренинг ориентирован для подростков, главная задача ведущего отслеживать эмоциональное состояние участников, направлять, если выполнение каких, либо упражнений заходит в тупик.

В результате проведенного тренинга дети научатся ценить себя и различия между людьми, принимать других такими, какие они есть; давать обратную связь через: «Я - сообщения», говорить о своих чувствах, как позитивных, так и негативных; понимать позицию другого человека, вместо того, чтобы изменить ее; принимать точку зрения другого человека, понимать его внутренний мир и находить возможности согласовывать свои интересы с интересами партнера. Среди его участников будет сформировано доверие друг к другу и чувство сплоченности, умение выслушивать и прислушиваться к мнению всех участников группы, подростки лучше будут чувствовать собственную ответственность и ответственность участников группы за общий результат команды, а также по итогам работы будет сформирована мотивация на совместную деятельность.

Упражнение 3 «Мой цветок».

Ведущий: Представьте, вы на лесной полянке увидели цветок. Рассмотрите его. А теперь вам говорят, что он единственный в своем роде. Почувствуйте, изменилось ли ваше отношение к цветку? Наверняка, да! Теперь вы более

пристально рассматриваете его, бережно к нему относитесь. Хотя, не зная о его уникальности, вы не видели ничего особенного.

Вопросы: если цветок уникален, можно ли вас сравнивать с другими цветами? Если он в мире единственный, нужно ли ему давать хорошую или плохую оценку?

Упражнение 4 «Доверяющее падение».

Для выполнения упражнения необходимо пригласить еще одного ученика. Один человек в паре должен упасть отвернувшись от другого, расслабиться и падать назад. Каждый должен иметь возможность падать и ловить.

Важная задача ведущего – обеспечить полную физическую безопасность участников.

По окончании задания обсуждаются впечатления от выполненного упражнения.

- Как называется способность, которую мы сейчас с вами развивали?

- Легко ли было довериться другому человеку? Почему?

Участнику предлагается закончить фразу: «Я доверяю другому, когда он...».

Предлагается сделать вывод о том, когда люди доверяют друг другу и что нужно делать, чтобы заслужить доверие другого.

Занятие № 9

Тема: «Грудные жизненные ситуации».

Цель занятия: Профилактика суицидального поведения

Упражнение 1 «Подарок».

- Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его участнику, а участник ведущему (например мороженое, ежика, гирю, цветок и т.п.)

Упражнение 2 «Пересядьте те, кто...»

Ведущий выходит в центр круга. Участники сидят на своих креслах. При этом больше свободного кресла нет. Ведущий предлагает поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру.

Упражнение продолжается 10-15 минут, в конце можно спросить у участников:

- Как вы себя чувствуете?

- Как ваше настроение?

- Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

Упражнение 3 «Картинки взаимопомощи».

Для упражнения понадобится довольно много белого картона, на котором удобно рисовать (примерно формата А5). Также понадобится 2-3 набора фломастеров.

Упражнение начинается с того, что вымышленный участник делится собственной сложной жизненной ситуацией. Это могут быть и какие-то весьма драматические события (например, опасная болезнь кого-либо из близких), и не очень драматические (например, безуспешная борьба с собственным лишним весом) или совсем пустяковые или сиюминутные проблемы (например, вопрос о том, у кого бы одолжить денег).

Ведущий ставит задачу

– Давай мы вместе, сообща поможем чуть-чуть, вселим немного оптимизма. Может быть, своими стараниями мы даже поможем решить проблему. Сообща мы нарисуем несколько открыток.

В центр на журнальный столик выкладываются фломастеры и 5 картонок.

Перед этим ведущий, если чувствует, что это надо сказать, говорит о том, что не надо обижаться, если какая-то открытка вдруг покажется оскорбительной, неуместной.

В некоторых случаях могут быть уместны дополнительные теплые слова добровольцу со стороны ведущего или других участников.

Информирование: способы преодоления трудных жизненных ситуаций

Упражнение 4 «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то...».

Необходимо закончить фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...» Для этого упражнения можно взяться за руки.

Приложение 2

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Виды суицидов.

1. Демонстративный суицид – это разыгрывание театральных сцен безо всякого намерения покончить с собой. В 90% — это крик о помощи, и только 10% подростков действительно хотят смерти. Маленькие дети обращают на себя внимание шалостями и баловством, а большие – суицидом. С демонстративными суицидами следует быть осторожными, иногда этот вид проявляется как способ шантажа: «Сделай то-то и то-то, а то я...»

2. Скрытый суицид – это удел тех, кто понимает, что самоубийство – не самый достойный путь решения проблемы, но и не может найти другой. Такие люди могут начинать заниматься экстремальными видами спорта, добровольно едут в «горячие точки», рискованно ездят на автомобиле или мотоцикле, начинают употреблять алкоголь или наркотики.

3. Истинный суицид. Это обдуманное, постепенно выполненное намерение покончить с собой. Этот вид суицида иногда может выглядеть неожиданным, но никогда не бывает спонтанным. Всё поведение строится так, чтобы попытка не сорвалась. Всегда предшествует угнетённое настроение и депрессивное состояние, но эту депрессию не всегда замечают даже самые близкие люди.

4. Аффективный суицид – совершается в состоянии аффекта (сильной эмоциональной вспышки), которое может длиться даже одну минуту, но именно в это время можно удержать человека от осуществления суицида. Следует помнить, что суицидальная угроза, высказанная человеком в состоянии аффекта, как правило, осуществляется.

Признаки готовящегося самоубийства:

1. Депрессия (тревога, уныние, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, бессонница, потеря аппетита, уход от контактов, постоянная усталость, немотивированная агрессия).
2. Прощание в различных формах.
3. Письменные указания, раздача ценных вещей.
4. Внешняя удовлетворённость, т.к. когда решение принято, появляется избыток энергии. Внешне может казаться, что человек отказался от суицида. Это состояние опаснее, чем глубокая депрессия.
5. Угроза – прямая или косвенная.

Мотивы суицидального поведения следующие:

Зачем совсем юный человек лишает себя жизни? 90% самоубийц руководствуются следующими мотивами:

МЕСТЬ. Ребёнок уходит из жизни для того, чтобы наказать окружающих за плохое отношение к себе.

ПРИЗЫВ. Так он пытается привлечь к себе внимание.

САМОНАКАЗАНИЕ. Ребёнок решает, что не имеет права жить из-за какого либо поступка, ошибки.

ОТКАЗ. Нет ни сил, ни желания жить дальше.

ВНИМАНИЕ! 80% людей, уходящих добровольно из жизни – психически здоровы (люди, страдающие психическими заболеваниями совершают суицид по другим мотивам: самопожертвование, игра, «желание попасть в высший мир и т.д.).

Приложение 3

Методы и приемы психолого-педагогического воздействия при сопровождении детей "группы риска" (рекомендации педагогам, постоянно работающим с данной категорией подростков).

Для выбора нужного метода и приема психолого-педагогического воздействия на детей "группы риска" необходимо определить причины поведения и поступков подростка.

Созидательные педагогические приемы содействуют улучшению взаимоотношений между педагогом и подростком, установлению душевного контакта. К ним относятся:

- проявление доброты, внимания, заботы;
- просьба;
- поощрение (одобрение, похвала, награда, доверие, удовлетворение определенных интересов и потребностей, выражение положительного отношения);
- "авансирование" личности – предоставление подростку определенного блага, высказывание положительного мнения о нём, хотя он этого в настоящее время в полной мере еще не заслуживает: аванс побуждает к лучшему;
- обходное движение – защита подростка от обвинения коллектива;
- прощение; проявление огорчения;
- проявление умений педагога, его мастерство.

Приемы, способствующие формированию у подростка правильного поведения:

- убеждение и личный пример. Убеждение – это и разъяснение, и доказательство правильности или необходимости определенного поведения либо допустимости какого-то поступка. Личный пример – важный аргумент правоты педагога;
- доверие;
- моральная поддержка и укрепление веры в свои силы;
- вовлечение в интересную деятельность;

Приемы, построенные на понимании динамики чувств и интересов ученика:

- опосредование. Педагог достигает желаемых изменений в поведении ученика не прямым указанием, как вести себя, а через какое-то промежуточное звено;
- фланговый подход. Педагог, обнаружив проступок ученика, не всегда осуждает его, а умело затрагивает такие чувства, которые побуждают к хорошему поведению;

- активизация сокровенных чувств подростка. Воздействие заключается в создании обстоятельств, пробуждающих глубоко скрытые чувства, которые способствуют воспитанию благородных стремлений.

Прямые и косвенные, тормозящие приемы:

- констатация поступка. Прямая констатация поступка – это высказывание, в котором сделан акцент на данном поступке. Косвенная констатация – высказывание или действие, которое показывает подростку, что его поступок педагогу известен;
- осуждение – открытое отрицательное отношение педагога к нарушению моральных норм;
- предупреждение;

Так как сегодня является приоритетным личностно-ориентированное образование, то в работе нужно опираться на зону ближайшего развития подростка и на его индивидуальные особенности.

Работа педагогов с учетом зоны ближайшего развития способствует развитию у подростков самоконтроля, саморегуляции в условиях контроля со стороны педагога. Опираясь на зону ближайшего развития подростка легче работать с учащимися "группы риска". Как ни кто другой, они требуют пристального внимания и изучения их индивидуальных особенностей, а так же разработки программ коррекционного развития.