


Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Московского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Заведующий кафедрой психологии  
ГБУ ДПО Санкт-Петербургская  
академия постдипломного  
педагогического образования

  
С.М. Шингаев  
«08» 09 2023 г.

ПРИНЯТО

Педагогический совет ГБУ ЦППМСП  
Протокол № 3 от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 85 от 28.08.2023 г.

Директор ГБУ ЦППМСП  
Московского района Санкт-Петербурга

  
Л.В. Шкапова



Дополнительная общеобразовательная программа  
для обучающихся 9-10 классов  
**«Ты не один»**

Разработчики:  
Гужва Е.А.  
Кокорева И.С.  
Бураго М.Е.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность и перспективность программы**

В современном мире проблема суицида среди подростков стоит довольно остро и представляет собой открытое проявление саморазрушительного поведения человека. Суицидальное поведение молодежи является результатом многофакторного процесса дезадаптации, обусловленного социально-психологическими факторами. Выделяют следующие основные причины суицидального поведения: депрессивное расстройство; конфликты с окружающими; унижение личности в окружении друзей; изоляция, жизнь в одиночестве, потеря поддержки со стороны семьи и близких людей; обесценивание собственной личности; экономические проблемы; проблемы в учебе; проблемы с противоположным полом; стресс и стрессовые факторы; агрессия и раздражительность; физическая болезнь, давление со стороны средств массовой информации и общества

Сам по себе подростковый период является кризисным: именно в этом возрасте происходит становление личности, переосмысление ценностных ориентаций; появляются высокие ожидания со стороны учителей и родителей, которые происходят на фоне формирования у подростков собственного мира отношений и чувств. Помимо этого, подросток переживает изменения физиологического характера, в том числе перестройку гормонального фона, обусловленную активным половым развитием. Гормональный дисбаланс является причиной частой смены настроения, приступов агрессии или депрессии. Начиная с 14–15 лет, суицидальная активность среди подростков резко возрастает, достигая максимума в 16–19 годах. Лишь 5 % суицидальных попыток в подростковом возрасте приходится на психозы, 20–30 % — психопатии, а все остальное — так называемые «подростковые кризисы».

Изучение проблемы суицида среди молодежи показывает, что в целом ряде случаев подростки решались на самоубийство с целью обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, из-за стрессов и утраты смысла жизни.

Подростки нуждаются во внимании со стороны взрослых, ведь они только внешне производят впечатление независимых и самостоятельных, а «внутри» — очень уязвимы и болезненно реагируют на жизненные неурядицы. Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Программа «Ты не один» соответствует возрастным задачам подросткового периода и ориентирована на развитие адаптивных стратегий к кризисным ситуациям и переживаниям.

### **Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы**

#### **Основополагающими документами при написании программы стали:**

1. Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года);
2. Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
4. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная указом президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351. В данной Концепции предусмотрено сокращение уровня смертности от самоубийств за счет повышения эффективности профилактической работы;
5. О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы: Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761;
6. Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений

несовершеннолетних» Федеральный закон Российской Федерации от 07 июня 2017 г. N120-ФЗ;

7. О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Письмо Минобрнауки России от 10 февраля 2015 г. NBK-268/07;

8. Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» Приказ Минобрнауки России № 1897 от 17 декабря 2010 г.

**Методологической и теоретической основой программы послужили:**

1. Фундаментальные положения об единстве личности и деятельности (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), принципы и идеи отечественной психологии об опосредствовании внутренних условий внешними условиями развития личности (А.Н. Леонтьев), об опосредствовании внешних воздействий на личность внутренними условиями (С.Л. Рубинштейн), о личности как субъекте жизнедеятельности (С.Л. Рубинштейн, К.А. Абульханова-Славская), представления о личности как системе жизненных дилемм (Э.Фромм, А.Г. Асмолов, Ф.Е. Василюк, О.В. Немиринский);

2. Интерационистский (Р.Вейс) и когнитивный (Л.Э. Пепло, Д. Перлман) подходы к пониманию проблемы одиночества;

3. Когнитивная модель суицидального поведения у подростков – применение когнитивной теории развития расстройств аффективного спектра, предложенной А. Беком.

**Отбор и организация содержания программы «Ты не один» осуществлялись с опорой на следующие принципы:**

- Принцип системности
- Принцип научности
- Принцип уникальности личности
- Принцип ориентации на зону ближайшего развития
- Принцип единства диагностики и коррекции
- Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

**Практическая направленность программы:**

Профилактика суицидального поведения среди подростков предполагает систему мер, способ организации окружающей среды, способствующей формированию жизнеустойчивой личности и предполагающей освоение школьниками средств и стратегий разрешения психо-эмоциональных проблем. Образовательная среда наиболее перспективна в плане превенции суицидальной активности подростков, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства.

Предлагаемая программа является программой дополнительного образования, ориентированной на осуществление работы с группой обучающихся 9-х классов. Данная программа имеет психолого-педагогическую направленность и составлена на основе нескольких программ других авторов. Реализация программы ориентирована на решение социально-значимой проблемы распространенности суицидального поведения среди школьников подросткового возраста посредством развития адаптивных способностей обучающихся, освоения ими навыков саморегуляции, самоподдержки и самопомощи. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

**Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** первичная профилактика суицидального поведения у обучающихся

подросткового возраста посредством актуализации конструктивных стратегий переживания ситуаций эмоционального одиночества.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- способствовать формированию теоретических знаний об одиночестве как о социально-психологическом феномене;
- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций эмоционального одиночества

**развивающие:**

- способствовать развитию диалогического, эмоционально-насыщенного толерантного общения;
- развить способность использовать психологические ресурсы в ситуациях эмоционального одиночества;
- развить способность находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития;

**воспитывающие:**

- формировать экологическое отношение к ситуациям переживания одиночества;
- актуализировать ценностное отношение к категории «общение»

**Адресат**

Программа адресована обучающимся 9-х классов средних общеобразовательных школ, достигших возраста 14 лет.

**Продолжительность программы**

Продолжительность программы составляет 2 академических часа. Программа состоит из 2 занятий, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель.

**Требования к результату усвоения программы:**

В результате освоения программы у обучающихся будут сформированы целостные представления о феномене «одиночество» и способах его преодоления. При условии успешного освоения данной программы обучающиеся смогут самостоятельно использовать приобретенные навыки снятия психологического напряжения в психотравмирующих ситуациях эмоционального одиночества. Занятия будут способствовать становлению экологичного отношения к процессу уединения, формированию умения находить в нем ресурс, творчески использовать для самопознания и саморазвития. Первичная профилактика суицидального поведения будет осуществлена посредством развития адекватных когнитивных и поведенческих стратегий как в ситуациях взаимодействия к окружающими людьми, так и в ситуациях одиночества.

**Система оценки достижения планируемых результатов:**

Для оценки достижения планируемых результатов используется методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

**Сведения о практической апробации программы:**

Программа в данной модификации запланирована к апробации в 2018-2019 учебном году на базах ГБОУ Московского района Санкт-Петербурга.

**Учебный план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1.	Диагностический	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
2.	Коррекционно-развивающий	1,5	0,5	1	Наблюдение, рефлексия

3.	Консультационный	1		1	Составление рекомендаций
4.	Просветительский	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
5.	Профилактический	0,5	-	0,5	Рефлексия, составление рекомендаций
6.	Аналитический	2	2		Оформление документации, составление рекомендаций
Итого		6	2,5	3,5	

**Учебно-тематический план:**

№	Наименование этапов	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
<b>1. Диагностический (начальный)</b>					
1.1	Я и общение	0,25	-	0,25	Диагностическое обследование, наблюдение
<b>2. Коррекционно-развивающий</b>					
2.1	Что такое одиночество? Позитивные и негативные составляющие	0,75	0,5	0,25	Наблюдение, рефлексия
2.2	Мои ресурсы	0,75		0,75	Наблюдение, рефлексия
<b>Диагностический (заключительный)</b>					
1.2	Мои изменения	0,25	-	0,25	Диагностическое обследование, наблюдение
<b>2. Консультационный</b>					
3.1	Консультации для обучающихся/ педагогов/ родителей (по индивидуальному запросу)	1	-	1	Составление рекомендаций
<b>3. Просветительский</b>					
4.1	Родительское собрание: «Создание поддерживающей атмосферы в семье»	0,5	-	0,5	Рефлексия, рекомендации
<b>4. Профилактический</b>					
5.1	Результаты работы «Мои ресурсы»	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
Итого		4	0,5	3,5	

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА: ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Система условий реализации программы:

Структура и содержание программы

### 1. Упражнение-разминка «Представь себя»

Цель: знакомство с группой, создание условий для самораскрытия, развитие ассоциативного мышления.

Содержание: участники занятия по очереди произносят свое имя и любимое животное.

Время: 10 минут.

### 2. Диагностическое обследование

Цель: определение степени актуального переживания одиночества; определение субъективного восприятия переживания ситуации одиночества.

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (см. Приложение 1) заполняют бланки к опроснику, подсчитывают полученные баллы.

Время: 10 минут.

### 3. Интерактивная беседа «Портрет одинокого человека»

Цель: информирование об одиночестве как о социально-психологическом феномене.

Содержание: обучающиеся работают в парах, используя раздаточные материалы (см. Приложение 2). Задание: «Из перечисленных личностных качеств и особенностей поведения выберите 5-6 тех, которые по-вашему мнению относятся к психологическому портрету одинокого человека». Ведущий предлагает желающим озвучить получившиеся результаты и резюмирует примерный портрет одинокого человека:

1. Страхи, переживания, робость
2. Эмоциональная неустойчивость
3. Мрачность: грусть, тоска, печаль
4. Обидчивость
5. Жестокость, грубость
6. Пассивность
7. Интроверсивность, отстраненность
8. Скрытность, подозрительность
9. Низкая самооценка
10. Усталость

Вопросы для обсуждения: Есть ли среди Вас те, кто никогда не испытывал одиночества? Одиночество – это хорошо или плохо?

Ведущий дает краткие пояснения согласно схеме о существующих видах одиночества, делая акцент на том, что субъективное восприятие переживания человеком ситуации физического или эмоционального одиночества может происходить позитивным или деструктивным образом.

Вопросы для обсуждения: Чем отличаются уединение и отчуждение? Какие личностные качества и особенности поведения свойственны



личностные качества и особенности поведения свойственны

ны человеку, находящемуся в состоянии уединения? В чем польза уединения?

Время: 10 минут.

#### **4. Ролевая игра «Ситуации общения»**

Цель: способствовать развития адекватных когнитивных и поведенческих стратегий как в ситуациях взаимодействия к окружающими людьми, так и в ситуациях одиночества. Содержание: обучающиеся делятся на 4 группы, в каждой из которых происходит обсуждение заданной ситуации общения (см. Приложение 3). Задание: «В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

- 1) Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе.
- 2) Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее).
- 3) Представьте себе, что вы в первый раз едите в летний лагерь. Новое место, новые ребята, новые порядки и правила.
- 4) Представьте себе, что вы пригласили подругу/друга вечером сходить в кино. Но он/она, не объясняя причин, отказался(-ась) куда-либо идти. Вы выросли вместе и много времени проводили с ним/ с ней.

Вопросы для обсуждения: Что необходимо было сделать в ситуациях для получения неблагоприятных результатов? Что какие действия со стороны участника событий объединяют все позитивные сценарии? Какую роль в ситуациях играет инициатива? Что такое инициатива? Какие проявления инициативы Вы бы предложили участникам ситуаций?

Время: 15 минут.

#### **5. Интерактивная беседа «10 советов тем, кто чувствует себя одиноким»**

Цель: ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций эмоционального одиночества.

Содержание: Ведущий предлагает учащимся обсудить, то каким образом они справляются с чувством одиночества и записывает на доске список наиболее конструктивных предложений и дает пояснения. Примерный перечень:

1. Обратиться за поддержкой к специалистам-психологам (8-800-2000-122; [www.твоятерритория.онлайн](http://www.твоятерритория.онлайн) )
2. Завести питомца
3. Подарить подарок
4. Проявить интерес и участие к окружающим
5. Использовать свои любимые способы отдыха
6. Заняться хобби/ творчеством
7. Завести дневник/ почитать литературу
8. Изменить стиль/ интерьер и т.д.
9. Поделиться с близкими своими переживаниями
10. Не принимать жизненно важных решений

Время: 10 минут.

#### **6. Упражнение «Невербальный контакт»**

Цель: актуализация ценностного отношения к категории общения. Развитие коммуникативных навыков.

Содержание: Один из участников (доброволец) выходит из комнаты. Когда он вернется, то должен определить, кто из участников готов вступить с ним в контакт. При этом все участники будут пользоваться только невербальными средствами. Группа в отсутствие водящего должна выбрать участника, который будет демонстрировать готовность вступить в контакт, остальные должны будут показывать нежелание этого делать. Затем

выбираются другие добровольцы. При этом количество участников, желающих вступить в контакт, можно увеличивать – двое, трое или все.

Вопросы для обсуждения: Легко ли было устанавливать контакт? Что помогло определить желающего общаться? Что вы чувствовали, когда понимали, что в общении с вами не заинтересованы? Как вам хотелось поступить в этот момент? Какие рождались мысли? При обсуждении упражнения следует обратить внимание на признаки, которые помогли определить готовность к вступлению в контакт.

Время: 10 минут

### **7. Упражнение «Путешествие»**

Цель: создать условия для развития способности находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития; творческое самовыражение.

Содержание: Ребята, перед вами лежит лист бумаги с изображением самолета (см Приложение 4). 1) Изобразите место, в которое направился Ваш самолет. Это место, в котором вы чувствуете себя комфортно и безопасно. Это может быть место, существующее в действительности, а может быть вашей фантазией, воображением. 2) Давайте порассуждаем о том, что для совершения полета необходимо набрать определенную высоту. Ваша высота – это те достижения, которые у Вас есть. Подпишите три ваших достижения над изображением самолета. 3) Крылья – это ваши любимые занятия, которым Вы уделяете свое время, ваши хобби или умения. Подпишите на крыле самолета 3 ваших хобби. 4) Сориентироваться в системе координат вам поможет навигация – те ценности, которые помогают Вам ежедневно совершать выбор между тем или иным маршрутом на пути к желаемому результату. Напишите ценностную ориентацию на рисунке (правило, кредо, принцип), которой вы руководствуетесь в жизни. 5) Кого бы Вы взяли в путешествие? На изображении самолета напишите имена трех попутчиков, которым вы доверяете и с которыми Вам комфортно и интересно.

Рисунок, который вы оформили может послужить Вам поддержкой:

- когда вам скучно, вспомните те дела, которыми можно заняться;
- когда вам одиноко, подумайте о тех людях, к которым вы можете прийти и поделиться своими мыслями;
- чтобы почувствовать уверенность, вспомните свои достижения, и задумайтесь о том, чего еще вы можете достигнуть;
- чтобы отдохнуть и успокоиться, мысленно представьте то место, в котором вам уютно и хорошо;
- когда стоящий перед вами выбор кажется сложным, вспомните те ценности, которыми вы руководствовались прежде.

Время: 15 минут.

### **Диагностическое обследование (заключительный этап)**

Цель: оценка результативности занятий по программе «Ты не один»

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (см. Приложение 1) заполняют бланки к опроснику. Ведущий дает пояснения к полученным результатам.

Время: 10 минут.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Продолжительность групповых занятий с обучающимися по программе составляет 2 академических часа и включает в себя 2 занятия, которые могут быть реализованы в течении одного дня или проведены последовательно в 2 этапа с промежутком не более 2-х недель. Групповые занятия с обучающимися являются содержательными компонентами коррекционно-развивающего и диагностического этапов реализации программы.

Консультационный этап (1 академический час) реализуется при наличии запросов от родителей/обучающихся на проведение индивидуальных консультационных встреч в рамках решения круга проблем, соответствующих направленности занятий.

Просветительское сопровождение программы (0,5 академического часа) происходит посредством организации выступления на родительском собрании с



рекомендациями по созданию поддерживающей атмосферы в семье для формирования доверительных взаимоотношений с подростками (Приложение 6).

Профилактическая деятельность реализуется посредством презентации педагогическому коллективу ГБОУ материалов, полученных в ходе занятий с обучающимися, и рекомендаций по организации работы профилактической направленности со школьниками. Продолжительность реализации этапа организации профилактической работы – 0,5 академического часа.

Аналитический этап предусматривает оформление документации (отзывов, информационных справок, рекомендаций) и длится 2 академических часа.

В совокупности все этапы реализации программы рассчитаны к проведению в течении одного учебного года и длятся 6 академических часов.

#### **Методы, используемые при реализации программы**

- работа в малых группах
- индивидуальные задания
- интерактивная беседа
- творческое упражнение
- ролевая игра

#### **Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ ДО ЦППМСП Московского района Санкт-Петербурга от родителей/законных представителей (или самого обучающегося по достижению 15-летнего возраста) его участие в программе невозможно в соответствии с действующим законодательством РФ. Другие ограничения и противопоказания к участию в освоении программы отсутствуют.

#### **Гарантия прав участников программы, описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников группы:**

1. Администрация ГБОУ несет ответственность за предоставление необходимых условий, материально-техническое обеспечение образовательного процесса, а также за организацию учебной деятельности, предполагающую личностную включенность учащихся;

2. Педагог – психолог несет ответственность за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными и личностными особенностями учащихся;
- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- сообразность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций.

3. Педагог-психолог в своей деятельности руководствуется «Этическим кодексом психолога», соблюдает права участников сохраняя конфиденциальность;

4. Родители имеют право отказаться от проведения занятий со своими детьми;

5. Родители имеют право ознакомиться с результатами первичной и повторной диагностики своего ребенка (по индивидуальному запросу);

6. Участники программы отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных группой, посещение занятий, качество выполнения заданий.

#### **Требования к условиям реализации программы**

Занятия проводятся на базе ГБОУ, основанием для реализации программы служит дополнение к соглашению между ГБОУ Московского района и ГБУ ДО ЦППМСП Московского района,

Набор в группу занятий по программе «Ты не один» осуществляется на основании заявлений родителей/законных представителей о согласии на работу специалистов ГБУ ДО ЦППМСП Московского района с их детьми (по достижению 15-летнего возраста

обучающиеся сами могут дать согласие на работу с педагогом-психологом). Количество участников занятия – до 30 человек.

Для реализации программы требуется следующее оснащение:

1. Помещение, обеспечивающее безопасность и комфортность участников;
2. Столы и стулья, соответствующие возрасту участников группы, доска;
3. Бумага (А4) ручки, цветные карандаши, фломастеры, клей- карандаш;
5. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования и выполнения практических упражнений.

**Требования к квалификации специалистов**, реализующих данную программу: программа реализуется педагогом-психологом ГБУ ДО ЦППМСП, имеющими соответствующую подготовку для работы с подростками.

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

При условии успешной реализации данной программы у учащихся будет наблюдаться положительная динамика развития: (по методике и задачам)

#### **Система оценки достижений планируемых результатов**

Для оценки достижения планируемых результатов используется методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева).

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Критерием достижения планируемых результатов будет являться повышение индивидуальных показателей по шкале «позитивное одиночество» или понижение по шкалам «зависимость от общения», «общее переживание одиночества» у 30% участников программы.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.:ИЦ «Академия», 1997
2. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде).
3. Волков Б. С. Психология подростков / Б. С. Волков. -- СПб. : Питер, 2010. -- 240 с.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков. Овчарова Р.В. Практическая психология образования.- М., 2003.
5. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. - 2002. - № 8.
6. Киселева В. Подростковое одиночество // Школьный психолог. - 2002. - № 8.С. 56-59.
7. Когнитивная терапия депрессии/ А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. СПб.: Питер, 2003. 304 с.
8. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М., 2005.
9. Крайг Г. Одинокие люди: мифы и реальность // Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2003. - С.704-705.
10. Кунигель, Т. В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» Текст. / Т. В. Кунигель. СПб. : Издательство «Речь», 2006. — 101 с.
11. Малышева С.В. "Образ Я" и представление о сверстнике у подростков, переживающих одиночество: Автореф. дис. ... канд.психол.наук. - М., 2003. - 25 с.
12. Мантикова А.В., Тен Ю.В. Состояние подросткового одиночества в контексте личностных особенностей // Наука. Мысль: электронный периодический журнал. 2014. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sostoyanie-podrostkovogo-odinochestva-v-kontekste-lichnostnyh-osobennostey> (дата обращения: 27.08.2018).
13. Медицинская психология в России: электрон. науч. журнал. 2013. № 2 (19). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 30.08.2013)

14. Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
15. Неумоева Е. В. Одиночество как психический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте :автореф. дис. ... канд. психол. наук. Самара, 2005.
16. Осин Е.Н., Леонтьеву Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства \ Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.
17. Павлова Т.С. Банников Г.С. Современные теории суицидального поведения подростков и молодёжи. [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование psyedu.ru. 2017
18. Покрасс М.Л. Освоение одиночества: О чем молчат любимым. - Самара: Бахрах, 2005. - 279 с.
19. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения // Пси-фактор. URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения: 16.03.2015).
20. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3.
21. Росс А. Как победить одиночество. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 320 с.
22. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества // Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27—34.
23. Смирнова Анастасия Олеговна Социальное одиночество: сущность, типы, причины, методы преодоления // Вестник РГГУ. Серия «Философия. Социология. Искусствоведение». 2010. №3 (46).
24. Токарева М.Н. Теоретические основы изучения проблемы одиночества и ее взаимосвязь с общением в социальных сетях // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2015. №11.
25. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей .М.: Сфера 2009. -230с.
26. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия суицидального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития [Электронный ресурс] //
27. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ (См. Приложение)**