

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

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБУ ЦППМСП
Протокол № 3 от «26» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБУ ЦППМСП
Шкапова Л.В.
Приказ № 94 от 26.08.2025 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
для обучающихся 4-11 классов
«Моя жизнь – моя ценность»

Составители:
педагоги-психологи
Балыкова А.П.
Костенко К.Р.

Санкт-Петербург
2025

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Актуальность.....	3
Отличительная особенность Программы.....	3
Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы.....	4
Практическая направленность программы.....	6
Цели и задачи программы.....	6
Адресат программы.....	7
Учебный план.....	8
Сроки и этапы реализации программы.....	9
Ожидаемые результаты.....	10
Литература.....	12
Приложения	15
Подпрограммы.....	15
№1 «Телефон доверия».....	15
№2 «Вверх!».....	18
№3 «Ты не один».....	22
№4 «Я – консультант. Эффективные способы выхода из кризисных ситуаций».....	28
№5 «Я-консультант. Психологические ресурсы личности».....	34
Приложения к подпрограммам	38

Пояснительная записка

Актуальность и перспективность

Программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидального поведения среди обучающихся разных возрастных групп в общеобразовательных учреждениях Московского района Санкт-Петербурга.

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди подростков. Также наблюдается удручающая тенденция снижения возрастной планки среди суицидентов. 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.

Причины суицидального поведения у подростков различные, однако чаще на такой шаг решаются ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки с низкой самооценкой. Также причиной суицида может быть склонность к аддикциям родителей или самих подростков, индивидуальные психологические особенности, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Покушение на жизнь может быть подражанием поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «романтизация».

Своевременная психологическая поддержка, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Отличительная особенность Программы заключается в ее комплексности, а именно включенности всех участников образовательных отношений посредством применения различных форм и методов, в том числе информационно-коммуникационных технологий.

Научные, методологические, нормативно-правовые и методические основания программы

Нормативно-правовое обоснование программы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Национальная программа «Десятилетие детства в России», Указ Президента Российской Федерации № 240 от 29 мая 2017 года;
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Министром образования и науки Российской Федерации 19.12.2017;
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008;
7. Закон Санкт-Петербурга от 26.06.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге (с изменениями на 9 августа 2021 года)»;
8. Федеральный закон от 24.06.1999 N 120-ФЗ (ред. от 24.04.2020) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
9. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 24.08.2021 № 2395-р «Об организации работы по оказанию психолого-педагогической помощи и психолого-педагогическому сопровождению»;
10. Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации от 26.01.2000 №22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков»;
11. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18 января 2016 № 07-149 «О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

Методологическая и теоретическая основа программы:

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

3. Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджерс, 1951).

4. Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В.Дашкевич, А.М.Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

5. Среди многочисленных факторов, оказывающих влияние на формирование самооценки у подростков, психологи выделяют межличностные взаимоотношения со сверстниками. Именно от них зависит эмоциональное самочувствие подростка. Исследования межличностных отношений в подростковой среде проводились такими учеными как Аникеева Н.П., Кричевский Р.Л., Дубовская Е.Л., Мадорский Л.Р., Резников Е.Н., Ремшмидт. Х., Смирнова М.В. и т.д.

Отбор и организация содержания программы осуществлялись с опорой на следующие принципы:

1. Принцип системности. Программа представляет собой систематизированный, структурированный методический материал по работе с подростками в форме интерактивных занятий.

2. Принцип «нормативности» развития на основе учета возрастных и индивидуальных психологических особенностей ребенка. Этот принцип реализует требование соответствия психического и личностного развития ребенка параметрам нормы, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости пути развития каждой личности – с другой.

3. Принцип личностного подхода. Развитие личности как основная идея рассматривается в единстве и взаимосвязи с физическим и общим психическим развитием ребенка, что отражено в задачах и содержании программы.

4. Принцип комплексности методов психологического воздействия. Метод психологического воздействия представляет собой не просто набор операций и совокупность технических приемов. Уже использование тех или иных понятий означает фиксирование соответствующих этим понятиям свойств реального объекта, определенную их иерархию и отражает исходную позицию. Процесс проведения занятий по программе опирается на комплекс психологических методов и приемов, логически взаимосвязанных между собой.

5. Принцип интерактивного обучения. Методы, приемы, формы и средства обучения должны создавать условия, при которых дети занимают активную позицию в процессе получения знаний.

6. Принцип последовательности. Изложение материала должно иметь логическую последовательность.

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 психоэмоциональных 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 комплексной программой дополнительного образования, охватывающей контингент средней и старшей школы образовательных учреждений Московского района. 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, коррекции их самооценки, а также ориентации на получение профессиональной помощи в кризисных ситуациях. Практическое применение программы возможно в рамках комплексного подхода

в процессе реализации системы мер, направленных на профилактику суицидального поведения среди обучающихся подросткового возраста.

Цель программы: организация информационной поддержки, коррекционной и профилактической работы по предотвращению суицидального поведения обучающихся 4-11 классов.

Задачи программы:

обучающие:

- способствовать формированию адекватной самооценки;
- способствовать формированию теоретических знаний о конструктивных способах реагирования в трудных ситуациях;
- ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления кризисных ситуаций;
- информировать о местах получения психолого-педагогической помощи;

развивающие:

- способствовать развитию диалогического, эмоционально-насыщенного толерантного общения;
- развить способность использовать психологические ресурсы в стрессовых ситуациях;

воспитывающие:

- способствовать формированию экологичного отношения к стрессовым ситуациям;
- актуализировать ценностное отношение к категории «общение»

Адресат: обучающиеся 4-11-х классов.

Продолжительность программы в соответствии с подпрограммой программа реализуется в течении 1 учебного года.

Требования к результату усвоения программы:

При условии успешного освоения данной программы обучающиеся смогут самостоятельно использовать приобретенные навыки снятия психологического напряжения в психотравмирующих ситуациях. Занятия будут способствовать становлению адекватной самооценки, экологичного отношения к общению, формированию умения находить психологические ресурсы, для сохранения эмоциональной устойчивости. 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. Также, в результате успешного усвоения материалов программы, обучающиеся смогут отметить развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, коммуникативных навыков, способности к рефлексии своих эмоций и поведения, и снижение уровня тревожности.

Система оценки достижения планируемых результатов:

Для оценки достижения планируемых результатов по каждому модулю используются следующие методики:

1. методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева)
2. анкеты, выявляющие уровень информированности обучающихся о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия.
3. тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).
4. Методика «ТиД» Ч. Спилберга
5. Методика «Пиктоформулы»

Сведения о практической апробации программы на базе образовательной организации:

Апробация программы проведена в 2021 году, реализация программы предполагается на базе ГБОУ Московского района согласно календарно-тематическому плану.

Структура программы

Учебный план программы

№	Наименование разделов (подпрограмм)	Всего часов (акад)	В том числе		Форма контроля
			Теоретически х	Практически х	
1	«Телефон доверия»	12	6	6	Анкета-отзыв обратной связи педагогов
2	«Вверх!»	4	2	2	Анкета-отзыв обратной связи педагогов
3	«Ты не один»	6	2	4	Анкета-отзыв обратной связи педагогов
4	«Я-консультант»	12	6	6	Анкета-отзыв обратной связи педагогов
5	«Я-консультант. Психологические ресурсы личности»	4	2	2	Анкета-отзыв обратной связи педагогов

Итого	38	18	20	
-------	----	----	----	--

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов (подпрограмм)	Адресат	Месяц
1	«Телефон доверия»	обучающиеся 4-9х классов	Май
2	«Вверх!»	обучающиеся 5-х классов	Январь
3	«Ты не один»	обучающиеся 9-х классов	Октябрь
4	«Я-консультант»	обучающиеся 10-х классов	Ноябрь
5	«Я-консультант. Психологические ресурсы личности»	обучающиеся 10-11-х классов	Апрель

Сроки и этапы реализации программы

Данная программа выстроена таким образом, чтобы ее реализация происходила последовательно в процессе проведения 5 интерактивных занятий с обучающимися, продолжительность занятий составляет от 2 до 6 академических часов, где для отдельных учебно-тематических блоков настоящей программы (т.е. интерактивных занятий) определены актуальные возрастные диапазоны обучающихся в соответствии с возможностями их уровня психосоциального развития:

Наименование учебно-тематических подпрограмм	Адресат
«Телефон доверия»	обучающиеся 4-9х классов
«Вверх!»	обучающиеся 5-х классов
«Ты не один»	обучающиеся 9-х классов
«Я-консультант»	обучающиеся 10-х классов
«Я-консультант. Психологические ресурсы личности»	обучающиеся 10-11х классов

Методы, используемые при реализации программы:

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

При необходимости, занятия возможно проводить в дистанционном формате.

Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы:

В случае отсутствия у обучающегося письменного разрешения на проведение занятий специалистами ГБУ 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 программы:

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 о сотрудничестве между ГБОУ Московского района и ГБУ ЦППМСП Московского района,

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, краски, кисти, емкости для воды, фломастеры, клей- карандаши, распечатки к занятиям

4. Набор распечаток для фиксации результатов диагностического обследования

и выполнения практических упражнений.

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

Ожидаемые результаты реализации программы:

При условии успешного освоения данной программы обучающиеся смогут самостоятельно использовать приобретенные навыки снятия психологического напряжения в психотравмирующих ситуациях. Занятия будут способствовать становлению адекватной самооценки, экологичного отношения к общению, формированию умения находить психологические ресурсы, для сохранения эмоциональной устойчивости. 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. Также, в результате успешного усвоения материалов программы, обучающиеся смогут отметить развитие навыков саморегуляции психоэмоционального состояния, коммуникативных навыков, способности к рефлексии своих эмоций и поведения, и снижение уровня тревожности.

Система оценки достижения планируемых результатов:

1. методика ДОПО-3к (краткая версия дифференциального опросника переживания одиночества Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева)
2. анкеты, выявляющие уровень информированности обучающихся о том, для чего предназначен и как работает Телефон доверия.
3. тест-опросник для определения уровня самооценки (С.В. Ковалев).
4. Методика «ТиД» Ч. Спилберга
5. Методика «Пиктоформулы»

Критерии оценки достижения планируемых результатов:

Критериями результативности программы будут являться повышение у обучающихся уровня адекватности самооценки, развитие эмоциональной сферы, личностных предпочтений и ценностных ориентаций в самореализации с эффективным использованием собственных ресурсов, формирование теоретических знаний о конструктивных стратегиях переживания кризисных и стрессовых ситуаций и экологичного отношения к ним.

— Качественный анализ. На основании анкетирования родителей, педагогов, анкет-отзывов.

—Количественный – сравнительный анализ результатов диагностики в начале работы и по ее завершению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для студентов вузов. – М.: «Прометей», 2022 – 708 с.
2. Абрывалина О.А. «Психологические риски подросткового суицида в образовательной среде» В сборнике: Экстремальная психология в экстремальном мире. Материалы I Международного молодежного научного форума. Под редакцией А.В. Кокурина, В.И. Екимовой, В.Е. Петрова, В.М. Позднякова. 2019. С. 108-111.
3. Авдулова, Татьяна Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: моногр. / Татьяна Авдулова. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. - 132 с.
4. Анн, Людмила Психологический тренинг с подростками / Людмила Анн. - М.: Питер, 2017. - 272 с.
5. Бехтерев, В.М. Избранные труды по психологии личности / В.М. Бехтерев. - М.: СПб: Алетейя, 2012. - 510 с.
6. Бойко, В. В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь / В.В. Бойко. - М.: Союз, 2019. - 160 с.
7. Болдуин, Дж. М. Духовное развитие с социологической и этической точки зрения. Исследование по социальной психологии. Том 1. Личность / Дж.М. Болдуин. - М.: Либроком, 2021. - 512 с.
8. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде).
9. Вильдгрубе С.А., Чувство одиночества и агрессивности в подростковом возрасте. - Донецк.: ДонНУ, 2018. – 167-170 с.
10. Волков Б. С. Психология подростков /Б. С. Волков. - СПб.:Академический проект,2020. - 240 с.
11. Диянова З.В., Щеглова Т.М. Общая психология. Личность и мотивация. Практикум Издательство ЮРАЙТ. 2022 – 140с.
12. Збаровская Н.В. Деловые игры для занятий библиотечных специалистов: сборник методических материалов / Н.В. Збаровская. - М.: Либерия, 2018. - 145 с.
13. Ипатов, Андрей Подросток. От саморазрушения к саморазвитию. Программа психологической помощи / Андрей Ипатов. - М.: Речь, 2019. - 112 с.
14. Казанская, В. Подросток. Социальная адаптация / В. Казанская. - М.: Питер, 2018. - 288 с.
15. Когнитивная терапия депрессии/ А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. СПб.: Питер, 2018.

400 с.

16. Коноваленко М.Ю. Психология общения. М.: Юрайт, 2020 – 476с.
17. Константинов В. В. Методологические основы психологии. Учебное пособие для академического бакалавриата. — М.: Юрайт. 2019. - 200 с.
18. Кунигель, Т. В. Тренинг «Активизация внутренних ресурсов подростка» Текст. / Т. В. Кунигель. СПб.: Издательство «Речь», 2006. — 101 с.
19. Макушкин Е.В., Бадмаева В.Д., Дозорцева Е.Г., Сыроквашина К.В., Ошевский Д.С., Чибисова И.А., Терехина С.А. «Возрастные особенности психического развития и состояния несовершеннолетних, совершивших суициды» Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Т. 119. № 7-2. С. 20-24.
20. Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
21. Михайлина М.Ю. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях. Профилактика, технологии. (ФГОС). – Волгоград, Учитель, 2016.
22. Немов, Р. С. Общая психология. Том 3. Психология личности / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2014. - 752 с.
23. Обухова Л.Ф. Возрастная психология: учебн. пособие /Л.Ф. Обухова. - М.: Пед. об-во России, 2014.
24. Общая психология и психология личности / Под редакцией А.А. Реана. - М.: АСТ, АСТ Москва, Прайм-Еврознак, 2011. - 640 с.
25. Питер, Блос Психоанализ подросткового возраста / Блос Питер. - М.: Институт общегуманитарных исследований, 2019. - 272 с.
26. Подольский, А. И. Подросток в современном мире. Заметки психолога / А.И. Подольский, О.А. Идобаева, Л.А. Идобаев. - М.: Каро, 2019. - 272 с.
27. Подросток и семья. - М.: Бахрах-М, 2019. - 656 с.
28. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками: моногр. / Под редакцией М.Р. Битяновой. - М.: Питер, 2017. - 304 с.
29. Психология Кризисных и экстремальных ситуаций под ред. Хрусталева Н.С. СПб.: Издательство СПбГУ. 2018 – 748с.
30. Пчелкина Е.П., Шарапов А.О., Шех О.И. Кризисная психология. – М.:Юрайт, 2021. – 538с.
31. Регуш Л.А., Алексеева Е.В., Веретина О.Р., Орлова А.В., Пежемская Ю.С. «Интернет как ресурс совладания с психологическими проблемами у подростков и молодежи» Психология человека в образовании. 2021. Т. 3. № 2. С. 196-207.

32. Реуцкий М. В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения // Пси-фактор. URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения: 28.01.2022).
33. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество // Московский психотерапевтический журнал. - 1993. - № 3.
34. Росс А. Как победить одиночество. - Ростов н/Д.: Феникс, 2002. - 320 с.
35. Симонов В. помощь преподавателю. Калейдоскоп учебно-деловых игр в старших классах / Симонов. - М.: Учитель, 2017. – 184.
36. Старшенбаум Г.В. Суицидология и кризисная психотерапия.- М.: Когито-Центр, 2018. – 376 с.
37. Сухарева О.А. «Подростковый суицид: меры профилактики и предупреждения подросткового суицида в образовательной организации» Академический вестник Академии социального управления. 2017. № 2 (24). С. 66-70
38. 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.
39. Федосенко Е.В. Помощь подростку. Полное практическое руководство для психологов, педагогов и родителей. М.: Сфера 2009. -230с.
40. Холмогорова А.Б. Когнитивная психотерапия суицидального поведения: история разработки, современное состояние, перспективы развития [Электронный ресурс]
41. Черепанова Е. «Психологический стресс. Помогите себе и своему ребенку». М. 2006.
42. Шаронова С.А. Деловые игры / С.А. Шаронова. - М.: Российский университет дружбы народов (РУДН), 2015. - 974 с.

Подпрограмма №1. «Телефон доверия»

Адресат:

1. обучающиеся 4-5-х классов
2. обучающиеся 6-7-х классов
3. обучающиеся 8-9-х классов

Цель: информировать учеников, для чего предназначен и как работает Телефон доверия, мотивировать обращаться на Телефон доверия в трудных жизненных ситуациях

Задачи:

1. Рассказать о Телефоне доверия как о виде психологической помощи.
2. Обсудить навыки помогающей поддержки.
3. Разобрать с учениками список трудностей или вопросов, с которыми можно обратиться на Телефон доверия.
4. Воспитать ответственность за свое эмоциональное здоровье, умение преодолевать трудности.
5. Обеспечить нравственное воспитание обучающихся.

Продолжительность: данный модуль включает в себя три блока, каждый рассчитан на 2 академических часа.

Учебно-тематический план подпрограммы

№	Наименование блоков (подпрограмм)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Знакомство	1	0,25	0,75	наблюдение
2	Теоретический блок	1	1	-	наблюдение, рефлексия
3	Диагностика	1	0,25	0,75	анализ результатов диагностики, наблюдение
4	Телефон доверия Упражнения	1	-	1	наблюдение, рефлексия
Итого		4	2	2	

Содержание программы для 4-5 классов

Занятие 1. «Зачем нужен телефон доверия»

1. Знакомство.

Каждый ученик называет свое имя и отвечает на вопрос «К кому я обращаюсь за помощью, если у меня возникают трудности».

2. Ролик «Пункт приема детских страхов».

<https://www.youtube.com/watch?v=sNuRRptdYoM>

Ролик необходимо остановить до того, как на экране появится логотип телефона доверия, после обсуждения досмотреть концовку.

Обсуждение. Примерные вопросы: о чем этот ролик как вы думаете? Есть ли такой телефон в нашем городе? Для кого этот телефон? Для каких детей? Есть ли у него название? Как вы считаете, он вообще полезен для детей, почему?

3. Беседа. «Что такое телефон доверия? Для чего он нужен?».

Информационный блок.

Телефон доверия – это единый, для всех городов номер телефона, по которому может позвонить любой ребенок для того, чтобы обсудить волнующие вопросы, страхи или проблемы. Это абсолютно бесплатно и конфиденциально.

8 – 800-2000-122 (записать на доске).

А теперь, я предлагаю проверить, что вы знаете о телефоне доверия.

4. Тест «Что я знаю о телефоне доверия»

По итогам прохождения теста (Приложение №1), проводится беседа развешивающая мифы по каждому вопросу.

Занятие 2. «Как работает телефон доверия»

5. Задание: «Темы, с которыми можно обратиться на телефон доверия».

Детям выдается список тем для обсуждения, они выбирают те которые, по их мнению, подходят для обсуждения по телефону доверия. Упражнение можно выполнять в парах. (Приложение №2)

По окончании выполнения задания ведущему предлагается обсудить результаты. В итоге приходим к выводу, что обсуждать по телефону доверия можно все темы из списка и не только.

6. Видеоролик о работе телефона доверия.

Просмотр ролика «Мама и сын».

<https://www.youtube.com/watch?v=4IgNLI0W7WQ>

Обсуждение видеоролика. Примерные вопросы: кому звонили мама и сын? Правильно ли они поступили что доверили свои страхи и проблемы незнакомому человеку? Почему?

7. Коллаж.

Детям предлагается разбиться на группы (4-6 чел.) используя полученные знания, создать коллаж или рисунок на тему «Плакат для детского телефона доверия».

Содержание программы для 6-7 классов

Занятие 1. «Зачем нужен телефон доверия»

Знакомство (имя, ассоциации на слово «доверие»).

Диагностика (Анкета в формате презентации с обсуждением)

Теоретический блок – история возникновения Телефона доверия, принципы работы.

Дискуссия на тему «Какие специалисты работают на телефоне доверия и какими качествами они должны обладать?»

Упражнение «Эмпатия» (показать чувства с помощью жестов, чтобы весь класс угадал)

Занятие 2. «Реклама Телефона доверия»

Вопросы про настроение – как вы справляетесь со своим плохим настроением?

Упражнение «Реклама» в малых группах (по 4-5 человек) 20-25 минут.

Инструкция: за 7 минут подготовить выступление - телевизионную рекламу (можно с привлечением художественных средств – плакатов и т.п.). Другой вариант – нарисовать эмблему Телефона доверия по группам, придумать слоган или девиз.

Третий вариант – каждый пишет объявление в интернете как организатор собственной службы Телефона доверия. Они вывешиваются на доску. Остальные участники оценивают путем голосования, есть ли реклама, на которую хочется откликнуться.

Анкета (Приложение №3)

Содержание программы для 8-9 классов

Информация о телефоне доверия

Теоретическая подпрограмма – история возникновения Телефона доверия (видеоролик), принципы работы (анонимность, бесплатность...)

Упражнение «Невербальный диалог».

Инструкция. Двум участникам предлагается вступить в диалог с тем, чтобы произносить вместо слов цифры. Необходимо, чтобы партнеры ставили перед собой абсолютно ясные задачи: доказываю, огорчаюсь, восхищаюсь, обвиняю и т.д. Можно говорить спонтанно, можно по предварительной договоренности. Остальным участникам предстоит угадывать состояние участников. Анализируют задание сначала участники, а потом исполнители.

Обсуждение. Насколько легко удавалось угадать эмоцию по интонациям?

Согласитесь, в реальной жизни, насколько часто в телефонном разговоре вы в основном по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник. Так же и консультанты Детского телефона смогут понять с первых слов, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь.

Упражнение «Другими словами»

Инструкция: Участники объединяются в команды по 4 человека. Ведущий говорит первому участнику команды какую-либо несложную фразу из 5 — 6 слов. Тот должен передать ее следующему участнику таким образом, чтобы сохранить смысл высказывания, но при этом стараться не использовать слов, которые были в оригинальной фразе (за исключением частиц и предлогов). Следующий участник передает фразу дальше, опять же используя другие слова и т. д., пока фраза не будет произнесена в различных вариантах всеми четырьмя игроками. Ведущий и еще 2 – 3 добровольца выступают в роли арбитров — следят, чтобы игроки не повторяли слова, а смысл высказывания передавался верно. Если команд несколько, между ними можно провести соревнование, кто быстрее передаст, таким образом высказывания (фразы всем даются разные, но сходные по сложности и количеству слов).

Обсуждение:

Кому насколько сложно было выполнять это задание? С чем конкретно связаны затруднения: недостатком подходящих слов, сложностью быстро вспомнить их, необходимостью помнить все уже употребленные другими участниками слова, еще с чем-то? В каких реальных ситуациях общения важно уметь высказывать одну и ту же мысль с помощью разных фраз?

Подпрограмма № 2. «Вверх!»

Цель: снижение уровня тревожности посредством коррекции самооценки подростков.

Задачи программы:

1. способствовать становлению адекватного уровня самооценки;
2. ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций возникновения тревоги;
3. развить навыки снижения психоэмоционального напряжения и саморегуляции;
4. обучить приемам вербализации чувств;
5. развить способность использовать ассертивную модель поведения при фрустрирующих обстоятельствах.

Адресат: модуль рассчитан на обучающихся 5-х классов.

Продолжительность составляет 2 академических часа.

Учебно-тематический план подпрограммы

№	Этап	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
	Диагностический				
1.1	Моя самооценка	0,5	-	0,5	Диагностическое обследование, наблюдение
	2. Коррекционно-развивающий				
2.1	Какой Я?	0,5	-	0,5	Наблюдение, рефлексия
2.5	Секреты уверенности в себе	0,5	-	0,5	Наблюдение, рефлексия
	Консультационный				
3.1	Преодоление тревоги/ Формула успеха	2	-	2	Индивидуальные консультации педагогов и родителей
	Просветительский				
4.1	Самооценка ребенка: способы гармонизации	2	1	1	Рефлексия, рекомендации
	Профилактический				
5.1	Особенности работы с тревожными обучающимися	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
Итого		6	1	5	

Содержание подпрограммы

Знакомство

Упражнение-разминка «Я - ... »

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

Содержание: участники занятия по очереди произносят свое имя и называют две свои сильные стороны.

Упражнение «Кто Я?, Какой Я?»

Цель: упражнение, направленное на помощь в самоидентификации. Материал: тетрадные листы бумаги, ручки.

Инструкция: Напишите на листке ответ на вопрос «Какой я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции — все, что покажется вам подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с “я”.

Сложите его и отложите. На Вашей спине прикреплен чистый лист. Сейчас вы будете ходить по кругу, и «встречаться» со случайными собеседниками. Каждый из них напишет Вам, каким Вы являетесь в его глазах. После сигнала от ведущего все вернутся на свои места. У вас будет возможность сравнить то, что написали Вы, и то, как Вас видят другие люди.

В конце упражнения обсуждения. Каково было читать написанное другими людьми? Были ли совпадения с тем, как участники сами описывали себя, и как описывали их? Как после упражнения ребята себя чувствуют?

Тест-опросник для определения уровня самооценки С.В. Ковалева (Приложение №4)

Упражнение «Реклама уверенности в себе»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения, снятие психологических зажимов

Ход упражнения: Дети ставят стулья амфитеатром. Дается 10 минут на то, чтобы придумать своё выступление перед остальными участниками. При выступлении можно представить любой свой талант или способность, ученики могут объединяться друг с другом и изображать какую-либо сценку. Также выступление учащегося может ограничить рассказом о себе или каком-либо интересном моментом из жизни, которым он гордится. В завершении упражнения проходит обсуждение.

В конце упражнения проводится рефлексия:

- Какие эмоции возникали в процессе выполнения задания и на сцене?
- Почему у многих возникает чувство скованности и стеснения?
- Как его можно преодолеть?
- Если с ним не бороться, то станет ли актерская игра лучше?
- Обучающимся даётся задание повторить упражнение.
- Второй раз выполнять упражнение было легче?

- Как вы думаете почему?
- Стоит ли опасаться мнения окружающих?
- Какие эмоции у вас возникали, когда вы видели на сцене проявление уверенного поведения?

- Что нужно делать, чтобы у вас получилось избавиться от скованности?

Упражнение «Подарок»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: Все члены группы анонимно дарят друг другу воображаемые подарки, как если бы возможности дарящего были не ограничены ничем. Для этого понадобятся листки бумаги. Игрок получает свои подарки, а затем, читая записки вслух, пытается догадаться, кто автор того или иного подарка и почему он так решил.

Вопросы для обсуждения:

- Приятно ли было получать подарки?
- Как вы думаете, почему этот подарок предназначен именно для вас?
- Что нужно делать для того, чтобы подарков было больше?
- Какие выводы можно сделать из этого упражнения?

2 занятие

Информационная часть по теме самооценки

Самооценка бывает завышенная, адекватная, заниженная.

Упражнение «Интонация»

Цель упражнения: развитие навыков уверенного поведения

Ход упражнения: на маленьких карточках группа пишет название любого чувства, эмоции. Затем карточки собираются, перетасовываются и раздаются вновь. Теперь группа решает, какую фразу, строчку из стиха взять за основу дальнейших действий. После этого участники по очереди произносят эту фразу с интонацией, соответствующей тому чувству, что записано у них на листке бумаги. Остальные члены группы угадывают, с какой интонацией была произнесена фраза.

- Вопросы для обсуждения:
- Какие эмоции у вас возникали в процессе выполнения упражнения?
- Получилось ли у вас с первого раза правильно изобразить нужную эмоцию?
- Что помешало?
- Какие ваши качества могут помочь в правильном выполнении этого задания?

— Упражнение проводится повторно, чтобы закрепить результаты и увидеть усвоили ли обучающиеся информацию.

Упражнение «Я подарок для человечества»

Цель: развить способности понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей.

Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я...»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишете письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

С каким чувством писали письмо?

Кто хочет прочесть или пересказать своё письмо?

Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Просмотр ролика по теме самооценка и его обсуждение.

<https://www.youtube.com/watch?v=87TgB5z9yOg>

Примерные вопросы для обсуждения с обучающимися.

Как связаны тревожность и самооценка?

Что важного обучающиеся увидели в ролике для себя?

Завершение

Подпрограмма № 3. «Ты не один!»

Цель: первичная профилактика суицидального поведения у обучающихся подросткового возраста посредством актуализации конструктивных стратегий переживания ситуаций эмоционального одиночества.

Задачи:

1. способствовать формированию теоретических знаний об одиночестве как о социально-психологическом феномене;
2. ознакомить обучающихся с базовыми способами преодоления ситуаций эмоционального одиночества
3. способствовать развитию диалогического, эмоционально-насыщенного толерантного общения;
4. развить способность использовать психологические ресурсы в ситуациях эмоционального одиночества;
5. развить способность находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития;
6. формировать экологическое отношение к ситуациям переживания одиночества;
7. актуализировать ценностное отношение к категории «общение»

Адресат: обучающиеся 9-х классов.

Продолжительность: 6 академических часа.

Учебно-тематический план подпрограммы

№	Этап	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
	Диагностический (начальный)				
1.1	Я и общение	0,25	-	0,25	Диагностическое обследование, наблюдение
	2. Коррекционно-развивающий				
2.1	Что такое одиночество? Позитивные и негативные составляющие	1,25	0,5	0,75	Наблюдение, рефлексия
2.2	Мои ресурсы	0,75		0,75	Наблюдение, рефлексия
	Диагностический (заключительный)				

1.2	Мои изменения	0,75	-	0,75	Диагностическое обследование, наблюдение
Консультационный					
3.1	Консультации для обучающихся/ педагогов/ родителей (по индивидуальному запросу)	2	-	2	Составление рекомендаций
Просветительский					
4.1	Родительское собрание: «Создание поддерживающей атмосферы в семье»	0,5	-	0,5	Рефлексия, рекомендации
Профилактический					
5.1	Результаты работы «Мои ресурсы»	0,5		0,5	Рефлексия, рекомендации
Итого		6	0,5	5,5	

Содержание подпрограммы

Упражнение-разминка «Представь себя»

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

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

Диагностическое обследование

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

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (Приложение №7) заполняют бланки к опроснику, подсчитывают полученные баллы.

Интерактивная беседа «Портрет одинокого человека»

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

Содержание: обучающиеся работают в парах, используя раздаточные материалы (Приложение №8). 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 человеку, находящемуся в состоянии уединения? В чем польза уединения?

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 (Приложение №9).

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.

Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе.

Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее).

Представьте себе, что вы в первый раз едите в летний лагерь. Новое место, новые ребята, новые порядки и правила.

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?

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)

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

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.

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 (Приложение №10). 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 поддержку:

- 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.

Диагностическое обследование (заключительный этап)

Содержание: обучающиеся в соответствии с инструкцией (Приложение №7) заполняют бланки к опроснику. Ведущий дает пояснения к полученным результатам.

Подпрограмма №4 «Я – консультант. Эффективные способы выхода из кризисных ситуаций»

Данная подпрограмма представляет собой Деловую игру, продолжительностью 6 часов (3 занятия по 2 академических часа). Каждое занятие состоит из трёх этапов: вводная часть, деловая игра, обсуждение результатов игры, подведение итогов.

Цель: познакомить старшеклассников с различными способами получения эффективной помощи в сложных жизненных ситуациях.

Задачи:

1. Знакомство со способами управления межличностными конфликтами;
2. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих не только конструктивно решать возникающие проблемы, но и сохранять отношения людей;
3. Формирование отношения к конфликтам как к новым возможностям для творчества и самосовершенствования;
4. Выработка навыков «я–высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций;
5. Информирование о возможности обращения за помощью к специалистам телефонов доверия кризисных служб в случае необходимости.

Адресат: обучающиеся 10-х классов.

Учебно-тематический план подпрограммы

	Названия занятий и темы	Всего часов	Практических	Теоретических	Форма контроля
1	«Непонимание во взаимоотношениях с родителями в семье»	2	1,5	0,5	обучающихся и анализ результатов выполнения задания.
2	«Непонимание во взаимоотношениях со сверстниками. Буллинг».	2	1,5	0,5	
3	«Непонимание во взаимоотношениях с педагогами в школе»	2	1,5	0,5	
4	Всего	6	4,5	1,5	

Содержание деловой игры:

Занятие №1: «Непонимание во взаимоотношениях с родителями в семье»

Цель: познакомить обучающихся с понятием «кризис», обсудить эффективные способы получения помощи в конфликтных ситуациях в семье.

Приветствие: ведущие (педагоги-психологи) здороваются, представляются.

Представление обучающихся:

Упражнение «Великолепная Валерия».

Беседа о формате деловой игры:

Сегодня мы участвуем в деловой игре. Кто-нибудь из вас знает, что такое деловая игра? Чем отличается от других видов взаимодействия?

Ответы обучающихся.

Деловая игра - метод имитации принятия решений в различных жизненных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей в диалоговом режиме, при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределённости (уточнить с участниками, всё ли понятно в определении, если нужно дать пояснения).

Мы предлагаем вам игру по командам по определенным правилам, которые мы вместе сейчас примем. По итогам игры проведем полученных результатов.

Деление на команды (или предупредить педагогов, чтобы разделили заранее).

Принятие правил на время проведения занятий в рамках деловой игры. Например: конфиденциальность, активность, безопасность – правило «Стоп!», право сказать «нет», уважение к чужому мнению и т.п.

Беседа о Кризисной службе:

Мы специалисты ЦППМСП, в том числе и подразделения Кризисной службы. Как вы считаете, для чего нужна Кризисная служба? Как думаете, с какими вопросами можно обращаться к специалистам Кризисной службы?

Записать варианты ответов обучающихся. Обсуждение.

Кризис (кризисное состояние) – состояние эмоциональной и умственной дезорганизации личности, возникающее в большинстве случаев как результат одновременного действия нескольких травмирующих факторов. Нашу психическую реальность составляет система наших представлений о мире, жизни, других людях и самих себе. Разрушение этой реальности вызывает кризис.

Кризис может произойти внезапно (катастрофа, стихийное бедствие, потеря близкого человека), а может назревать постепенно, когда мы в течение определенного времени получаем от жизни сигналы о том, что наши представления не соответствуют реальности: нарушение отношений, непонимание во взаимоотношениях, предшествующее конфликту, пропуски занятий, невыполнение заданий, невыученные занятия, предшествующие несданному экзамену, неудачи на работе, предшествующие увольнению, чувство дискомфорта, предшествующее эмоциональному «взрыву».

Мы принимаем наши представления за объективную реальность и поэтому считаем, что её невозможно изменить. Когда случается кризис, мы не знаем точно, что происходит, поскольку не располагаем картиной происходящего. В определенном смысле всё, что нам известно, - место, где болит и где реальность перестала соответствовать имеющейся у нас картине.

Цель Кризисной службы – оказание психологической помощи и информационной поддержки детям, родителям и семьям, попавшим в кризисную ситуацию.

Просмотр видео-отрывка:

Мы предлагаем для просмотра и обсуждения в дальнейшем видеотрек (к/фильм «14+», ситуация после избиения – конфликт с родителями, телефонный разговор мамы главного героя с папой, главного героя с папой, главный герой, мальчик Лёша, плачет). (Приложение №11)

Задание №1. Вопросы для обсуждения:

Что происходит с мальчиком? Что с мамой? Что с папой?

Команды героев «МАМА», «ПАПА», «СЫН». Участники вытаскивают своего героя по жребию (подготовить материал для жеребьёвки (Приложение №12)).

Выдаём каждой команде бланк (Приложение №13) с вопросами для обсуждения в командах. Участники внутри команд обсуждают ситуацию с точки зрения выбранного жребием героя, заполняют свой бланк, представляют полученный вариант по командам.

Общее обсуждение.

Задание №2. Предлагаем участникам представить ситуацию:

Ты – друг (старший товарищ, сосед). Ты увидел в окно главного героя, когда он возвращается с синяком, слышишь шум из квартиры. Заходишь, видишь побитого, расстроенного, плачущего друга. Вопросы:

- Что бы ты сделал?

Обучающиеся предлагают свои варианты способа выхода из этой сложной ситуации (все вместе).

- К кому можно обратиться за помощью?

Обучающиеся предлагают свои варианты. Задача детей – определить достоинства и недостатки каждого варианта (в командах) – нужно раздать чистые листы. Ведущие предлагают свои варианты (Приложение №14).

Подведение итогов дня, вопросы:

Что понравилось? Что было самое сложное?

Вывод: в конфликтных ситуациях все участники испытывают психологическое напряжение, дискомфорт, поэтому могут действовать сгоряча, необдуманно, не учитывая интересы, состояние своего оппонента... и обращение за помощью к третьей независимой стороне, например, к психологу, в этом случае будет более эффективно.

Информирование о следующем этапе игры.

Занятие №2: «Непонимание во взаимоотношениях со сверстниками».

Цель: обсудить эффективные стратегии разрешения конфликтных ситуаций со сверстниками, отработать навыки «Я-высказываний», способствующих разрешению конфликтных ситуаций.

Приветствие. Упражнение для разминки «Ассоциативный ряд» - «Меня зовут Маша, для меня кризис – это –... по одному слову называет каждый участник»

Диагностика (Приложение №15)

Деление на команды (или предупредить педагогов, чтобы разделили заранее). Возможно изменение состава команд после 1 занятия.

Связь с прошлым занятием:

О чём говорили? Что делали? В чём были успешны? Вопросы про героев? - участники отвечают на вопросы, используя «Я-высказывания».

Правила повторить и откорректировать (в случае необходимости).

Задание №1 (упражнение на взаимодействие в командах):

– как могут быть связаны слова: «полиция», «влюблённость», «соперничество», «несправедливость», «сила», «слабость» (Приложение №16).

Просмотр видеофрагмента (к/фильм «14+», ситуация после свидания – погоня, плохие парни, приезд полиции – остановить видео (Приложение №17). Вопросы для обсуждения:

Что делать главному герою Лёше? Что он ответил сотрудникам полиции? Что дальше произошло? Какие могут быть варианты развития ситуации?

Задание №2: разыграть выбранный вариант развития ситуации и обсудить. Каждая команда получает свой вариант развития ситуации (Приложения №18, 19).

Показать завершающий эпизод этого видеофрагмента. Обсуждение: Волков принял решение, остальные были с ним не совсем согласны. Но так могло и не произойти.

Задание № 3: составить памятку «3 совета – что делать, если ты один против всех».

Обсудить и составить общую памятку (записать на доске, к следующему занятию оформить и распечатать).

Подведение итогов дня, вопросы:

Что понравилось? Что было самое сложное?

Вывод: из любой ситуации есть выход. Когда человек находится в эмоциональном напряжении, оптимальный выход сложно найти самому, нужна помощь. И лучше, если эту помощь окажет человек, способный оценить сложившуюся ситуацию непредвзято и имеющий соответствующую подготовку. Например, психолог, работающий в Кризисной службе или специалист телефона доверия.

Информирование о следующем этапе игры.

Занятие № 3: «Непонимание во взаимоотношениях с педагогами в школе».

Цель: обсудить эффективные стратегии разрешения конфликтных ситуаций с педагогами, сформировать у обучающихся отношение к кризисам как к новым возможностям для творчества и самосовершенствования.

Приветствие. Упражнение для разминки: «Что я сделал хорошего за день?» (одно предложение) или «Кризис – покажи жестом».

Деление на команды (или предупредить педагогов, чтобы разделили заранее).

Задание №1 (связь с предыдущими занятиями):

К Р И З И С – прилагательные, характеризующие качества, которые нужно в себе развивать, чтобы эффективно справиться с кризисом, например:

К – крутой, коммуникабельный...

Р – решительный, разумный...

И – инициативный, изворотливый...

З – злой, заботливый...

И – искренний, изобретательный...

С – спокойный, смелый...

(Можно предлагать список качеств, чтобы выбирали подходящие).

Связь с прошлыми занятиями:

О чём говорили? Что делали? В чём были успешны? Вопросы про героев – кто запомнился, чем, почему?

Правила игры повторить (если есть необходимость).

Просмотр видеотрейлера (к/фильм «14+», ситуация в начале фильма с учительницей математики (Приложение №20). Вопросы для обсуждения:

Что привело к такой реакции учительницы? Какие могут быть варианты развития ситуации? Как вести себя ученикам?

Задание №2. Каждая команда получает свой вариант героя: «УЧИТЕЛЬНИЦА МАТЕМАТИКИ», «ЛЁША (ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ)», «ОДНОКЛАССНИК, КОТОРОМУ НРАВИТСЯ ПРЕДМЕТ». Участники вытягивают своего героя по жребию (материал для жеребьёвки, Приложение №21). Выдаём каждой команде бланк (Приложение №22) с вопросами для обсуждения в командах. Участники внутри команд обсуждают ситуацию с точки зрения выбранного жребием героя, заполняют свой бланк, представляют полученный вариант по командам. Вопросы для обсуждения: Что происходит? Кто виноват? Чья ответственность? Чем завершится ситуация?

Задание №3 командам: написать свои предложения от лица выбранного героя как выйти из сложившейся ситуации и продолжить взаимодействие. Команды зачитывают свои предложения, общее обсуждение (если среди участников команд не будет предложения обратиться к психологу, медиатору и т.п., то ведущие предлагают этот вариант и инициируют обсуждение).

Подведение итогов дня.

Вывод: чтобы найти наиболее эффективный выход из конфликта, нужно рассмотреть ситуацию со всех сторон. Если трудно с этим справиться самому, можно обратиться за помощью, например, к психологу.

Подведение итогов всей игры. Вопросы для обсуждения:

Зачем мы «играли»? Чему научились в ходе игры? Что нового узнали о себе и своих одноклассниках? Какие выводы для себя сделали? Расскажите про свой опыт взаимодействия с психологом? Знакомы ли вы с принципами работы Детского телефона доверия? Знаете ли вы контактные телефоны других психологических кризисных служб нашего города и района?

Диагностика (Приложение №23). Обсуждение результатов.

Раздать памятки с номерами телефонов доверия, кризисных служб (Приложение №24).

Подпрограмма № 5 «Я-консультант. Психологические ресурсы личности».

Цель: помочь подросткам наиболее успешно и полно реализовать себя, осознать ценность и роль понятия психологические ресурсы личности преобразуя их в собственную ценность.

Задачи:

1. помощь подросткам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства,
2. обучить подростков преодолевать неуверенность в себе;
3. активизация поисковой активности учащихся, способствующая пополнению багажа знаний, всестороннему развитию личности, а также выработке собственного мнения;
4. реализация творческих и интеллектуальных способностей;
5. выработка навыков коллективной мыслительной и практической работы (т.е. эффективной совместной деятельности), навыков индивидуального и совместного принятия решений, сотрудничества

Адресат: обучающиеся 10 и 11-х классов.

Учебно-тематический план подпрограммы

№	Наименование блоков (подпрограммы)	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			Теоретических	Практических	
1	Вводная часть	0,5	0,5	-	Наблюдение
2	Деловая игра	1	-	1	
3	Подведение итогов	0,5	0,5	-	
Итого		2	1	1	Анализ ситуаций

Содержание деловой игры:

Приветствие: здороваемся, представляемся.

Беседа о кризисной службе: Мы специалисты ЦППМСП, в том числе и подразделения Кризисной Службы. Как, по-вашему, нужна ли Кризисная служба и для чего? Как думаете, с какими вопросами можно обращаться?

Беседа о формате деловой игры далее (д/и): Сегодня вы поучаствуете в деловой игре «Я – консультант». Кто-нибудь знает, что такое деловая игра? Чем отличается от других видов взаимодействия? Выслушиваем ответы, уточняем, обобщаем.

Пояснение: Деловая игра — метод имитации ситуаций, моделирующих ту или иную деятельность путем игры, по заданным правилам. Д/и обычно проводится по командам.

В ходе игры вы попробуете оказать консультационную помощь человеку, оказавшемуся в сложной ситуации. Зачем вам этот опыт, что нового узнаете и чему научитесь – определим вместе по итогам игры.

Деление на команды (или предупредить педагогов, чтобы разделили заранее)

Задание №1: «Психологические ресурсы личности»

Ведущий проясняет понятия «ресурс»: Что же такое - это таинственное понятие «ресурс»? Какие ресурсы вы знаете и в чем и смысл?

Например: климатические ресурсы - получаемые при использовании климата (поддержание); земельные - участок земли, который может быть использован в деятельности человека (строительство, проживание) становление; минеральные - запасы полезных ископаемых (топливные, рудные) (изобретение); водные - все поверхностные и подземные воды (поддержание); рекреационные - используются человеком для лечения, отдыха, туризма (познание, поддержание).

Вопрос: как думаете, как понятие ресурс может быть связано с человеком?

Пояснение ведущего: Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в распоряжении человека, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со стороны социума 6) самореализацию в социуме

Вопрос: зачем человеку нужны ресурсы? Анализ убеждений и мнений.

Пояснение ведущего: Наличие определенных потенциалов, возможностей расширяет поле деятельности личности, делая более достижимыми значимые цели в жизни.

Ресурсы делятся:

- социальные (внешние),
- личные (внутренние).

Задание командам №1: определите, что является внешним, а что внутренним ресурсом. Команды должны разложить карточки с фото различных ресурсов, состояний человека и ситуаций на группы внешних и внутренних ресурсов.

С помощью магнитов картинки разместить на доске.

Обобщение результатов:

внешние ресурсы – материальные ценности, социальные статусы (роли) и социальные связи, семья, друзья и т.п.

внутренние ресурсы – психический личностный потенциал, тип темперамента, черты характера и навыки человека, которые помогают изнутри.

Пояснение ведущего: Однако, деление на внешние и внутренние ресурсы достаточно условно. Те и другие ресурсы тесно связаны и при утрате одного мы можем замечать утрату другого (привести пример функционирование нашего тела).

Вопросы для обсуждения:

Что важнее внешняя или внутренняя опора?

Важно ли знать какой Ваш ресурс?

Как Вам кажется, как ведет себя человек, у которого есть сильные внешние и внутренние опоры?

Подведение итогов обсуждения: Чем больше уже приобретены внутренние ресурсы, тем выше способность человека восстанавливаться при утрате ресурсов внешних.

Важно понять, что самые сильные внутренние ресурсы не заменяют внешние. Человек социален по своей природе и ему важно найти подходящую среду и вступить с ней во взаимодействие.

Задание командам №2: или «Что я нового для себя открою».

Ведущий предлагает командам на листе А3 схематично изобразить свои способы восполнения внутренних сил.

Инструкция: Сейчас каждая команда получит по большому листу бумаги и по набору изобразительных средств. Задача команды в течение 15 минут изобразить способы, которые вам помогают восполнить свои внутренние силы.

или «Мы все можем». Чемодан совместных усилий.

Ведущий предлагает командам на листке обозначить 6-8 своих качеств, которые помогают им справляться с трудностями, а также 6-8 внешних ресурсов.

Задание командам №3: «Я – консультант»

Ведущий предлагает командам выбрать карточки с ситуациями и определить внешние и внутренние ресурсы для помощи в сложившихся обстоятельствах и попробовать провести консультацию.

Ситуации для обсуждения:

мне кажется, моя внешность влияет на мой статус;

переживания из-за сдачи ЕГЭ;

неуверенность в правильном выборе будущей профессии;

сложно проявлять ответственность, контролировать с все сферы своей жизни (Приложение №25).

После представления каждой командой своих ситуаций, участники других команд могут задавать вопросы, делать добавления.

Подведение итогов игры

Обсуждение результатов.

Пояснение ведущего: Для понимания термина «ресурсное состояние», надо осознавать насколько это динамичный процесс, насколько он находится в движении. Нельзя однажды накопить ресурсы и навсегда приобрести силу. Ресурсы требуют постоянного развития и обновления.

Обобщение результатов: человек в ресурсном состоянии:

Проявляет открытость миру;

Проявляет интерес к окружающей среде;

Проявляет свою творческую составляющую;

У человека есть желания и стремление к их исполнению;

Человек шутит, смеется над шутками, умеет посмеяться над самим собой;

У него хватает сил на физическую активность.