

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
«04» 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 4-11 классов
«Моя жизнь – моя ценность»

Разработчики:
Костенко К.Р.
Вдовиченко М.А.
Гужва Е.А.
педагоги-психологи

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 завершенных 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 с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 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 Анিকেева 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 жизнестойчивой 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 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 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 ДО 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 ДО 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. Элен 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 развивающая 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 окончанию 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 произносит 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 напишите 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 прочитать 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.

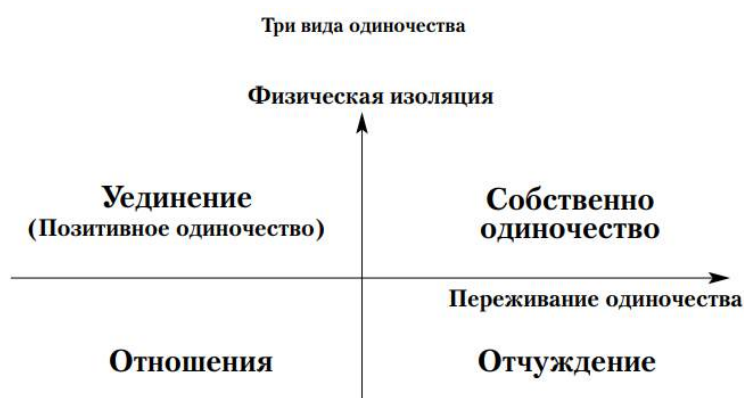
Содержание: обучающиеся работают в парах, используя раздаточные материалы (Приложение №8). Задание: «Из перечисленных личностных качеств и особенностей поведения выберите 5-6 тех, которые по-вашему мнению относятся к психологическому портрету одинокого человека». Ведущий предлагает желающим озвучить 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 старшекласников 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	Наблюдение, отзывы обучающихся и анализ результатов
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 видеотрегмента (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 жребии (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 видефрагмента (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 ПРАВИТСЯ ПРЕДМЕТ». Участники вытаскивают своего героя по жребью (материал для

жеребьевки, 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 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 осознать 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.

Анкета «Что я знаю о телефоне доверия»

1. Кто мне ответит, если я позвоню на телефон доверия?

- а) врач
- б) директор какой-нибудь школы
- в) специально обученный психолог
- г) участковый полицейский

2. В какое время я могу позвонить по телефону доверия?

- а) круглосуточно
- б) с 9 00 до 17 00
- в) с 9 00 до 17 00 (кроме обеда с 13 00 до 14 00)
- г) с 14 00 до 20 00

3. Кому передадут информацию из нашего разговора (о чем мы говорили)?

- а) родителям
- б) классному руководителю
- в) никому (это конфиденциально)
- г) информация поступит в электронную базу данных по несовершеннолетним детям Московского района Санкт-Петербурга

4. Какие вопросы я могу обсуждать по телефону доверия?

- а) любые
- б) вопросы школьной успеваемости
- в) семейные
- г) политические

5. Сколько стоит звонок (если я потрачу все деньги на разговор, родители будут недовольны)?

- а) в соответствии с тарифами мобильного оператора
- б) фиксированная оплата – 1 руб. минута
- в) бесплатно
- г) счет на оплату придет на домашний почтовый адрес

6. Мне потом будут перезванивать после нашей беседы?

- а) один раз обязательно перезвонят для того чтобы выяснить справился ли ты с проблемой
- б) будут перезванивать каждую неделю, пока не поймут что ты, абсолютно доволен жизнью
- в) перезванивать никто не будет, можешь позвонить сам, когда захочешь
- г) позвонят родителям и спросят как твои дела

Темы, с которыми можно обратиться на телефон доверия

Хочу завести собаку, но родители категорически против.
Мне снятся страшные сны
Боюсь сказать правду
Ко мне придирается учитель
Можно ли дружить с кем-то в соц. сетях
Что делать если тебя никто не хочет слушать
Как подружиться и дружить
Как познакомиться с мальчиком
Мне страшно спать с выключенным светом
Как помочь другу не чувствовать себя одиноким
У меня ссорятся мама и папа, что делать
Как помириться с подругой
Почему взрослые не всегда слушают детей
Я боюсь получить плохую оценку
Меня обзывают и дразнят одноклассники
Со мной никто не хочет дружить
Я боюсь темноты и привидений
Мне страшно оставаться дома одному
Я боюсь, что родители меня будут ругать
Я боюсь врачей и уколов
Мои родители разводятся, как их помирить

А н к е т а

Выбери свой вариант ответа. Анкету подписывать не нужно

- 1) Согласен ли ты с тем, что у всех людей иногда случаются сложности или неприятности?
да / нет
- 2) Считаешь ли ты, что не все свои проблемы и вопросы хочется обсуждать с друзьями и близкими?
да / нет
- 3) Знаешь ли ты, что в случае любых проблем можно позвонить на Телефон доверия?
да / нет
- 4) Если бы у тебя был выбор, то с кем бы ты хотел обсудить свой вопрос по Телефону доверия:
 - a. со взрослым специалистом - психологом
 - b. со студентом психологического факультета
 - c. со старшеклассником - добровольцем, работающим на Телефоне доверия
- 5) В какой ситуации ты, скорее всего, воспользовался бы возможностью позвонить на Телефон доверия:
 - a. Если бы тебя преследовали и угрожали подростки намного старше тебя
 - b. Если бы тебе не отвечал взаимностью человек, в которого ты влюблен (влюблена)
 - c. Если бы ты так серьезно обиделся на родителей, что даже не знал бы, что делать
- б) Что ты будешь делать, если твой друг попал в серьезную беду, и ему срочно нужна помощь, но он взял с тебя обещание, чтобы ты не рассказывал о его сложностях родителям, учителям или одноклассникам:
 - a. Нарушишь обещание и расскажешь родителям, учителям или друзьям
 - b. Позвонишь на Телефон доверия
 - c. Ничего
 - d. Другой вариант (какой): _____
- 7) Считаешь ли ты, что Телефоны доверия нужны не только взрослым, но и школьникам?
да / нет

Спасибо!

Тест-опросник на определение уровня самооценки Ковалева С.В.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из возможных пяти вариантов ответов, каждый из которых кодируется баллами по схеме:

очень часто — 4 балла; часто — 3 балла; иногда — 2 балла; редко — 1 балл; никогда — 0 баллов.

Суждения

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность за уроки, домашнее задание и т.п.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, нежели другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние (настроение, самочувствие)
7. Я боюсь выглядеть глупо.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить, с людьми так, чтобы меня понимали.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромный.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я чувствую себя неловко, и нахожусь в замешательстве.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я не так общителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня окружающие.

Для того чтобы определить уровень самооценки, необходимо сложить баллы по всем 32 суждениям. Сумма баллов от **0 до 43** говорит о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, оказывается не отягощенным «комплексом неполноценности», правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в своих действиях. Сумма баллов от **44 до 86** свидетельствует о среднем уровне самооценки, при котором человек редко страдает от «комплекса неполноценности» и лишь время от времени старается подладиться под мнения других. Сумма баллов от **87 до 128** указывает на низкий уровень самооценки, при котором человек болезненно переносит критические замечания в свой адрес, старается всегда считаться с мнениями других и часто страдает от «комплекса неполноценности».

Бланк:

очень часто — 4 балла;
часто — 3 балла;
иногда — 2 балла;
редко — 1 балл;
никогда — 0 баллов.

№	балл	№	балл	№	балл
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	
5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21		32	
11		22		Сумма	

очень часто — 4 балла;
часто — 3 балла;
иногда — 2 балла;
редко — 1 балл;
никогда — 0 баллов.

№	балл	№	балл	№	балл
1		12		23	
2		13		24	
3		14		25	
4		15		26	
5		16		27	
6		17		28	
7		18		29	
8		19		30	
9		20		31	
10		21		32	
11		22		Сумма	

Родительское собрание на тему «Формирование у обучающихся адекватной самооценки»

Цели:

1. Познакомить родителей с научно-обоснованными подходами к решению проблемы формирования у детей положительной адекватной самооценки.

2. Способствовать созданию в семьях условий для развития положительной оценки ребенком своей личности.

Участники: родители, педагог-психолог или учитель.

Подготовка:

1. Проведение психологического исследования учащихся на тему «Каков я?»
2. Микроисследование «Мое место и роль в классе» (составление коллажа «Клумба»);
3. Оформление класса (на доске написано изречение И.В.Гете: «Если ты потерял состояние, то ты еще ничего не потерял: состояние ты можешь нажать вновь. Если ты потерял честь, то попробуй приобрести славу – и честь тебе будет возвращена. Но если ты потерял веру в себя, то потерял все!»), бумага и ручки для родителей; по возможности видеоаппаратуру.

Ход собрания.

1. Просмотр отрывка из телефильма «Большая перемена» (сочинение «Мой друг Григорий Ганжа»).

2. Выступление педагога-психолога на тему «Самооценка личности».

Педагог-психолог, учитель. Образ собственного Я есть у каждого человека. Это система представлений о себе, определяющая установку по отношению к самому себе. Она складывается из осознания своих физических, интеллектуальных, нравственных качеств, их самооценки.

Ребенку необходимо иметь положительные представления о себе, это неременное условие счастья, предпосылка успешной адаптации в изменяющихся социальных условиях. Как правило, дети с низкой самооценкой начиная любое дело, находят непреодолимые препятствия для его выполнения.

Подростков с низкой самооценкой можно разделить на два типа. Для первого типа характерны неверие в свои силы, невысокое мнение о себе. Такая самооценка формируется под влиянием родителей, которые постоянно указывают на его недостатки, предъявляя к нему жесткие, нередко заведомо невыполнимые требования. Его либо просто не хвалят, либо все успехи ребенка объясняют случайностью, а неудачи – неумелостью, неловкостью, глупостью.

Для детей второго типа характерна тяга к лидеру. Однако такая дружба лишь способствует закреплению низкой самооценки и лишает удовольствия общения с другими сверстниками на равных правах. Родители также предъявляют к этим детям высокие требования, не веря в успех их выполнения.

Низкая оценка в подростковом возрасте проявляется:

- в словах «У меня это никогда не получится»;
- в упадническом настроении «Зачем волноваться, шансов на победу все равно нет»;
- в нежелании признавать свою вину «Я не виноват, что...»;
- в отрицательном отношении к школе и учителям «Учителя меня не любят», «Все равно поставят низкую оценку»;
- в низкой мотивации, низком уровне притязаний, отказе от попыток добиться какого-то успеха;
- в повышенной чувствительности к критике.

Между тем у подростка идет непрерывный процесс психического развития, и он, как каждый человек, обладает потребностью в самосохранении, защите и улучшении своей «Я-

концепции» - образа собственного Я, на основе которого строится система отношений индивида к себе и окружающим. Взрослые должны создавать условия для подкрепления соответствующего поведения. Факторами, определяющими положительную самооценку, являются:

- убежденность в положительном отношении к нему других людей;
- уверенность в способности к тому или иному виду деятельности;
- чувство собственной значимости.

Важно, чтобы самооценка была не просто положительной, но адекватной. Родители как самые близкие для своего ребенка люди могут повлиять на формирование положительной самооценки.

Если же самооценка завышена, то подросток, как правило, реагирует на замечания, которые делаются окружающими, как на несправедливые, рассматривают их как придирки. А ведь недостатки в поведении могут превратиться в привычки, от которых в последствии очень трудно избавиться.

Дело не в том, что подростки сознательно не хотят видеть и признавать свои недостатки. Они просто не в состоянии их увидеть даже под влиянием посторонних людей. Главная задача взрослых – не заставить подростка публично признать свои промахи и ошибки, а помочь ему самому убедиться в их существовании. Вспомним просмотренный отрывок из кинофильма. Учитель истории помогает Григорию Ганже, уже взрослому человеку, «впервые задуматься о себе».

Правильная оценка подростками своих личностных достоинств и недостатков, достижений и упущений способствует налаживанию отношений и взаимопониманию с окружающими людьми, делает детей более открытыми к положительным внешним влияниям.

Незадолго до родительского собрания ребята выполнили самодиагностику «Мое место и роль в классе». Им необходимо было вырезать из цветной бумаги цветок любого цвета, формы и размера, приклеить на большой лист бумаги, который мы условно назвали «клумбой». В результате получился красивый коллаж с важной информацией о том, как чувствуют себя дети в классном коллективе. После окончания собрания вы можете с ним ознакомиться.

3. Психологический тренинг для родителей.

А. Родителям раздаются листочки, на которых им предлагается охарактеризовать своего ребенка 10 словами (или словосочетаниями). Например: добрый, рассеянный, любит читать и т.д. После этого родители получают листочки, на которых то же задание выполнено их детьми. У родителей есть возможность сравнить, совпадает ли самооценка подростка с оценкой, данной им взрослыми.

Б. «Аукцион похвал».

Педагог-психолог, учитель. Замечено, что обычно мы гораздо чаще ругаем детей, чем хвалим их. Если наши ребята испытывают трудности в учебе, им важно реализоваться в чем-то другом. Роль родителей, учителей заключается в том, чтобы заметить какие-то достижения, хорошие поступки подростка, поддержать его, вовремя обнаружить его таланты. Представьте себе, что ваш ребенок вас приятно удивил. Что вы ему скажете?

Родители по очереди предлагают различные варианты похвал ребенку. Побеждает тот, у кого получилось лучше.

Рекомендации родителям (выдать в виде памятки каждому родителю):

1. Категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера.
2. Подвергать критике только неверно осуществленное действие или ошибочный, непродуманный поступок.
3. Учитесь отделять оценку поступков ребенка от него самого, т.е., «плох не ребенок, а его поступок».
4. Не нужно все время оценивать ребенка, пусть он получает удовольствие от самого процесса жизни, игры, учебы.

5. Помните, что у ребенка не бывает завышенной самооценки, есть только адекватная самооценка и компенсация собственной неуверенности.

6. Родителям важно помнить, что на ребенка нельзя навешивать ярлыки.

Формула истинной родительской любви – это не «люблю, потому что ты хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

7. Помните, что негативная оценка личности блокирует развитие ребенка и формирует у него комплекс неполноценности, а, следовательно, и неадекватную, заниженную самооценку и уровень притязаний.

8. При любой возможности поощряйте ребенка, даже при минимальных его успехах, даже при их отсутствии. Хвалите ребенка просто за то, что он постарался что-то сделать.

9. Старайтесь как можно чаще организовывать совместную деятельность с ребенком: игры, прогулки, посещение театров, выставок, совместную продуктивную деятельность. Старайтесь соблюдать принцип равенства и сотрудничества с ребенком.

Соблюдение родителями вышеперечисленных правил в воспитании детей обеспечит наиболее благоприятное развитие детской психики, а также формирование адекватной самооценки и уровня притязаний.

4.Решение собрания: «Содействовать формированию у детей положительной адекватной самооценки, способности правильно оценивать свои действия и поступки. В жизни класса и семьи поддерживать процесс проявления и становления неповторимой индивидуальности ребенка, социально полезной устремленности его личности и соответствующие ей инициативы и начинания».

ПРИЛОЖЕНИЕ №6

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.
5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
7. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Рекомендации учителям-предметникам при работе с тревожными детьми

1. Не выделяйте таких детей при обсуждении неудач класса.
2. При объяснении домашнего задания или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой.
3. Также напоминайте таким детям, что этот материал они проходили и хорошо в нем ориентируются.
4. Побуждайте таких учеников к концентрации внимания. «Сосредоточьтесь», «Мы это проходили, главное просто быть внимательным».
5. Когда ребенок уже выполнил задание и приступил к его проверке, перед тем, как сдать, тревожный ученик зачастую может переправить правильный ответ на неверный. Предложите им просто записать это предложение (слово, пример) на черновике, не задумываясь и полагаясь на интуицию. Таким образом, срабатывает механическая память и сомнения могут рассеяться..
6. Не используйте таких словосочетаний как «не бойся», «не волнуйся». Замените их словами «Подумай хорошо», «будь смелее», «сохраняй спокойствие». При этом следует применять доброжелательный тон.
7. Если ребенок уже получил низкий балл, ему нужно в индивидуальном порядке спокойно сказать «Если ты будешь стараться, то сможешь исправить и достичь хорошего результата».
8. При выставлении отметок, уточняйте, что это оценка их знаний, а не личности в целом «Сегодня твой ответ на 7».
9. Не стоит критиковать за плохие отметки. Их лучше приободрить «В этот раз ты был невнимателен, в следующий раз, если будешь стараться, все получится».
10. Если вы заметили, что ребенок боится именно Вас, как учителя: отвечает хуже, чем при самостоятельной работе – то при обращении к нему спокойно улыбнитесь.
11. Не сравнивайте такого ученика с другими детьми. Он не сможет стать Катей или Васей. Лучше сравнить Петю сегодняшнего и вчерашнего»
12. Создание ситуации успеха, частое позитивное одобрение, похвала. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
13. Обучение самоконтролю за своим поведением, состоянием, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятие по душе.
14. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
15. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
16. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
17. Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Работа классного руководителя с родителями тревожного ребенка

В работе с родителями тревожного ребенка классному руководителю необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействию с педагогом или психологом.

Учитель может поговорить с родителями о том, как они хвалят ребенка, как обсуждают с ним школу и его успехи. Для преодоления тревожности ребенку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто ребенок от них получает.

Как правило, формирование детской тревожности является свидетельством неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью родителей собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке.

Либо, добившись высокого положения в обществе, или материального благополучия, родители не желают видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры.

Нередки случаи. Когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх, не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка.

Большинство родителей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда "неподготовленные" родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Родителям так же следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку педагогов и родителей.

Для снятия мышечного напряжения родителям тревожного ребенка рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать...

Родители также должны знать, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена педагогов, даже перестановка мебели.

Классный руководитель может рекомендовать родителям придерживаться следующих нехитрых правил в воспитании:

1. Создавайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них одноклассников, а также организуйте совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходите в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.
2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.
3. Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.
4. Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.

5. При обращении к тревожному ребёнку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.
6. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, "заразившись" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь всем известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в себя и свои силы.
7. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
8. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
9. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
10. Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Родители тревожного ребёнка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Родителям необходимо помнить, что благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Приложения к подпрограмме «Ты не один»

ПРИЛОЖЕНИЕ №7

Инструкция: Вам предлагается ряд утверждений. Пожалуйста, рассмотрите последовательно каждое и оцените, насколько Вы согласны с ним. Напротив номера утверждения поставьте цифру, соответствующую одному из вариантов ответа:

«Не согласен» - 1; «Скорее не согласен» - 2, «Скорее согласен» - 3, «Согласен» - 4.

1	Я люблю оставаться наедине с самим собой
2	Я чувствую себя одиноким
3	Когда рядом со мной никого нет, я испытываю скуку
4	В одиночестве приходят интересные идеи
5*	Есть люди, с которыми я могу поговорить
6	Мне трудно быть вдали от людей
7	Бывают чувства, ощутить которые можно лишь наедине с собой
8	Нет никого, к кому бы я мог обратиться
9	Я не люблю оставаться один
10	Чтобы понять какие-то важные вещи, человеку необходимо остаться одному
11	Мне трудно найти людей, с которыми можно было бы поделиться моими мыслями
12*	Когда я остаюсь один, я не испытываю неприятных чувств
13	В одиночестве голова работает лучше
14*	Есть люди, которые по-настоящему понимают меня
15	Я плохо выношу отсутствие компании
16	В одиночестве человек познает самого себя
17	Я чувствую себя покинутым
18	Худшее, что можно сделать с человеком, – это оставить его одного
19	В одиночестве я чувствую себя самым собой
20	Люди вокруг меня, но не со мной
21	Когда я остаюсь один, я испытываю дискомфорт
22	Мне хорошо дома, когда я один
23	Мне кажется, что меня никто не понимает
24	В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле

Бланк регистрации ответов

ФИО _____ Школа _____ Класс _____

1		2		3	
4		5*		6	
7		8		9	
10		11		12*	
13		14*		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23			
24					
Σ=		Σ=		Σ=	

1		2		3	
4		5*		6	
7		8		9	
10		11		12*	
13		14*		15	
16		17		18	
19		20		21	
22		23			
24					
Σ=		Σ=		Σ=	

Ключ к опроснику:

ПО – Позитивное одиночество: 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 24

ОО – Общее переживание одиночества: 2, 5*, 8, 11, 14*, 17, 20, 23

ЗО – Зависимость от общения: 3, 6, 9, 12*, 15, 18, 21

Обратные пункты (помечены звездочкой) необходимо предварительно инвертировать (перевести из восходящей шкалы 1 2 3 4 в нисходящую 4 3 2 1; можно использовать формулу $O_{инв} = 5 - O$, где O — выбранный ответ). Затем для расчета общих показателей по каждой шкале необходимо сложить обведенные респондентом ответы по пунктам, входящим в каждую шкалу.

Интерпретация результатов:

Шкала «Позитивное одиночество» (ПО) измеряет способность человека находить ресурс в уединении, творчески использовать его для самопознания и саморазвития. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что респондент испытывает положительные эмоции в ситуациях уединения, умеет ценить их и стремится осознанно уделять время наедине с самим собой в собственной жизни. Низкие баллы по этой шкале отражают неспособность респондента находить ресурс в ситуациях уединения и отсутствие положительных эмоций в связи с уединением. По данным пилотажных исследований, показатель позитивного одиночества коррелирует с творческой активностью.

Шкала «Общее переживание одиночества» (ОО) отражает степень актуального ощущения одиночества, нехватки близкого общения с другими людьми. Высокие баллы по шкале ОО связаны с актуальной выраженностью переживания изоляции, нехватки эмоциональной близости или контактов с людьми и осознанием респондентом себя как одинокого, изолированного человека. Низкие баллы по шкале ОО свидетельствуют о том, что респондент не испытывает болезненного переживания одиночества, связанного с нехваткой близости или общения, и не считает себя одиноким человеком.

Шкала «Зависимость от общения» (ЗО) отражает неприятие одиночества, неспособность оставаться одному. Высокие баллы по этой шкале свидетельствуют о негативном представлении респондента об одиночестве и его склонности искать общение любой ценой с целью избежать ситуаций уединения, которые связаны с неприятными или болезненными переживаниями. Низкие баллы по этой шкале, напротив, отражают спокойное, толерантное отношение к переживанию одиночества, ситуациям уединения и одиноким людям.

Описательные статистики показателей ДОПО-3к

Показатель ДОПО-3к	Среднее значение	Стандартное отклонение
Позитивное одиночество (ПО)	28,48	4,93
Общее переживание одиночества (ОО)	14,57	5,15
Зависимость от общения (ЗО)	17,69	5,74

Первая ситуация: В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Представьте себе, что вы переехали в другой район нашего города, перешли в новую школу и вам предстоит учиться в новом классном коллективе. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

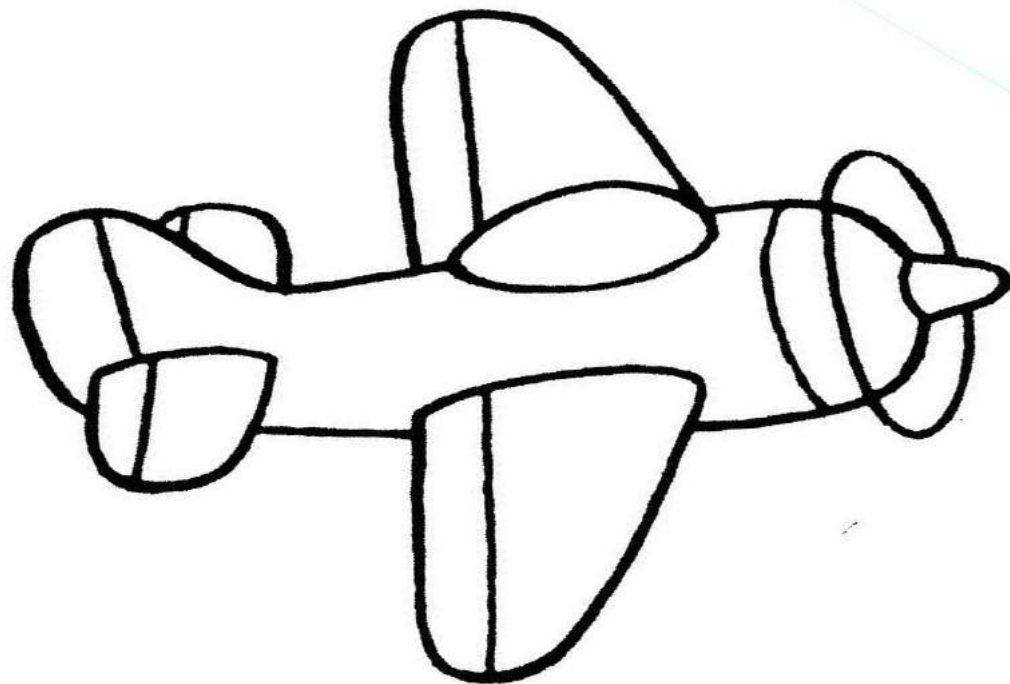
Вторая ситуация: В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Представьте себе, что ваш самый близкий друг (самая близкая подруга) ушел (ушла) из школы и вы остались без него (нее). Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

Третья ситуация: В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. Представьте себе, что вы в первый раз едите в летний лагерь. Новое место, новые ребята, новые порядки и правила. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

Четвертая ситуация: В жизни бывают разные ситуации, к которым нам нужно как-то привыкать, адаптироваться. 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. Ситуация может проживаться по-разному: в «негативе» или в «позитиве». Пожалуйста, опишите каждый вариант, заполнив таблицу.

Бланки для ситуаций

Процесс проживания	Неблагоприятный, негативный	Благоприятный, позитивный
Эмоции		
Мысли		
Действия		



Приложения к подпрограмме «Я – консультант. Эффективные способы выхода из кризисных ситуаций»

**ПРИЛОЖЕНИЕ №11
к Заданию №1, 2 (занятие №1).**

Видеофрагмент 1 (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 №12
к Заданию №1 (занятие №1).**

ПАПА	МАМА	СЫН
------	------	-----

**ПРИЛОЖЕНИЕ №13
к Заданию №1 (занятие №1)**

Вопросы для обсуждения первого видеофрагмента:

- Что делает герой?

- Что он (она) думает?

- Что чувствует?

**Приложение №14
к Заданию №2 (занятие №1).**

Варианты к кому можно обратиться за помощью в сложной ситуации:

- **«Значимый Взрослый»** (тренер, бабушка, учитель, которому доверяешь):

«Плюсы»- мудрый, есть опыт, любит или уважает меня,

«Минусы» - у взрослых не всегда есть время, они могут не понять, возможно разглашение ситуации среди родных.

- **«Друзья»:**

«Плюсы» - легко, нестрашно, друзья всегда доступны, могу заинтересовать своими проблемами;

«Минусы» - неизвестно, какие друзья, они могут не понять, может быть разглашение ситуации, у сверстников нет опыта, может не быть друзей, которым по-настоящему доверяешь.

- **«Я сам»:**

«Плюсы» - если ты это умеешь, это замечательно (успокоиться, слушать музыку, заняться хобби, спортом, танцевать, что-нибудь нарисовать, написать стихи, песню ...)

«Минусы» - родители могут не понять, у них свои проблемы, нет сил, нет хобби, разочарован во всем, не умею справляться сам.

- **«Психолог»** - после обсуждения выше указанных вариантов (все вместе):

«Плюсы» - доступно, бесплатно, специалист подготовлен, множество вариантов (даем список телефонов).

«Минусы» – нет доверия. Надо попробовать.

Приложение №15 Диагностика «ТиД» Ч.Спилберга

Цель: выявить состояние тревожности и депрессии, обусловленное неуравновешенностью нервных процессов.

Ход работы

Предлагается ответить на вопросы анкеты, которая сопровождается следующей инструкцией: «Просим вас ответить на серию вопросов, которые помогут нам выяснить ваше самочувствие. Отвечайте, пожалуйста, искренне».

Если состояний, указанных в вопросе, у вас никогда не было, поставьте - 5 баллов;

если встречаются очень редко - 4 балла;

если бывают временами - 3 балла;

если они бывают часто - 2 балла;

если почти постоянно или всегда - 1 балл.

Если вопрос вам непонятен, обратитесь за разъяснением.

Исследование коллективное или индивидуальное.

Тестируемые получают бланк ответов, их внимание обращается на то, чтобы они не допускали ошибок при заполнении бланка.

Вопросник

1. Замечаете ли вы, что стали более медлительным и вялым, что нет прежней энергичности?

2. Вам трудно бывает заснуть, если вас что-нибудь тревожит?

3. Чувствуете ли вы себя подавленным и угнетенным?

4. Бывает ли у вас ощущение какого-либо беспокойства (как будто что-то должно случиться), хотя особых причин нет?

5. Замечаете ли вы, что сейчас испытываете меньшую потребность в дружбе и ласке, чем раньше?

6. Приходит ли вам мысль, что в вашей жизни мало радости и счастья?

7. Замечаете ли вы, что стали каким-то безразличным, нет прежних интересов и увлечений?

8. У вас бывают периоды такого беспокойства, что вы даже не можете усидеть на месте?

9. Ожидание вас тревожит и нервирует?

10. У вас бывают кошмарные сновидения?

11. Вы испытываете тревогу и беспокойство за кого-нибудь или за что-нибудь?

12. Бывает ли у вас чувство, что к вам относятся безразлично, никто не стремится вас понять и посочувствовать вам, и вы ощущаете себя одиноким (одинокой)?

13. Вы обращали внимание на то, что руки или ноги часто находятся у вас в беспокойном движении?

14. Чувствуете ли вы у себя нетерпеливость, непоседливость или суетливость?

15. Вам часто хочется побыть одному?

16. Вы замечаете, что ваши близкие относятся к вам равнодушно или даже неприязненно?

17. Вы чувствуете себя скованно и неуверенно в обществе?

18. Приходят ли вам мысли, что ваши подруги (друзья) или близкие более счастливы, чем вы?

19. Прежде чем принять решение, вы долго колеблетесь?

20. У вас возникает чувство, что во многих неприятностях виноваты вы сами?

Обработка полученных данных

Проставленные тестируемыми баллы принимают определенные числовые значения, которые указаны в таблицах.

По значениям, указанным в таблицах, балл самочувствия заменяется диагностическим коэффициентом. Вслед за перекодировкой подсчитывают алгебраическую сумму (с учетом положительного или отрицательного знака) диагностических коэффициентов для каждой шкалы отдельно.

Значение диагностических коэффициентов тревожности					
Номера признаков	Баллы				
	1	2	3	4	5
2	-1,38	-0,44	1,18	1,31	0,87
4	-0,8	-1,3	-0,6	0,37	1,44
8	-1,6	-1,34	-0,4	-0,6	0,88
9	- 1,11	0	0,54	1,22	0,47
10	-0,9	-1,32	-0,41	-0,41	1,2
11	-1,19	-0,2	1,04	1,03	0,4
13	-0,78	- 1,48	-1,38	0,11	0,48
14	-1,26	-0,93	-0,4	0,34	1,24
17	-1,23	-0,74	0	0,37	0,63
19	-1,92	-0,36	0,28	0,56	0,1

Алгебраическая сумма коэффициентов, большая + 1,28, свидетельствует о хорошем психическом состоянии. Сумма, меньшая —1,28, говорит о выраженной психической напряженности, тревожности, депрессии. Промежуточные значения (от — 1,28 до + 1,28) говорят о неопределенности данных. Обычно пограничные значения характеризуются коэффициентами в пределах от — 5,6 до — 1,28.

Значение диагностических коэффициентов депрессии				
Номера признаков	Баллы			
	1	2	3	4
1	1,58	-1,45	0,41	0,7
3	1,51	- 1,53	0,34	0,58
5	1,45	-1,26	1	0
7	1,3	-1,5	0,15	0,8
6	1,38	- 1,62	0,22	0,32
12	1,34	-1,34	0,5	0,3
15	1,2	-1,23	0,36	0,56
16	1,08	-1,08	1,18	0
18	1,2	-1,26	0,37	0,21
20	1,08	-0,54	0,1	0,25

Пограничное состояние тревожности проявляется в снижении порога возбуждена по отношению к различным стимулам, в нерешительности, нетерпеливости, непоследовательности действия. Невротическая реакция тревожности как беспокойства за собственное здоровье и своих близких, в общении с людьми в том, что человек ведет себя неуверенно.

Депрессия проявляется в невротических реакциях — в ослаблении тонуа жизни и энергии, в снижении фона настроения, сужении и ограничении контактов с окружающими, наличии и ограничении контактов с окружающими, наличии чувства безрадостности и одиночества.

Приложение №16
к Заданию №1 (занятие №2)

Как могут быть связаны слова: «полиция», «влюблённость», «соперничество», «несправедливость», «сила», «слабость»?

Составьте небольшой рассказ, историю используя данные слова.

Приложение №17
к Заданию №2 (занятие №2)

Видеофрагмент (к/фильм «14+»), ситуация после свидания – погоня, плохие парни, приезд полиции – остановить видео).

Приложение №18
к Заданию №2 (занятие №2)

Варианты развития ситуации из видеофрагмента (Приложение №6):

- главный герой говорит: «Они меня хотят избить». Вмешивается полиция.
- главный герой говорит: «Да всё нормально!..»
- главный герой молчит, но вмешивается третье лицо (бабушка из окна, прохожие, друзья).

Приложение №19
к Заданию №2 (занятие №2)

Вопросы для обсуждения:

Что происходит? _____

Кто главный? _____

Кто принимает решение? _____

Чья ответственность? _____

Чем завершится ситуация? _____

Приложение №20
к Заданию №2 (занятие №3)

Видеофрагмент (к/фильм «14+»), ситуация в начале фильма с учительницей математики).

Приложение №21
к Заданию №2 (занятие №3)

«УЧИТЕЛЬНИЦА МАТЕМАТИКИ»,
«ЛЁША (ГЛАВНЫЙ ГЕРОЙ)»
«ОДНОКЛАССНИК, КОТОРОМУ НРАВИТСЯ ПРЕДМЕТ»

Приложение №22

Вопросы для обсуждения к третьему видеофрагменту (Приложение №9):

Что происходит? _____

Кто виноват? _____

Чья ответственность? _____

Чем завершится ситуация? _____

Приложение № 23

Психодиагностическая методика "Пиктоформулы"

Методика предназначена для помощи психологу в выявлении основных жизненных тенденций клиента: склонен ли он в первую очередь к созиданию (успеху), гедонизму (счастью) или же к саморазрушению (ненависть к себе и склонность к самонаказанию, жизненная пассивность, склонность к вредным привычкам).

Методика предназначена для профессионального использования внутри батареи других психодиагностических методик, способных подтвердить или скорректировать выводы по "пиктоформулам". Знакомство испытуемого с данной методикой полностью исключает её использование, что связано с очевидной возможностью подделать результат исследования.

"Пиктоформулы" можно использовать в процессе индивидуальной психологической работы с клиентом, а также в процессах профотбора/профподбора. Не рекомендуется использовать в групповой работе, например в программе группового тренинга, в сочетании с публичным обсуждением результатов, так как данное обсуждение может иметь для обсуждаемых не очень приятные последствия. Однако в тех группах, где уже сложилась теплая и дружеская атмосфера взаимоподдержки, использование методики может быть очень полезным.

Отчасти методику можно отнести к проективным, потому что в процессе диагностики испытуемый сначала рисует картинки (пиктограммы), потом работает уже с ними. Таким образом достигается то, что человек работает не с абстрактными словами, имеющими "общий смысл", а со своими личными, индивидуальными смыслами. В силу проективного характера методики за психологом-диагностом остается некоторая свобода в анализе результатов, что требует определенного уровня подготовки и не предвзятого отношения к клиенту.

Оцениваемые качества Направленность на успех. Направленность на счастье. Направленность на саморазрушение

Возрастная категория 14+

Порядок проведения

Испытуемому предлагается нарисовать пиктограмму к каждому из 21 понятия. При этом следует объяснить, что пиктограмма — это небольшой рисунок, символически иллюстрирующий то или иное понятие. Желательно не приводить никаких примеров пиктограмм, чтобы не подводить испытуемого к тем или иным образам. В крайнем случае, если культурный уровень довольно низок, можно привести примеры из компьютерной области: "... Вот, например, в компьютерных программах встречается пиктограмма с изображением принтера. В данном случае эта пиктограмма обозначает возможность распечатать данную информацию".

Следует особенно подчеркнуть, что пиктограмма должна быть полностью помещена в отведенный для нее квадрат, чтобы за пределы этого квадрата ничего не вылезало.

После того как испытуемый закончил рисовать пиктограммы, психолог забирает у него лист с пиктограммами и заранее подготовленными ножницами вырезает каждую из них. Пиктограммы желательно вырезать из бумаги довольно аккуратно, потому что к небрежно вырезанной пиктограмме у испытуемого в дальнейшем может возникнуть отношение пренебрежения. Именно поэтому психологу следует самому вырезать пиктограммы из бумаги, не доверяя этот процесс испытуемому. Не следует "импровизировать" и заранее вырезать маленькие квадратики из бумаги, давая их потом заполнять испытуемому. Рисование на маленьких кусочках бумаги - вещь не очень удобная.

Получив таким образом 21 квадратик с пиктограммами, следует перемешать их в случайном порядке. После этого выдать их назад испытуемому. Вместе с этим выдается и второй бланк с формулами. Каждая формула состоит из пустого квадратика размером с квадрат пиктограммы, знака "плюс", второго пустого квадратика, знака "равно" и третьего пустого квадрата. Испытуемому дается инструкция, в которой его просят распределить пиктограммы по свободным ячейкам, так, чтобы получались некие "формулы", которые испытуемому кажутся осмысленными. Формулы заполняются сверху вниз, сначала первая, потом вторая и так далее. Запрещается заранее расставлять пиктограммы в следующие формулы, пока не закончена текущая. Запрещается также менять уже готовые формулы, в том числе переставляя пиктограммы между двумя формулами или же внутри одной формулы. Седьмую формулу заполнять не обязательно. Если испытуемому кажется, что оставшиеся три пиктограммы не связаны между собой никак, то пусть их отложит в сторону, в диагнозе они не будут играть роли.

После этого следует поговорить по поводу каждой формулы с испытуемым и выяснить, что в каждом случае он имел в виду. Вопросы не следует задавать так: "А вот почему вы считаете, что счастье плюс сытость равно проблема?". Испытуемый может забыть значение пиктограммы, это надо учитывать. Лучше вопрос построить так: "Прокомментируйте, пожалуйста, эту формулу. Какой смысл Вы вкладывали в неё?". За каждый комментарий в специальном блокноте психолог делает пометки. Если ответ испытуемого соответствует категории "Успех", то в блокноте в колонку "Успех" записывается "1", что означает один балл. Если сам испытуемый забыл что означает та или иная пиктограмма, это не страшно, здесь имеет значение его комментарий.

При соотнесении комментария с одной из трех категорий следует в первую очередь анализировать причинно-следственные связи событий. Вполне возможно, что после знака равно испытуемый поставит причину, а перед - ее последствия. Возможно, что в словах испытуемого не удастся сразу разглядеть хоть какие-то причинно следственные связи. Поэтому могут потребоваться наводящие вопросы. Для диагноза имеют значения следствия, а не причины, именно следствия надо соотнести с одной из трех категорий ("Успех", "Счастье", "Саморазрушение"). Делается это для уточнения "формального" диагноза. Дело в том, что вполне может быть, что испытуемый пиктограмму "Болезнь" наделил, скажем, смыслом "Трудоголизм", который, очевидно, более соответствует категории "Успех", а не "Саморазрушение" (хотя тут тоже могут быть нюансы, которые следует учитывать; вполне возможно, что в данном примере следует начислить балл "Саморазрушению").

Во время работы с комментариями не следует обращать внимание на исходные значения пиктограмм. Вообще не надо переворачивать пиктограммы и смотреть буквенные обозначения. Уже после получения последнего комментария психолог переворачивает пиктограммы и заносит формулы в блокнот или же делает записи непосредственно на бланке в пустых квадратах. То есть получатся записи примерно такие: "См+Неу=Д".

Инструкция

Инструкция 1

Перед вами на бланке имеется 21 понятие. Рядом с каждым понятием имеется квадратик. Нарисуйте в нем пиктограмму, соответствующую данному понятию. Пиктограмма - это небольшой рисунок, символически иллюстрирующий то или иное понятие. Нельзя в пиктограмме использовать буквы или цифры. Старайтесь рисовать так,

чтобы потом только по рисунку Вы могли вспомнить, какому понятию соответствует данная пиктограмма. Обратите внимание, что каждый рисунок должен быть полностью помещен в отведенный для него квадрат, чтобы за пределы квадрата не вылезали никакие детали.

Инструкция 2

Вы получаете 21 пиктограмму, которые Вы недавно нарисовали. Надеюсь, Вы помните значение каждой пиктограммы. Если забыли - ничего страшного в этом нет. Также Вы получаете бланк. Распределите в нем пиктограммы по свободным ячейкам, так, чтобы получились некоторые "формулы", которые вам кажутся осмысленными. "Формулы" заполняйте сверху вниз. Закончив одну "формулу", переходите к следующей. Последнюю, седьмую, формулу заполнять не обязательно.

Во время выполнения задания ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- переворачивать пиктограммы
- менять уже готовые формулы

Задания

Бланк для вырезания пиктограмм (pdf)

Обратная сторона бланка для вырезания (pdf)

Бланк с формулами (pdf)

Распечатывайте двухсторонний бланк для вырезания пиктограмм на довольно плотной белой бумаге. Убедитесь, смотря на свет, что буквенные подсказки на обратной стороне совпадают с нужными квадратиками.

Обработка результатов

Все пиктограммы делятся по смыслу на три группы.

1. Пиктограммы успеха:

Мечта (М)

Успех (Ус)

Достижение (Д)

Цель (Ц)

Признание (Прн)

Призвание (Прв)

Ясность (Я)

2. Пиктограммы счастья:

Любовь (Л)

Удовольствие (Уд)

Комфорт (К)

Сытость (Сы)

Счастье (Сч)

Соблазн (Сб)

Опьянение (Оп)

3. Пиктограммы саморазрушения:

Проблема (Прб)

Неудача (Неу)

Болезнь (Б)

Страх (Ст)

Несчастье (Нсч)

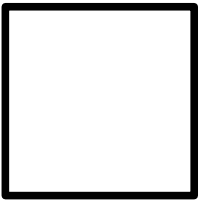
Наказание (На)

Смерть (См)

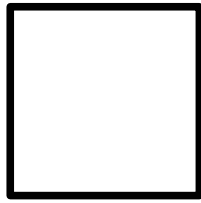
Пиктоформулы анализируются следующим образом. В расчёт идут пиктограммы, которые находятся с правой стороны знака равенства, то есть после него. Если пиктограмма саморазрушения, например, находится после знака равно, то в колонку "Саморазрушение" добавляется "2", то есть два балла.

Баллы суммируются с теми, что были получены в процессе работы с комментариями. Таким образом всего в сумме по трем категориям может получиться 21 балл или же 18 баллов (в том случае, если седьмая формула оказалась незаполненной). По каждой категории максимум составляет 21 или 18 баллов. Так будет, если каждое слово одной категории располагается за знаком равенства (по каждому 2 балла) и во время работы с комментариями каждая пиктоформула была отнесена к данной категории (по каждому 1 балл).

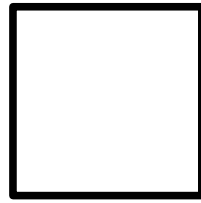
Доминирование одной категории над другими и будет означать преобладающую направленность жизнедеятельности испытуемого, его наиболее общие интересы и склонности.



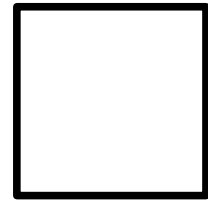
Болезнь



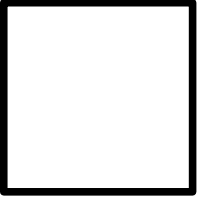
Несчастье



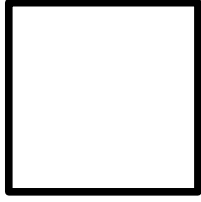
Смерть



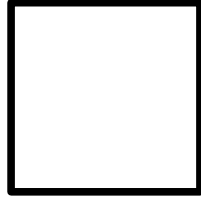
Успех



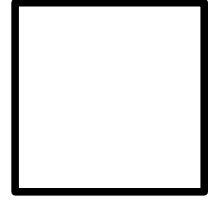
Достижение



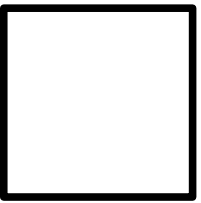
Неудача



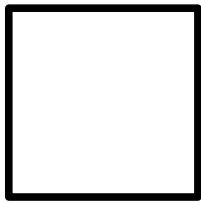
Соблазн



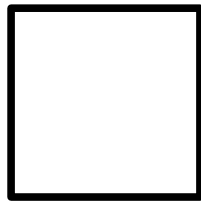
Цель



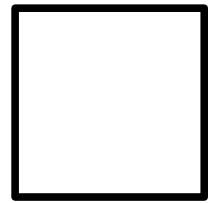
Комфорт



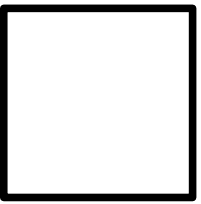
Опьянение



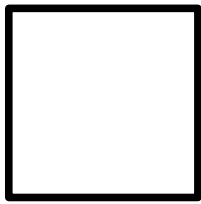
Страх



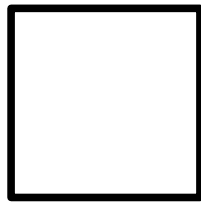
Ясность



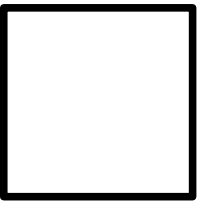
Любовь



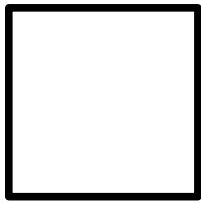
Призвание



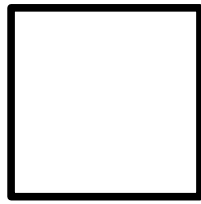
Счастье



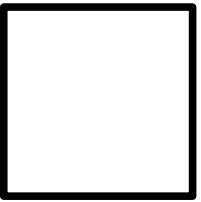
Мечта



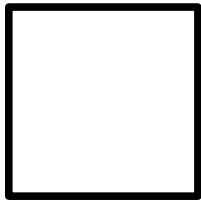
Признание



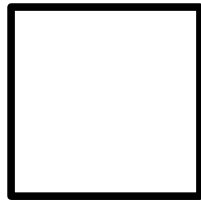
Сытость



Наказание



Проблема



Удовольствие

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

$$\square + \square = \square$$

Телефоны доверия кризисных служб

1. Многоканальная служба Детского телефона доверия, работающего под единым общероссийским номером (круглосуточно) – **8 800 200 01 22, 576-10-10, 004**
2. Телефон Кризисной службы ЦППМСП Московского района (пн. - чт. - 10:00 - 20:00, пт. - 10:00 - 18:00) – **246-39-85.**
3. Телефон неотложной психологической помощи (круглосуточно) – **051.**
4. Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (круглосуточно) – **718-25-16.**
5. Телефон экстренной психологической помощи (анонимно, круглосуточно) – **708-40-41.**
6. Институт психотерапии и консультирования «Гармония» (ул. Гастелло, дом 9) – **371-82-20.**
7. Кризисная психологическая служба для детей и подростков (анонимно, в том числе в случае насилия) – **234-34-00.**
8. Телефон доверия «Детский кризисный центр» (круглосуточно) – **371-61-10.**
9. Телефон доверия «Молодежная консультация «Ювента» для подростков и молодежи до 18 лет (в области интимных отношений) – **251-00-33.**
10. Телефон доверия для детей и взрослых с 9:00 до 21:00 – **476-71-04.**
11. Телефон доверия «Подростки помогают подросткам» с 18:00 до 23:00 – **350-41-86.**
12. «Дети Онлайн» - консультирование по вопросам: как оградить детей от негативного контента, преследование, шантаж, домогательства в Интернете. с 9:00 до 18:00 по рабочим дням – **8 800 250 00 15.**

Приложения к подпрограмме «Я-консультант. Психологические ресурсы»

Приложение № 25

Ситуация: «Мне кажется, что моя внешность влияет на мой статус у сверстников»

Молодой человек Антон, 10 класс: Я переживаю из-за своего внешнего вида. Я думаю, что я довольно маленького роста и очень худой. Из-за этого одноклассники часто называют меня «мелкий» или еще похуже. Я ходил в спортивный клуб, чтобы накачаться, но это не сильно помогало. Потом началась пандемия и ходить вообще стало некуда. Я пробовал есть больше сладкого, но от него у меня только живот растет, а это еще хуже. Из-за проблем с внешностью я начал стесняться знакомится с новыми людьми, часто не хочется идти в школу и вообще что-то делать.

Ситуация: «Я переживаю из-за сдачи ЕГЭ»

Девушка Юлия, 11 класс: Я переживаю из-за ЕГЭ по математике. Я всегда хорошо училась по математике и до последнего времени за этот экзамен переживала меньше всего. Я знаю, в какой ВУЗ буду поступать. Для поступления мне нужно получить высокие баллы по трем предметам. По обществознанию и английскому я занимаюсь с репетитором. А по математике я рассчитывала на свои силы. А недавно был пробный экзамен, и я набрала намного меньше баллов, чем предполагала. Мне важно поступить на бюджетное место, потому что родители обещали мне, что тогда смогу жить отдельно. Я теперь боюсь

экзамена по математике и даже думаю не поступать в тот ВУЗ, который выбрала, а найти что-нибудь менее престижное.

Ситуация: «Я чувствую тревожность и страх в принятии правильного выбора будущей профессии»

Девушка Карина, 10 класс: Я переживаю из-за страха ошибиться при выборе профессии. Мне помогал психолог определиться с выбором профессии, с ним мы проходили много тестов и общались на эту тему. Мне всегда хотелось заниматься каким-то творческим делом, но родители критикуют меня и говорят, что сначала нужно выучиться на достойную профессию, которая приносит деньги, а творчество, по их мнению, таким не является. Я много читаю по поводу творческих профессий, на мой взгляд, они сейчас очень востребованы, но критика родителей меня очень сбивает и мне страшно сделать шаг в ту профессию, которая мне интересна.

Молодой человек Кирилл, 11 класс: Мне сложно успевать во всем. Сейчас от меня родители требуют проявления большой ответственности, мне важно поступить в хороший вуз, у меня секция по боксу, я изучаю китайский, 2 года нахожусь в отношениях с девушкой. Иногда мне просто не хватает времени на все, и я чувствую, что теряю контроль над ситуацией, и какая-то сфера моей жизни просто проседает. Последнее время я чувствую себя взволнованным и мне сложно уснуть.