

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №52 г. Улан-Удэ»

Утверждаю:

Директор школы

Н.В. Галоненко

Приказ № 106/1-1 от 12.09.2023 года



Программа

**«Дорога жизни: Я и мои ценности»**

(5-11 кл.)

профилактика суицидального поведения несовершеннолетних

Автор-составитель:

Педагог-психолог Ардонова Е.В.

г. Улан-Удэ

2023 г.

## Пояснительная записка

Вызовы XXI века диктуют необходимость такого содержания психолого-педагогического сопровождения, которое позволит осуществлять в процессе деятельности обучение, ориентированное на развитие обучающихся, учет их особенностей и всестороннее раскрытие их интеллектуального и личностного потенциала. В связи с этим важное место в образовательном процессе занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, **создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды**. Традиционные направления деятельности психолога включают в себя решение и новых задач сопровождения обучающихся, в том числе:

- развивающую работу (индивидуальная и групповая) – формирование потребности в новом знании, возможности его приобретения и реализации в деятельности и общении;
- психологическое просвещение обучающихся – формирование потребности в психологических знаниях, желания использовать их в интересах собственного развития;
- создание условий для полноценного личностного развития и самоопределения обучающихся на каждом возрастном этапе, а также в своевременном предупреждении возможных нарушений в становлении личности и развитии интеллекта.

Характерной особенностью современности является цифровизация всех сфер общества, что порождает целый комплекс проблем и, в первую очередь, у детей, у которых возможности в достижении психологической безопасности ниже, чем у взрослых. В современном высокотехнологичном мире нужно обладать высокой степенью стрессоустойчивости, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, заниматься эффективной

---

**ЗАНЯТИЕ 2 «Мой щит и герб»** Цель: способствовать актуализации смысло-  
жизненных и ценностных ориентаций Необходимые материалы: карточки  
для упражнения, листы А4, набор цветных карандашей.

Упражнение «Рыба для размышления» Каждый участник группы «ловит  
рыбу», доставая из корзинки карточку с неоконченным предложением. После  
этого он зачитывает предложение, завершая его своими собственными  
словами. Предложения на карточках: Самый большой страх – это... Я не  
доверяю людям, которые... Я сержусь когда... Я не люблю когда... Мне  
грустно когда... Когда я спорю... Когда на меня повышают голос, я... Самое  
грустное для меня... Человек считается неудачником, если... Мне скучно,  
когда... Я чувствую неуверенность, когда... Какое чувство вы испытали,  
заканчивая предложения? Действительно, каждый из нас переживал чувство  
страха, неуверенности, неуспеха. Наверное, случалось, что вы были  
обижены, у вас было плохое настроение или на душе грустно, или вы просто  
скучали, В этот момент каждому хочется иметь поддержку и защиту.  
Сегодня мы с вами постараемся создать такую поддержку для себя.

Упражнение «Герб и щит» Каждый человек должен располагать  
внутренними ресурсами противостояния опасностям, они станут как щит и  
меч – надежной защитой в различных жизненных ситуациях. Шаг 1: Перед  
вами два чистых листа бумаги. Возьмите один. Запишите на нем и  
продолжите три предложения: Я горжусь собой, потому что... Я горжусь  
собой, потому что... Я горжусь собой, потому что... Обязательно найдите  
три разных способа гордиться собой. Шаг 2: На втором чистом листе  
нарисуйте макет герба. Разделите поле герба на пять полей. Шаг 3: На  
первом поле герба нарисуйте то, что вы умеете делать лучше всего. Шаг 4:  
На втором поле нарисуйте место, где вы чувствуете себя хорошо, уютно и  
безопасно. Шаг 5: На третьем поле – самое большое свое достижение. Шаг 6:  
На четвертом – тех людей, которым вы можете доверять. Шаг 7: На пятом  
поле напишите три слова, которые хотите слышать о себе. Ваши личные  
девизы раскрываются тремя предложениями, начинающимися со слов: «Я

горжусь собой...», а также в трех словах, которые вам хотелось бы слышать о себе. Когда вам бывает горько, обидно, страшно, то для поддержания духа вспоминайте и говорите себе эти слова. Люди, нарисованные в четвертом поле, напоминают вам что вы не одиноки. Есть кому вас выслушать и помочь. Напоминание о вашем самом большом достижении, которого вы добились сами, помогает, когда охватывает неуверенность. Даже мысленное пребывание в месте покоя и безопасности поможет восстановить силы, отдохнуть. Первое поле герба поможет в ситуации скуки, бездействия. Щит с гербом – оружие защиты, но оно может стать оружием победы, если с его помощью вы преодолеете какую-нибудь жизненную ситуацию, станете сильнее, умнее и мудрее. Рефлексия: - что я чувствую? - что я думаю? - что хочу сделать?

**ЗАНЯТИЕ 3 «Мои ценности»** Цель: способствовать актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций Необходимые материалы: фоновое музыкальное сопровождение.

**Игра «Дом»** - правило игры предполагают полную включенность в игровую ситуацию; - исходные игровые условия не обсуждаются. Игровая ситуация: Представьте, что вы с друзьями решили провести выходные в вашем загородном доме. Вы решаете поехать туда первым и подготовить дом к встрече с друзьями. К вечеру погода стала ухудшаться, поднялся сильный ветер, начался снегопад. Вы понимаете, что из-за снежных заносов сегодня ваши друзья приехать не смогут, вам из дома не выбраться. В доме есть: - запас воды, еды и топлива; - тренажерный зал; - бассейн; - музыкальный центр и коллекция музыки всего мира; - домашний кинотеатр и коллекция фильмов; - библиотека с собраниями самых известных и признанных авторов; - огромный бар со всевозможными алкогольными напитками и наркотиками; - площадка для дискотеки с цветомузыкой; - различные игры... Связь с внешним миром отсутствует. Ваши действия? (участники по кругу говорят о том, чем бы они занимались в это время). Проходит день, и вы

---

реальности и улучшив качество жизни. Для этого нужно изучить основные признаки обоих видов – патогенного и саногенного – и постоянно приучать себя искать в каждой неудаче плюсы и не обращать особого внимания на минусы. Постепенно мышление начнет перестраиваться.

1. **Упражнение «Ищу в себе».** Участникам группы предлагается разделить лист бумаги на две половины и отмечать признаки патогенного и по мере рассказа ведущего отмечать у себя признаки патогенного и саногенного мышления. Признаки патогенного мышления • Постоянное переживание ситуации без попыток остановить негативные мысли и накопление все большего количества отрицательных эмоций. • Отсутствие рефлексии и желания посмотреть на себя со стороны, оценить ситуацию по-другому. • Склонность к накоплению обид, гнева, агрессии, чувства неудовлетворенности без желания избавиться от них. • Непонимание того, что отрицательные мысли и эмоции отражаются на физическом здоровье. • Неумение управлять своими мыслями, неосознанность мыслительных операций. Признаки саногенного мышления • Умение отстраниться от переживаний и взглянуть на них со стороны. • Склонность к размышлениям в спокойном и расслабленном состоянии, когда негативные эмоции уже не возникают. • Понимание того, чем являются отрицательные эмоции и как они устроены. • Умение концентрировать внимание на объекте размышления. • Склонность к рефлексии, гибкость мышления. • Знание и понимание стереотипов человеческого поведения и культурных программ, укрепившихся в обществе. • Умение видеть преимущества в любой ситуации. • Склонность к позитивному восприятию мира и направленность на позитивные действия, оказывающие саногенное влияние на тело и душу. Обучившись саногенному мышлению, человек сможет изменить свою жизнь к лучшему, избавиться от старых обид, научиться бороться со стрессом и находить положительные стороны в любой жизненной ситуации. Обсуждение: увидели ли вы в себе признаки двух видов мышления? какие? Что чувствуете после выполнения данного упражнения? -Какой посыл себе вы сделаете после данной мини-

---

лекции? [Психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду...» Кучегашева П.П., Орешкина Н.В. и др.// <https://rospsy.ru/node/860>].

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ ОРГАНИЗАЦИИ: МЕСТО И СРОК АПРОБАЦИИ, КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ**

Программа проходит апробацию на базе МАОУ «СОШ № 52» в период с сентября 2023 г. по март 2024 г. Участники программы – обучающиеся с V по XI классы. Занятия проводятся в светлом кабинете: имеет три окна, снабженные жалюзи, освещается 6 лампами. Цветовая гамма внутреннего интерьера соответствует требованиям: нет броских цветов, отвлекающих внимание обучающихся. В кабинете имеются: учительский стол, учительский стул, компьютер, принтер, смарт-телевизор, доска, 12 ученических парт, 24 ученических стульев, 2 книжных шкафа, рециркулятор воздуха. Все необходимые аудио и видеофайлы воспроизводятся на интерактивной доске. Помимо учебного кабинета для успешной деятельности педагогов-психологов в образовательном учреждении имеются 1) кабинет психологической разгрузки, в котором ♦ цвет стен, пола, мебели подобран по принципу использования спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительного возбуждения и раздражения; ♦ мебель в кабинете с округленными формами и установлена в контексте общей композиции; ♦ в консультационной зоне кабинета мягкие кресла, письменный стол, диван; ♦ необходимая для обучающихся литература; ♦ освещение в кабинете соответствует нормам СанПиНа 2) кабинет социально-психологической службы, где созданы условия для работы – имеются компьютеры, подключенные к сети Интернет, принтеры и шкафы, в которых хранится документация, методическая и учебная литература.

**Данная программа будет дорабатываться, необходимо, на наш взгляд, внести больше материала с национально-региональным компонентом. Программа требует расширения, разбивки по блокам (5кл. 7-8 кл., 9 кл.,**

---

11 кл.) и наполнения разработками в соответствии с особенностями психофизиологии каждой возрастной группы обучающихся.

#### Список использованной литературы и источников

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2008.
  2. Байдакова Е.Г. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Я выбираю жизнь в гармонии с собой» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
  3. Брестер И.В. Развивающая психолого-педагогическая программа «Ты и я», Гриф ФПОР, <https://rospsy.ru/>
  4. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. – СПб.: 2002.
  5. Грибоедова О.И. Психолого-педагогическая программа «Дом моего Я», Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
  6. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – СПб.: Речь, 2000.
  7. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей, специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2006.
  8. Арт-терапевтические техники в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
  9. Копытин, А. И. Практикум по Арт-терапии.— СПб., 2000.
  10. Лебедева Л. Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. — СПб.: Речь, 2003.
  11. Лилейкина О.В., Т.Н. Попова. Психолого-педагогическая программа «Мир вокруг меня» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
  12. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии 8-9 класс) - СПб.: Издательство «Речь», 2003.
-

- 13.Миллер А.Н. Развивающая психолого-педагогическая программа «Жизнь в твоих руках» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
  - 14.Минюрова, С. А. Психология самопознания и саморазвития [Текст] : учебник /С. А. Минюрова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2013
  - 15.Павлык Н.В. Психодиагностика и гармонизация характера личности в юношеском возрасте: уч.-метод.пособие – К.: Логос, 2013.
  - 16.Рогов Е.И. Психология человека. – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 1999.
  - 17.Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В.Дубровиной. – 4-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
  - 18.Самопонимание, самовоспитание, самопомощь, самообладание, саморазвитие, самореализация подростка / Под ред. И.В.Дубровиной. – Н.Новгород: Нижегородский гуманитарный центр, 1995.
  - 19.Серякина С.В., Павленко Р.В Психолого-педагогическая программа «Все в твоих руках» Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/>
  - 20.Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. – СПб.: Речь, 2014.
  - 21.Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (7-8 классы), - М.: Генезис, 2010.
  - 22.Хухлаева О.В. Эмоционально-символические методы в работе школьного психолога. Лекция. –М.: Издательский дом «Первое сентября», 2015.
  - 23.Шаубет С.Е. Профилактическая психолого-педагогическая программа «Профилактика дезадаптивных форм несовершеннолетних». Гриф ФПОР. <https://rospsy.ru/> 77
-

24.Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренигов. – СПб: Питер, 2008.

25.Ушакова Т. Портрет в полный рост: игровая платформа для индивидуальной и групповой психологической работы с применением метафорических карт. – М.: Генезис, 2018.

26.Шилова Т.А. «Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении. Практическое пособие», М., Айрис Пресс, 2015 г.

#### **Методические рекомендации:**

1. Методические рекомендации. «Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного социально-психологического климата»// Письмо Министерства просвещения РФ от 28 июля 2023 г. № 07-4251 «О направлении методических рекомендаций».
  2. Практическое пособие по первичной профилактике подростковых суицидов «Чтобы не опоздать... Бу хожомдое...»// Улан-Удэ, 2016 г., Министерство здравоохранения РБ, ГБУЗ «РЦМП им. В.Р.Бояновой».
  3. Детский и подростковый суицид. Причины, факторы и способы профилактики// Улан-Удэ, 2018 г.; Уполномоченный по правам ребенка в РБ. Лаборатория инновационных проблем в области защиты детства ФГБОУ ВО «БГУ им.Д.Банзарова».
  4. Басаганай Алтан Заян. Золотая судьба девочки: программа профилактики социальных рисков среди молодежи (практическое пособие для работы с группами девушек).// Улан-Удэ, 2020 г.; ГБУЗ «РЦМП им. В.Р.Бояновой», РОО «Женщины Бурятии», МБУ ДО «ЦДиК».
  5. Методические рекомендации педагогам-психологам общеобразовательных организаций по профилактике деструктивного поведения среди несовершеннолетних.// Улан-Удэ, 2020 г.; ГБОУ «РЦО», РЦППМСП.
-

6. Методические рекомендации для педагогов-психологов общеобразовательных организаций. «Организация профилактической работы с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению», Москва, 2018 г.; Калинина Н.В., Игумнов С.А. и др.; Министерство Просвещения РФ, Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей».
7. Методические рекомендации для педагогов-психологов и социальных педагогов общеобразовательных организаций. «Работа с родителями обучающихся образовательных организаций по проведению профилактической деятельности с несовершеннолетними, склонными к суицидальному поведению», Москва, 2018 г.; Калинина Н.В., Игумнов С.А. и др.; Министерство Просвещения РФ, Департамент государственной политики в сфере защиты прав детей, ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей».
8. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Шаги к успеху»// автор-составитель Посельская Л.Ю., Улан-Удэ, 2016 г.; Комитет по образованию администрации г. Улан-Удэ, МБУ ДО «ЦДиК» г. Улан-Удэ.
9. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов органов и организаций системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактики девиантного поведения обучающихся – «Навигатор профилактики и памятки по различным видам девиантного (отклоняющего) поведения», Москва, 2022 г. //Министерство Просвещения РФ, МГППУ.

#### **Интернет ресурсы:**

2. [Развивающая психолого-педагогическая программа «Познаю себя.Развиваюсь.Стремлюсь» Иванова С.А.,Тимофеева Е.Д.; <https://rospsey.ru/node/872>].

3. [Комплексная программа развития субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах; Гарбузова А.М., Ильяшова Е.А. и др.; <https://rospsy.ru/node/870>].
  4. [Психолого-педагогическая программа «Как не посмотреть беду...» Кучегашева П.П., Орешкина Н.В. и др.// <https://rospsy.ru/node/860>].
-

1. Разработать содержание программы курсов внеурочной деятельности, обеспечивающих условия для обучающихся к самопознанию, саморазвитию, самосовершенствованию, тем самым формированию у них психологической культуры;
  2. Сопровождение обучающихся на уровне основного общего образования: адаптация к новым условиям обучения при переходе в основную школу, поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации, формирование жизненных навыков, профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками, предпрофильная ориентация;
  3. Сопровождение обучающихся на уровне среднего общего образования: оказание помощи в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни, достижение личной идентичности), в развитии временной перспективы, способности к целеполаганию, в развитии психосоциальной компетентности;
  4. Создание благоприятных условий для укрепления психического здоровья обучающихся, в т.ч. их эмоционального благополучия; развития обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений с самим собой, другими обучающимися, взрослыми и миром;
  5. Систематическое отслеживание психолого-педагогического статуса каждого обучающегося (группы риска, в т.ч.) и динамики его психологического развития в процессе школьного обучения. Использование при реализации данной программы национально-регионального компонента
-

способствует развитию личности обучающихся в условиях национально-региональных традиций, формированию мировоззренческой, нравственной, социальной и экологической культуры обучающихся [Развивающая психолого-педагогическая программа «Познаю себя.Развиваюсь.Стремлюсь» Иванова С.А.,Тимофеева Е.Д.; <https://rospsy.ru/node/872>]

Также, одной из основных задач психолого-педагогического сопровождения обучающихся является формирование психологической устойчивости личности подростка, овладение навыками саморегуляции; К структурным компонентам психологической устойчивости личности подростка относятся: когнитивный, волевой и поведенческий. **Когнитивный компонент** - включает в себя понимание и принятие себя, а также своего окружения в образовательной среде, соотнесенность представлений о прогнозируемых возможностях с наличным потенциалом. **Волевой компонент** – стабильность, стойкость, сопротивляемость, уравновешенность, эмоциональная гибкость, способность к личностному росту. **Поведенческий компонент** – умение саморегулировать и самоорганизовать свое поведение в различных стрессовых ситуациях, ориентироваться на конструктивное общение в повседневной жизни и деятельности, создавать и поддерживать благоприятные межличностные отношения, разрешать внутриличностные конфликты.

Программа рассчитана на охват всех обучающихся 5-11 классов школы № 52. Возраст обучающихся – 11-18 лет. Занятия проводятся во внеурочное время. Адресность психолого-педагогического сопровождения удастся обеспечить на основе данных, получаемых при проведении мониторинга адаптации при переходе в среднее звено школы, психологического здоровья, социально-психологического тестирования (СПТ). Данная программа отличается актуальностью, при ее создании были использованы рекомендации Министерства Просвещения РФ от 2023 г. «Профилактика девиантного поведения обучающихся в образовательных

---

организациях: психолого-педагогический скрининг и формирование благоприятного социально-психологического климата». (Психолого-педагогическая программа «Как не просмотреть беду...», Волгоград, 2021 г.; Развивающая психолого-педагогическая программа «Познаю себя. Развиваюсь. Стремлюсь.», с. Сунтар, Республика Саха, 2021 г.; «Комплексная программа субъектной ресурсности обучающихся на разных возрастных этапах», Пятигорск, 2021 г.). Психолого-педагогические программы, рекомендуемые для организации воспитательной, профилактической и коррекционно-развивающей работы среди обучающихся в образовательной организации.

Сроки реализации профилактической развивающей психолого-педагогической программы «Дорога жизни: Я и мои ценности» - 1 учебный год, 9 месяцев. Этапы реализации программы: 1 этап (информационно-аналитический) – 2023 г., сентябрь-декабрь. 2 этап (практический) – 2023-2024 гг. (сентябрь-май), 3 этап (аналитико-обобщающий) 2024 г. (апрель-май). Формы подведения итогов: промежуточное, итоговое тестирование обучающихся. Проведение различных акций, например, в рамках традиционной Недели психологии, участие обучающихся в учебно-исследовательской конференции, защита проектов с итоговым продуктом (разработка практических рекомендаций, буклетов, апробация в ученических коллективах).

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

- уменьшение факторов риска, которые приводят к нарушению психологического здоровья детей и подростков;
  - улучшение психоэмоционального самочувствия ребенка;
  - благоприятный психологический климат в детском коллективе;
  - осознание собственной индивидуальности, принятие себя как личности, субъекта деятельности, умеющего работать над своими недостатками;
-

## Описание используемых методик, технологий, инструментария

### 1. Работа с обучающимися

- Психодиагностика психоэмоционального состояния ребенка (Тест школьной тревожности Филипса для среднего школьного возраста и подростков)
  - Психодиагностика проблемных зон развития и адаптации к школьным условиям (Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И.Рожков, М.А.Ковальчук)
  - Тест скрининговой оценки школьной мотивации Лускановой - Исследования уровня развития памяти, внимания, мышления, коэффициента интеллекта - Диагностика удовлетворенности учащимися образовательным процессом, его различными сторонами
  - Опросник «Басса-Дарки»
  - Социометрический опрос Дж.Морено
  - Психодиагностика характера межличностных взаимоотношений учащихся и педагогов (Шкала самооценка Спилберга – диагностика для подростков и педагогов)
  - «Карта интересов» А.Е.Голомшток (для изучения интересов и склонностей обучающихся в различных сферах деятельности)
  - Тест Голланда по определению типа личности для выявления интересов и склонностей обучающихся
  - Опросники профессиональных предпочтений (выявление отношения к различным видам профессий) (Йованши и др.)
-

- Психодиагностика характера межличностных отношений в подростковой среде (социометрия)
- Диагностика особенностей ребенка (эмоционально-личностная сфера, социальная сфера, познавательная сфера, межличностная сфера)
- Выявление и анализ причин проблем и трудностей обучающихся - Индивидуальные консультации. [Развивающая психолого-педагогическая программа «Познаю себя.Развиваюсь.Стремлюсь» Иванова С.А.,Тимофеева Е.Д.; <https://rospsy.ru/node/872>]

### Содержание программы

Исходя из цели и задач программы работа проводится по блокам, согласно учебно-тематическому плану

### Учебно-тематический план

№ п/п	Занятие	Цель	Часы
<b>Цель:</b> Помощь в формировании адекватной самооценки			
<b>1</b>	<b>«Что я знаю о себе»</b>	Способствовать формированию адекватной самооценки, актуализации представлений о себе.	<b>1</b>
<b>3</b>	<b>«Моя внутренняя опора»</b>	Способствовать осознанию своей психологической опоры, как внутреннего ресурса.	<b>1</b>

4	<b>«Окна моей души»</b>	Способствовать осознанию своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения.	1
<b>Цель:</b> Помощи в формировании рефлексивного самосознания			
1	<b>«Мой выбор»</b>	Способствовать развитию умения отстаивать собственную позицию, делать самостоятельный выбор	1
3	<b>«Пространство моей личности»</b>	Способствовать формированию представлений о личных границах и защите своего персонального пространства	1

<b>Цель:</b> Помощь в актуализации смысло-жизненных и ценностных ориентаций			
1	<b>«Жизненные цели»</b>	Способствовать осознанию жизненных целей, определению значимости и важности этих целей.	1
2	<b>«Мои ценности»</b>	Способствовать актуализации смысложизненных и ценностных ориентаций	1
<b>Цель:</b> Помощь в освоении приемов саморегуляции			
1	<b>«Моя зона комфорта»</b>	Способствовать осознанию подростками своих внутренних ресурсов, обучение навыкам саморегуляции.	1

2	<b>«Приемы саморегуляции»</b>	Способствовать знакомству и обучению приемам саморегуляции (мышечная релаксация, антистрессовое дыхание).	1
3	<b>«Я молодец»</b>	Способствовать знакомству и обучению приемам и навыкам саморегуляции (самопрограммирования, самоодобрения, аутогенная тренировка	1

**Цель:** Помощь в осознание своего эмоционального состояния и состояния других людей

1	<b>«Полезьа и вред эмоций»</b>	Способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
2	<b>«Цепная реакция»</b>	Способствовать осознанию связи между негативными эмоциями и конфликтными ситуациями	1
3	<b>«Код доступа»</b>	Способствовать развитию умения осознавать эмоциональные состояния других	1

**Цель:** Помощь в формировании в развитии жизнестойкой позиции

1	<b>«Лестница моих целей»</b>	Способствовать осознанию подростками своих целей и способов их достижения, актуализации внутренних ресурсов.	1
2	<b>«Вид из моего окна»</b>	Способствовать осознанию подростками своей жизненной программы, умению планировать	1

		желаемый результат	
4	<b>«Генератор моего мышления»</b>	Способствовать осознанию подростками особенностей своего мышления в трудной жизненной ситуации	<b>1</b>
<b>Цель:</b> Помощь в формировании осознанного неприятия внешнего негативного воздействия			
1	<b>«Карта мира»</b>	Способствовать развитию умения правильно оценивать свои и чужие действия	<b>1</b>
2	<b>«Воздействие и взаимодействие»</b>	Способствовать развитию способности адекватно выражать свои чувства	<b>1</b>
3	<b>«Вместе мы сила»</b>	Способствовать формированию ответственного отношения в семейных	<b>1</b>

<b>Цель:</b> Помощь в развитии коммуникативной компетентности обучающихся			
1	<b>«Я тебя знаю»</b>	Способствовать осознанию себя в пространстве взаимодействия с другими	<b>1</b>
2	<b>«В кругу дискуссий»</b>	Способствовать формированию навыков взаимодействия в группе	<b>1</b>
3	<b>«Мотивы и стратегии»</b>	Способствовать формированию навыков оказания и принятия психологической поддержки.	<b>1</b>
<b>Цель:</b> помощь в проектировании социальных ситуаций, направленных на самопроявление обучающихся, включения в проектную или внеурочную деятельность, способствующую раскрытию внутреннего потенциала			

личности.			
1	«Остров обитания»	Способствовать стимуляции опыта социальной активности.	1
2	«Важное звено»	Способствовать осознанию возможности позитивной самореализации	1
3	«Программа успеха»	Способствовать программированию личной успешности	1
<p><b>Цель:</b> Помощь в обучении навыкам саморегуляции(совладания), развитие эмоционально-волевой сферы, понимания своего эмоционального состояния и состояния других людей. Самоконтроль поведения</p>			
1	«Я молодец»	Способствовать бучению навыков саморегуляции	1
2	«Код доступа»	Способствовать развитию умения осознавать свое эмоциональные состояния и других	1
3	«Польза и вред эмоций»	Способствовать развитию умения осознавать и анализировать свое эмоциональное состояние	1
<p><b>Цель:</b> Помощь в развитии навыка решения жизненных трудностей. Помощь в профессиональном самоопределении. Самоэффективность</p>			
1	«Переводим проблемы в задачи»	Способствовать развитию умения справляться с жизненными трудностями	1
2	«Перспектива»	Способствовать развитию целеполагания умения планировать	1

3	<b>Формула выбора профессии</b>	Способствовать осознанному выбору жизненного пути, специальности	1
3	<b>«Режим дня»</b>	Способствовать осознанию ценности времени	1
			<b>39</b>

### Конспекты занятий

**ЗАНЯТИЕ 1. «Что я знаю о себе»** Цель: Способствовать актуализации представлений о себе, развитие самопознания.

Необходимые материалы: наборы метафорических ассоциативных карт «Дерево Как образ человека», цветные карандаши, листы размером 1/6, 1/4, 1/3, 1/2 листа А4, лист А4, А3, А2, старые газеты или листы бумаги, клейкая лента.

Упражнение «Кто я? Какой я?» Участники записывают на листках ответы на вопросы. Обсуждение. Рефлексия.

Игра «Снежки» Ведущий предлагает участникам группы сделать из газетных листов хороший, достаточно плотный мячик – снежок. Затем группа делится на две команды и выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно четыре метра. По команде ведущего подростки начинают бросать мячи на сторону противника. При этом игрокам каждой команды необходимо стремиться как можно быстрее забросить мячи-снежки, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду ведущего "Стоп!", участникам необходимо прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Важно не перебегать за разделительную линию. Игра проводится в три тура. Победителям – аплодисменты всех участников группы.

Притча «**Внутренний покой**» Устав от шумного и беспокойного города, человек решил найти тихое спокойное место. Он пришёл в лес, где не было ни единого человека, но не смог сосредоточиться, потому что ему мешало стрекотание кузнечиков. Он углубился дальше в лес, но там очень громко пели птицы, отвлекая его от контакта с внутренним «я». В поисках тишины, человек залез в пещеру, там было очень тихо, но звуки капающей воды его раздражали. Тогда он построил себе маленький коттедж со звукоизоляцией, запер все окна и двери, но в полной тишине всё громче и громче слышалось «тик-так, тик-так...». Тогда он сорвал часы с руки и разбил их о стену. Сел, успокоился, глубоко вздохнул... Довольный, что вот сейчас, наконец-то, будет тихо, но... «Тук-тук, тук-тук...», — стучало его сердце в груди всё громче и громче... Обсуждение: Почему человек искал тишину? Где он искал тишину? К чему он пришел в конце поиска тишины? Так, где же надо искать решение проблемы? Все проблемы, как и их решения, находятся не где-то снаружи, а внутри нас самих.

**Арт-терапевтическое упражнение «Дом моего Я – какой он?»** Цель: развитие самопознания, саморефлексии, «У каждого из нас есть внутренний мир. И этот мир неповторим и уникален — со своими особенностями, странностями и причудами. Но так ли часто мы имеем возможность встретиться со своим внутренним миром? Сейчас у нас будет такая возможность. Я попрошу вас закрыть глаза и представить свой внутренний мир в виде дома... У каждого из нас появится свой дом. Какой это дом? Большой или маленький, каменный или деревянный? В нем большие, просторные комнаты или небольшие уютные комнатки? Может быть, в твоём доме много старинной мебели или, наоборот, пусто и много свободного пространства... Какой он, дом твоего внутреннего мира? Какие запахи и звуки в твоём доме? Всегда ли светло в комнатах, или там царит полумрак? А что вокруг него — может быть, лес или поле? Может быть, дом стоит на берегу моря или озера? Твой дом окружает забор или каждый может подойти к нему? Бывают ли в твоём доме люди? И если да, то кто эти люди, или дом

---

всегда пустует? Пройдись по своему дому — какие эмоции ты испытываешь? Какой он — дом твоего внутреннего мира? А теперь попрощайся со своим домом. Ты сможешь вернуться сюда, когда захочешь. И постепенно возвращайся в нашу комнату, в нашу группу». Далее ведущий просит каждого участника (по степени готовности) рассказать о доме своего внутреннего мира. Это очень важная часть упражнения. Ведущий должен постараться вывести каждого участника на осознание различных сторон своего внутреннего мира. Затем участникам предлагается выполнить рисунок на тему «Дом моего Я», используя листок бумаги нужного размера. Обсуждение: Что ты чувствовал в процессе выполнения задания? Что ты хотел бы рассказать нам про свой рисунок? Чем отличается дом твоего Я от других домов на рисунках участников? Почему? Чем он схож с другими домами? Как ты думаешь, что думают о твоём доме другие люди? Доволен ли ты своим рисунком? Что ты сейчас чувствуешь? Что тебя заинтересовало в рисунках других участников? Что ты думал о себе, когда выполнял это задание? Что ты думаешь сейчас? Рефлексия: - что я чувствую? - что я думаю? - что хочу сделать?

**ЗАНЯТИЕ 2 «Моя внутренняя опора»** Цель: способствовать осознанию подростками своей психологической опоры, развитие самопознания. Необходимые материалы: листы бумаги, карандаши, краски гуашь, бланк методики «Кто Я?». Игра «Человек к человеку» Для игры необходимо нечетное число игроков. Все игроки свободно перемещаются, водящий произносит: «Человек к человеку!». И все участники игры, в том числе ведущий, должны найти себе пару и соприкоснуться с партнером теми способами, которые озвучит ведущий. Тот, кто остался без пары, становится, водящим. Игра продолжается. Команды могут быть разнообразными, например: «Мизинец к мизинцу», «Пятка к пятке», «Ухо к уху» и т.д. Упражнение «Восковая свечка». Для выполнения упражнения приглашаются три участника группы. Два человека из них встают лицом друг к другу на расстоянии 120-150 см, держа руки ладонями вперед на уровне груди. Третий

---

участник встает между ними, расслабляется и начинает свободно падать вперед или назад на руки одного из двух. Их задача — мягко ловить его на руки (с опорой на плечи) и легко отталкивать от себя, так, чтобы он начал падать в другую сторону. Таким образом, средний участник свободно и расслабленно раскачивается между двумя крайними. Обсуждение: О чем для вас было это упражнение? (вопрос ко всем участникам группы - и к выполняющим упражнение и к наблюдателям) Что вам помогало не бояться падать? (вопрос участнику тройки, который был «восковой свечой») О чем вы больше всего думали, когда участник падал в вашу сторону? Как вы ему помогали? (вопрос к участникам тройки, которые принимали падающего на свои руки) Как вы думаете, если это упражнение - подсказка темы нашей сегодняшней встречи, то про что будет это занятие? Строительство дома всегда начинается с опорных частей – фундамента, пола и перекрытий. И внутренний дом моего Я у каждого человека имеет свои опоры. Для каждого человека важно понимать, что дает тебе опору в жизни, что внутри тебя помогает тебе справляться с жизненными трудностями. И сегодня у нас с вами есть возможность поработать с этим.

Арт-терапевтическое упражнение «**Моя опора**» (автор И. Мальцева) Как говорил Беккет Бернارد: «Сила человеческого духа заключается в способности с интересом и оптимизмом смотреть в непредсказуемое будущее. Это вера в то, что из любого затруднительного положения найдётся выход, а все разногласия можно разрешить». Когда человек рождается, его поддерживают родители. Ребенок учиться делать первые шаги, и родители говорят: «Давай вперед, у тебя все получится!». Таким образом, у ребенка формируется внутренний стержень или внутренняя опора. По мере взаимодействия в социуме внутренняя опора может укрепляться или, наоборот, разрушаться. Внутреннюю опору можно развивать и применять в своей жизни. Когда возникают трудные или стрессовые ситуации, или ситуации выбора - обращение к внутренней опоре может помочь принять ситуацию, поддержать себя, сделать осознанный выбор. Пока мы живем, нет

---

ничего не возможного. Это упражнение Вы можете сделать сами как практику самопомощи. Когда на душе тоскливо, когда овладевает хандра, депрессивное состояние, или при стрессах. Подготовьте листы бумаги, карандаши и краски. Сядьте поудобнее. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Задайте себе вопросы: На что я могу опереться в себе? (Не спешите... даже когда кажется, что нет сил и ресурсов, можно прислушаться и найти в себе маленький лучик света. Запишите ответ...) Что меня укрепляет? На что я могу опереться во внешнем мире? Напишите на бумаге. Нарисуйте свою опору - рисунок «Моя опора» Когда закончите рисовать, рассмотрите свой рисунок. Хотелось бы Вам дать название своему рисунку? Какое?.. Вопросы для самоанализа: Что значат для Вас цвета, которые Вы применили в своей работе. Ваши ресурсы, которые Вы видите в рисунке. Что для Вас значит опора?

**Методика Куна «Кто Я?»** «Напишите в столбик цифры от 1 до 20 и 20 раз ответьте на вопрос «Кто я?»; используйте характеристики, черты, чувства и интересы для описания себя, начиная каждое предложение с местоимения «Я — ...». В завершение работы каждый может громко прочесть свой перечень остальной группе и отрефлексировать те ощущения, чувства, эмоции, мысли, которые возникали в процессе выполнения этого задания». После этого участники образуют группы по 2 — 3 человека и зачитывают друг другу листки с самоописанием, одновременно заполняя предложенную ниже схему. Это задание позволяет выявить особенности индивидуального самовосприятия, осмыслить, насколько целостен образ собственного «Я». «Я» телесное «Я» эмоциональное «Я» умственное «Я» социальное  
Рефлексия: - что я чувствую? - что я думаю? - что хочу сделать?

**ЗАНЯТИЕ 3. «Окна моей души».** Цель: способствовать осознанию подростками своих особенностей межличностного взаимодействия с другими людьми, позитивного самоотношения. Необходимые материалы: листы

бумаги, карандаши, ножницы, игровая платформа «Портрет в полный рост» (Т.Ушаковой).

**МАК Упражнение «Приветствие инопланетян»** Участникам предлагается «особым психологическим образом» поприветствовать друг друга. Для этого все подростки выходят в пространство, образованное внутри столов, поставленных в форме квадрата, и передвигаются в любых направлениях до того, как прозвучат слова ведущего. После слов ведущего, который определяет способ приветствия участниками друг друга, подросткам необходимо предложенным способом поздороваться со всеми участниками данной игры.

**Упражнение «Магнит»** Ведущий предлагает всем участникам встать, а затем называет чье-то имя. После этого все должны дотронуться до названного человека и сказать, чем притягивает вас этот человек, что в нем есть хорошего и притягательного. Далее «магнит» называет имя другого участника, игра продолжается.

**Притча «О зеркале и собаке»** Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами. Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в ответ. Она зарычала — они с угрозой ответили ей. Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они. Утром эту несчастную собаку нашли мёртвой. А она находилась там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И, когда она

---

начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих её. Обсуждение: Как вы думаете, в чем мораль этой китайской притчи? Какой посыл людям она несет? Мораль: окружающий мир – отражение нас самих. Будь спокоен и излучай позитив, Вселенная ответит тебе взаимностью!

Упражнение **“4 квадрата – окна моей души”** Наверняка каждый из вас задумывается о том, какой ты – какие у тебя качества, достоинства, что в тебе притягивает или раздражает окружающих. Чтобы лучше понять себя и проанализировать свои особенности, выполним психологическое упражнение «Четыре квадрата». Возьмите лист бумаги и разделите его на четыре квадрата. В углу каждого из них поставьте цифры 1, 2, 3, 4 – как на рисунке.

- 1) В квадрате №1 напишите пять своих положительных черт. Можете назвать их одним словом, например, «дружелюбный», или описать подробнее – «я умею готовить».
- 2) Перейдите к квадрату №3. Заполните его, указав такие личные качества, которые тебе в себе не нравятся. Не стесняйтесь и будьте искренними, выполняя это задание, – никто ведь не увидит таблицу с квадратами, если только вы сами не покажете.
- 3) Следующий этап: посмотрите еще раз на характеристики в квадрате №3 и переформулируйте их таким образом, чтобы вместо негативных они выглядели позитивными. Если возникают сложности – воспользуйтесь помощью ведущего. Переделанные с отрицательных на положительные свойства запишите в квадрате №2. Например, у тебя написано, что ты «жадный». Подумай, что в этом хорошего? Возможно, то, что ты бережно относишься к деньгам, не переплачиваешь и не тратишь попусту, ценишь вещи. Чтобы тебе легче выполнить задание, представь, что список с твоими недостатками видит человек, который тебя любит и не согласен с тем, что у тебя есть негативные особенности. Вспомни – когда мы влюблены, недостатки возлюбленных кажутся нам достоинствами. Посмотри на себя глазами влюбленного в тебя человека или мамы, которая тебя обожает.
- 4) Возвратитесь к квадрату №1 с пятью положительными качествами и переделайте их на отрицательные,

---

записав в квадрате №4. Снова может помочь воображаемый человек, который вас настолько не “переваривает”, что в штыки воспринимает любые ваши слова и действия, и все его в вас категорически не устраивает. Даже то, что ты «белый и пушистый», дико раздражает. К примеру, ты считаешь себя «добрым». Что же плохого в доброте? Иногда под ее видом удобно совершать манипуляции и вынуждать людей делать то, что нужно «добренькому»: «Я тебе помог – теперь верни-ка мне должок». - Заполнили четыре квадрата? Молодцы. Закройте ладонью квадраты 3 и 4, и посмотрите на квадраты 1 и 2. Приятно? Еще бы – столько положительных характеристик! Многие мечтают о таком сыне или дочери, друге или подруге, внуке или внучке, брате или сестре и т.д. - Теперь, наоборот, прикройте квадраты 1 и 2, и взгляните на квадраты 3 и 4. Неприятно? Не хочется общаться с такой личностью. Затем уберите ладонь и посмотрите на лист бумаги с квадратами в целом. Все эти качества – твои. Одни и те же характеристики описаны с разных сторон – глазами друга и врага. Нарисуйте круг на пересечении квадратов и напишите в центре «Я». Недостатки – продолжение наших достоинств, равно как и достоинства найдутся в недостатках. В одних ситуациях определенное качество окажется уместным и полезным, а в других – нет. Ты сам выбираешь, как относиться к себе. Если видишь только квадраты 3 и 4 – негатив, то будешь себя презирать, ругать, ненавидеть. Если ты стараешься увидеть квадраты 1 и 2 – позитив, ты будешь уважать, ценить и принимать себя. От того, как ты к себе относишься, зависит, как тебя воспринимают окружающие, и какими ты видишь их. Упражнение «4 квадрата» полезно проделывать, если у тебя с кем-то конфликт. Попробуй пересмотреть то, что тебе не нравится в «противнике», переформулировать его качества с отрицательных на положительные. Это поможет наладить контакт, разрешить сложную ситуацию. Также постарайся увидеть себя глазами «противника» – иногда это позволяет понять, где и из-за чего произошло недопонимание. Тогда легче восстановить доверие и доброжелательные отношения. Обсуждение: Что вы чувствуете после

---