**ПРОГРАММА ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

На современном этапе проблема психического здоровья наиболее остра и актуальна. В связи с гумманизацией образования проблема охраны здоровья школьников становится актуальной в современном обществе. Термин – здоровье, представляет состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Забота о психическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру человека, к его чувствам и переживаниям, к влечениям и интересам, его отношению к себе, окружающему миру. Негативные проявления нарушения психического здоровья в старшем школьном возрасте связаны с низким социальным статусом и высоким уровнем тревожности. Здоровье отдельного человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущение жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности и гармоничностью развития личности.

Особенно важным показателем психического здоровья является самоопределение, самопринятие, поиск смысла жизни.

**ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

1. Научить детей осознавать причины, нарушающие психическое здоровье.
2. Научить детей лучше понимать себя, сделать положительный здоровый выбор в жизни, принимать решения с четким осознанием собственного поведения и с ответственным отношением к социальным и культурным требованиям в условиях быстрых социальных изменений.
3. Помочь приобрести знания и навыки, обеспечивающие принятия ответственности за свое поведение, в том числе положительных взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, знаний, позволяющих избегать факторы риска.

Программа рассчитана на четыре занятия по одному часу с интервалом раз в месяц.

Участники программы: подростки 16-ти - 17-ти лет.

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**«Я УНИКАЛЬНЫЙ»**

Цель: Знакомство с уникальностью и неповторимостью каждого человека.

Задачи: 1. Определить отношение к себе;

2. Выявить самооценку;

3. Адаптация в новом коллективе.

Предполагаемый результат: Осознание своей уникальности и неповторимости, гармонизация отношений со сверстниками.

Материалы и оборудование: Доска, бумага, фломастеры, карандаши, стулья, отдельный кабинет.

Упражнение на знакомство или приветствие.

Упражнение 1. «Снежный ком». По кругу, передавая игрушку, каждый называет свое имя и имена всех уже назвавших перед ним.

Упражнение 2. «Знакомство по парам». Участники разбиваются по парам в течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной и положа руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается.

Выявления ожиданий участников, корректировка, информирование о цели занятия, предполагаемом результате для участников.

Основное упражнение по теме, обсуждение его результатов:

О человеке говорят: «Он личность! Или он не личность! Что это значит? Способы решить, личность человек или нет, смотрят, чего он добился, каким нравственным принципам следует, к каким целям стремиться, свободен ли он внутренне и имеет ли чувство достоинства. Если человек стремится к знаниям, к самосовершенствованию, если нравственные принципы, которым он следует, и его жизненные цели вызывают уважение, если он интересен личностно, внутренне свободен, уверен в себе, решителен, способен защитить свое достоинство, - он личность.

Подумайте каждый о себе, личность вы или нет.

Упражнение 1. «Кто я?». Предлагается проставить в столбик номера от 1 до 10 и дать десять ответов на вопрос «Кто я?». При этом можно учитывать любые свои характеристики, черты, интересы, эмоции – все, что покажется подходящим для того, чтобы описать себя фразой, начинающейся с «Я - …». Каждый участник оглашает свой список перед группой. Затем в парах происходит обмен комплиментами.

Упражнение 2. «Похвала по кругу». По очереди каждый встает и говорит, что-то хорошее о своем соседе. Тот благодарит и соглашается или добавляет о себе, что-то еще, что ему кажется важным. Выводы ведущего о том, что индивидуальность – главное в человеке. Быть членом группы, стремиться быть похожим на кого-то, быть принятым в группе сверстников, подражая кумиру… - это нормальные явления. Но при этом надо быть самим собой. Кто я? Какой я? Каким я себя представляю? Чем отличаюсь от других? Каждый человек уникален. Он отличается от всех. Человек – уникальная личность. Каждый человек неповторим. Человек уникален и отличается от других внешне, своими физическими особенностями, своими интересами, увлечениями, отношением к людям, эмоциями, поведением, моральными ценностями и т.д. Быть может, людям бывает интересно друг с другом именно потому, что они отличаются друг от друга. Общаться постоянно только с точно такими, как ты сам, человеку недостаточно.

Упражнение/дискуссия по основной теме на закрепление полученных навыков

Упражнение 1. «Мои особенности и преимущества». Рисунок на чистом листе на заданную тему или рисунок на надписанных бланках (например, на листе нарисованы пустые кружки, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем.

Рефлексия занятия в целом: получить обратную связь, дать возможность поделится переживаниями.

Ведущий просит участников по кругу высказать свои впечатления и чувства от этого занятия.

- эмоциональный компонент (понравилось или нет)

- познавательный компонент (что нового узнали, полезна ли была полученная информация, какой информации не хватило)

- прогностический компонент (как можно использовать полученную информацию, что бы ещё хотели узнать).

Благодарность участникам, прощание.

**ЗАНЯТИЕ № 2**

**«Я И ДРУГИЕ»**

Цели занятия: знакомство с понятиями манипулирования и группового давления, с видами группового давления, обработка умения замечать групповое давление, начала обработки навыка сопротивления групповому давлению.

Ведущий: манипулирование, групповое давление – попытки заставить другого человека, что-либо сделать без объяснения истинных причин и убеждения его, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. Манипулирование – действия, направленные на то, чтобы с помощью фальшивых трюков добиваться для себя каких-то благ, управлять другим человеком, контролировать других людей. При этом прибегающий к манипулированию человек не признается в своих подлинных чувствах даже самому себе. Особенно трудно сопротивляться групповому давлению, так как человек обычно стремиться быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Однако уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними. Виды группового давления: лесть, шантаж, уговоры, похвала, запугивания, подчеркнутое внимание и т.д. Конформизм – склонность человека уступать психологическому давлению вопреки своему мнению, менять свое мнение под давлением группы. Одна из разновидностей давления – подражание окружающим, психическое заражение («стадное чувство»). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать сам по себе.

**УПРАЖНЕНИЕ 2 «ДОБРОВОЛЕЦ В ЦЕНТРЕ».**

Цели: выявить групповое давление.

Доброволец в центре. Вся группа пытается заставить его что-либо сделать (например: написать что-то на доске, сесть на место и т.д.). Он старается с уверенностью в себе отказаться. При этот сам учащийся или вся группа оценивает, какой из видов группового давления, использовался.

**УПРАЖНЕНИЕ 3 «ВЫХОД – ВХОД В КРУГ»**

Цели: противостояние группе, умение убедить, умение сказать «нет».

Задача одного из участников любым способом выйти или войти из круга, задача группы не дать ему это сделать. Применимы любые методы – от физических (разумных) до убеждения.

**УПРАЖНЕНИЕ 4 «РИТМ»**

Цели: разрядка, снятие возбуждения, сплочение и ощущение общности группы.

Процедуры: участники по очереди задают ритм хлопками так, чтобы он вписался в уже звучащий.

Итог занятия: получить обратную связь, дать возможность поделиться переживаниями.

Участники по кругу делятся впечатлениями от этого занятия.