Городской округ Ханты-Мансийск

Ханты-Мансийского автономного округа - Югры

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия № 1»**

**(МБОУ «Гимназия № 1»)**

Утверждаю

Директор МБОУ «Гимназия №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.И. Шишкина

Приказ МБОУ «Гимназия №1»

от 01.09.2020г. № 94/14

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ АУТОАГРЕССИВНОГО (СУИЦИДАЛЬНОГО) ПОВЕДЕНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ**

Автор-составитель:  
Кустова М.А., педагог-психолог,  
клинический психолог

Ханты-Мансийск

2020

**АКТУАЛЬНОСТЬ**

Актуальность программы связана с ежегодным ростом уровня самоубийств среди российских детей и подростков. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированного, негибкого построения человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения.

Значимость данной проблемы продиктована также необходимостью реализации систематической социально-педагогической и психолого-педагогической работы в направлении профилактики и предотвращения детской смертности в образовательных организациях.

Согласно данным Росстата на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры в 2019 году было зарегистрировано 109 суицидальных попыток, в том числе и завершенных суицидов, за 2018 год-136.

Своевременная психологическая помощь, участливое отношение к подросткам, попавших в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. Целью данной программы является организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди детей и подростков в образовательной организации, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся, а также работа с педагогами и семьёй обучающихся.

Программа реализуется в соответствии с методическими рекомендациями по профилактике суицида, рекомендованными Письмом Минобрнауки России от 18.01.2016г. №07-149, а также Моделью организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся образовательных организаций, утвержденной Постановлением муниципальной комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав города Ханты-Мансийска от 9 июля 2020 года № 56.

Реализуемая программа включает в себя пояснительную записку с описанием актуальности, целей и задач, принципов реализации программы и планируемые результаты, основное содержание программы, блок работы с семьёй и педагогами в данном направлении, план мероприятий по профилактике суицида среди детей и подростков в стенах образовательной организации, список литературы, диагностический пакет и приложения.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка….…………………….…………………………………...…….4

Цели и задачи……………………………………………………………….………........9

Практическая значимость программы и планируемые результаты…………………10

Условия реализации программы……...………………………………….……………13

Психологические особенности детей-суицидентов………..…………………...……21

Структура и содержание программы………….……...………………………...……..26

*Программа тренинговых занятий с обучающимися начальной школы*…….…………………………………..26

*Программа тренинговых занятий с обучающимися основной и старшей школы*…………………………….36

*Программа тренинговых занятий с обучающимися 9-11-х классов в период подготовки к Государственной Итоговой Аттестации*…………………………………………………………………………………………….55

Работа с родителями ….………………………………………………………………..60

Работа с педагогами………………………………………………..………...................62

Литература………………………………………………………..……………………..63

Приложения……………………………………………………………………………..64

*Положение о Родительском Клубе «Семейная Академия»*……..………………………………….64

*Реестр рекомендованных диагностических методик*……..………………………………............67

*Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей…………………………………….*73

*Схема взаимодействия Администрации гимназии и педагогического коллектива по сигналу суицидальных действий несовершеннолетнего.*……………….........................................................................76

*Схема работы Службы ППСП-сопровождения в МБОУ «Гимназия №1»* …….……………..........................77

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Проблема суицидального поведения является актуальной не только для нашей страны, но и для всего мирового сообщества. С каждым годом увеличивается количество несовершеннолетних, совершивших суицидальные попытки и завершенные суициды. По данным Всемирной организации здравоохранения каждый год в нашей стране завершают жизнь самоубийством около 200 детей и 1500 подростков. По числу суицидов среди несовершеннолетних наша страна находится на 1-м месте в Европе.

Тема самоубийств в школьной среде чаще всего является не только малознакомой, но и пугающей как для педагогов, так и для родителей. Когда мы сталкиваемся со случаями совершения суицида — со смертельным исходом или без него, то невольно задаемся вопросами: что случилось? Почему никто не увидел, что ребенок нуждается в помощи? Можно ли было как-либо ему помочь? Для подростка попытка самоубийства — это не обязательно осознанный шаг, но всегда попытка крикнуть взрослому миру о своей боли. Известно, что проблема суицидов во многом касается неблагополучных слоев населения (именно с неблагополучием в семье связывается до 92% суицидов у детей и подростков), однако при этом невозможно утверждать, что обеспеченный ребенок из социально благополучной семьи полностью застрахован от этого шага.

Самоубийства не возникают внезапно, импульсивно, непредсказуемо или неизбежно. Они являются последней каплей в чаше постепенно ухудшающейся адаптации. Среди тех, кто решился совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления. Иногда это будут едва уловимые намеки; часто же угрозы являются легко узнаваемыми. Очень важно, что 3/4 тех, кто совершает самоубийства, посещают врачей, психологов, педагогов, до этого по какому-либо поводу в течение ближайших недель и месяцев. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Однако очень часто специалисты и семья не слышат их. Суицидальными людьми, в целом, часто руководят амбивалентные чувства. Они испытывают безнадежность, и в то же самое время надеются на спасение.

Факторов внутренней и внешней среды, повышающих вероятность суицидального поведения, достаточно много. Так, на попытку самоубийства влияют индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности, уровень алкоголизации населения, время года и т.д. Е. М. Вроно, к.м.н., детский и подростковый психиатр, суицидолог, семейный психотерапевт считает, что «подросток переживает проблемы 3-х **«**Н**»**: непреодолимость трудностей, нескончаемость ненастья, непереносимость тоски и одиночества. При этом должен бороться с 3-мя «Б**»**: беспомощностью; бессилием; безнадёжностью»… [3].

А.Н. Моховиков, к.м.н., врач-психиатр, сертифицированный гештальт-терапевт   выделяет следующие мотивы суицидального поведения:

1. переживание обиды, одиночества, отчужденности и непонимания;
2. действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность;
3. переживания, связанные со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
4. чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения;
5. боязнь позора, насмешек или унижения, страх наказания, нежелание извиниться;
6. любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность;
7. чувство мести, злобы, протеста;
8. угроза или вымогательство;
9. желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации;

сочувствие или подражание товарищам, героям книг или фильмов [9].

По итогам передачи «Отражение» с журналистом, обозревателем ОТР Сергеем Лесковым можно выделить следующие предпосылки суицидов современной действительности:

* стремление подражать актерам и певцам, которые ушли из жизни;
* наблюдение за суицидами других «в прямом эфире»;
* следование особым субкультурам, где смерть превозносится как нечто желанное и возвышенно-трагичное;
* конфликтные отношения с одноклассниками;
* алкоголь, наркотики, компьютерная зависимость;
* социальные сети (сайты смерти).

Факторы суицидального риска можно разделить на:

1) социально-демографические,

2) природные,

3) медицинские,

4) индивидуально-психологические

Рассмотрим их подробнее.

*Социально-демографические факторы:*

К ним относят пол, возраст, место жительства, семейное положение и особенности внутрисемейных отношений, образование, общественно-профессиональное положение и др. Установлено, что женщины чаще совершают попытки самоубийства, избирая при этом менее мучительные и болезненные способы, чем мужчины; однако у мужчин суицид чаще носит завершенный характер. Объяснение этого факта, возможно, таится в методах самоубийства: женщин обычно больше интересует вопрос о том, что произойдет с их телом после смерти, их больше волнует эстетика самоубийствами. Среди суицидентов преобладают лица, имевшие в детстве приемных родителей, воспитывавшиеся в интернате или же имевшие только одного из родителей. Существенное влияние оказывает также социально-психологический тип семьи. Суицидоопасные состояния, в частности, легче возникают в семьях дезинтегрированных (отсутствие эмоциональной и духовной сплоченности), дисгармоничных (рассогласование целей, потребностей и мотиваций членов семьи), корпоративных (возложенные обязанности член семьи выполняет лишь при условии такого же отношения к обязанностям других членов семьи), консервативных (неспособность членов семьи сохранить сложившуюся коммуникативную структуру под давлением внешних авторитетов) и закрытых (ограниченное число социальных связей у членов семьи).

*Природные факторы:*

В большинстве исследований указывается на увеличение частоты самоубийств весной. По-видимому, данная закономерность не распространяется на лиц, находящихся в условиях изоляции, и больных с тяжелыми соматическими заболеваниями. Предпринимались попытки установить зависимость частоты самоубийств от дня недели (чаще в понедельник и постепенное снижение к концу недели) и от времени суток (чаще вечером, в начале ночи и ранним утром), но данные в этом отношении противоречивы.

*Медицинские факторы суицидального риска:*

Острые и хронические соматические заболевания обнаруживают у многих суицидентов, причем на первом месте стоят заболевания органов дыхания, затем пищеварительного тракта, аппарата движения и опоры, а также травмы. Около 20% обследованных лиц с суицидальным поведением страдают разнообразными соматическими расстройствами, ограничивающими их социально-профессиональную, деятельную активность. Наиболее высокий суицидальный риск отмечается при реактивных депрессиях, неалкогольных токсикоманиях, психопатиях и аффективных психозах.

*Индивидуально-психологические факторы суицидального риска:*

Личностные и характерологические особенности часто играют ведущую роль в формировании суицидального поведения. Однако поиски связей между отдельными чертами личности и готовностью к суицидальному реагированию, как и попытки создания однозначного «психологического портрета суицидента», не дали результатов. Решающими в плане повышения суицидального риска, вероятно, являются не конкретные характеристики личности, а степень целостности структуры личности, «сбалансированности» ее отдельных черт, а также содержание морально-нравственных установок и представлений. Повышенный риск самоубийства характерен для дисгармоничных личностей, при этом личностная дисгармония может быть вызвана как утрированным развитием отдельных интеллектуальных, эмоциональных и волевых характеристик, так и их недостаточной выраженностью. К индивидуальным факторам суицидального риска следует отнести и содержание морально-этических норм, которыми личность руководствуется. Высокая частота суицидальных поступков наблюдается в тех социальных группах, где существующие моральные нормы допускают, оправдывают или поощряют самоубийство при определенных обстоятельствах (суицидальные поступки в молодежной субкультуре, как доказательство преданности и мужества, среди определенной категории лиц по мотивам защиты чести, эпидемии самоубийств среди религиозных сектантов и т.п.). Причем самоубийство может быть индуцировано не в связи с морально-религиозными мотивами. Например, существует так называемый «эффект Вертера», обозначающий имитационное суицидальное влияние. Эффект Вертера подтверждается статистически достоверной взаимосвязью между отражением проблемы суицидов в средствах массовой информации и повышением частоты самоубийств среди подростков. При суицидальных попытках, совершаемых в состоянии аффекта лицами без психоза, в большинстве случаев звучат мотивы индивидуалистического плана, отражающие социальную незрелость и морально-этическую неустойчивость. Например, наиболее частым пусковым механизмом являлись обида, гнев, возмущение в ответ на недоверие, ограничение эгоистических желаний, измену, а также неудовлетворенность притязаний, боязнь ответственности. В этом находит отражение неумение или нежелание считаться с обстоятельствами, необходимостью к рациональному разрешению конфликтной ситуации и другие особенности личности.

По данным других исследователей, среди факторов, влияющих на учащение суицидального поведения, также выделяются резкие изменения жизненного стереотипа, привычного уклада и стиля жизни, отрыв от прежних традиционных культурных ценностей, невозможность заниматься каким-либо привычным видом деятельности.

Тема самоубийств в школьной среде чаще всего является не только малознакомой, но и пугающей как для педагогов, так и для родителей. Когда мы сталкиваемся со случаями совершения суицида — со смертельным исходом или без него, то невольно задаемся вопросами: что случилось? Почему никто не увидел, что ребенок нуждается в помощи? Можно ли было как-либо ему помочь? Для подростка попытка самоубийства — это не обязательно осознанный шаг, но всегда попытка крикнуть взрослому миру о своей боли. Известно, что проблема суицидов во многом касается неблагополучных слоев населения (именно с неблагополучием в семье связывается до 92% суицидов у детей и подростков), однако при этом невозможно утверждать, что обеспеченный ребенок из социально благополучной семьи полностью застрахован от этого шага.

Существуют серьезные проблемы в организации деятельности по профилактике суицидов и оказания помощи детям и подросткам, находящимся в социально-опасном положении, такие как: отсутствие нормативной правовой базы, обеспечивающей сбор и анализ информации о суицидах несовершеннолетних, единого порядка учета и регистрации фактов законченных и незаконченных суицидов среди разных возрастных групп, необходимого числа суицидологических центров (кабинетов) и психологических служб, достаточного количества квалифицированных специалистов и др.

Программа социально-психологического сопровождения обучающихся в МБОУ «Гимназия №1» является многоуровневой, т.е. охватывает все уровни профилактики суицидального поведения несовершеннолетних, дополнительно направлена на работу с родителями и педагогами.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Главной целью данной программы является обеспечение системного, комплексного, скоординированного административного, педагогического и социально-психологического сопровождения субъектов образовательных отношений, направленного на профилактику суицидального поведения несовершеннолетних, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Создание системного подхода в вопросах профилактики суицидального поведения и снижения уровня тревожности в подростковой микросреде;

2. Распределение ответственности между членами педагогического коллектива по профилактике суицидальных рисков;

3. Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры о причинах и признаках суицидального поведения всех участников образовательных отношений;

4. Своевременное предупреждение суицидальных попыток, рецидивов, стрессов;

5. Создание мотивированной, системно мыслящей и компетентной в области профилактики суицидального поведения команды специалистов.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Практическая значимость данной программы заключается в разработке и представлении материала, включающего в себя реестр диагностических методик, теоретический материал, чётко структурированные направления работы с педагогами и родителями (законными представителями) несовершеннолетних, характеристику детей-суицидентов с подробным описанием психотравмирующих факторов, алгоритм взаимодействия всех участников образовательных отношений по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних в школьной среде, коррекционно-профилактический материал занятий с данной категорией обучающихся, позволяющие создать комфортные условия для успешной социализации и адаптации данных обучающихся в социуме.

Данная программа разработана с учётом возрастных и психологических особенностей несовершеннолетних, рассчитана на возрастной диапазон 6-18 лет и позволяет сформулировать ожидаемые результаты по следующим показателям:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Направление** | **Ожидаемые результаты** | **Критерий** | **Показатель** | **Методы изучения** |
| 1 | Создание системного подхода в вопросах профилактики суицидального поведения и снижения уровня тревожности в детской и подростковой среде | Снижение уровня тревожности и суицидальных рисков в детской и подростковой среде | Взаимодействие педагогов, классных руководителей, специалистов в вопросах снижения социального напряжения и оперативного реагирования на пропуски обучающихся по неуважительным причинам | 1.Снижение количества обучающихся, пропускающих уроки по неуважительной причине.  2.Своевременное рассмотрение вопросов на Совете профилактики несовершеннолетних.  3. Рассмотрение вопросов взаимодействия специалистов, педагогов и родителей на педагогических советах и рабочих совещаниях | 1.Ежемесячный анализ пропущенных уроков по неуважительной причине.  2. Анализ количества обращений классных руководителей на Совет профилактики.  3. Анализ протоколов педсоветов, рабочих совещаний |
| 2 | Своевременное предупреждение суицидальных попыток, рецидивов и возникновение осложнений | Выявление на раннем этапе несовершеннолетних, попавших в социально-опасное положение | Своевременное выявление обучающихся, попавших в социально-опасное положение или конфликтную ситуации | 1.Постановка на учёт обучающихся, попавших в СОП.  2. Своевременная разработка на них индивидуальной программы реабилитации (ИПР).  3. Разрешение конфликтных и спорных ситуаций | 1.Анализ реестра обучающихся, состоящих на внутришкольном учёте.  2.Анализ работы Совета профилактики правонарушений несовершеннолетних.  3.Анализ работы школьной службы примирения |
| Выявление на раннем этапе несовершеннолетних с высоким уровнем тревожности и суицидального риска | Тестирование обучающихся по выявлению уровня тревожности и суицидальных рисков | Снижение количества обучающихся с высоким уровнем тревожности и суицидальных рисков | Результаты психологического тестирования |
| Социально-психологическая защита детей и подростков, попавших всоциально-опасное положение | Осуществление программных мероприятий по работе с детьми, находящимися в СОП | Снятие с учёта обучающихся, успешно прошедших ИПР и не допускающих рецидивов | Анализ протоколов Совета профилактики правонарушений несовершеннолетних |
| 3. | Распределение ответственности между членами педагогического коллектива по профилактике суицидальных рисков в подростковой среде | Продуманное планирование и готовность действовать в острых кризисных ситуациях и в период преодоления последствий ситуаций кризиса, пост кризисного сопровождения | Соблюдение алгоритмов работы администрации, классных руководителей, специалистов Службы ППСП-сопровождения в кризисной ситуации и  пост кризисного сопровождения | Готовность членов педагогического коллектива взять на себя ответственность и готовность выполнять обязанности в соответствии с нормативными и правовыми актами | Анализ реализации модели организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся МБОУ «Гимназия №1» |
| 4. | Повышение уровня психологических знаний и психологической культуры о причинах и признаках суицидального поведения всех участников образовательных отношений | Повышение уровня знаний классных руководителей по вопросам профилактики суицидального поведения | Обеспечение оптимального уровня педагогической готовности классных руководителей по созданию комфортного психологического климата в классных коллективах и эффективному взаимодействию с родителями обучающихся | 1. 100% посещаемость классными руководителями обучающих семинаров, лекториев.   2.Прохождение курсовой подготовки по вопросам освоения современных технологий воспитательной работы с обучающимися | Анализ работы заместителя директора по воспитательной работе |
|  | Организация работы классных руководителей по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде | Обеспечение оптимального уровня педагогической готовности классных руководителей по эффективному взаимодействию с родителями обучающихся | Прохождение дистанционных курсов по вопросам освоения современных технологий воспитательной работы с родителями | Анализ прохождения курсовой подготовки |
| 5. | Создание мотивированной, системно мыслящей и компетентной в области профилактики суицидального поведения команды специалистов | Благоприятная психолого-педагогическая обстановка и комфортный климат в образовательной организации | 1.Взаимодействие классных руководителей и специалистов Службы ППСП-сопровождения в вопросах создания благоприятной психолого-педагогической обстановки в образовательной организации.  2. Включение в Положение о стимулировании работников МБОУ «Гимназия №1» пункта «классному руководителю за 100% посещаемость обучающимися учебных занятий в течение месяца; | 1. Оперативное решение возникающих проблем в области профилактики суицидального поведения.   1. Укрепление взаимосвязей классных руководителей и родителей в вопросах обучения, воспитания и развития детей | 1. Анализ анкетирования классных руководителей и специалистов Службы ППСП-сопровождения.   2.Решение комиссии по стимулированию |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся МБОУ «Гимназия №1.» состоит из четырёх уровней работы, направленной на профилактику тревожности и суицидального поведения несовершеннолетних в образовательной среде (Рисунок 1).

Схема взаимодействия всех участников образовательных отношений в направлении профилактики суицидального поведения несовершеннолетних отражена в Приложении 4 и Приложении 5 к настоящей программе.

Рисунок 1

**Схема организации профилактической работы по предупреждению суицидального поведения обучающихся МБОУ «Гимназия №1»**

**Комплекс мероприятий всех участников образовательных отношений в МБОУ «Гимназия №1» по профилактике суицидального поведения обучающихся**

*Диагностика*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия/ ответственные** | | | | |
| **Классный руководитель** | **Социальный педагог** | **Педагог-психолог** | **Администрация образовательной организации** | **Социальные партнеры** |
| 1 | Посещение семей подростков, находящихся в ТЖС и СОП с целью выявления детско-родительских отношений, а также причин суицидальных намерений несовершеннолетних. | Составление базы данных детей и их семей, находящихся в трудной жизненной ситуации и/или социально-опасном положении | Психологическая диагностика особенностей детско-родительских отношений | Создание условий для психодиагностичекой работы в классных коллективах | Заключение соглашений о сотрудничестве с БУ ХМАО - Югры Центр медицинской профилактики»,  КУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» |
| 2 | Выявление внутреннего микроклимата, а также дезадаптированных обучающихся в классном коллективе |  | Психологическая диагностика по выявлению уровня тревожности и эмоционального состояния личностных особенностей обучающихся | Осуществление контроля за качественным проведением диагностических исследований |  |
| 3 | Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении. | Проведение исследования социально-бытовых условий проживания детей, отнесенных к категории детей, имеющих аутоагрессивные намерения или попытки | Психологическая диагностика по выявлению уровня сформированности аутоагрессивных намерений несовершеннолетних | Проведение административных планёрок и педсоветов по итогам диагностики. |  |
| 4 | Составление «Социального паспорта класса» | Составление «Социально-демографического паспорта образовательной организации» |  | Утверждение «Социально-демографического паспорта образовательной организации» на педагогическом совете |  |
| 5 | Осуществление постоянного контроля освоения образовательных программ обучающихся класса. Предоставление педагогической характеристики на ППк | Подготовка социального представления на обучающегося. Участие в ППк. | Диагностика обучающихся, имеющих трудности в освоении образовательных программ | Организация работы психолого- педагогического консилиума | Взаимодействие с ТПМПК |

*Просветительская деятельность*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия/ ответственные** | | | | |
| **Классный руководитель** | **Социальный педагог** | **Педагог-психолог** | **Администрация образовательной организации** | **Социальные партнеры** |
| 1 | Ознакомление родителей (законных представителей) на родительских собраниях с успеваемостью подростков, их учебной мотивацией, взаимоотношениями в классном коллективе | Проведение правовых классных часов на тему: «Уголовная и административная ответственность родителей/законных представителей », «Права и обязанности обучающихся», «Умей сказать нет», « Опасность социальных сетей» | Ознакомление обучающихся на информационных стендах, «уголках психолога», буклетах, памятках со способами преодоления эмоционального напряжения, тревоги и стресса | Заседания МО классных руководителей с целью профилактики аутоагрессивных намерений в образовательной организации. | Привлечение представителей органов и учреждений системы профилактики правонарушений с выступление на школьных линейках, классных часах, родительских собраниях с целью психопросвещения подростков и их родителей о действующих службах, телефонах доверия, окружных центрах, оказывающих помощь и поддержку детям и их семьям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации |
| 2 | Привлечение подростков к участию в городских и окружных мероприятиях, акциях, соревнованиях | Ознакомление родителей (законных представителей) с нормативно-правовыми аспектами ответственности родителей за обучение и воспитание несовершеннолетних | Проведение родительских собраний на темы «Стили родительского воспитания», «Интернет-безопасность в семье», «Мой ребенок-подросток» | Поощрения достижений обучающихся, их родителей и педагогов в деле развития престижа образовательной организации | Изготовление печатной продукции для распространения в учебных заведениях для ознакомления несовершеннолетних о действующих службах, телефонах доверия, окружных центрах, оказывающих помощь и поддержку детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации |
| 3 | Привлечение подростков к участию в городских и окружных мероприятиях, акциях, соревнованиях | Реализация программы «Мы – здоровое будущее страны» | Курирование родительского клуба «Семейная Академия» | Анализ реализации школьных программ  «Социализация и адаптация детей мигрантов», «Социализация детей, находящихся в ТЖС и СОП» |  |
| 4 | Привлечение несовершеннолетних к общественно-значимой работе с целью повышения уровня самооценки и возможности самореализации подростка | Разработка видеороликов по пропаганде здорового образа жизни и противоправного поведения | Распространение рекомендаций педагога-психолога на школьном сайте о причинах и факторах, подталкивающих несовершеннолетних к аутоагрессивным попыткам | Анализ работы школьного сайта |  |
| 5 | Участие в круглых столах и педсоветах по освоению современных технологий воспитания обучающихся и профилактике суицидов | Социальные аспекты работы с обучающимися, склонными к суицидальным действиям | Психологическое просвещение педагогов по вопросам работы с обучающимися-суицидентами | Организация круглого стола для педагогов «Технологии воспитательной работы в школе или как предотвратить трагедии» |  |

*Коррекционно-проектировочная работа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия/ ответственные** | | | | |
| **Классный руководитель** | **Социальный педагог** | **Педагог-психолог** | **Администрация образовательной организации** | **Социальные партнеры** |
| 1 | Создание условий поддержки учащихся разных возрастных групп в воспитательно-образовательном процессе и в период трудной жизненной ситуации | Составление Индивидуальных программ реабилитации для детей, находящихся с ТЖС и СОП, с целью оказания социально-педагогической помощи | Коррекционные занятия по программам повышения стрессоустойчивости и стабилизации эмоционально-волевой сферы подростков | Создание безопасных условий для обучения и жизнедеятельности  обучающихся всех возрастных групп | Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты, законных прав и интересов ребенка |
| 2 | Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей | Работа социального педагога в направлении отслеживания участия обучающихся в социально-опасных интернет- группах | Организация и проведение психологических и коммуникативных тренингов для эмоциональной разгрузки обучающихся «Психологическая косметика», «Друзья», «Мир вокруг нас», «Мир глазами подростка» | Создание общих   программ психического здоровья, здоровой среды в  образовательном учреждении, так чтобы дети чувствовали заботу, уют, любовь |  |
| 3 | Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме. | Взаимодействие с семьями обучающихся, имеющих проблемы с успеваемостью и посещением учебных занятий | Вовлечение обучающихся в волонтёрскую деятельность по принципу «Равный равному» | Разработка эффективной модели взаимодействия школы и семьи, а также школы и всего сообщества |  |
| 4 | Проведение мероприятий, направленных на развитие саморегуляции;  поиск и активизацию позитивных ресурсов; овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром; выбор жизненного пути, постановку жизненных целей | Участие в работе родительских клубов, лекториев, собраний с освещением вопросов социальной адаптации обучающихся | Участие в классных часах, направленных на развитие саморегуляции; поиск и активизацию позитивных ресурсов; снятие мышечных зажимов (освоение методов релаксации); коррекцию эмоционально-личностной сферы (снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекцию самооценки и уровня притязаний); овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром; отреагирование переживаний, связанных с психотравматической ситуацией | Изучение потребности педагогов на курсах повышения квалификации по вопросам эффективного взаимодействия с обучающимися и профилактике суицидального поведения |  |

*Консультативная работа*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия/ ответственные** | | | | |
| **Классный руководитель** | **Социальный педагог** | **Педагог-психолог** | **Администрация образовательной организации** | **Социальные партнеры** |
| 1 | Консультирование родителей (законных представителей) по выявленным проблемам обучающегося в образовательной организации | Проведение консультаций по ознакомлению обучающихся с нормативно-правовой базой школы, ознакомлению с их правами и обязанностями | Проведение индивидуальных и групповых психологических консультаций с обучающимися по формированию жизненной и учебной мотивации | Содействие получению знаний специалистами сопровождения и классными руководителями по вопросам эффективного взаимодействия субъектов образовательных отношений | Консультирование обучающихся и их родителей (законных представителей) на индивидуальных приемах, на горячих линиях телефонов доверия |
| 2 | Содействие в организации консультативной социально-психологической помощи родителям обучающихся | Индивидуальные консультации с обучающимися, имеющими пропуски занятий без уважительной причины, агрессивными и девиантными подростками | Проведение психологических консультаций с родителями (законными представителями) по вопросам внутрисемейных взаимоотношений | Организация работы консультационного пункта |  |
| 3 | Участие в занятиях психологических лекций для педагогов | Проведение консультаций для классных руководителей и учителей-предметников по проблемам девиантного поведения детей | Проведение психологических консультаций с педагогами по вопросам взаимодействия с подростками, имеющими проблемы в эмоционально-личностной сфере | Изучение современных технологий профилактики девиантного и зависимого поведения обучающихся на методических объединениях |  |

*Профилактическая деятельность*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия/ ответственные** | | | | |
| **Классный руководитель** | **Социальный педагог** | **Педагог-психолог** | **Администрация образовательной организации** | **Социальные партнеры** |
| 1 | Организация и проведение классных часов, круглых столов с обучающимися на темы: « Я- уникальная и неповторимая личность», «Мои эмоции», «Учимся преодолевать проблемы», «Я-подросток» | Привлечение обучающихся и их родителей к участию в Советах профилактики правонарушений несовершеннолетних, с целью проведения профилактических действий по предупреждению девиантного и деструктивного поведения | Участие в проведении классных часов, круглых столов с обучающимися на темы: « Я- уникальная и неповторимая личность», «Мои эмоции», «Учимся преодолевать проблемы», «Я-подросток» | Принятие всех необходимых мер по обеспечению безопасности для жизни и здоровья обучающихся во время образовательного процесса и участия в мероприятиях, организуемых школой | Привлечение Совета национально-культурных объединений и религиозных организаций г. Ханты-Мансийска, КДНиЗП, МОМВД «Ханты-Мансийский», БУ ХМАО-Югры «Центр медицинской профилактики», БУ ХМАО-Югры «Центр социальной помощи семье и детям для профилактической работы с субъектами образовательных отношений школы |
| 2 | Проведение профилактических бесед с обучающимися для формирования у них учебной и жизненной мотивации | Проведение профилактических бесед и консультаций с обучающимися и их родителями (законными представителями) по профилактике суицидального риска в образовательной организации | Привлечение обучающихся к участию в волонтёрском движении | Проведение педсоветов по вопросам самореализации обучающихся, формирование жизненной активности и профессионального самоопределения |  |
| 3 | Педагогические уроки: уроки - биографии, уроки - примеры, уроки - судьбы, уроки - встречи, уроки - диспуты о смысле жизни, уроки логотерапии, уроки - экскурсии и др.; |  | Психолого-педагогическая поддержка и сопровождение обучающихся в период подготовки к ГИА | Выявление проблемных зон в реализации образовательных программ обучающимися |  |
| 4 | Организация и проведение игр и классных часов, направленных на сплочение класса и укрепление дружеских отношений среди детей и подростков |  | Участие в проведении классных часов, направленных на сплочение классного коллектива | Своевременное реагирование на пропуски обучающихся по неуважительным причинам. Контроль качества работы классных руководителей | Рассмотрение вопроса о системе работы ОО по профилактике суицидального поведения обучающихся |
| 5 | Осуществление контроля пропусков уроков по неуважительным причинам | Реализация программы «Социализация детей находящихся в СОП и ТЖС» | Проведение профилактических бесед с обучающимися и их родителями (законными представителями) по предупреждению аутоагрессивных попыток несовершеннолетних | Своевременное предоставление материалов на обучающихся, пропускающих занятия по неуважительным причинам на Координационный совет по профилактике правонарушений Департамента образования | Сотрудничество с Координационным советом по профилактике правонарушений Департамента образования города Ханты-Мансийска |
| 6 | Способствовать разрешению конфликтов в образовательной среде с помощью конструктивных методов | Участие в работе Школьной Службы Примирения | Работа школьной службы Медиации с целью предупреждения и разрешения межличностных конфликтов в образовательной организации | Семинар-практикум для педагогов «Альтернативные методы решения конфликтных ситуаций»  Заседания родительских клубов с единой темой «Проблемы надо решать» |  |

*Материально-техническое оснащение:*

1. Помещение (конференц-зал, комната психологической разгрузки, учебный кабинет);

2. Стулья для участников группы и ведущих;

3. Доска передвижная белая, маркеры;

4. Компьютер стационарный, аудиоколонки;

5. Интерактивная доска;

6. Многофункциональное устройство "принтер-ксерокс-сканер";

7. Бумага, цветные карандаши, фломастеры.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ-СУИЦИДЕНТОВ**

Суицидальное поведение может возникать на разных этапах жизненного цикла, и на каждом оно имеет свои особенности. В виду незрелости подросткового возраста и несостоявшейся до конца личности, отсутствия жизненного опыта некоторые конфликтные ситуации кажутся подросткам безвыходными, поэтому ситуация становится для них суицидоопасной.

В подростковом возрасте суицидальные действия чрезвычайно опасны, поскольку суицидальные тенденции после неудавшейся попытки сохраняются у 60% суицидентов. Подростки обычно не ценят свое телесное благополучие и здоровье, а также они все еще испытывают иллюзию своего бессмертия, так как понимание смерти как у взрослого человека наступает только к 11-14 годам.

Рассмотрим наиболее общие факторы суицидального поведения подростков:

*1. Неблагополучные семьи.* Подростки, делающие попытки самоубийства, часто из неблагополучных семей. В таких семьях возникают конфликты между родителями, родителями и подростками, порой с применением насилия. Родители относятся к своим детям недоброжелательно, без уважения и даже враждебно.

Способствовать самоубийству могут и экономические трудности в семье: ранняя потеря родителей, утрата с ними взаимопонимания, развод родителей. Уход отца, его отсутствие или пассивная роль при властной деспотично и матери отягощает положение подростка в семье. Подростки часто воспринимают конфликты в семье, потерю родителя, экономические неурядицы как собственную вину, у них возникает ощущение эмоциональной и социальной изоляции, чувство беспомощности и отчаяния. Они уверены, что не могут ничего сделать, у них нет будущего. Наличие самоубийств в истории семьи повышает риск возникновения суицида. Кроме того, личностные особенности родителей, например, депрессивность, могут выступать фактором суицидальной динамики.

*2. Проблемы, связанные с дезадаптацией в образовательном учреждении.*

Эти проблемы играют важную роль, особенно для юношей и часто связаны с утратой контактов со сверстниками. Группа сверстников является референтной группой в подростковом возрасте, ориентиром в становлении собственной идентичности, развитии самооценок, представлений о себе, нормах социального поведения, освоении гендерных ролей. Потеря или осуждение группой может стать тем социально-психологическим фактором, который способен подтолкнуть или усилить желание подростка к суицидному действию. Это фактор особенно значим для подростков с невысоким интеллектом, сочетающимся с выраженной сенситивностью и уязвимостью.

«Школьные и училищные» проблемы связаны с 29% аффективных суицидов, 26% — демонстративных и 12% — истинных.

*3. Сексуальные проблемы*

Сексуальные проблемы, дополненные другими факторами, могут стать причиной дезадаптивного поведения, ведущего к суициду. Измена возлюбленного (или возлюбленной) может привести к суициду, если она сочетается с унижением достоинства или при условии сильной эмоциональной привязанности подростка, которая характерна для детей из неблагополучных семей, или у эмоционально-лабильных подростков, лишенных поддержки дома, ощущающих эмоциональное отвержение родителей. Беременность девушки-подростка, импотенция, неудачный уличный половой контакт, страх гомосексуализма («паника») — все это может толкнуть подростка к суицидальному поведению. Сексуальные проблемы становятся более значимыми в пубертатном возрасте, тогда как для предпубертата на передний и план выступают семейные проблемы. Проблемы полового созревания в возрасте 12-17 лет более всего отягощены суицидами у подростков, выросших без отца при чрезмерной привязанности к матери.

*4. Депрессия*

Подростковые депрессивные состояния с высокой суицидальной опасностью подразделяют на: детский вариант депрессивного синдрома, девиантный, ипохондрический, астенический, вариант с преобладанием типично подростковых симптомов, а также типично-депрессивный вариант синдрома.

Детский вариант наблюдается у суицидентов в возрасте 6-12 лет. Депрессия выражена минимально. Дети становятся менее подвижными, жалуются на утомление, раздражительны, капризны. В играх наблюдается "погребальная" тематика (похороны игрушек и домашних животных; рисунки с изображением могил, гробов; фантазии на тему собственных похорон).

Взрослые обычно не обращают на это внимание, и попытки самоубийства оказываются для них полной неожиданностью. Поводом служит незначительный конфликт. Суицидальные попытки травматичные и чаще всего завершенные. Повторные суицидальные попытки бывают тогда, когда отсутствует ранняя диагностика и лечение.

Девиантный вариант наблюдается в возрасте 10-14 лет. Отмечается обилие не свойственных ранее подростку различных нарушений поведения-от грубости и конфликтов с домашними до бродяжничества, алкоголизации и сексуальных эксцессов. Такое поведение создает почву для конфликтов с окружающими, служит поводом для наказания. Увеличивается суицидальная опасность. При своевременной диагностике и адекватной терапии не свойственное ребенку поведение довольно быстро исчезает, и появляется критическое отношение к суициду.

Ипохондрический вариант депрессии встречается чаще в возрасте 12-16 лет. Появляются жалобы на состояние здоровья. Аффект тревожно-тоскливый, с раздражительностью, ощущением покинутости, одиночества. Неприятные ощущения в теле рассматриваются как проявления неизлечимого заболевания. Под предлогом болезни запускается учеба. Затрудняется контакт со взрослыми. "Непонимание" окружающими их переживаний создает непереносимые, безвыходные, по мнению подростков, ситуации. Адекватная терапия и помощь психолога способствуют преодолению этих симптомов.

Астенический вариант депрессии характерен для подростков 12-16 лет. Первые признаки: затруднения в учебе, являющиеся причиной психической заторможенности. Исчезают прежние увлечения, интересы, появляется душевная вялость, безынициативность; подростки говорят о скуке и унынии. Может наблюдаться тревога. Сон достаточный, но у подростка ощущение бессонницы. Ребенок продолжает ходить в школу, пытается вести прежний образ жизни, но ему это не удается. Возникают конфликты, которые он принимает слишком близко к сердцу. Суицидальные попытки совершаются не в момент наивысшего эмоционального напряжения, а по прошествии некоторого времени. Риск возникновения повторных попыток очень велик.

Депрессивный синдром с преобладанием типично-подростковых симптомов свойственен подросткам возраста 16-18 лет. Размышления о смысле жизни и сущности смерти приобретает характер навязчивости, бесплодного, депрессивно- окрашенного мудрствования. Суицидальное поведение с конфликтами не связано, а является длительным результатом размышлений о жизни и смерти. При неудаче суицид повторяется. Синдром может быть проявлением вялотекущей шизофрении. Сюда же относится и неудовлетворенность собой, особенно у девочек, которая может быть иногда настолько сильно выражена, что приобретает депрессивную окраску, и незначительная психотравма может повлечь суицид.

Депрессивные состояния с типичной симптоматикой наблюдаются в возрасте 16-18 лет. Характерны тревога, страх, самоуничижение. Суицидальные попытки совершаются на пике психического напряжения - любым способом, удобным в ту минуту. После неудачи тревога и депрессия идут на спад, но это состояние обманчиво. При отсутствии адекватного лечения попытка повторяется.

Часто депрессия может носить скрытые формы: она маскируется повышенной активностью, вниманием к мелочам, а иногда социальными провокациями — правонарушениями, беспорядочными половыми связями, чувство скуки и усталости, склонность к бунту и непослушание, злоупотребление алкоголем и наркотиками. У 10 % подростков имеется истинное желание покончить с собой (покушение на самоубийство), в 90 % - это крик о помощи.

*5. Аддиктивное поведение*

Риск самоубийств более высок среди молодых людей, употребляющих алкоголь или наркотики. Употребление алкоголя и наркотиков снижает способность контролировать импульсивное поведение, осознать последствия своих действий. Бывает, что смерть наступает от передозировки наркотиком и является непреднамеренной.

*6. Стресс.*

Причиной самоубийства может стать стресс. Семейные конфликты, неприятности в школе, неудачи в отношениях с любимыми, потеря друга и тому подобное могут вызвать стрессовую ситуацию. Любой человек подвергается стрессу в повседневной жизни, однако подростки особенно уязвимы и ранимы, что объясняется их особенно острым восприятием существующих проблем. Это обостряет чувство собственной неполноценности, незащищенности, безвыходности ситуации. Стрессовые ситуации, вызывающие острые аффективные реакции, провоцируют разные типы суицидального поведения.

*7. Незрелость личности и определенные черты характера*

Для подростков, совершающих самоубийства, характерна незрелость личности и слабый контроль эмоциональных состояний. Склонные к самоубийству молодые люди отличались высокой импульсивностью, агрессивностью или недостаточным уровнем личностной идентификации, что необходимо для чувства собственного достоинства, осмысленности существования и целеустремленности.

*8. Экономические проблемы*

Социальная незащищенность, экономическая нестабильность, политический хаос обуславливают процесс отчуждения подростков. Конфликтные ситуации, возникающие сегодня в нашем обществе на различной почве, ведут к общей моральной дезориентации человека, подчас толкая его на негативные поступки, принятие скоропалительных решений. Взятая в отдельности, сама по себе, каждая из этих ситуаций или проблем вовсе не означает, что подросток, с ней столкнувшийся, обязательно окажется в зоне повышенного суицидального риска. Однако такого рода проблемы, безусловно, осложнят ему жизнь. У молодого человека, находящегося под прессом хотя бы одной из этих ситуаций или проблем, может не оказаться эмоциональных, умственных или физических сил противостоять любым другим неприятностям. И тогда суицид для подростка может стать единственным приемлемым выходом.

Учитывая вышесказанное, мы можем определить следующую группу риска:

·Подростки с предыдущей (незаконченной) попыткой суицида (парасуицид). По данным некоторых источников процент подростков, совершающих повторное самоубийство, достигает 30%.

·Подростки, демонстрирующие суицидальные угрозы, прямые или завуалированные.

· Подростки, имеющие тенденции к самоповреждению (аутоагрессию).

· Подростки, у которых в роду были случаи суицидального поведения.

· Подростки, злоупотребляющие алкоголем. Риск суицидов очень высок — до 50%. Длительное злоупотребление алкоголем, алкоголизм в нескольких поколениях способствует усилению депрессии, чувства вины и психической боли, которые часто предшествуют суициду.

· Подростки с хроническим употреблением наркотиков и токсических

препаратов. ПАВ ослабляют мотивационный контроль над поведением, обостряют депрессию, вызывают психозы.

· Подростки, страдающие аффективными расстройствами, особенно тяжелыми депрессиями (психопатологические синдромы).

· Подростки, страдающие хроническими или фатальными заболеваниями (в том числе, когда данными болезнями страдают значимые взрослые).

· Подростки, переживающие тяжелые утраты, например смерть родителя (любимого человека), особенно в течение первого года после потери.

· Подростки с выраженными семейными проблемами: уход из семьи

значимого взрослого, развод, семейное насилие и т.п.

Конечно, у каждой суицидальной попытки – своя причина. Но все сводится к одному: подросток не в силах самостоятельно разрешить трудную ситуацию, а понимающего это взрослого нет рядом. И тогда единственным выходом из сложившейся ситуации представляется смерть.

Таким образом, подростковый возраст – это тот этап развития, для которого свойственны перемены. Психологические и физиологические особенности и изменения, происходящие в этом возрасте, влияют на формирование представления и отношения ребёнка к смерти.

**СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данная комплексная программа структурирована таким образом, чтобы охватить максимальный возрастной диапазон обучающихся, нуждающихся в психокоррекционно-профилактической работе. Комплексная программа разделена на 3 подпрограммы:

* *Программа тренинговых занятий с обучающимися начальной школы;*
* *Программа тренинговых занятий с обучающимися основной и старшей школы;*
* *Программа тренинговых занятий с обучающимися 9,11-х классов по формированию стрессоустойчивости в период подготовки к Государственной итоговой аттестации.*

Занятия проводятся большой и /или малой группой от 4 до 12 человек длительностью от 30 до 60 минут периодичностью 1 раз в неделю. Занятия строятся из нескольких частей:

* Приветствие. Установление каналов обратной связи;
* Объявление темы занятия;
* Основная часть. Тренинги и упражнения;
* Подведение итогов занятия. Рефлексия;
* Домашнее задание;
* Групповое прощание.

**Программа тренинговых занятий с обучающимися начальной школы**

Программа тренинговых занятий с обучающимися начальной школы реализуется в двух направлениях с использованием методов психодрамы и арттерапии. Общее количество занятий- 22.

*Арттерапевтическое направление:*

*Цель занятий* – коррекция эмоционально-мотивационной сферы обучающихся.

Занятие 1

**Тема занятия.** «Давайте познакомимся»  
**Ход занятия.** Упражнение на знакомство – представьте себя группе, не прибегая к словам и пользуясь только рисунком. Упражнения с цветами – используя цвета, которые наиболее и наименее предпочтительны в данный момент, попытайтесь изобразить ими разные формы, фигуры и линии.

* Используя лист ватмана, нарисуйте плакат, иллюстрирующий ваш образ жизни, в рисунке отразите интересы, ценности, семью, друзей, род занятий.
* Изобразите с помощью цветов, форм и линий особенности своего мироощущения.
* Обсуждение в круге.
* Домашнее задание: Выразите каждую свою негативную эмоцию определенным цветом. Объясните ваш выбор.

Занятие 2

**Тема занятия.** «Автопортрет» и «Метафорический автопортрет»   
**Ход занятия.** Упражнения с цветами – выберите цвета, отражающие особенности вашего характера или состояния, и попытайтесь, изображая ими разные линии и формы, исследовать их смысловые значения. нарисуйте свое реалистичное изображение. Нарисуйте, как вам хотелось бы, что бы вас воспринимали, а также изобразите, как вас, по вашему мнению, видит ваш друг и недруг. Нарисуйте себя в виде какого-нибудь предмета или животного (можно изобразить фон).  
После создания образа расскажите о нем от первого лица.

* Нарисуйте, каким предметом или животным вам хотелось бы быть.
* Изобразите себя в виде предмета, отражающего ваше состояние в данный момент.
* Изобразите себя в виде растения на том или ином этапе его развития.
* Обратите внимание на свои ощущения, связанные с воображаемым процессом роста растения.
* Домашнее задание: Заведите небольшое комнатное растение. Ухаживайте за ним. Обратите внимание, как расцветает растение при должном уходе.

Занятие 3

**Тема занятия.** «Грани моего Я»  
**Ход занятия.** Упражнения с цветами – выберите цвета, «нейтрализующие» ваши негативные переживания и, используя их, создайте какой-нибудь образ. Изобразите себя в центре листа и разместите вокруг образцы, отражающие разные грани вашей личности. Обратите особое внимание на расположение образов, их размер.

* Разместите вокруг себя предметы и людей отражающих ваши взаимоотношения.
* Изобразите себя в виде сообщества разных персонажей, отражающих различные стороны (грани) вашего «Я».
* Нарисуйте четыре «Я»: 1) реальное, 2) воспринимаемое с внешней стороны (социальное), 3) идеальное – то каким хочу быть, 4) будущее.
* Домашнее задание: Вспомните ваш любимый мультфильм детства. Почему он вам так нравился?

Занятие 4

**Тема занятия.** «Хорошее и плохое»  
**Ход занятия.** Упражнения с цветами: используя два цвета (приятный и неприятный для вас), создайте какой-либо образ и сочините о нем рассказ. Изобразите то, что в вас есть хорошего и плохого, что вам в себе нравится и не нравится, свои достоинства и недостатки.

* Изобразите идеальное и реальное «Я», включая их положительные и отрицательные стороны.
* Изобразите положительное «Я» и отрицательное «Я», сочините диалог между ними.
* Домашнее задание: Вспомните, кем вы хотели быть в детстве. Объясните ваш выбор. Что мешает вам реализовать ваши планы?

Занятие 5

**Тема занятия.** «Мои секреты»  
**Ход занятия.** Упражнения с цветами – создайте два рисунка: один из цветов, приятных вам, другой – из неприятных, а затем сравните оба рисунка. Придумайте спор между ними.

* Изобразите себя в одиночестве и на людях. в абстрактно-символической форме нарисуйте что вы чувствовали, когда были одни и в окружении людей.
* Изобразите свое социальное «Я» и приватное «Я» - то, которое никто никогда или почти никогда не видел , либо не увидит.
* Нарисуйте маску самого себя, изображающую вас в состоянии: а) тревоги, б) тоски, печали, отчаянья, в) напряжения, г) в веселом приподнятом настроении.
* Придумайте историю, в которой эти состояния выступают в роли действующих лиц.
* Домашнее задание: Составить список ваших желаний на будущее.

Занятие 6

**Тема занятия.** «Скрытые желания»   
**Ход занятия.** Начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней любое изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура. С чем она у вас ассоциируется.

* Что вы хотите, что является для вас привлекательным.
* Что вы хотели бы уметь.
* Каким вы хотели бы быть.
* Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться.
* Нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды.
* Представьте, что вы переправляетесь через реку и нарисуйте то, что находится на другом берегу.
* Представьте, что вы подрастающее растение, изобразите окружающий вас пейзаж.
* Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а так же людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.
* Домашнее задание: Нарисуйте ваших домашних питомцев. Расскажите о них на занятии. Что он любит. Какой он.

Занятие 7

**Тема занятия.** «Желания»   
**Ход занятия.** Начертите какую-нибудь фигуру, затем вырежьте ее и создайте на ней любое изображение. Придумайте рассказ о том, что чувствует; что думает; что хочет и что может ваша фигура. Изобразите на бумаге несколько прямых или абстрактных ваших желаний.

* Что вы хотите, что является для вас привлекательным.
* Что вы хотели бы уметь.
* Каким вы хотели бы быть.
* Нарисуйте, где бы вам хотелось сейчас находиться.
* Нарисуйте то, с чем связаны ваши надежды.
* Представьте, что вы переправляетесь через реку и нарисуйте то, что находится на другом берегу.
* Представьте, что вы подрастающее растение, изобразите окружающий вас пейзаж.
* Изобразите себя в безопасном, приятном месте, а так же людей, животных или предметы, которые находятся рядом с вами.
* Домашнее задание: Представьте, что вы едете в отпуск. Куда бы вы хотели поехать? Объясните ваш выбор. Чем вас привлекает это место?

Занятие 8

**Тема занятия.** «Воспоминания детства»   
**Ход занятия.** Выберите разные цвета для правой и левой руки. Закрыв глаза, рисуйте каракули двумя руками; открыв глаза, сформируйте образы и опишите их. Объясните выбранные вами цвета. Проиллюстрируйте одно из своих наиболее ранних или наиболее ярких детских воспоминаний  
Изобразите по одному из самых счастливых и несчастливых событий своего детства (или несколько связанных друг с другом событий).

* Нарисуйте в абстрактной форме свое детство и раскрасьте его, каким либо цветом.
* Изобразите то, что вам запрещали или не давали делать в детстве. Обозначьте переживания, которые у вас возникли, каким либо цветом.
* Изобразите одно из самых ранних воспоминаний связанных с расставанием или разлукой.
* Домашнее задание: Принесите свою детскую фотографию. Расскажите о самых ярких и положительных моментах детства.

Занятие 9

**Тема занятия.** «Личная жизнь»   
**Ход занятия.** Изобразите свою жизнь в виде линии, карты или маршрута . Обозначьте символами или словами наиболее значимые события своей жизни.  
Нарисуйте сцены связанные с хорошими и плохими воспоминаниями, и раскрасьте их в какой-либо цвет.

* Нарисуйте сцены связанные с наиболее важными событиями вашей жизни.
* Нарисуйте сцены связанные с самыми «сильными» чувствами, испытанными вами в прошлом – одиночество, покинутость, сильное внутреннее напряжение, тоска, подавленность, страх, опасение. Каждое чувство обозначьте определенным цветом и объясните его выбор.
* Выберите цвет, который нейтрализует ваши негативные переживания.
* Изобразите людей – представителей социальных сетей (учителей, друзей, знакомых) с которыми у вас связаны «незавершенные» дела или которым вы не успели сказать и сделать то, что хотели бы сказать и сделать.
* Домашнее задание: Расскажите, каким бы вы хотели видеть своего будущего избранника /избранницу? Какие черты характера вас наиболее привлекают в них?

Занятие 10

**Тема занятия.** «Прошлое, настоящее и будущее»  
**Ход занятия.** Свободным движением руки, нарисуйте сложный «клубок» из произвольных линий. Найдите в каракулях какой-нибудь образ и сочините про него рассказ.

* Создайте три рисунка, изображающих вас в прошлом, настоящем и будущем.
* Нарисуйте то, что наиболее важно для вас в настоящем, прошлом и будущем.
* Нарисуйте отрицательные и положительные моменты вашего будущего.
* Изобразите себя на перекрёстке дорог с обозначением направлений дальнейшего движения, каждое направление раскрасьте определенным цветом.
* Изобразите трудные, критические ситуации вашего прошлого, настоящего и будущего. Каким-либо цветом обозначьте эмоции, которые вы испытывали, объясните ваш выбор цвета.
* Нарисуйте, откуда вы пришли, где находитесь и куда двигаетесь.
* Нарисуйте ваши потери в прошлом, то, что вы приобрели в настоящем и то, что вы можете приобрести в будущем. С каким цветом это ассоциируется?
* Изобразите людей, наиболее значимых для вас в прошлом и настоящем.
* Домашнее задание: Учитесь говорить себе и окружающим комплименты. Будьте любезны с окружающими. Чем больше мы отдаём- тем больше мы получаем.

Занятие 11

**Тема занятия.** «Критическая ситуация»   
**Ход занятия.** Используя отпечатки краски на бумаге , полученные с помощью кисти или руки, создайте образ и опишите его. Цветом обозначьте, что вы чувствовали в процессе рисования. Изобразите критическую, трудную для вас ситуацию в виде «рассказа в картинках», выделяющего стадии ее развития и события из которых она состоит.

* Создайте маски участникам критической, трудной ситуации.
* Создайте композицию на тему «шторм», «взрыв», «огонь», «чудовище» для того, что бы дать выход чувствам, связанным с критической, трудной ситуацией.
* Домашнее задание: Представьте ,что ваш друг в беде. Как и чес бы вы могли ему помочь?

Занятие 12

**Тема занятия.** «Ассоциации с цветами»  
**Ход занятия.** Нарисуйте разными цветами «радость», «покой», «удовлетворённость». Это задание используется для снятия эмоционального напряжения.

* Объясните, почему тот или иной цвет ассоциируется у вас с определёнными эмоциями.
* Домашнее задание: Изобразите природу теми цветами, какие вам по душе. Пусть море будет оранжевым, а небо фиолетовым.

Занятие 13

**Тема занятия.** «Страхи»  
**Ход занятия.** Чернильные пятна и бабочки» - капните чернилами или жидкой краской на бумагу, сверните лист пополам, а затем разверните. Преобразуйте полученные пятна в образы и составьте на основе них рассказ.

* Представьте, что вы прячетесь. Где и от кого? Нарисуйте эту ситуацию.
* Нарисуйте себя потерявшимся в диком лесу.
* Представьте незнакомую дверь или ворота. Нарисуйте что, или кто находится за ними.
* Домашнее задание: Изобразите ваш страх на бумаге. Чего вы больше всего боитесь. Расскажите об этом. А потом сверните и выбросите бумагу. Пусть страхи останутся в прошлом.

Занятие 14

**Тема занятия.** «Опасное путешествие»  
**Ход занятия.** Парная работа. Один рисует путь с препятствиями, другой – придумывает способы их преодоления.

* Нарисуйте и обозначьте цветом чувства и переживания, которые у вас возникали при встрече с препятствием, в процессе его преодоления и после того как вы его прошли.
* Домашнее задание: Напишите письмо любому человеку из группы. В письме расскажите о том, что жизнь-это самое главное, что есть у человека. Он должен ей дорожить.

*Психодраматическое направление:*

*Цель**занятий* – стабилизации поведенческой сферы несовершеннолетних.

В качестве тем ролевых игр выступающих в качестве основного содержания психодраматических сессий, используются критические ситуации, выявленные нами в экспериментальном исследовании. Их можно разделить на три группы:

*1. Сверстники, друзья*

* Конфликты, споры – любые «неудачные» отношения с друзьями, одноклассниками, после которых возникали неприятные переживания, а так же необдуманные поступки и действия.
* Конфликтные отношения друзей с вашими родителями, вызывающие у вас чувство обиды, неудовлетворенности, напряжения, одиночества, злости, безысходности .

*2. Семья*

* Конфликты, ссоры, напряженные отношения между родителями, между родителями и родственниками.
* Напряженные, конфликтные отношения с братом (сестрой).
* Напряженные, плохие отношения с родителями.

*3. Школа*

* Напряженные отношения между родителями и учителями.
* Конфликты с учителями, с педагогами коллективом и персоналом школы.
* Плохие взаимоотношения с одноклассниками.

Общей чертой при описании каждой ситуации является то, что в ней у обучающихся возникают состояния, свидетельствующие о наличии психотравмирующего переживания, а так же то, что в качестве «выхода» из ситуации дети выбирают определенный тип отклоняющегося поведения. Это могут быть побеги из дома, употребление психоактивных веществ (алкоголя, наркотиков), совершение противоправных действий, а также аутоагрессивные проявления. Необходимо отметить, что сценарий для ролевых игр не является жестко детерминированным психологом. Иногда он определяется самим подростком, выступающим в качестве главного героя по ходу психодраматической игры.

Занятие 1

**Тема занятия:**«Встретились два существа»   
**Структура занятия:** Участники должны придумать и показать сцену, как встретились два существа, или животных, и чем эта встреча закончилась. При этом участникам необходимо выполнить одно условие – они должны представить каждое существо без слов. То есть надо жестами, мимикой, возможно типичными для этого существа звуками показать характерные его особенности. Нужно так же показать реакцию этих существ, друг на друга.  
**Инструкция:** Упражнение, которое ты сейчас будешь, дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой.

Занятие 2

**Тема занятия:**«Матрёшка»   
**Структура занятия:** Используется для облегчения самопрезентации подростка и стимуляции у него стремления к самопознанию, самораскрытию.  
**Инструкция:** Упражнение, которое ты сейчас будешь выполнять (если захочешь), дает возможность лучше узнать, кто ты такой и что скрывается за твоей внешней оболочкой. Дело в том, что в человеке много пластов. Верхний - это тот образ, то лицо, которое человек демонстрирует миру. Этот образ виден всем. А вот нижние слои скрыты от посторонних глаз, а порой и сам человек слабо знаком с ними. Я хочу, чтобы ты на время представил себя такой матрёшкой, как бы стал ею. Сначала нужно описать себя таким, каким тебя видят другие люди. Затем – открыть матрёшку и найти там скрытый от посторонних глаз слой и тоже рассказать о нём. Потом ты снимешь с матрёшки ещё одну оболочку и откроешь следующий более глубокий пласт.

Занятие 3

**Тема занятия:**«Граница»  
**Структура занятия:** Подобный приём помогает избежать дискомфорта и обеспечивает подростку, выполняющему упражнение психологическую безопасность.  
**Инструкция:** Участники располагаются попарно на расстоянии десяти шагов друг от друга. Необходимо медленно продвигаться на встречу, друг другу и постараться уловить момент, когда будет неприятно дальнейшее приближение партнёра, одновременно следя за тем, когда этот момент возникает у него.

Занятие 4

**Тема занятия:**«Психологическая дистанция»  
**Структура занятия:** Степень близости наших отношений с тем или иным конкретным человеком может быть определена с помощью понятия «психологическая дистанция». Давайте попробуем выразить близость-дальность отношений друг с другом через расстояние в пространстве. Доброволец должен встать лицом к стене, а все остальные участники располагаются за его спиной на таком расстоянии, которое символически будет близость их отношений с ним. При этом необходимо учитывать взаимное расположение относительно друг друга. Затем, стоящие за спиной должны разойтись, запомнив при этом свои места.  
**Инструкция:** В заключении, проводя обсуждение возникших переживаний, следует подумать над такими вопросами: Сложно ли было прогнозировать расположение своих товарищей? Чувствовали вы себя уверенно, когда расставляли их по местам? Постигло ли вас разочарование, когда вы увидели, какие места они заняли сами? Или, напротив, вас это обрадовало? Что вас удивило в этом упражнении? Что вы узнали нового о себе и своих товарищах?

Занятие 5

**Тема занятия:**«Разговоры за спиной»  
**Структура занятия:** Реакция на мнения окружающих.  
**Инструкция:** Главный герой садится спиной к группе и слушает, как другие обсуждают его за его спиной.

Занятие 6

**Тема занятия:** «Давай выслушаю»  
**Структура занятия:** Работа парами.Один из собеседников должен оказать возможную психологическую поддержку другому, в любых, жизненно важных вопросах .  
**Инструкция:** Проекция своей проблемы на проблему другого человека. Поиск в решении интересующих вопросов.

Занятие 7

**Тема занятия:**«Доверие»  
**Структура занятия:** Занятие на повышение уровня доверия и сплочения группы.  
**Инструкция:** Работа группой. Главный герой встает спиной к группе, и по истечению нескольких секунд он должен упасть назад в руки группы, которая его ловит. При этом, протагонист должен рассказать о тех чувствах, что он в этот момент испытывает.

Занятие 8

**Тема занятия:**«Замороженные»  
**Структура занятия:** Занятие наразвитие у подростков навыков управления чувствами  
**Инструкция:** Группа делится пополам. Половина ребят будут играть роль «замороженных», вторая поло­вина — «реаниматоры».  
Задача «замороженных» — застыть и не ре­агировать на внешние раздражители.  
Задача «реаниматоров» — оживить «замо­роженных», не прикасаясь к ним руками, исполь­зуя мимику, жесты.  
«Замороженный» считается реанимирован­ным, если он улыбнется или поменяет позу.  
На выполнение упражнения дается 2 минуты. Затем партнеры меняются местами

**Программа тренинговых занятий с обучающимися основной и старшей школы**

Данная подпрограмма рассчитана на проведение тренинговых занятий с обучающимися 5-8 классов и направлена на формирование коммуникативных навыков, поскольку ведущей деятельностью данного возраста является, в первую очередь, общение со сверстниками. Программа позволит реализовывать свой внутренний социальный потенциал и повысить самооценку несовершеннолетнего. Общее количество занятий- 9, одно занятие реализуется в течение двух уроков с периодичностью 1 раз в неделю в течение 40 минут. Коррекционные группы формируются общим количеством ни более 10 человек. Все занятия проводятся в игровой форме.

Занятие 1. «Сплочение группы. Закрепление правил »

Цель: Познакомиться друг с другом, разрядить обстановку. Повысить у подростков уверенность в себе; развитие умения выражать свои чувства, снятие нервного напряжение. Материал: не нужен.

Ход занятия:

*1.Игра «Снежный ком»*

Участники по очереди называют свое имя вместе с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих участников, а затем себя. Таким образом, чем дальше по кругу, тем больше придется называть имен с прилагательными. Это облегчит запоминание и разрядит обстановку. Пример: Сергей строгий. Сергей строгий, Петр прилежный. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

*2.Игра «Корабль и ветер»*

Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер! Упражнение можно повторить 3 раза.

*3. Игра «Тик-так»*

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

*4.Игра «Путаница»*

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

*5.Игра «Кораблик»*

Дети держатся за руки, один – в круге.

Ведущий: Представьте, что мы на корабле. При словах «тихая, спокойная погода, светит солнышко», вы должны изображать хорошую погоду. При слове «буря» – создавать шум. Кораблик качается на волнах все сильнее. А тот, кто находится на нем, должен перекричать «бурю»: «Я не боюсь бури, я – самый сильный матрос!».

*6.Игра «Воздушный шарик»*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

*7.Хоровод*

Дети встают в круг, берутся за руки, ведут хоровод, смотрят друг на друга, улыбаются.

*8. Рефлексия результатов занятия*

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 2. «Школьная тревожность»

*Цели:*Помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля. Способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

*Материал:* секундомер, фишки, принадлежности для рисования, кубики; любая бумага или газеты; пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), фломастеры, бумага, карандаши; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

Ход занятия:

*1. Игра «Знакомство»*

- Давайте встанем, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...А теперь начнем!

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажмается свободный конец нити крепко в руке и нужно кинуть клубок ребенку, стоящему напротив.)

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Можно спросить детей: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой**.**

*2.Игра «Разрывание бумаги»*

Не объясняя правил, педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

*3.Игра «Спрятанные проблемы»*

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

*4.Игра «Воздушный шарик»*

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

*5.Игра «Школьная тревожность»*

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

*6.Игра «Кроссворд»*

Выполняя это упражнение, участники смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Ход: пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого участники начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

*7. Игра «Дерево настроения»*

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

*Рефлексия.*

Какое теперь у вас настроение?

Занятие 3. «Снятие тревожности»

*Цель:*настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали. Повысить чувство уверенности, снятие напряжения, тревожности; формирование навыков расслабления.

Материалы: не требуется.

Ход занятия:

*Игра – разминка «Космическая скорость»*

Эта игра служит не только для знакомства, но и учит принимать коллективное решение. Дети встают в круг и поднимают одну руку над головой. Начать игру может ведущий. Он бросает мяч любому другому игроку, отчетливо называя свое имя, и опускает руку. Получивший мяч бросает его следующему (нужно стараться бросать мяч через круг, а не рядом стоящему), также называя свое имя, и опускает руку. Так продолжается до тех пор, пока мяч не побывает у всех игроков по одному разу (поднятые руки служат сигналом, что игрок еще не получал мяча). Когда мяч вернется к тому, кто начинал игру, можно спросить, что испытывали дети во время занятия.

*1.Игра «Рифмуем имена»*

Участникам необходимо сочинить двустишье на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут…» Пример:

* Меня зовут Никита, меня любят москиты!
* Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
* Меня зовут Саша, у меня сгорела каша!
* Меня зовут Настя, от меня всем здрасьте!
* Меня зовут Рита, в огороде все полито!

*2.Игра «Путаница»*

Участники встают в круг и протягивают правую руку по направлению к центру круга. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по рукопожатию». Число игроков должно быть четным. Затем все участники вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это был не тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться в круг, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить тем, что запретить всяческое словесное общение.

*3.Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»*

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

*4.Игра «Постройтесь по росту!»*

Участники становятся плотным кругом. Их задача состоит в том, чтобы построиться по росту. После упражнения можно обсудить, сложно ли было выполнить это задание ( как себя чувствовали участники) или нет.

Примечание: эта игра имеет несколько вариаций. Можно дать задание построиться по цвету глаз (от самых светлых до самых темных — естественно, не закрывая глаза), по цвету волос, по теплоте рук и т. д.

*Рефлексия результатов занятия*

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

Занятие 4. « Я могу все сам!»

*Цель:*создание условий для повышения уровня самооценки и самопринятия.

*Материал:* карточки по количеству участников; бумага и карандаши, краски; маленький мяч; карточки с именами участников.

*Ход занятия:*

*Разминка «Приветствие»:*

«Давайте поздороваемся сегодня так: я подхожу к стоящему справа и, прикоснувшись пальцем к кончику его носа, здороваюсь. Тот, носа которого коснулись и с кем поздоровались, проделывает ту же процедуру со следующим игроком. И так по цепочке».

*1.Игра « Скажи о себе что-нибудь хорошее»*

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

* Мне нравится, что я…(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
* Вчера я сделал хорошее дело…(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
* У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
* Меня можно похвалить, например…(я не плачу, помогаю родным и др.);
* Я люблю заниматься…(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
* Я люблю себя за то, что я …(добрый, вежливый, умный и др.);
* Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды…(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

*2.Игра «Карикатура»*

Детям предлагается нарисовать карикатуру на самого себя и отобразить в ней некоторые свои недостатки. Дается 10 минут. Затем каждый из ребят представляет свой рисунок.

*Рефлексия*

В чем испытали затруднения при выполнении рисунка?

*3. Игра «Комплименты»*

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь». Мяч должен побывать у каждого из участника. После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

*4. Игра «Рисунок моего настроения»*

Дети рисуют то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». Нерешительным предлагается просто набрать кисточкой краску понравившегося цвета, поставить кончик кисточки (карандаша) в любое место листа и делать спонтанные мазки.

*5. Игра «Метафора»*

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры могут выступать строчки из песни, яркий образ, может быть какая-то ассоциация, связанная с этим человеком. Например, можно предложить такую метафору: «Когда я думаю об этом человеке, то представляю себе повара с булочкой...» Или: «Зная увлечения этого человека, я сразу вспоминаю лето, речку, раннее утро и поплавок, ныряющий в воду...» Или: « Зная что любит этот человек, я представляю его шофером автобуса»

Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

*6. Игра «Подарки друзьям»*

- Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами. Примечание. Задавая образец подарка, можно вручить его наиболее тревожному ребенку. Ведущий подчеркивает ценность и значимость смысла подарков. Полезно обсудить с детьми после игра, что им понравилось, а в чем испытали трудности.

*Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»*

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выражать дружеские чувства, чувство уверенности. Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

*Рефлексия*

-Что тебе понравилось сегодня? Что чувствуешь сейчас?

Занятие 5. «Хочу дружить»

*Цель:* Оптимизация внутригрупповых взаимоотношений: развитие навыков группового взаимодействия.

*Материал:*карандаши или фломастера, чистые листы бумаги; жетоны для игры двух цветов: зеленого и желтого; карточки с набором слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ».

*Ход занятия:*

*Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»*

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

*1.Игра «Поздороваемся»*

Сейчас мы будем играть в игру, в которой все надо делать очень быстро. Сначала вы все будете ходить молча по комнате, а по моему сигналу — хлопку — нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. Я буду говорить вам, каким образом следует поздороваться, при этом каждый раз вам надо будет находить нового партнера. Итак, глазами... руками... плечами... ушами... коленями... лбами... пятками... спинами. После выполнения можно спросить у детей, что им понравилось в игре.

*2.Игра «Рисунок сообща»*

Каждый сидящий задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Первому сидящему я даю чистый альбомный лист, и он рисует только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» он передает рисунок следующему. Тот подрисовывает к начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу. Задание выполняется молча! После окончания игры каждому ребенку предлагается рассказать, что он задумывал нарисовать, что получилось в итоге; имеет ли рисунок смысловую идею.

*3.Игра «Жили-были...»*

Дети делятся на две команды с помошью жетонов двух цветов: зеленого и желтого. Каждой команде дается набор слов: «забор», «дерево», «новость», «поляна», «река», «народ». Команды должны составить рассказ, придумать сказку, используя все слова из набора. Время – 15 минут. По истечении времени команды зачитывают свои произведения. Для закрепления игры, каждому из детей предлагается высказать: что вызвало затруднение при игре в группе, а что понравилось.

*4.Игра «Пожмите друг другу руки!»*

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

— играет на каком-нибудь инструменте;

— родился в другом городе;

— умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);

— бывал когда-нибудь цирке;

— любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);

— имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);

— считает себя «совой» («жаворонком»);

— любит математику (биологию, физкультуру)»…

Можно перемежать шутливые характеристики серьезными.

Обсуждение.

— Как вы себя чувствовали во время игры?

— Узнали ли вы для себя что-то новое?

— Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?

— Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

*5. Игра «Что изменилось?»*

Эта игра тренирует наблюдательность и память, но кроме этого, она побуждает членов группы внимательно посмотреть на себя и на других. Это способствует развитию чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению. Дети делятся на два ряда так, чтобы они оказались напротив друг друга. «Оглядите внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу». Ведущий просит каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Менять можно все, что захотят, — снимают ленточку, сережку, меняют обувь и т.п. (30 сек). Потом дети поворачиваются и оглядывают друг друга. Им нужно догадаться, что именно стоящий напротив партнер изменил в своем внешнем облике.

*6.Игра «Рисунок моего настроения»*

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их настроение «здесь и сейчас». На задание дается 15минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок. Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении своего настроения.

*7.Игра-закрепление «Комплименты»*

Нужно сказать друг другу комплименты. Ведущий первым бросает мяч любому ребенку обратившись к нему по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня выглядишь». Мяч должен побывать у каждого из участника. После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение.

*Рефлексия*

Детям предлагается ответить на вопросы:

Что тебе понравилось сегодня больше всего?

Что тебе не понравилось?

Поменялся(ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся(ась), то, что с тобой произошло?

Кто еще из ребят, с твоей точки зрения, поменялся, и поменялся больше всего?

Занятие 6. «Мой выбор»

*Цель:* научиться выражать свои мысли ясно и четко, мотивируя свой выбор; формирование коммуникативных навыков.

*Материалы:* мяч; визит и маркеры; большой ватман, карточки по количеству детей.

*Ход занятия:*

*1.Игра – разминка «Здравствуй, тебя зовут…»*Участники кидают друг другу в определенной последовательности мяч, чтобы получился маршрут, при этом называют свое имя: «Здравствуй, меня зовут…». После того как мяч обошел круг, все начинается сначала по этому же маршруту, но при этом участники называют имя того, кому кидают мяч со словами: «Привет, тебя зовут…».

*2.Игра «Визитка»*

Всем раздаются карточки, на которых надо обозначить себя так, как ему(ей) хотелось бы, чтобы его(ее) здесь и сейчас называли... По кругу пускаются несколько маркеров. Визитка крепится булавкой на грудь. Начинается знакомство. Иногда возникает маленькое препирательство — в какую сторону двинуться по окружности с представлением: ах, как бы оказаться последним! Правда, потом у последних (вот оказия!) нередко возникает проблема: «не хочу повторяться», «все уже сказали»... Если имена на визитках одинаковые, можно предложить договориться о вариантах: «Оля — Олечка — Ольчик —...».

*3.Игра «Ладошки»*

На большом листе ватмана ведущий предлагает ребятам нарисовать свои ладони (обвести их и подписать), затем под музыку ребята двигаются вокруг листа, как только музыка закончилась, все останавливаются и начинают раскрашивать ту ладошку, которая оказалась к нему ближе, тем цветом, который, как ему кажется, больше соответствует этому человеку.

*4.Игра «Напиши вопрос»*

- В жизни нам очень часто приходится сталкиваться с разного рода вопросами. Каждый из них требует ответа или комментария.

- Сейчас на карточках, которые вы получили, нужно написать вопрос, на который вам совсем не хотелось бы отвечать. Причины нежелания могут быть разные: незнание ответа, несвоевременность вопроса, нежелание давать информацию и т.д. Затем карточки вы опускаете в коробку, а потом вы будете вытаскивать карточки и отвечать на вопросы. Познакомьтесь с вопросом, который получили. Ваша задача — через пять минут дать на него достойный ответ. Продумайте несколько вариантов ответа и выберите наиболее, на ваш взгляд, интересный. Затем вы зачитываете вопрос вслух и даете на него ответ. Не теряйте времени на поиски автора вопроса, важен ваш ответ. Может быть, именно сейчас мы поможем друг другу. По окончании упражнения ребята делятся своими впечатлениями. Как правило, оно производит хороший эффект. Кто-то наконец понял, в чем проблема, — в поиске ответа; кто-то и сам именно этот ответ приготовил, а услышав его же из других уст, убедился в своей правоте; у кого-то ушло беспокойство по поводу сложности вопроса, потому что ответ достаточно прост.

*5.Игра «Копилка хороших новостей»*

Каждый участник говорит о том, что хорошего произошло в его жизни за неделю.

*6.Игра – закрепление «Подари цветок и скажи, почему…»*

Ведущий дарит кому-нибудь воображаемый цветок и говорит о том, за что и почему он это делает. Затем стимулирует получившего этот цветок сделать то же самое. Обсуждение:

Что приятнее, получать или дарить?

Что чувствовали при этом?

На какие жизненные ситуации похоже?

*Рефлексия*

Обсуждается настроение детей: что они испытывают в конце занятий, какое у них настроение и какого цвета.

Занятие 7. «Группа»

*Цель:*Создание общей положительной атмосферы занятия, включение процесса группообразования.

*Материалы:*номерки по количеству детей; карточки с именами детей; карточки с нарисованными предметами; большой лист бумаги.

*Ход занятия:*

*Разминка «Хи! – Ха! – Хо!»*

Подростки стоят в кругу, держась за руки. По команде ведущего они высоко прыгают вверх три раза. В первом прыжке громко кричат: «Хи!», во втором прыжке: «Ха!», в третьем «Хо!». Получается забавное приветствие друг друга: «Хи! - Ха! - Хо!». После чего все хлопают в ладоши.

*1.Игра «Номерки»*

Детям показываются номера (по количеству участников), изготовленные таким образом, что их можно зацепить сзади за воротник одежды (согнутая пополам полоска бумаги). Всем предлагается встать в круг.

Психолог:Сейчас я прикреплю номер каждому, но не по порядку. Ваша задача — как можно быстрее выстроиться от первого номера к последнему, при этом соблюдая важное условие — не произносить ничего вслух. Свой номер снимать и смотреть нельзя, показывать что-то на пальцах и другими способами тоже нельзя.

*2.Игра «Метафора»*

Детям предлагается вытащить наугад одну из карточек с именем кого-то из ребят группы. Теперь нужно придумать какую-то метафору, которая поможет остальным угадать, чья карточка кому досталась. В качестве метафоры можно соотнести имя и первую букву имени. Например: Катя- котенок. Или назвать качество. Вопрос детям после выполнения: «В чем испытали трудность, когда находили ассоциации».

*3.«Рисунок сообща» (по рядам)*

Каждый сидящий за столом задумывает образ, который он хотел бы нарисовать. Я даю чистый альбомный лист двум ребятам, и они начинают рисовать только часть задуманного образа. По моей команде «Стоп!» они передают рисунок следующему, один отдает направо, другой налево. Остальные по очереди подрисовывают к начатому рисунку часть своего задуманного образа... и так, пока рисунок не пройдет по кругу и не вернется в начало. После выполнения рисунки обсуждаются коллективно. Каждый из детей поясняет, что хотел нарисовать в начале и получилось это на самом деле.

*4.Игра «Применение предмета»*

Инструкция: Я раздам карточки с нарисованными предметами, а вы должны сказать, как и где можно применить этот предмет: книга, лейка, газета, шарф, спички, платок.

*5.Игра «Качества»*

Детям предлагается назвать свое качество и качество всей группы. Участники по очереди называют качества. На ватмане записываются качества. Когда каждый из ребят смогут назвать свои качества можно подсчитать, сколько названо одинаковых вариантов. Обсуждается с детьми, в чем они испытали затруднения или что почувствовали при поиске качеств.

*6.Игра «Наша группа»*

Дети рисуют общий рисунок на большом листе. По инструкции они должны делать это молча. Иногда ведущий может не заметить редкие реплики детей, но в основном должен требовать тишину. После окончания рисунка каждый рассказывает, что изобразил и подходит его рисунок к основному.

*7. Игра «Кроссворд»*

Выполняя это упражнение, дети смогут проявить инициативу, организаторский талант и силу воображения, а заодно выучить имена друг друга.

Пусть каждый из детей напишет на бумаге свое имя печатными буквами – в середине листа и сверху вниз (вертикально). После этого дети начинают ходить по комнате, знакомятся с другими и пытаются связать их имена с буквами собственного имени в виде кроссворда. Участники, чьи имена очень коротки, могут написать свою фамилию. Тот, кто за 5 минут сумеет включить максимальное количество имен в свой кроссворд, символически награждается группой: все становятся вокруг победителя и в течение 10 секунд с энтузиазмом аплодируют ему.

*Рефлексия*

Какое у вас теперь настроение?

Занятие 8. «Все впереди»

*Цель:*Способствовать формированию открытых отношений между членами группы. Создание устойчивых представлений ребят друг о друге, о том, как они выглядят в глазах других и в своих собственных.

*Материалы:*чистые листы бумаги, карандаши; небольшой мяч; мел.

*Ход занятия:*

*1.Игра «Я умею»*

Все встают в один большой круг. У каждого есть возможность сообщить что-нибудь о себе. Может быть, кто-нибудь захочет рассказать о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. На обдумывание дается минута, чтобы подумать, что рассказать о себе ... Например: Меня зовут ... и я очень люблю петь...

*2.Игра «Мой корабль»*

Дети рисуют корабли, на которых путешествовали в своем воображении. Кораблям нужно придумать название и сказать, куда бы они поплыли на нем.

*3.Игра «К чему приведет...»*

Ведущий задает вопрос и бросает мяч одному из ребят. Отвечает тот, к кому попадет мяч, после ответа мяч возвращается обратно. Вопрос: К чему приведет... (называете действие, например: К чему приведет, если вы будете злиться на обидчика? К чему приведет, если на уроке отвлекаться?).

После окончания занятия дети могут ответить на вопрос: в чем испытали трудность, что понравилось?

*4. Игра «Скала»*

Ребята, выстройтесь все в одну цепочку. Вы — одна большая скала. Я мелом нарисую линию через два сантиметра от ваших ног, за этой линией – обрыв. Теперь каждый из вас пусть создаст препятствие в виде колен, локтей. И первый участник проходит по этой скале, не заходя за линию обрыва, цепляясь и переступая через препятствия. Затем он встает в конце шеренги, и следующий участник начинает свой путь. И так, пока не пройдут все. В конце игры дети должны поделиться своими переживаниями, что им было трудно сделать, кто помогал.

*5. Игра «Пожмите друг другу руки!»*

Детям предлагается выходить в круг и пожимать друг другу руки, если они сочтут, что называемые ведущим характеристики имеют к ним отношение. Каждая фраза начинается со слов: «В круг выходят те, кто...

— играет на каком-нибудь инструменте;

— родился в другом городе;

— умеет петь (танцевать, играть в футбол, кататься на коньках, плавать);

- одет сегодня в синий цвет ( или любой другой);

- любит жареные пирожки (соленые огурцы, моченые яблоки);

- имеет брата (сестру, собаку, кошку, хомяка, попугая);

- считает себя «совой» («жаворонком»);

- любит математику (биологию, физкультуру)»…

Можно перемежать шутливые характеристики серьезными.

Обсуждение.

- Как вы себя чувствовали во время игры?

- Узнали ли вы для себя что-то новое?

- Всегда ли хотелось выйти, когда звучала подходящая характеристика?

- Ожидали ли вы с нетерпением, когда появится возможность выйти в круг?

*6. Игра упражнение «Моя мечта»*

Дети пишут на карточках то, о чем мечтают, потом опускают их в коробочку. Когда все выполнят задание, то по очереди достают первую попавшую карточку. С этого момента каждый должен рассказать о мечте, написанной на карточке, как о своей. Это дает возможность посмотреть на свою мечту со стороны, оценить возможности и пути осуществления.

*7. Игра «Комплименты»*

-Давайте скажем друг другу комплименты. Я беру мяч и бросаю его любому и обратившись по имени и выразив ему свою похвалу. Например: «Наташа, мне понравилась, как здорово ты сегодня играла». Мяч должен побывать у каждого из участника. После выполнения можно спросить детей, в чем они испытали затруднение, а что им больше всего понравилось.

*Рефлексия «Живая анкета»*

Все участники по кругу отвечают на следующие вопросы:

· Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии?

· Что тебе понравилось?

· Что не понравилось?

· Какого цвета сейчас твое настроение?

Занятие 9. «Мне легко»

*Цель:*Развитие чувства привязанности, возникновению ощущения групповой сплоченности и самоутверждению.

*Материалы:*чистые листы бумаги и карандаши; карточки с написанными чувствами; «дерево настроения» с яблоками различного цвета.

*Ход занятия:*

*Разминка: «Тик-так»*

Участники передают друг другу звуковую передачу: «тик» – направо, «так» – налево по кругу. «Бум» – означает перемену направления передачи звука.

*1.Игра «Рисую себя»*

Детям раздаются листы бумаги и предлагается нарисовать то, что может отразить их самих в их воображении. На задание дается 15минут. После выполнения рисунков каждый объясняет что он изобразил и как называется его рисунок, что означает изображенное на листе. Предлагается ответить на вопрос, какие затруднения испытали при изображении себя, что понравилось.

*2. Игра «Что изменилось?»*

Встаньте, пожалуйста, в два ряда так, чтобы вы оказались напротив друг друга. Оглядите внимательно с ног до головы того, кто стоит напротив вас, и постарайтесь запечатлеть в памяти все подробности — сделайте как бы мысленную фотографию своего партнера (1 мин). Теперь повернитесь спиной друг к другу. Я прошу каждого изменить что-нибудь в своей внешности. Меняйте все, что хотите, — снимите одну сережку, ленточку, наденьте кольцо на другую руку и т.п. (30 сек). А теперь снова повернитесь и оглядите друг друга. Догадайтесь, что именно стоящий напротив вас партнер изменил в своем внешнем облике.

*3. Игра «Рисуем чувства»*

Ребятам предлагается вытянуть карточку с названием какого-либо чувства. Задача — представить чувство в виде рисунка. Время – 20 минут. По истечении времени каждый представляет свою работу — рисунок. Чувства: любовь, печаль, гнев, удовольствие, восхищение, ненависть, восторг. После выполнения дети могут ответить какое чувство им было трудно нарисовать.

*4. Игра «Рисунок»*

Каждый, сидящий в кругу, получает лист бумаги и фломастер.

Психолог:

* Начните рисовать на листе бумаги что-то такое, что отражало бы ваше настроение сейчас;
* передайте рисунок соседу слева;
* посмотрите, прочувствуйте, какое настроение присутствует в рисунке, и добавьте к этому рисунку что-то свое; изменяя рисунок, старайтесь улучшить настроение того, кому этот рисунок принадлежит; добавьте заряд бодрости и оптимизма;
* рисуя, не концентрируйте внимание на себе, любимом, а помните о другом, о том, чей это рисунок;
* передайте рисунок соседу слева.

Рисунок, пройдя полный круг, возвращается к «хозяину». Детям предлагается посмотреть и осознать, поняли ли они его. Можно ли сказать, что этот рисунок несколько изменил настроение в лучшую сторону? Если да, то рисунок остается на память. Если нет, то он мнется и выбрасывается в корзину. Этим упражнением учащиеся показали, насколько они могут подстраиваться к эмоциональному состоянию партнера и зарядить его веселым, хорошим настроением.

*5. Игра «Кого не хватает?»*

Все ребята в кругу закрывают глаза, а ведущий выводит одного из комнаты. После хлопка все открывают глаза и пытаются догадаться, кого не хватает в комнате. Если детям трудно угадать, то спрятавшийся говорит любое слово, чтоб остальные угадали. После выполнения ребята высказываются, делятся своими мыслями и впечатлениями.

*6. Игра «Покажи…»*

Все поднимают руку к плечу, палец вверх. По хлопку надо выкинуть руку, показать на кого-то одного в команде. Убрать руку в исходное положение можно только после совместного слова «спасибо».

Психолог: Покажи…

* Того, кто себе сегодня помог.
* Кто сегодня был веселым.
* Кто сегодня много улыбался.
* Кто тебе сегодня понравился.

*7. Игра «Дерево настроения»*

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

*8. «Спасибо за прекрасный день»*

Сегодня мы научимся выражать свои чувства. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Сейчас один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ученик, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук. Этим игра и завершается. Если представится возможность, постарайтесь тоже оказаться в центре круга.

*Рефлексия*

Что тебе понравилось на тренинге?

Что тебе не понравилось на тренинге?

Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?

Если поменялся (ась), то, тебе понравилось что с тобой произошло?

**Программа тренинговых занятий с обучающимися 9-11-классов в период подготовки к Государственной итоговой аттестации**

Данная подпрограмма направлена на формирование стрессоустойчивости у обучающихся в период подготовки к экзаменам. Занятия проводятся в групповой форме 1 раз в 10 дней продолжительностью- 50 минут. Общее количество занятий- 10.

Занятие 1 «Будем знакомы»

*Цель занятия:* Сплочение, знакомство

*Ход занятия:* Детям предлагается за определенное время (5-7 мин.) изготовить некоторое кол-во визиток, в которых была бы отражена самая важная, на их взгляд, информация о себе. Свои визитки нужно затем вручить другим участникам игры. После того, как все визитки розданы, участникам игры предлагается прокомментировать те визитные карточки, которые они получили, рассказав, чья это визитка, чем она отличается от других и что нового он узнал о человеке, подарившем ее. Ребята, получившие наибольшее количество визиток, скорее всего, являются эмоциональными лидерами отряда.

Занятие 2 «Немного о себе»

*Цель занятия:* Сплочение, знакомство, повышение уверенности в себе

*Ход занятия:* Участникам игры предлагается написать о себе объявление в газету. Написанное собирается ведущим и затем зачитывается. В это время остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

Занятие 3 «Немного о друге»

*Цель занятия:* Сплочение, знакомство, повышение уверенности в себе, повышение коммуникативных навыков

*Ход занятия:* Ребята разбиваются на пары, всем дается следующие задание: в течение 1-2 минут они должны как можно больше узнать друг о друге. Затем каждый по кругу представляет своего напарника (делает ему рекламу на 1-2 мин.) это может быть просто рассказ, рисунок, какое-то творческое представление.

Занятие 4 «Мой портрет»

*Цель занятия:* Сплочение, знакомство, повышение уверенности в себе, повышение коммуникативных навыков

*Ход занятия:* Для этой игры необходимо иметь листы бумаги (по количеству человек) карандаши и фломастеры. Каждый участник рисует свой портрет, пытаясь показать на нем какой он (свои интересы, увлечения, особенности характера). Затем по кругу каждый рассказывает, что он изобразил на рисунке. Из этих рисунков можно сделать портретную галерею отряда. В конце обсуждения автор рисунка называет человека, которого он рисовал.

Занятие 5 «Учимся дарить комплименты»

*Цель занятия:* развитие коммуникативных умений, воображения, групповой сплоченности, сотрудничества

*Ход занятия:* Как только я включу музыку, вы будете передвигаться по аудитории, подходить друг к другу, устанавливать контакт глаз, здороваться, дарить комплименты, записывая их на листе тому, кому они адресованы. После выполнения упражнения каждый зачитывает все подаренные ему комплименты.

Занятие 6 «Стиль общения»

*Цель занятия:* научить участников диагностировать стиль общения – свой и собеседника, выяснять факторы, влияющие на выбор того или иного стиля общения, выработать навыки быстрого выбора наилучшего варианта собственного поведения

*Ход занятия:* Участники делятся на три подгруппы по пять-шесть человек, каждая из которых готовит к показу сценку, отражающую определенный стиль общения - конвенциальный (деловой), манипулятивный, примитивный. (Краткое описание стиля общения предлагается каждой подгруппе на отдельной карточке).

Занятие 7 «Цель»

*Цель занятия:* помочь участникам выстраивать самоцель.

*Ход занятия:* Ведущий объясняет, что следующее упражнение будет направлено на демонстрацию того, как важно уметь доводить начатое дело до конца. После этого каждый участник по очереди рассказывает какое-либо дело, которое он когда-либо не закончил, бросил, не доделав. Группа задает уточняющие вопросы. Затем группа должна решить, как бы она на месте участника завершила бы это дело. Ведущий должен следить за тем, чтобы не обсуждалось то, стоило ли вообще заканчивать дело.

Занятие 8 «10 заповедей»

*Цель занятия:* помощь участникам в овладении ранжированием ценностей, выстраивании их в иерархии.

*Ход занятия:* Участников просят придумать 10 заповедей – неких общечеловеческих законов, обязательных для соблюдения каждым человеком. Психолог на этом этапе записывает каждое поступившее предложение. После того, как 10 заповедей собраны, дается задание проранжировать их: выбрать сначала наименее ценную заповедь из десяти, затем наименее ценную из оставшихся девяти и т.д. Все заповеди психолог фиксирует на доске или ватмане.

Занятие 9 «Моя профессиональная цель в жизни»

*Цель занятия:* повысить готовность участников выделять приоритеты при планировании своих жизненных и профессиональных перспектив, а также готовность соотносить свои профессиональные цели и возможности.

*Ход занятия:* 1. Психолог предлагает группе определить какую-либо интересную профессиональную цель, например, поступить в какое-то учебное заведение, оформиться на интересную работу, а может даже совершить в перспективе что-то выдающееся на работе. Эта цель, так как ее сформулировала группа, выписывается на доске (или на листочке).

2. Психолог предлагает группе определить, что за воображаемый человек должен достичь эту цель. Участники должны назвать его основные (воображаемые) характеристики последующим позициям: пол, возраст (желательно, чтобы этот человек был сверстником играющих), успеваемость в школе, материальное положение и социальный статус родителей и близких людей. Это все также кратко выписывается на доске.

3. Каждый участник на отдельном листочке должен выделить основные пять этапов (пять шагов), которые обеспечили бы достижение намеченной цели. На это отводится примерно 5 минут.

4. Далее все делятся на микрогруппы по 3-4 человека.

5. В каждой микрогруппе организуется обсуждение, чей вариант этапов достижения выделенной цели наиболее оптимальный и интересный (с учетом особенностей обозначенного выше человека). В итоге обсуждения каждая группа на новом листочке должна выписать самые оптимальные пять этапов. На все это отводится 5-7 минут.

6. Представитель от каждой группы кратко сообщает о наиболее важных пяти этапах, которые выделены в групповом обсуждении. Остальные участники могут задавать уточняющие вопросы. Возможна небольшая дискуссия (при наличии времени)

7. При общем подведении итогов игры можно посмотреть, насколько совпадают варианты, предложенные разными микрогруппами (нередко совпадение оказывается значительным).

Также в итоговой дискуссии можно оценить совместными усилиями, насколько учитывались особенности человека, для которого и выделялись, пять этапов достижения профессиональной цели. Важно также определить, насколько выделенные этапы (шаги) реалистичны и соответствуют конкретной социально-экономической ситуации в стране, т.е. насколько общая ситуация в обществе позволяет (или не позволяет) осуществлять те или иные профессиональные и жизненные мечты.

Занятие 10 «Без маски»

*Цель занятия:* повышение уверенности в себе, умение быть откровенным, формирование эмоциональных барьеров.

*Ход занятия:* Психолог: мы уже убедились, что в данной группе можно быть откровенным. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки. Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»  
2. «Мне очень трудно забыть, но я...»  
3. «Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»  
4. «Мне бывает скучно, когда я...»  
5. «Особенно меня раздражает то, что я...»  
6. «Мне особенно приятно, когда меня...»  
7. «Иногда люди не понимают меня, потому что я...»  
8. «Верно, что я еще...»  
9. «Думаю, что самое важное для меня...»  
10. «Мои друзья редко...»  
11. «Я горжусь тем, что...»  
12. «Моя сильная черта в моем характере ...»  
13. «У меня возникает чувство сомнения, когда...»  
14. «Я заслуживаю того.....»  
15. «Я абсолютно уверенн(а,) что......»  
16. «Я пока не научилась(ся)......»  
17. " Я всегда хочу быть...."  
18. «Я всегда радуюсь......»  
19. «Я стремлюсь к тому......»

**РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ**

В целях повышения психологической компетентности родителей (законных представителей) по вопросам взаимодействия с тревожным ребёнком, детско-родительским отношениям и способам налаживания доверительных отношений в семейной микросреде в МБОУ «Гимназия № 1» реализуется деятельность родительского клуба «Семейная Академия». Основные принципы, направления, функции, задачи клуба, а также состав членов клуба отражен в Положении о родительском клубе «Семейная Академия» (Приложение 1).

Основная цель клуба- сохранение психологического здоровья детей и родителей, гармонизация межличностных внутрисемейных отношений, основанных на взаимопонимании, поддержке и уважении друг друга, создание атмосферы, способствующей общению родителей друг с другом, совместный поиск альтернативных решений в создавшихся ситуациях.  
Родители на занятиях принимают активное участие в психологических тренингах как совместно с детьми, так и индивидуальными родительскими группами. В настоящее время в профилактике суицидального поведения эффективно используется социальная реклама. Психолого-педагогической службой выпущены и распространены буклеты, памятки, брошюры, листовки, предназначенные для родителей (законных представителей) по профилактике подросткового суицида.

В целях диагностики суицидального риска учащихся, родителям предлагается самостоятельно оценить потенциальный суицидальный риск собственного ребенка. Родителям предлагается заполнить «Родительскую анкету для оценки травматических переживаний детей».

Вся деятельность Родительского Клуба в МБОУ «Гимназия №1» направлена на создание благоприятного психологического климата, реабилитационного пространства, в котором родители (законные представители) не чувствовали бы себя одинокими в решении сложных проблем. Периодичность встреч с родителями в рамках деятельности клуба-1 раз в месяц. Наполняемость групп-5-15 человек, по желанию родителей (законных представителей).

*Тематическое планирование*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Вид деятельности** | **Сроки** |
|  | Все мы родители | Круглый стол | сентябрь |
|  | Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания | Беседа о семейных ценностях | октябрь |
|  | Типы воспитания. Воспитание без наказаний | Дискуссия, моделирование проблемных ситуаций | ноябрь |
|  | Совместный праздник Новый год | Чаепитие | декабрь |
|  | Мотивы плохого поведения детей. Причины стойкого непослушания | Мини-тренинг среди родителей | январь |
|  | Помощь родителей – какой она должна быть? | Игры и упражнения | февраль |
|  | Чувства родителей и детей | Психологическая гостиная, тренинг-игра | март |
|  | Я дарю свое тепло | Художественно-творческая деятельность | апрель |
|  | Подведем итоги | Брифинг-беседа с врачом-психиатром БУ « Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» | май |

**РАБОТА С ПЕДАГОГАМИ**

В рамках повышения педагогической компетентности по вопросам взаимодействия с родителями (законными представителями) и обучающимися, имеющими аутоагрессивные (суицидальные) намерения на базе МБОУ «Гимназия №1» осуществляются плановые лекции для педагогов, основная цель которых- своевременное информирование педагогов о способах выявления и предотвращения детских самоубийств в школьной среде, а также работа с обучающимися, имеющими сформированные аутоагрессивные намерения.

Встречи проходят 1 раз в месяц, организаторами которых, как правило, являются педагоги-психологи, социальные педагоги и Администрация образовательной организации. Лекции проводятся в форме теоретической и практической подачи информации, размышлений, дискуссий, дебатов участников по поводу представленного опыта решения проблем, возможности использования основных идей опыта для практического применения и дальнейшей трансляции их в форме рекомендаций, других активных форм профилактической работы.

*Тематическое планирование*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование мероприятия** | **Вид деятельности** | **Сроки** |
|  | Мой класс-моя семья! | Круглый стол, обсуждение, лекция | сентябрь |
|  | Как выявить тревожного ребёнка. Способы поиска «белой вороны» | Беседа о семейных ценностях | октябрь |
|  | Я-учитель, я-вторая мама! | Дискуссия, моделирование проблемных ситуаций, поиск способов налаживания контакта «учитель-ученик» | ноябрь |
|  | Психологические особенности тревожных детей | Лекция | декабрь |
|  | Как предотвратить суицид | Мини-тренинг среди педагогов | январь |
|  | Повышение уровня адаптации в классном коллективе | Игры и упражнения | февраль |
|  | «Учимся дружить!» | Психологическая гостиная, тренинг-игра | март |
|  | Особенности взаимодействия с родителями обучающихся. Как наладить обратную связь | Лекция | апрель |
|  | Подведем итоги | Брифинг-беседа с врачом-психиатром БУ « Ханты-Мансийская клиническая психоневрологическая больница» | май |

**ЛИТЕРАТУРА**

* 1. Бойко И.Б. Введение в суицидологию. Ч. 1, Рязань изд. Фирма Стиль, 1955 г. 146с.
  2. Борисов С.Б. Личные документы как источник суицидологической информации //СОЦИС, №8-1993г. 62-65 с.
  3. Василюк Ф. Е. Типология переживания различных критических ситуаций //Психологический журнал, 1995г., т.16, №5, стр.104-114.
  4. Вилюнас В.К. Психология эмоций. М., МГУ,1993 г. Додонов Б.Н. В мире эмоций. Киев, 1987 г.
  5. Жезлова Л.Я. Сравнительно-возрастные аспекты суицидального поведения детей и подростков/Актуальные проблемы суицидологии, М., 1981 г.
  6. Жезлова Л.Я., Скуратова Г.А., Чомарян Э.А. О соотношении некоторых видов девиации поведения и суицида в детско-подростковом возрасте. В кн. Актуальные проблемы суицидологии. М., 1981г.
  7. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения // Вопросы психологии, 1998 г.. № 5
  8. Корнетов А.Н. Суицидальное поведение в подростково—юношеском возрасте//Соц. и клиническая психиатрия, №2, 1999 г. с. 75-90.
  9. Лебина М. За последней чертой. О самоубийствах в современном обществе // Родина, 1994 г., № 8 с. 69-79.
  10. Морозова А. Особенности суицидов в юношеском возрасте.
  11. Постовалова Л. И. Формирование криминального и суицидального поведения у подростков // Комплексные исследования в суицидологии. М., 1986 г.
  12. Семейная диагностика в суицидологической практике: методические рекомендации. Сост. Амбрумова А. Г., Постовалова Л. И., М., 1983 г.
  13. Хайкин В.Л. Реабилитация подростков с суицидальным поведением/ Сравнительно-возрастные исследования в суицидологи. Сборник научных трудов. М., 1998 г., с.145, 47-52
  14. Черепанова Е.М. Психологический стресс. Помоги себе и ребенку. М.,1997 г.
  15. Якобсон П.М. Эмоциональный путь школьника. М., 1966 г.

**Положение**

**о Родительском Клубе «Семейная Академия»**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Гимназия №1»**

1. **Общие положения**

 1.1. Положение о родительском клубе «Семейная Академия» (далее - Клуб) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия №1» является локальным нормативным актом, содержащим нормы, регулирующие отношения между Гимназией и родительской общественностью и действует в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Конвен­цией ООН о правах ребенка, Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом Гимназии, настоящим Положением, иными локальными нормативными актами.

**2. Цели и задачи Клуба**

2.1.     Клуб организован с целью повышения психолого-педагогической культуры родителей путем приобретения ими психологических и педагогических знаний и умений; предоставления возможности общения и обмена опытом в решении проблем; создания и поддержания условий для сохранения целостности семьи и полноценного развития детей в семье, гармонизации семейных и детско-родительских отношений.

*2.2. Основными задачами Клуба являются:*

2.2.1.     Оказание психолого-педагогической помощи родителям в вопросах профилактики детской аутоагрессии.

2.2.2.    Пропаганда положительного опыта семейного воспитания, расширение и восстановление воспитательного потенциала семьи.

2.2.3.    Повышение педагогической культуры родителей в области воспитания детей.

2.2.4.    Развитие новых форм общественно-семейного взаимодействия. Приобщение родителей к участию в жизни  Гимназии путем поиска и внедрения наиболее эффективных форм работы.

2.2.5.     Обогащение семейного досуга культурными мероприятиями.

2.2.6.    Пропаганда здорового образа жизни (физическое и духовное здоровье).

2.3. Основными принципами работы Клуба являются добровольность, конфиденциальность участия, индивидуальный подход, открытость, постоянство обратной связи, соблюдение педагогической этики.

**3.Состав участников Клуба**

3.1.     Участниками Клуба являются родители (законные представители) учащихся, педагоги и приглашённые специалисты.

3.2. Профилактическая, развивающая, досуговая работа проводится при активном участии родителей; организуются консультации специалистов школы, медицинского работника, учителя-логопеда, педагога-психолога, обмен опытом воспитания и обучения детей родителями, круглые столы с элементами тренинга.

3.3. На первом заседании Клуба избирается его председатель, заместитель председателя.

3.4. Председатель Клуба:

  - координирует план работы Клуба;

- оформляет материалы заседаний;

- организует целенаправленную деятельность Клуба;

- информирует о предстоящих мероприятиях.

**4. Организация деятельности Клуба**

4.1.     Работа Клуба осуществляется на базе Гимназии не реже, чем один раз в  месяц.

4.2.     Клуб посещают родители (законные представители), желающие повысить свой уровень психолого-педагогических методов в вопросах воспитания детей.

4.3.   Состав родителей (законных представителей) – участников Клуба может меняться в зависимости от их потребности в занятиях и их интересов.

4.4.    Планирование работы Клуба проводится с учетом первоочередных интересов родителей (законных представителей). План работы составляется и утверждается заместителем директора по воспитательной работе.

4.5.    Формы организации работы Клуба: круглый стол; дискуссия; групповые и индивидуальные консультации; группы родительской взаимопомощи; семинары для родителей с привлечением узких специалистов; тренинговые занятия; деловая игра; кейс-методики; мастер-классы; анимационные мероприятия для детей и родителей и т.д.

4.6.    На итоговом заседании Клуба обсуждаются результаты работы и ее эффективность.

4.7.  Решения Клуба для родителей носят рекомендательный характер.

**5.     Права и обязанности сторон**

5.1.  Деятельность Клуба осуществляется на добровольной основе.

5.2. Гимназия предоставляет помещение для заседаний Клуба и релаксационную комнату.

5.3.  Участники Клуба имеют право давать рекомендации, выступать с предложениями.

**6. Документация**

6.1.     Клуб  работает по утвержденному в начале года плану.

6.2.     Занятия Клуба фиксируются в листах регистрации по форме:

– дата проведения;

– тема занятия;

– количество присутствующих;

– подпись председателя.

**Приложение 2**

**Реестр методик рекомендуемых для применения в образовательных организациях для определения степени выраженности суицидальных намерений**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст ребенка | | Название методики | | Предназначение методики |
| **Реестр методик рекомендуемых для применения в образовательных организациях для определения степени выраженности тревожности и суицидальных намерений у обучающихся 1-4 классов** | | | | |
| Начальная школа  (1– 4 класс) | | 1.Цветовой тест М. Люшера. | | Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет. |
| 2 Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерова. | | Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхами опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям. |
| 3.Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга; | | Детский вариант методики предназначен для детей с 7 лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональных стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях. |
| 4. Самооценочная шкала М. Ковач; | | Опросник,  разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.  Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования. |
| 5. Методика «Дерево с человечками» (автор Д.Лампен), адаптирован Л.П. Пономаренко. | | Методика «Дерево с человечками» может использоваться для оценки успешности адаптации ребенка в начале школьного обучения и при переходе в среднее звено. Методика позволяет достаточно быстро определить особенности протекания адаптационного процесса, выявить возможные проблемы ребенка. |
| 6.Шкала явной тревожности для детей  разработана американскими психологами А. Кастанеда, Б. Маккендлс, Д. Палермо, адаптирован А.М.Прихожан. | | Предназначена для выявления тревожности как относительно устойчивого образования у детей 7-12 лет. |
| 7.Тест школьной тревожности Филипса. | | Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. |
| **Реестр методик рекомендуемых для применения в образовательных организациях для определения степени выраженности суицидальных намерений 5-8 классов** | | | | |
| Средняя школа  (5– 8 класс) | | 1.Цветовой тест М. Люшера. | | Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет. |
| 2. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерова. | | Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхами и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям. |
| 3. Диагностика суицидального поведения подростка (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста). | | Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка. |
| 4.Прогностическая таблица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова). | | Позволяет прогнозировать степень суицидального риска у подростков. |
| 5.Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер). | | Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков. |
| 6.Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсова. | | Методика позволяет выявить уровень ощущения одиночества личности. |
| 7.Опросник С.Г. Корчагина «Одиночество». | | Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества подростка. |
| 8.Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е. | | Опросник предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. |
| 9. Опросник Басса - Дарки. | | Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести. |
| 10.Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга. | | Детский вариант методики предназначен для детей с 7 лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональных стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях. |
| 11 Самооценочная шкала М. Ковач – Опросник детской депрессии ( CDI). | | Опросник,  разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.  Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования. |
| 12.Факторный личностный опросник Кеттелла. | | Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет). |
| 13.Тест школьной тревожности Филипса. | | Цель методики (опросника) состоит в изучении уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста. |
| 14.Выявление суицидального риска у детей. А.А. Кучер, В.П. Костюкевич (5-11 классы) | | Позволяет выявить суицидальный риск у детей и подростков (для углубленного обследования). |
| 15. Тест СДП (склонность к девиантному поведению) (Э.В. Леус, САФУ им. М.В. Ломоносова; А.Г. Соловьев, СГМУ, г. Архангельск). Методика прошла процедуру адаптации и стандартизации (5-8 классы). | | Методика предназначена для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения. Определяют показатели выраженности зависимого поведения (ЗП), самоповреждающего поведения (СП), агрессивного поведения (АП), делинквентного поведения (ДП), социально обусловленного поведения (СОП). В зависимости от набранной по шкале суммы баллов оценивают степень выраженности конкретных видов девиантного поведения: отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации, легкая степень социально-психологической дезадаптации, высокая степень социально-психологической дезадаптации. |
| 16. Экспресс методика «Выявление  тревожности у пятиклассников в период   адаптации». О.Н. Хмельницкая. | | Изучаемые параметры: уровень тревожности пятиклассников в период адаптации: высокий, повышенный, средний, низкий. |
| **Реестр методик рекомендуемых для применения в образовательных организациях для определения степени выраженности суицидальных намерений 9-11 классов** | | | | |
| Старшая школа  (9-11 класс) | 1.Цветовой тест М. Люшера. | | Позволяет определить психоэмоциональное состояние и уровень нервно-психической устойчивости, степень выраженности переживаний, особенности поведения в напряженных ситуациях и возможность самостоятельного выхода, склонность к депрессивным состояниям и аффективным реакциям. Предназначен для взрослых и детей с 5-ти лет. | |
| 2. Методика «Незаконченные предложения», вариант методики Saks-Sidney, адаптирована в НИИ психоневрологии им. В.М. Бехтерова. | | Позволяет оценить отношение к себе, семье, сверстникам, взрослым, к переживаемым страхами и опасениям, отношение к прошлому и будущему, к жизненным целям. | |
| 3. Диагностика суицидального поведения подростка (Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста). | | Методика предназначена для определения уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности, влияющая на формирование суицидальных наклонностей подростка. | |
| 3. Методика «Сигнал» | | Методика «Сигнал» позволяет выявлять лиц с высоким риском суицидальных реакций. Основное отличие методики «Сигнал» от большинства существующих методов выявления суицидальных тенденций в том, что данная методика основана на объективном измерении психофизиологических реакций, что позволяет делать более надежный прогноз по сравнению с опросными и экспертными методами, часто используемыми в этой области. Тест сконструирован и предъявляется таким образом, что для испытуемого остается скрытым, какие стороны его поведения и переживаний подвергаются изучению. Это значительно уменьшает возможность сознательных искажений реакций испытуемого при проведении обследования, делает его результаты более достоверными. | |
| 4.Прогностическая талица риска суицида у детей и подростков (А.Н. Волкова). | | Позволяет прогнозировать степень суицидального риска у подростков. | |
| 5. Методика диагностики суицидального поведения Горской М.В. | | Предназначена для выявления склонности индивида к суицидальному поведению. | |
| 6.Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). | | Экспересс-диагностика суицидального риска; выявление уровня сформированных суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства. Предназначена для обучающихся 8-11 классов. | |
| 7.Тест «Ваши суицидальные наклонности» автор З. Королева. | | Целью данного опросника является определение суицидальных наклонностей субъекта. | |
| 7.Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсова. | | Методика позволяет выявить уровень ощущения одиночества личности. | |
| 8.Опросник С.Г. Корчагина «Одиночество». | | Опросник позволяет диагностировать глубину переживания одиночества подростка. | |
| 9.Патохарактерологический диагностический опросник (ПДО) Личко А.Е. | | Опросник предназначен для выявления акцентуаций характера у подростков 14-16 лет. | |
| 10. Опросник Басса - Дарки. | | Позволяет определить выраженность аутоагрессии, самообвинения, чувство угрызения совести. | |
| 11.Тест фрустрационной толерантности Розенцвейга. | | Детский вариант методики предназначен для детей с 7 лет. Позволяет выявлять уровень социальной адаптации; причины неадекватного поведения учащихся по отношению к сверстникам и преподавателям (конфликтность, агрессивность, изоляция); эмоциональных стереотипы реагирования в стрессовых ситуациях. | |
| 12. Самооценочная шкала М. Ковач – Опросник детской депрессии ( CDI). | | Опросник,  разработанный Maria Kovacs (1992) и адаптированный сотрудниками лаборатории клинической психологии и психиатрии НИИ психологии, позволяет определить количественные показатели спектра депрессивных симптомов – сниженного настроения, гедонистической способности, вегетативных функций, самооценки, межличностного поведения.  Охватывает основные характеристики депрессии и учитывает психологические особенности данной возрастной группы. Опросник CDI предназначен для самостоятельного заполнения подростками и детьми, его использование не требует медицинской квалификации, т.к. выявляет функциональное состояние депрессии у здоровых людей в рамках нормального психического функционирования. | |
| 13.Факторный личностный опросник Кеттелла. | | Позволяет определить личностные свойства детей и подростков, степень социальной адаптации, наличие эмоциональных, личностных проблем. Существуют варианты для детей (7-12 лет) и подростков (12-16 лет). | |
| 14. Методика склонности к отклоняющемуся поведению А.Н. Орёл. | | Позволяет определить склонности к преодолению норм и правил, склонности к аддиктивному (зависимому) поведению, склонности к самоповреждающему и саморазрушающему поведению, склонности к агрессии и насилию, волевой контроль эмоциональных реакций, склонности к деликвентному поведению. | |
| 15.Методика многомерной оценки детской тревожности (МОДТ).  Разработан в 2007 году в НИПНИ им. Бехтерева Е.Е. Малковой (Ромицыной) под руководством Л.И. Вассермана. | | Методика представляет собой клинически апробированный опросник, предназначенный как для экспресс, так и для структурной диагностики расстройств тревожного спектра у детей и подростков. | |
| 16.Выявление суицидального риска у детей. А.А. Кучер, В.П. Костюкевич (5-11 классы) | | Позволяет выявить суицидальный риск у детей и подростков (для углубленного обследования). | |
| 17.Методика «Карта риска суицида» (модификация для подростков Л.Б. Шнайдер). | | Позволяет определить степень выраженности факторов риска суицида у подростков. | |

**Приложение 3**

**Родительская анкета для оценки травматических переживаний детей**

*Уважаемые родители!*

Заполнение анкеты начните с указания вида психологической травмы, возможно, перенесенной вашим ребенком. Независимо от того, были ли в жизни вашего ребенка травматические случаи, перейдите к заполнению следующей части анкеты. Она состоит из двух таблиц. Первая включает 5 вопросов, описывающих поведение ребенка непосредственно после травмы. Если в жизни вашего ребенка не было травматических случаев, то вам ее заполнять не надо. Вторая таблица, состоящая из 30 вопросов, описывает поведение ребенка в течение последнего месяца. Даже если ваш ребенок не переживал травматических случаев, тем не менее, пожалуйста, заполните эту часть анкеты.  
 На каждое утверждение выберите один из трех вариантов ответов. Если вы считаете, что утверждение не отражает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Нет». Если вы сомневаетесь или не можете точно вспомнить, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Скорее да». Если вы считаете, что утверждение точно описывает поведение вашего ребенка, то поставьте галочку напротив этого утверждения в колонке «Да».   
Спасибо !

Ф. И. О. ребенка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пол: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кто заполняет (родитель/ законный представитель)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возможно, что ваш ребенок пережил какое-либо событие, которое могло травмировать его психику. Пожалуйста, отметьте галочкой каждое из событий (и возраст вашего ребенка во время каждого из случаев) в списке, приведенном ниже:

|  |  |
| --- | --- |
| **Событие** | **Возраст** |
| Автомобильная катастрофа |  |
| Другая катастрофа (несчастный случай) |  |
| Пожар |  |
| Стихийное бедствие |  |
| Серьёзное заболевание |  |
| Длительные или повторные госпитализации |  |
| Физическое насилие |  |
| Сексуальное домогательство |  |
| Потеря близкого человека |  |
| Пребывание в зоне военных действий |  |
| Пребывание в качестве заложника |  |
| Другое травмирующее событие ( уточните) |  |

Пожалуйста, опишите это событие (например, где это произошло, кто был с вашим ребенком во время происшествия, насколько часто это происходило, как долго это продолжалось, насколько тяжелыми были последствия для ребенка, обращались ли вы за медицинской или психологической помощью по этому поводу и т. д.)  
 Пожалуйста, отметьте в следующем списке (поставьте крестики в соответствующие столбцы), насколько характерны данные чувства или подобное поведение для вашего ребенка. Если ребенок пережил несколько травмирующих случаев, то отвечайте о наиболее тяжелом из них.

Таблица 1. Сразу после травмы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Нет** | **Скорее да** | **Да** |
| 1 | Ребенок чувствовал ужас (очень сильный страх). |  |  |  |
| 2 | Ребенок чувствовал отвращение. |  |  |  |
| 3 | Ребенок чувствовал себя беспомощным. |  |  |  |
| 4 | Ребенок был возбужденным. Он был гиперактивен, трудно контролируем, импульсивен. |  |  |  |
| 5 | Поведение ребенка стало отличаться от обычного: оно стало менее организованным, менее осмысленным. |  |  |  |

Таблица 2. В течение последнего месяца:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Нет** | **Скорее да** | **Да** |
| 1 | Ребенок рассказывает о неприятных воспоминаниях о событии. |  |  |  |
| 2 | Ребенок легко пугается. Например, сильно вздрагивает, когда слышит неожиданный или громкий звук. |  |  |  |
| 3 | Ребенок расстраивается, когда вспоминает о событии. |  |  |  |
| 4 | Ребенок кажется «оцепеневшим» (его эмоции не видны). |  |  |  |
| 5 | Ребенок избегает действий, которые напоминают ему о событии. |  |  |  |
| 6 | Ребенок кажется злым или раздражительным |  |  |  |
| 7 | Ребенку трудно вспомнить детали случившегося. |  |  |  |
| 8 | У ребенка появились проблемы со сном или засыпанием |  |  |  |
| 9 | Кажется, что ребенок старается держаться на расстоянии от других людей. |  |  |  |
| 10 | Ребенку трудно оставаться наедине с друзьями, одноклассниками, учителями |  |  |  |
| 11 | Ребенок делает вещи, которые были свойственны ему в младшем возрасте например, сосет большой палец, просится спать с родителями, появился энурез (неконтролируемое мочеиспускание) и т. д. |  |  |  |
| 12 | Ребенок говорит, что у него возникают такие же чувства, как если бы событие произошло снова. |  |  |  |
| 13 | Ребенок суетлив и не может сидеть спокойно |  |  |  |
| 14 | Ребенок избегает мест, которые напоминают ему о случившемся |  |  |  |
| 15 | Ребенку трудно оставаться наедине с членами семьи |  |  |  |
| 16 | Ребенок стал сильно смущаться, когда в его присутствии обсуждают проблемы пола. |  |  |  |
| 17 | Кажется, что ребенок находится на грани нервного срыва. |  |  |  |
| 18 | Кажется, что ребенок ошеломлен или одурманен |  |  |  |
| 19 | Бывает, что ребенок ведет себя так, как если бы событие произошло снова. |  |  |  |
| 20 | У ребенка проблемы с оценкой времени Он может спутать время суток, день недели или перепутать время, когда произошло какое-то событие |  |  |  |
| 21 | Ребенок избегает разговоров о случившемся. |  |  |  |
| 22 | Ребенку снятся плохие сны. |  |  |  |
| 23 | Ребенок жалуется на плохое физическое самочувствие, когда что-то напоминает ему о событии Например, у него возникает головная или зубная боль, затрудненное дыхание и т. д. |  |  |  |
| 24 | Ребенку стало трудно справляться с обычной деятельностью (школьные занятия, работа по дому) |  |  |  |
| 25 | Ребенок играет в случившееся (он проигрывает событие, рисует или придумывает). |  |  |  |
| 26 | Ребенок кажется заторможенным. Ему требуется больше времени, чем раньше, на обычные действия |  |  |  |
| 27 | Ребенок говорит о том, что окружающий мир выглядит непривычно. Например, вещи стали выглядеть или звучать по-другому. |  |  |  |
| 28 | Ребенок избегает людей, которые напоминают ему о событии |  |  |  |
| 29 | У ребенка возникли проблемы с концентрацией внимания. |  |  |  |
| 30 | Ребенок говорит, что не хочет думать о случившемся |  |  |  |

**Приложение 4**

**Работа со случаем**

**Схема взаимодействия администрации и педагогического коллектива по сигналу суицидальных действий несовершеннолетнего**

Сигнал о суициде

Заведующий Службы ППСП-сопровождения

Заместитель директора по воспитательной работе

Директор

1.Извещение вышестоящих органов о случае суицида.

2. Координация действий заместителей.

3. Общий контроль работы со случаем.

Контроль работы классных руководителей, педагогов, ответственных за воспитательную работу в ОО

Профессиональный контроль работы специалистов Службы ППСП-сопровождения:

педагогов-психологов, социальных педагогов

Общий контроль

Обеспечение безопасности, предотвращение или прекращение панических реакций пострадавших, недопущение повторного суицида

Организация работы классного руководителя

Вызов врача-специалиста медицинского учреждения

Обеспечение методов психологической поддержки: психодиагностика, консультирование, индивидуальная психотерапия

Взаимодействие с родителями

Вовлечение обучающегося в школьный социум

Создание поддерживающей атмосферы среди сверстников

Социальная поддержка, оказание помощи в повышении самооценки обучающегося

Подключение специалистов учреждений социального обслуживания (социальных партнёров), когда имеются факты жесткого обращения с ребенком, выраженная конфликтность, аморальное поведение членов семьи

Постановка на внутришкольный учет и включение в программу «Социализация детей, находящихся в ТЖС и СОП». Разработка программ сопровождения

Реализация коррекционно-профилактических программ по профилактике детской аутоагрессии

Совет профилактики МБОУ «Гимназия №1»

**Приложение 5**

**Схема работы Службы ППСП-сопровождения в МБОУ «Гимназия №1»**

Служба психолого-педагогического и социального - педагогического сопровождения МБОУ «Гимназия № 1»

(педагоги-психологи, социальные педагоги, учителя-логопеды, дефектологи, тьюторы)



Консультационная деятельность

Психологическое консультирование обучающихся, родителей, педагогов

Особенности семейного воспитания

Профориентация

Законопослушное поведение

Обучающиеся

Родители (законные представители)

Педагоги

Речевая

Психологическая

Социально-педагогическая

Комплексная диагностика детей с ОВЗ

Диагностика

Проектирование профилактических программ

Профилактика аддиктивного поведения

Возрастные особенности детей

Групповая

Профилактическая деятельность

Комплексная диагностика детей-инвалидов

Просветительская деятельность

Коррекция (психологическая, дефектологическая, логопедическая)

Индивидуальная, подгрупповая

Профилактика пропусков без уважительных причин

Консультации классных руководителей, обучающихся с ОВЗ

Консультации педагогов и специалистов по запросам родителей

Программы, направленные на укрепление психического, нравственного и социального здоровья обучающихся образовательных отношений, в том числе детей мигрантов

Программы психокоррекционной работы для обучающихся с ОВЗ