

**Оглавление**

[Пояснительная записка………………………………………………………………..3](#_bookmark0)

Цель программы……………………………………………………………………….5

Задачи…………………………………………………………………………………..5

[Основные принципы программы 6](#_bookmark3)

[Формы и методы работы 6](#_bookmark4)

[Структура и особенности программы 6](#_bookmark5)

[Ожидаемый результат 7](#_bookmark6)

[Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы …... 9](#_bookmark7) [Основные направления деятельности 9](#_bookmark8)

[Программа мероприятий 11](#_bookmark9)

[Список литературы 13](#_bookmark10)

[Календарно-тематическое планирование 14](#_bookmark11)

[Приложение.](#_bookmark12)

[Индивидуальная карта комплексного сопровождения](#_bookmark12)

обучающегося…………………………………………………………………………17

# Пояснительная записка

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди детей и подростков. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое - среди основных причин потенциальной потери жизни. Проблема детских суицидов присуща как неблагополучным семьям, так и семьям с внешними признаками социального и финансового благополучия.

Понятие обучающиеся (дети) «группы риска» сегодня считается довольно распространенным и общепринятым и употребляется довольно часто в педагогике и психологии. В современной литературе существуют различные трактовки данного понятия.

Риск - возможность, большая вероятность чего-либо, что может произойти или не произойти, как правило, негативного, нежелательного. Поэтому, когда говорят о детях группы риска, подразумевается, что эти дети находятся под воздействием некоторых нежелательных факторов, которые могут сработать или не сработать.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. 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.

Программа первичной профилактики суицидального поведения у детей и подростков предполагает мероприятия в трех направлениях: работу с родителями, педагогами и детьми.

Комплексное индивидуальное сопровождение учащихся склонных к суицидальному риску является одним из основных направлений деятельности психолого-педагогической службы МБОУ СОШ №5 г. Карачева им. И.С. Кузнецова.

Многоплановость проблем, которые требуют решения в процессе работы с такими подростками, предполагают участие в этой деятельности разных специалистов: педагога-психолога, социального педагога, классного руководителя, учителей-предметников, администрации лицея, медицинских работников и др.

Специалистами доказано, что своевременная психологическая поддержка, помощь в разрешении конфликтов с окружающими, доброе участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогают избежать многих трагедий.

Существуют следующие факторы суицидального риска:

* медико-биологические (группа здоровья, наследственные причины, врождённые свойства, нарушения в психическом и физическом развитии, условия рождения ребёнка, заболевания матери и её образ жизни, травмы внутриутробного развития и т.д.);
* социально-экономические (многодетные и неполные семьи; несовершеннолетние родители; безработные семьи; семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков и т.д.);
* психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушения общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми и т.д.)
* педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интереса к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника и т.д.)

Основными «инструментами» для оценки суицидального риска являются: беседа с подростком, наблюдение за ним, информация, полученная от третьих лиц (друзей, родственников), данные медицинской документации, результаты, полученные в социально-психологическом тестировании.

Состоянию высокого суицидального риска соответствуют:

* устойчивые фантазии о смерти, невербальные «знаки», мысли, прямые или косвенные высказывания о самоповреждении или самоубийстве;
* состояние депрессии;
* проявления чувства вины /тяжелого стыда /обиды /сильного страха;
* высокий уровень безнадежности в высказываниях;
* заметная импульсивность в поведении;
* факт недавнего/текущего кризиса/утраты;
* эмоционально-когнитивная фиксация на кризисной ситуации, объекте утраты;
* выраженное физическое или психическое страдание (болевой синдром, «душевная боль»);
* отсутствие социально-психологической поддержки /не принимающее окружение;
* нежелание подростка принимать помощь /недоступность терапевтическим интервенциям /сожаления о том, что «еще жив».

Первичная профилактика суицидального поведения.

Изменения в поведении ребёнка, которые могут свидетельствовать о суицидальных намерениях:

* недостаток сна или повышенная сонливость;
* нарушение аппетита;
* признаки беспокойства, вспышки раздражительности;
* усиление чувства тревоги;
* признаки вечной усталости, упадок сил;
* неряшливый внешний вид;
* усиление жалоб на физическое недомогание;
* склонность к быстрой перемене настроения;
* отдаление от семьи и друзей;
* излишний риск в поступках;
* выражение безнадежности, поглощенность мыслями о смерти, разговоры о собственных похоронах;
* открытые заявления: ненавижу жизнь; не могу больше этого выносит; жить не хочется; никому я не нужен.

Иногда индикатором суицида могут быть поступки типа: дарение ценных личных вещей, предметов увлечений, улаживание конфликтов с родными и близкими.

Для организации комплексного сопровождения учащихся в МАОУБОУ СОШ №5 г. Карачева им. И.С. Кузнецова разработана программа психолого-педагогического сопровождения для обучающихся с суицидальным риском.

Данная программа составлена с опорой на нормативную базу:

- «Концепцию развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года» (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017).

- Распоряжение Министерства Просвещения Российской федерации № Р-93 от 9 сентября 2019 г. «Об утверждении примерного положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации».

# Цель программы

Формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, умения сознательно выстраивать и достигать относительно устойчивых позитивных отношений с родителями, сверстниками, с другими людьми и миром в целом, а также с самим собой. Преодоление кризисных состояний, предотвращение суицидов и суицидальных попыток.

# Задачи

* Развивать и совершенствовать волевую саморегуляцию обучающихся.
* Поиск и активизация позитивных ресурсов подростка.
* Снятие мышечных зажимов – освоение методов релаксации.
* Коррекция эмоционально-личностной сферы: снижение тревожности, повышение уверенности в себе, коррекция самооценки и уровня притязаний, формирование позитивного образа «Я».
* Осознание уникальности и неповторимости и собственной личности, и других людей
* Овладение способами взаимодействия с самим собой и с окружающим миром.
* Проработка переживаний, связанных с психотравматической ситуацией.
* Выбор жизненного пути, постановка жизненных целей.
* Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.

# Основные принципы программы

* 1. Соблюдение интересов обучающихся.
  2. Принцип системности (преодоление и предупреждение эмоциональных трудностей).
  3. Принцип единства диагностики и коррекции. Началу коррекционной работы предшествует этап диагностического обследования, позволяющий выявить характер и интенсивность трудностей в эмоциональном состоянии, сделать заключение об их возможных причинах и на основании этого строить коррекционную работу.
  4. Принципы наглядности, доступности, индивидуального подхода, сознательности.
  5. Принцип учета эмоциональной окрашенности предлагаемого материала предполагает, чтобы тренинговые упражнения создавали благоприятный, эмоциональный фон, стимулировали положительные эмоции.

# Формы и методы работы

* Групповая и индивидуальная психодиагностика.
* Индивидуальные и групповые коррекционные занятия с учащимися по повышению самооценки, развитию адекватного отношения к собственной личности, эмпатии.
* Наблюдение.
* Изучение социума (внешкольных связей, семьи, близкого окружения) ребенка.
* Родительские собрания, лектории, индивидуальные консультации для родителей и педагогов по данной теме

# Структура и особенности программы

Программа составлена для учащихся 5-11 классов с наличием суицидального риска**.**

# Программа состоит из 30 занятий. Продолжительность занятий – 30-40 минут (в зависимости от эмоционального состояния обучающегося)

Данную программу можно использовать как фрагментарно, так и комплексно. Темы, формы и цели занятий могут корректироваться в зависимости от результатов диагностики, эмоционального состояния обучающихся.

Игры и упражнения для занятий подбираются в соответствии с целями каждого конкретного занятия.

# Ожидаемый результат

* Уровень тревожности в пределах нормы.
* Снятие психологического напряжения в психотравмирующей ситуации.
* Сформированная адекватная самооценка.
* Ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью.
* Адаптация в учебном коллективе, семье.
* Осознание собственных чувств, мыслей, в том числе чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева.
* Принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами).
* Предотвращение суицидальных попыток.
* Уменьшение психологической зависимости от причины, повлекшей суицидальное поведение.
* Формирование компенсаторных механизмов поведения.

Индикаторы эффективности работы с обучающимися группы риска по минимизации психологических проблем:

* уровень тревожности в пределах нормы; отсутствие непродуктивной нервно-психической напряженности;
* сформированная адекватная самооценка, принятие собственной уникальности (создание чувства своего собственного «Я» с соответствующими границами);
* ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью; устойчивость к негативному социальному влиянию; умение видеть смысл в различных жизненных ситуациях; владение навыками принятия решения;
* адаптация в школьном коллективе, семье; умение общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты;
* реальное восприятие действительности;
* осознание собственных чувств, мыслей; осознание собственного чувства гнева, дифференциация приемлемых и неприемлемых способов выражения гнева; владение навыками релаксации и успокоения;
* дополнительная занятость, увлеченность интересным делом.

Индикаторы эффективности работы с педагогическим коллективом:

* Осведомленность педагогов о наличии взаимосвязи между риском возникновения аддиктивного, суицидального поведения и членством подростка в определенных референтных для него группах, которые главным образом состоят из представителей юношеского возраста, с нарушением межличностных отношений; "одиночки", злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, отличающиеся девиантным или криминальным поведением, включающим физическое насилие; сверхкритичных к себе; страдающих от недавно испытанных унижений или трагических утрат; фрустрированных несоответствием между ожидавшимися успехами в жизни и реальными достижениями; страдающих от болезней или покинутых окружением.
* Знание признаков суицидального поведения, индикаторами которого могут выступать как словесные, так и эмоциональные признаки: потеря интереса к обычным видам деятельности; внезапное снижение успеваемости; необычное снижение активности, неспособность к волевым усилиям; плохое поведение в школе; необъяснимые или часто повторяющиеся исчезновения из дома и прогулы в школе; увеличение потребления табака, алкоголя или наркотиков; инциденты, потребовавшие вызова правоохранительных органов, участие в беспорядках.
* Умение распознавать признаки депрессии на уровне наблюдения: печальное настроение; потеря свойственной детям энергии; чувство скуки; чувство усталости; внешние проявления печали; нарушения сна; соматические жалобы; изменение аппетита или веса; ухудшение успеваемости; снижение интереса к обучению; страх неудачи; чувство неполноценности; самообман - негативная самооценка; чувство

«заслуженного отвержения»; заметное снижение настроения при малейших неудачах; чрезмерная самокритичность; сниженная социализация; агрессивное поведение.

* Умение определять признаки эмоциональных нарушений, которые являются значимыми факторами риска суицидального поведения: потеря аппетита или импульсивное обжорство, бессонница или повышенная сонливость в течение, по крайней мере, последних дней; частые жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость); необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду; постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; ощущение скуки при проведении времени в привычном окружении или выполнении деятельности, которая раньше приносила удовольствие; уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека одиночку; нарушение внимания со снижением качества учебы; погруженность в размышления о смерти; отсутствие планов на будущее; внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей.
* Умение определять признаки высокой вероятности суицида: открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством (в адрес знакомых, в письмах родственникам, любимым); косвенные «намеки» на

возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей с петлей на шее из брючного ремня, веревки, телефонного провода, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство); активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств (собирание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т.п.); фиксация на примерах самоубийств (частые разговоры о самоубийствах вообще); символическое прощание с ближайшим окружением (приведение всех дел в порядок, раздача в дар ценного имущества); разговоры о собственных похоронах; составление записки об уходе из жизни.

* Владение методами и приемами, умениями и навыками: формирования благоприятной атмосферы на уроках;

распределения учебного материала с учетом динамики умственной работоспособности обучающихся;

предъявления адекватных требований к возможностям учеников; выбора оптимального режима обучения;

использования на уроках здоровьесберегающих педагогических технологий; минимизации стрессовых воздействий во время проведения контрольных работ и экзаменов;

формирования у школьников собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил ЗОЖ;

установления отношений доверия и конструктивного взаимодействия.

# Мониторинг эмоционального состояния и контроль реализации программы

Для оценки эмоционального состояния и оценки эффективности реализации программы используются следующие методики (на выбор педагога-психолога):

* Методика самооценки психических состояний (по Г. Айзенку);
* Шкала безнадежности А. Бека.
* Дифференциальный опросник переживания одиночества

Е.Н. Осина, Д.А. Леонтьева.

* Опросник для подростков (от 11 лет);
* Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейн;
* Определение склонности к отклоняющемуся поведению (А.Н. Орел);
* Опросник акцентуаций характера Леонгарда – Шмишек;
* Метод психодиагностической беседы;
* Опросник суицидального риска (А. Г. Шмелев);
* Методика «Карта риска суицида» (Шнайдер Л. Б.)

# Основные направления деятельности

1. *Изучение запроса*
   1. Изучение запроса родителей, ребенка.
   2. Проведение комплексной психологической диагностики эмоционально- личностной, коммуникативной сфер подростка.
2. *Индивидуальное консультирование* учащегося (при наличии согласия родителей) и членов семьи, педагогических работников.
3. *Проведение индивидуальных коррекционно-развивающих занятий с подростком* (с письменного согласия родителей).
4. *Включение подростка в групповую работу* при условии положительной, устойчивой динамики эмоционально-личностных изменений.
5. *Проведение профилактических занятий и тренингов в классе,*

направленных на:

* развитие коммуникативных навыков,
* формирование адекватной самооценки,
* снятие тревожности,
* улучшение микроклимата в учебном коллективе,
* обучение эффективным способам выхода из кризисных ситуаций,
* разрешение конфликтов, регуляцию эмоционального состояния,
* формирование ценностных ориентаций, ценностного отношения к жизни и здоровью,
* формирование навыков преодоления стрессов.

1. *Проведение классных часов* на развитие позитивного мышления и жизнестойкости совместно с социальным педагогом лицея.
2. *Проведение с педагогическими работниками* мероприятий, направленных на психологическое просвещение в вопросах дезадаптивного поведения подростков, в том числе суицидального о мерах профилактики суицида среди подростков, о причинах, факторах, динамике суицидального поведения.
3. *Просветительская работа с родителями*, значимыми людьми в жизни ребенка, направленная на повышение их психолого-педагогической компетентности в вопросах воспитания детей, подкрепление у родителей чувства любви к ребенку, принятие его, согласование единых требований к детям.

Проведение родительских собраний, групповых консультаций по темам:

-Возрастные особенности подростков и их проявление в поведении.

-Профилактика возникновения кризисных состояний у подростков и юношей.

* Сигналы неблагополучия, признаки острых переживаний подростка.
* Как сохранить доверие подростка?
* Роль наказания и поощрения в воспитании детей.
* Эффективные стили семейного воспитания.
* Влияние семейных кризисных ситуаций на развитие личности ребенка.

1. *Размещение* на стендах, сайте лицея *информации о правилах поведения в кризисной ситуации,* службах и специалистах, способных оказать срочную квалифицированную помощь.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятий** | **Задачи** | **Кол-во часов** |
| 1 | Знакомство | - знакомство и создание положительного  эмоционального настроя | 1 |
| 2 | Осознанность. Обрати внимание на себя | * научить обучающегося осознавать свои мысли; * показать взаимосвязь неосознанных мыслей и болезненных эмоций; * обучение осознанному дыханию | 1 |
| 3 | «Карта внутренней страны» (арт- терапия) | * осознать где и в чем у обучающегося сильные стороны и на что в своей жизни он может опираться для достижения цели; * понять что помогает, а что мешает учащемуся на пути к цели. | 1 |
| 4 | «Мои ценности» | * понять суть цели обучающегося; * продумать ресурсы для ее достижения; * осознать, как применить эти ресурсы | 1 |
| 5 | «Моя жизнь как…» (арт-терапия) | - осознание глубинных переживаний,  проблемных точек | 1 |
| 6 | «Мои ценности» | * познакомить учащихся с понятием «эмоции»; * научить определять эмоциональное состояние других людей | 1 |
| 7 | «Необычное знакомство» | * познакомить учащихся с понятием «эмоции»; * научить определять эмоциональное состояние других людей; * понять взаимосвязь мыслей, эмоций и поступков. | 1 |
| 8 | «В чем смысл жизни?» | * тренировать умение владеть своими эмоциями; * изучение трех способов мышления (рассудком, логикой или эмоциями) | 1 |
| 9 | «Профилактика конфликтных ситуаций» | - обучение навыку сдерживать порывы; | 1 |
| 10 | «Повышение самооценки» | * анализ своих сильных сторон, навыков и умений   - формирование позитивной «Я-концепции» и устойчивой самооценки | 1 |

**Занятие 1.**

- Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами начинаем цикл тренинговых занятий «Я люблю…». На наших встречах мы с вами научимся преодолевать трудности, находить позитивные моменты в самых сложных ситуациях, поднимать себе настроение, ценить жизнь и лучше узнаем друг друга.

Чтобы все участники чувствовали себя комфортно и безопасно, давайте договоримся с вами соблюдать следующие правила (можно записать на доске или ватмане):

* 1. Внимательно слушать друг друга.
  2. Не перебивать говорящего.
  3. Уважать мнение друг друга и не давать оценочных суждений
  4. Активно участвовать во всех упражнениях.
  5. Правило «стоп» - если что-то пошло не так, ведущий поднимает вверх правую руку и говорит: «Стоп».

**Разминка.**

- Поднимите руку те, у кого сейчас хорошее настроение, поднимите руку те, у кого сейчас плохое настроение.

Поднимите руку те, кто сегодня выспался, а кто не выспался. Поднимите руку те, кто знает, что мы сейчас будет делать.

**Анкета.** Итак, когда мы немного размялись, я попрошу вас заполнить небольшие анкеты, там всего 5 вопросов. (Приложение)

# Упражнение «Мяч».

Ведущий бросает мяч и формулирует ситуацию, а ребенок отвечает, предлагая позитивные выходы из ситуации. Если ребенок затрудняется предложить позитивный ответ, к поиску ответа подключается вся группа, пока не определится позитивный способ разрешения проблемы.

Примеры ситуаций:

* получил двойку;
* родители не соглашаются покупать вещь, о которой мечтал;
* хочет на дискотеку, но надо сидеть с младшим братом (сестрой);
* конфликтует с учителем;
* дали кличку;
* поссорился с лучшим другом (подругой);
* проблемы со здоровьем;
* конфликты с одноклассниками (ребятами старшего возраста);
* потеря большой суммы денег (или дорогой вещи) и т.д.

Психолог делает вывод: не нужно бояться трудностей! У каждого человека всегда есть выбор: делать то, что легко или то, что труднее. Главное, чтобы принятое решение вело вверх, а не тянуло вниз, чтобы после решения вы испытывали радость и удовлетворение от одержанной победы над слабостью и

другими негативными качествами. Для этого нужно только знать, что вы можете изменить себя, стать лучше.

Теперь, когда мы с вами потренировались в решении сложных ситуаций, предлагаю немного отдохнуть на своих местах и узнать что-то новое друг о друге.

# Упражнение «Я люблю…»

Каждому из участников предлагается продолжить фразу «Я люблю», передавая сердечко по цепочке друг другу.

# Презентация «Позитивный настрой».

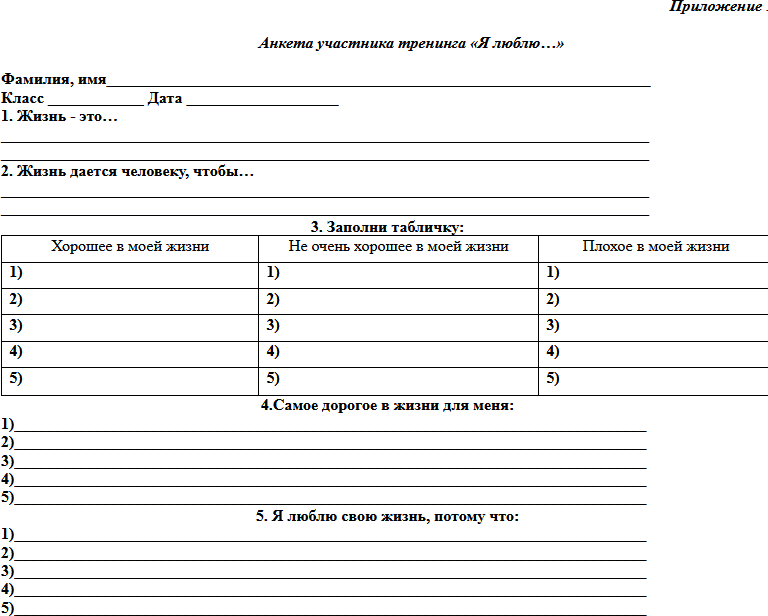
**Притча.** Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

* Почему Вы никогда не обедали у нас?
* Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.
* Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан». О чем эта притча? *(ответы несовершеннолетних)*.

Каждый из вас увидел в ней свой смысл, но один из них таков: в

«стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте и взять из этого опыта лучшее для развития. Искусство мудреца — это искусство ставить для себя жизненные цели, намечать путь движения вперед, оценивать препятствия и искать ресурсы для их преодоления. Даже, если вас проглотили, у вас есть два выхода

**Рефлексия.** Участники высказывают свое мнение о занятии, делятся впечатлениями. Прощание.



# Занятие 2

Приветствие и повторение правил.

# Разминка.

**«**Карлики и великаны»

Все встают в круг. На команду «Великаны!» – все стоят, а на команду:

«Карлики!» – нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников: приседает на команду «Великаны!»

# Притча «О трудностях».

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Вопросы:

Понравилась ли вам притча? Чем? В чем, по-вашему, смысл притчи? Согласны ли вы с выводами автора?

# Упражнение 2. «Паутина проблем»

Участников делим на несколько команд, вручив участникам каждой команды ватман и фломастеры. Каждая команда выбирает свою проблему, над которой она будет работать, пишет ее в центре листа ватмана. Затем ведущий спрашивает, почему данная проблема существует. Команды отвечают по очереди, исходя из сути своей проблемы.

Все найденные причины записываются на ватмане вокруг проблемы и соединяются стрелочками. В отношении каждой записанной на листе причины ребят следует спросить, почему эта причина возникла. Продолжать построение цепочки причин следует до тех пор, пока не будут сформулированы такие из них, которые зависят от самих учащихся и с которыми ребята могут справиться сами.

Задание выполняется в течение 10–20 минут. По истечении времени каждая команда представляет свою «паутину» проблемы, показывая, что следует предпринять человеку, чтобы избежать неприятностей.

# Презентация «Ресурсы для позитивного отношения к жизни».

**Рефлексия**. Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, что ценного они вынесут для себя с занятия.

Подарок на прощание – раскраски-антистресс.

# Занятие 3

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

**Разминка**

**«Стройся!»**

Вы можете легко и быстро построиться по росту. А я попрошу вас построиться по цвету волос: от самого светлого, до самого темного.

А теперь в алфавитном порядке по первой букве своего имени, но сделать это надо молча. (Варианты – по цвету глаз, по дате рождения и др.)

**Упражнение «Потребность в любви».**

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, нам нужно, чтобы нас любили, и нам нужно хорошо к себе относиться, потому что от того, как мы к себе относимся, зависит наше поведение. А поведение каждого человека имеет свою цель, т. е. наши поступки не происходят «просто так».

* Что же такое «потребность в любви»? (*высказывания участников*). Потребность любви — это:
* потребность быть любимым;
* потребность любить;
* потребность быть частью чего-то.

Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизненными проблемами.

# Упражнение «Настроение»

Вопрос:

* Что ещё воздействует на наше поведение? *(высказывания участников)*

Наше поведение целиком зависит от того, как мы настроены.

Когда настроение хорошее, мы терпимее относимся к тому, что, может быть, нам не совсем по душе. Если нам кажется, что жизнь складывается хорошо, мы более энергичны. Эта энергия помогает нам хорошо учиться, находить контакт со сверстниками и взрослыми.

Когда настроение плохое, у нас вырабатывается негативное отношение к действительности. В наших словах и поступках отражаются наши страхи, раздражение, возникают проблемы с окружающими людьми. У нас угрюмый, недовольный вид. В такое время человек ведёт себя так, будто ненавидит весь мир. А людям неприятно общаться с таким человеком, и они отворачиваются от него.

# Практическое упражнение.

Просим выйти добровольца к доске, участники одного ряда сделают угрюмое выражение лица, а другого – доброжелательное. Спрашиваем добровольца: «К которым из своих одноклассников тебе хочется подойти?». Доброволец отвечает.

Вопрос: Как вы думаете, почему человек ведёт себя так или иначе? (участники отвечают).

# Упражнение «Вербальное и невербальное общение».

* работа в парах - поздороваться, глядя в глаза друг другу, - попрощаться таким же образом.
* «испорченный телефон». Все участники выходят за дверь и по приглашению ведущего заходят в комнату по одному. Каждому дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой вы должны передать следующему члену группы. Главное – как можно точнее передать содержание телефонограммы».

- ведущий зачитывает текст первому участнику, тот следующему и т.д.

Текст: «Звонила классная руководительница 7 «Б» класса. Она просила передать, что задерживается в библиотеке, так как она ищет интересную книгу для чтения и обсуждения всем классом. Она должна вернуться к 12 часам к началу классного часа. Но если она не успеет, то надо передать ученикам ее класса, что классный час будет в понедельник в 15 часов».

После выполнения упражнения все анализируют особенности слушания и то, как невнимательное слушание может исказить передаваемую информацию.

**Упражнение «Жизнь это...»**

Участники записывают свои ассоциации к слову жизнь на звездах и приклеивают на ватман с изображением фейерверка.

Обсуждение.

Может ли жизнь состоять только из радости или только из горя?

Как вы понимаете фразу «Оптимист думает, что жизнь – это радость и счастье. Пессимист, напротив, видит трагедию и печаль. Реалист уверен, что жизнь – это и радость, и печаль, и трагедия, и счастье».

# Релаксация «Путешествие к спокойствию».

Сейчас мы с вами будем учиться вырабатывать спокойствие и самообладание.

Сейчас расслабьтесь и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов на мой счет: вдох - выдох, вдох - выдох, вдох – выдох…

Думайте о спокойствии: сосредоточьтесь на понятии «спокойствие» и размышляйте над ним. Что это за качество, какова его природа, смысл?

По мере погружения в состояние спокойствия у вас могут быть какие-то образы, дайте место этим образам, которые могут возникнуть.

Примите установку на физическое спокойствие, ослабьте мышечное и нервное напряжение, дышите медленно и ритмично. Пусть на лице у вас отразится спокойствие.

Представьте, что вы находитесь в месте, вызывающем у вас спокойствие… это может быть место, где тебе хорошо отдыхается…

# Рефлексия.

**Занятие 4**

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Разминка

**«Никто не знает, что я…»**

Каждый из участников (в произвольном порядке) дополняет фразу:

«Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

«А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;

«Я очень рад тому, что я...»;

«Я готов горы свернуть, потому что...»;

«Мы все сегодня будем...».

Важно, чтобы фразы носили позитивный или шуточный характер; их продолжение не должно вызывать у участников каких-то особых затруднений или грустных мыслей.

# Упражнение «Интервью»

Все участники делятся на пары и в течение 5 минут задают друг другу вопросы с целью узнать как можно больше о своем партнере и не просто имя, откуда он, где учится, хобби, но и что-нибудь необычное. Сначала один человек задает вопросы, затем по команде ведущего, позиции в паре меняются, и уже второй выступает в роли корреспондента. Необходимо подчеркнуть, что потом надо будет представить своего собеседника перед всеми. Когда участники в паре возьмут друг у друга интервью, начинается представление своих собеседников. Представление осуществляется по кругу и включает в себя имя и ту информацию, которую ребята узнали друг о друге в интервью.

# Упражнение «Ценность человека»

Все люди обладают теми или иными способностями, привлекательными качествами, талантами, то есть ценностью. Но иногда человек как бы не видит их, потому что между ним и его ценностью находится стена отрицания себя, нелюбви к себе. «У каждого человеческого существа есть ценность». Думаю, что с этим согласятся все.

Согласно словарю, ценность — это важность, значимость, польза, полезность чего-либо. Следовательно, ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого человека. И она безусловна, она появляется у человека при рождении. Но, несмотря на это, каждый человек сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Кто-то определяет самооценку самостоятельно, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. Таких людей часто называют сильными, харизматичными, «со стержнем». А кто-то очень зависим от мнения окружающих, тогда любое слово может сильно повлиять на самооценку. Этот человек всегда ждет одобрения со стороны окружающих, иначе он не чувствует уверенности в себе, «правильности» своих мыслей или поступков. В этом и

заключается парадокс — обладая ценностью с рождения, некоторые из нас не ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья.

Вопрос:

- Как вы думаете, как научиться по-настоящему ценить и любить себя? (Высказывания участников)

# Упражнение «Комплимент на ладони»

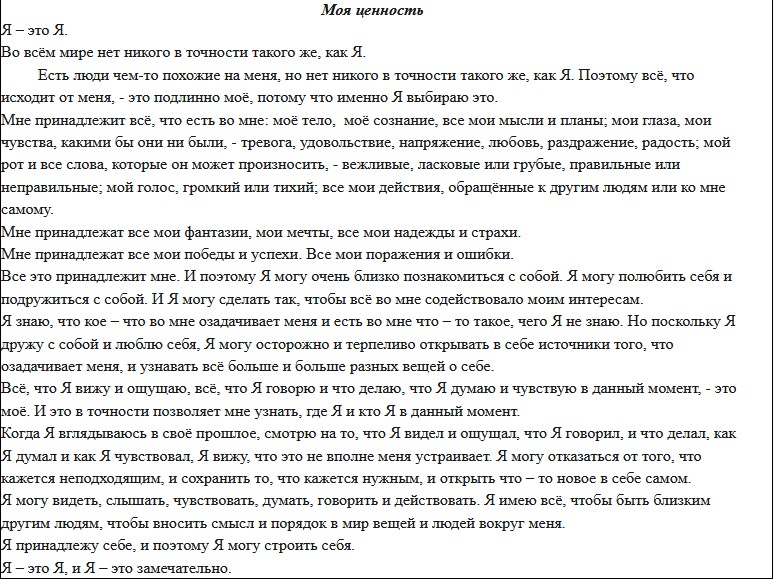
После обсуждения каждый участник получает лист формата А4, фломастеры. На листе участники рисуют контур своей ладони, подписывают имя. Затем по часовой стрелке передают листы, дописывая в контуре ладони те качества, способности, таланты, которыми обладает «хозяин» этой ладони. Упражнение заканчивается, когда к каждому вернется его ладошка.

# Рефлексия

Участники рассказывают о своих чувствах после выполнения упражнения, о том, какие «ценности» они раньше в себе не замечали.

Подарок на прощание (памятки – приложение).

ПРИЛОЖЕНИЕ



**Занятие 5**

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Разминка

**«Похвались соседом»**

Не обязательно обладать психологическим или медицинским образованием для того, чтобы внимательно относиться друг к другу и поддерживать в трудной ситуации. Учащиеся по кругу говорят о своем соседе справа все самое замечательное, что знают о нем, хвалятся своим соседом перед остальными. Сосед выслушивает его молча и потом дает обратную связь о том, принимает ли он то, что услышал о себе или нет.

# Упражнение «Три ответа»

Каждый подросток придумывает ситуацию, в которой ему приходится отвечать воображаемому собеседнику. Эту ситуацию он сообщает группе, а потом демонстрирует три варианта ответов. Один из вариантов должен демонстрировать уверенное поведение, второй – агрессивное, напористое, наступательное, третий – неуверенное.

Все три варианта демонстрируются без предварительного предупреждения о том, какой конкретно вариант сейчас будет показан. После показа свои впечатления об услышанном и увиденном варианте ответа сообщает группа.

Каждый из подростков должен поделиться своими догадками по поводу того, какой из трех вариантов прозвучал. Можно раздать карточки с кратко изложенными ситуациями, например:

* В автобусе проверка билетов. У вас по каким-то причинам билета нет. К вам подходит контролер. Вы говорите ему…
* Собака вашего соседа испортила ваш ботинок. Вы звоните в дверь соседа. Он показывается на пороге. Вы говорите ему…
* Преподаватель задает вам вопрос, который вы прослушали. Вы отвечаете ему…
* Ваш сосед настаивает на том, чтобы вы переключили телевизор на другую программу, где идет многосерийный фильм (спортивная передача), а вы смотрите то, что нравится вам. Вы говорите ему…
* Ваш приятель не отдал вам в назначенный срок взятые в долг деньги. Вы говорите…
* В поликлинике какой-то тип прорывается к врачу вне очереди. Все молчат. Вы говорите…
* Родители просят сходить вас в магазин. Вы устали. Вы говорите им…

# Упражнение «Сердечко»

Передаем сердечко по цепочке, со словами “Я уважаю тебя за то, что …”

Следующее задание: Сделай комплимент своему соседу (цепочка возвращается назад).

Поблагодарите друг друга за что-нибудь «Я благодарю тебя за то, что…»

# Анкета

Ребята, а вы помните анкеты, которые мы заполняли с вами на первом занятии? Сейчас я снова попрошу вас их заполнить, чтобы увидеть, какие изменения произошли с вами после наших встреч. Раздаем анкеты (см. Занятие 1).

# Рефлексия

Ваши чувства, и какой новый жизненный опыт вы приобрели на занятии? Какие выводы сделали для себя? (Высказывания каждого участника).

Какие упражнения особенно запомнились и, вам хотелось бы их взять с собой?

Подведение итогов тренинга

# Занятие 6 Упражнение "Имя-Приветствие"

Психолог раздает заранее записанные на бумаге приветствия разных стран. Учащийся проговаривает, показывает - остальные участники повторяют за ним.

Приветствие друг друга танцами (аборигены Австралии) Троекратные объятия Россия)

Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

Легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай) Простое рукопожатие и взгляд в глаза (Германия) Легкий поклон, ладони сложены перед лбом (Индия)

Легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония) Ассалаумалейкум (Казахстан)

Троекратные объятия Россия) Хлопать в ладоши, приседая (Замбези)

# Притча «о настоящих ценностях в жизни» (видео) Игра-аукцион ценностей.

Объявляется аукцион, на котором распродаются жизненные ценности. Задача участника – приобрести как можно больше ценностей, имеющих для него наибольшее значение. Проводится по правилам открытого Аукциона. Каждый участник аукциона имеет фишки на общую сумму 1000 условных единиц. Шаг, с которым совершаются торги, равен 100 условных единиц. Психолог объявляет игровой «лот»: наименование и начальную стоимость ценности. Право на «покупку» получает участник, назвавший наибольшую цену «лота».

Лот № 1 Полет в космос

Лот № 2 Стать президентом.

Лот № 3 Хорошие и верные друзья.

Лот № 4 Домик на берегу моря.

Лот № 5 Написать книгу.

Лот № 6 Получить «Оскара».

Лот № 7 Хорошая карьера.

Лот № 8. Счастливая семья.

Лот № 9. Сняться в кино

Лот №10. Получить высшее образование.

Лот № 11. Любовь

Лот № 12.Активная деятельная жизнь.

Лот № 13. Возможность развлекаться .

Лот № 14. Выгодные связи.

Лот № 15. Здоровье близких.

Лот №16. Финансовая стабильность.

Лот № 17. Общественное призвание.

Лот № 18. Благополучие родных.

Лот № 19. Жизненная мудрость

Лот № 20. Жизнь.

# Упражнение «Друзья по часам»

Заготовленый психологом раздаточный материал с изображением часов. Задача учащихся написать имена всех участников класса, начиная с 1 часа. Затем психолог озвучивает задание:

1. Улыбнись
2. Обними
3. Пожми руку
4. Похлопай по плечу
5. Передай воздушный поцелуй 6 . Зажмурь глазом
6. Помаши рукой
7. Покажи язык
8. Посмотри в глаза
9. Погладь по голове
10. Пощекочи
11. Передай привет

# Притча «Горящие шалаши»

Единственный человек, спасшийся после кораблекрушения, был выброшен на необитаемый остров. Он изо всех сил молился Богу о спасении, и каждый день всматривался в горизонт, но никто не плыл на помощь.

Измученный, он, наконец, построил хижину из обломков корабля, чтобы защититься от стихии и сохранить свои немногие вещи. Но однажды, побродив в поисках пищи, он вернулся и увидел, что его хижина объята пламенем, и к небу восходит дым. Случилось самое страшное: он потерял всё.

Объятый горем и отчаянием, он воскликнул: «Боже, за что?».

Рано утром на следующий день его разбудили звуки приближающегося к острову корабля, спешащего на помощь.

* Как вы узнали, что я здесь? — спросил человек своих спасителей.
* Мы видели ваш сигнальный костёр, — ответили они.

# Рефлексия

**Занятие 7**

**Упражнение «Необычное знакомство»**

Инструкция «Стоя в круге, вам необходимо по очереди назвать

выбранное себе имя и продемонстрировать какой-либо жест. Для того чтобы вы лучше запомнили друг друга (сблизились), упражнение проводится по принципу «снежного кома». То есть первый участник называет свое имя, показывает жест; второй — вспоминает имя, жест первого, затем называет свое имя и показывает свой жест; третий — первого, второго, свое имя и жест и т.д. по числу участников».

# Упражнение «Самопрезентация»

Инструкция «Представьтесь перед участниками группы. Для этого необходимо составить «резюме», а именно написать:

1. Имя, возраст;
2. Любимое занятие (хобби);
3. Черту характера, которая нравится в себе и черту характера, которая не нравится в людях.

Зачитайте свои «резюме». Вам разрешается задавать друг другу вопросы».

# Теоретическая информация о субличностях.

Для многих людей их сознание является полем боя, на котором ведут свои баталии, борются за власть различные внутренние голоса. Многие психологи, создавая свои теории, учитывают эти разные стороны личности. Недостаток этих систем состоит в том, что в них все люди оказываются носителями одной и той же универсальной структуры личности, где есть «-» и «+».

С системе Роберто Ассаджиоли внутренние голоса были названы субличностями. Если личность — это человек, то субличность — это одна из частиц, из которых складывается человеческая личность. Субличность строится на основе каждого желания личности. Число субличностей в каждом человеке весьма велико. Есть субличности и для тех ролей, которые мы играем в жизни: Родитель, Ребенок, Начальник, Подчиненный, Учитель, Ученик и т.д.

У каждого человека есть набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей. Надо уметь эти субличности идентифицировать.

# Упражнение «Круг субличностей».

Инструкция «1) Перечислите все свои желания. Записывайте все, что приходит вам в голову. Убедитесь, что вы включили и то, что вы хотели бы иметь в дальнейшем. Пример списка:

* + быть здоровым;
  + закончить учебу;
  + достигнуть успеха в чем-то;
  + быть любимым и т.д.

Теперь сосредоточьтесь на том, что вы чувствовали, когда читали список. Есть ли у вас субличность, которая говорит вам, что она тоже хотела бы все это иметь? Или субличность, осуждающая людей, имеющих желания, которых нет у вас или которые для вас являются несущественными? А теперь составьте список ваших собственных желаний.

Когда в вашем списке наберется двадцать пунктов (или когда почувствуете, что записали все желания), посмотрите на список и выберите пять- шесть главных желаний. Выделите свои самые главные желания, но не включайте те, которым хочет отдать предпочтение ваша субличность «Что подумают люди?»

На листе бумаги нарисуйте круг d=20см. Внутри него круг d=3-5 см (в центре большого). Получилось кольцо, центральная часть которого — ваше

«Я». А в самом кольце разместите те 5-6 желаний, которые являются для вас главными.

Дайте каждому желанию, субличности индивидуальное имя. Они могут быть такими: Авантюрист, Благоразумный, Беззащитный, Ученик и т.д. Важно придумать свои собственные, имеющие для вас смысл».

Игры, в которые играют внутренние голоса, становятся деструктивными в том случае, если они не распознаются. Одна из целей — понять сущность собственного «Я», усилить его.

# Упражнение «Негативная субличность»

Субличности — это реальные потребности, в удовлетворении которых каждый из нас нуждается, но очень часто реализации планов мешают субличности с негативными голосами.

Инструкция «Сейчас я предлагаю вам выполнить упражнение, которое поможет выявить то, что вам мешает, когда вы решаетесь на какое-либо дело. Этот внутренний голос может выступать в роли:

* + «критика» (а зачем ты поступаешь так?);
  + «прокурора» (нужно было сделать так);
  + «упрекающего» (опять у тебя ничего не вышло);
  + «авантюриста» (а что если нарушить…?);
  + «саботажника» (у меня все равно не получится);
  + «жертвы» (это нужно только мне, никто меня не понимает…)

Итак, сосредоточьтесь на какой-нибудь важной ситуации, которую вы бы хотели осуществить, например, наладить отношения с родителями.

Представьте, что ваш план осуществлен. Теперь подумайте и ответьте, что может помешать вашему предприятию. Вообразите эту картину. Дайте имя этой негативной субличности. Заключите с ней договор. Для этого напишите несколько требований».

Вывод: признание себя хозяином своих субличностей, в том числе негативных, — ключ к личностному росту и успеху. Однако принятие своих субличностей еще не означает, что вы позволите им завладеть своим «Я».

# Релаксационное упражнение «Полное дыхание»

Инструкция «Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких, спокойных выдохов.

Теперь спокойно, без особых усилий, сделайте новый вдох. Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом, полом. В тех частях тела, где поверхность поддерживает вас, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильнее. Вообразите, что стул (пол) приподнимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя».

# Релаксационное упражнение «Поплавок в океане»

Инструкция «Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой. Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане… У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел… Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны… Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность… Попытайтесь ощутить эти толчки выныривания… Ощутите движение волны… тепло солнца… капли дождя… подушку моря под вами, поддерживающую вас… Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане».

# Релаксационное упражнение «Маяк»

Инструкция «Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащим ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях и являющегося символом безопасности для людей на берег. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе, света, который никогда не гаснет».

Рефлексия.

Мнения участников о тренинге (ощущения, чувства, ожидания, навыки, знания, активность, доверие).

# Занятие 8 «В чем смысл жизни?»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Игра.

Игра проводиться с группой из 20-25 человек. Время проведения — 45-60 минут. Местом проведения может быть обычная классная комната.

Оборудование: бумага; маркеры; стимульный материал: таблички с названием ценностей, высказывания, афоризмы о смысле жизни.

# Ход игры:

1. Вступление. Ведущим произноситься вступительное слово о предназначении человека, о смысле жизни, о человеческих ценностей, об актуальности этих проблем для подростков.
2. Приглашение к игре.
3. Аргументация выбора формы игры. Роль игры в жизни человека.
4. Формирование команд (3-5 человек). Предлагаются жетоны разного цвета по выбору или другие известные другие способы деления команды.

Объяснение правил игры:

«Вы являетесь представителями разных планет. Понимание смысла жизни на ваших планетах разное. Вы собрались на межпланетный симпозиум, чтобы обсудить этот важный вопрос. Сейчас вам будут предложены различные понятия, отражающие ценность и смысл жизни на вашей планете». (Участникам предлагаются таблички с понятиями: «семья», «любовь»,

«профессия», «творчество», «удовольствие», «дружба», «служение обществу»,

«жизнь», «смерть» и др., а также с высказываниями великих людей о смысле жизни, ее ценностях.)

В течение 5-10 минут каждая команда обсуждает название своей планеты, образ жизни ее жителей. Аргументировать свое выступление можно, опираясь на цитаты, высказывания. Важно рассказать, какие люди живут на планете, каким законам, что для них является самым главным.

Участники команд представляют свою планету. Другие команды могут задавать им вопросы, уточнять, критиковать. Возможна дискуссия.

Подведение итогов игры. Собираются жетоны за наиболее понравившееся выступление, или предлагается вопрос: «На какую планету вам бы больше всего хотелось бы полететь?»

1. Заключение. Заключительное слово ведущего о необходимости поиска смысла жизни, об осознанности и ответственности за свою жизнь.

# Занятие 9 « Профилактика конфликтных ситуаций»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Упражнение «Выпустить пар»

Инструкция «Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Обращайтесь к конкретному человеку. Например:

«Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчики несерьезны». Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «выпустить пар». Если кому-то из вас совершенно не на что будет жаловаться, то просто скажите: «У меня пока ничего не накипело, и мне не нужно выпускать пар».

Когда круг «выпускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

Анализ

* + Что говорили?
  + Какие чувства вызвали обращения в ваш адрес?
  + Что удивило?
  + Готовы ли вы изменить в себе то, что мешает другим?

# Упражнение «Подарок»

Инструкция «Сейчас, пожалуйста, встаньте в круг, рассчитайтесь по порядку и запомните свой номер. Отлично. Здесь, в этой комнате, для каждого из вас есть небольшой подарок. Вспомните свой номер, под таким же номером вы найдете свой подарок. И помните, что, вероятно, ничто не случайно. То, что скажет твой подарок, — предназначено именно тебе.

Каждый находит в комнате листок со своим номером, на обратной стороне которого написано пожелание».

Примеры пожеланий:

* + Чтобы контролировать ситуацию, надо оставаться спокойным.
  + Отстаивай свою точку зрения во время конфликта, но не дави на собеседника.
  + В споре умей выслушать собеседника до конца.
  + Уважай чувства других людей.
  + Любую проблему можно решить.
  + Будь внимательнее к людям, с которыми общаешься.
  + Не сердись, улыбнись.
  + Посмотри на других: В тебе и окружающих так много общего.
  + Взгляни на своего обидчика — может, ему просто нужна твоя помощь.
  + Всегда внимательно выслушивай своего собеседника.

# Занятие 10. Тренинг «Повышение самооценки»

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Упражнение «Знакомство»

Инструкция «Представьте себе, что вы гуляете по улице и у вас много свободного времени. К вам подходит не очень опрятно одетый парень и довольно развязно спрашивает, где тут в вашем городе можно прилично поесть и какие есть достопримечательности а заодно предлагает быть его гидом. Ваши действия». Высказаться должны все.

*Следующее задание.*

Вспомнить, когда в последний раз на улице:

а) вы пытались завязать знакомство,

б) с вами пытались познакомиться: что из этого получилось?

Если сложно вспомнить что-то свое, можно поделиться теми вариантами знакомств, которые вы наблюдали (как понравившиеся так и не понравившиеся).

Обсуждаются: обоснование различных схем поведения, расширение представлений каждого о возможных вариантах поведения. Сравнение ощущений: Когда вы проявляете инициативу и когда отвечаете на инициативу другого.

Каждый берет понравившуюся ему схему поведения, обязательно новую для себя, и идет знакомиться с кем-то в группе, разыгрывая случайную встречу на улице. Первый человек выходит добровольно, затем идет знакомиться тот, кого выбрали для знакомства, и т.д. Люди не должны повторяться, заканчивается упражнение, когда последний участник идет знакомиться с первым.

# Упражнение «Ваши умения»

Предположим, что родители перестали давать вам деньги на карманные расходы или вам их не хватает. Найдите поприще (направление деятельности), где ваш дар (умения, способности) мог бы пригодиться и помочь вам заработать. Расскажите об этом.

Обсуждение:

Много ли вариантов деятельности пришло в голову? Почему выбрали этот, что чувствуете?

Совпадает ли это направление деятельности с тем, как вы пытаетесь заработать сейчас?

Если нет, то хотелось бы попробовать, если да, то кем еще могли бы стать?

# Рефлексия.

**Занятие 11. Тренинг «Антистресс»**

Приветствие и повторение итогов прошлого занятия.

# Тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?»

Инструкция «В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо выбрать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждение | Часто | Редко | Никогда |
| 1. Я чувствую себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 2. Я сам могу сделать себя счастливым | 0 | 1 | 2 |
| 3. Меня охватывает чувство безнадежности | 2 | 1 | 0 |
| 4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к  успокоительным таблеткам или алкоголю | 0 | 1 | 2 |
| 5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я  бы обязательно обратился за помощью к специалисту | 0 | 1 | 2 |
| 6. Я склонен к грусти | 2 | 1 | 0 |
| 7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим | 2 | 1 | 0 |
| 8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в  другом месте | 2 | 1 | 0 |
| 9. Я легко расстраиваюсь | 2 | 1 | 0 |

# Ключ к тесту

0-3 очка. Вы умеете владеть собой и, вероятно, вполне счастливы.

4-7 очков. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом.

8 и более очков. Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

После ознакомления с результатами психолог говорит о том, что сам по себе стресс не вреден, а даже необходим (это приспособительная реакция). Стресс опасен только тогда, когда длится долго. Если человек хочет избежать отрицательных последствий стресса, он может научиться им управлять.

# Упражнение «Я — высказывания»

Психолог говорит о том, что стресс, как правило, сопровождается негативными эмоциями, такими как злость, страх, грусть, и негативными состояниями, такими как раздражение, беспокойство, апатия. Можно попросить участников привести примеры из своего опыта. Подводя итог, психолог подчеркивает, что никому не нравится переживать эти эмоции и состояния, однако в природе нет ничего лишнего. Каждая эмоция выполняет определенную функцию и зачем-то нужна, так же как человеку необходима

способность испытывать физическую боль, голод или холод. Обсудить с участниками, зачем природа наделила человека этой способностью (это сигналы об опасности, угрожающей жизни).

Далее участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание: обсудить, зачем человеку нужна способность испытывать негативные эмоции и состояния. Первая обсуждает злость; вторая — страх; третья — грусть; четвертая — апатию. По ходу обсуждения группы записывают свои выводы. На работу дается 3-5 минут. Далее группы рассказывают о результатах своей работы.

Выводы записываются на ватман. Примерные варианты выводов:

* + злость мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
  + страх сигнализирует об опасности;
  + грусть побуждает нас задуматься;
  + апатия дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Далее участникам предлагается обсудить, что они делают, когда испытывают негативные эмоции. Необходимо поговорить о том, стоит ли подавлять негативные эмоции, можно ли осуждать других за испытываемые негативные эмоции. Важно показать, что негативные эмоции нуждаются не в подавлении, а в приемлемом их проявлении. Участники обсуждают приемлемые способы проявления негативных эмоций. При необходимости психолог может привести примеры из книг или кинофильмов. Для лучшего усвоения полученного опыта следует предложить конструктивные способы выражения злости, например, познакомить участников с техникой «Я высказывания».

Психолог предлагает участникам сравнить два высказывания: «Ты ненадежный друг, потому что не выполняешь своих обещаний» и «Я злюсь, потому что книга, которую ты забыл принести, сейчас мне очень нужна». Психолог показывает, что «Я — высказывание» позволяет человеку открыто говорить о своих негативных эмоциях, не создавая конфликта. Важно подчеркнуть, что это высказывание должно относиться именно к поступку, а не к оценке личности человека. Такие высказывания как «Я на тебя злюсь, потому что ты всегда…» или «Я на тебя злюсь, потому что ты такой-то…» могут обидеть человека.

Для тренировки выполняются следующие упражнения. Ведущий передает мяч участникам по очереди, предлагая типичные ситуации. Участники должны отреагировать, используя «Я — высказывания»:

«Твой друг опоздал на встречу с тобой…»

«Сосед по парте положил свои вещи так, что они тебе смешают…»

«Тебе надо доделать уроки, а твой младший брат тебя отвлекает…»

**Домашнее задание**: попробовать использовать «Я — высказывания» в ситуациях, когда они будут испытывать негативные эмоции.

# Упражнение «Место покоя»

Участникам предлагается сесть удобней, закрыть глаза.

Инструкция «Представьте себе какое-то место, которое вам очень нравится. Это может быть место, где вы когда-то были, а может быть какое-то

воображаемое место. В этом месте вы чувствуете себя абсолютно спокойно… Представьте его себе во всех деталях… Посмотрите вокруг, что вы видите… Прислушайтесь, возможно, до вас доносятся какие-то звуки… Сейчас у вас есть немного времени для того, чтобы побыть в этом месте… Это ваше место покоя… а теперь еще раз внимательно осмотритесь, сделайте глубокий вдох и открывайте глаза, можете потянуться ».

После выполнения упражнения участникам предлагается поделиться впечатлениями. Важно обратить внимание на позитивные изменения самочувствия. Желающие могут рассказать о том, какое место они себе представляли.

Далее ведущий говорит о том, что это место называется «местом покоя». Участникам предлагается написать свое место покоя или что-то, что напоминало им это место. После того как рисунки будут выполнены, желающие могут их показать. Ведущий говорит о том, что это упражнение позволяет регулировать свое состояние — успокоиться и восстановить силы.

Домашнее задание: выполнять упражнение «Место покоя», для регулирования своего состояния.

**Приложение**

**Семинар-практикум для родителей**

Знакомство. Представление психолога. Далее каждый участник (по кругу), приветствует собравшихся и представляется.

Психолог (чтение происходит на фоне слайд-шоу):

Человеку даруется жизнь. Перед ним открывается вечность. Находясь в теплых любящих руках родителей, ребенок учиться жить, чувствовать. Он узнает и познает мир. Но в жизни каждого ребенка есть слезы, обиды, разочарования. Ребенок становиться злым, несчастным, непонятым, непринятым. Он растет, и вместе с ним растут его слезы, обиды, разочарования. Не понят, не принят, отвергнут. И всего этого много, много и невыносимо тяжело. Он ищет поддержки, заботы, любви и участия. Отчаяние тяготит, и он принимает решение, не найдя выхода он...Стоя перед пропастью, он делает шаг, и Вы, Вы шагаете вместе с ним. Он ушел, он...а Вы... Вы остались. (пауза)

«...В пригороде Токио семеро подростков совершили групповое само- убийство. Тела юношей и девушек были найдены в автомобиле...За послед- ние десять лет в Японии отмечено несколько аналогичных случаев... Похоже, групповые самоубийства превратились в страшную «моду» у тинейджеров».

Слыша такие новости, мы с вами впадаем в шоковое состояние, либо возмущаемся таким фактам. Но мало кому приходит в голову попытаться понять и принять ребенка. Попытаться разобраться, а что же с ним происходит и как ему помочь.

Объявление темы и цели обучающего семинара-практикума.

**Статистическая справка**

Для начала – сухая, безжалостная статистика: около миллиона человек ежегодно сводят счеты с жизнью, иначе, каждые сорок секунд в мире кто-то убивает себя по самым разным причинам.

Число попыток суицида среди несовершеннолетних за последние три года увеличилось почти на 13%, с 3253 до 3675 случаев, а число повторных попыток на 92,5% (с 188 до 362 случаев).

По данным следственного комитета в 2021 году в России зафиксировано 753 случая самоубийств среди детей, что на 37,4% больше, чем годом ранее (в 2020 году — 548). Это является очень большим числом для современного мира, а для нашей страны огромным. Попыток же самоубийства еще больше.

**Дискуссия по теме:** «Предпосылки и причины возникновения суицидальных попыток?»

Психолог: почему это происходит с нашими детьми? Что влияет на детскую несформированную психику, душу подростка? (Обсуждение схемы).

Влияние на формирующуюся, неустойчивую психику ребенка:

* множественных стрессогенных ситуаций;
* психологических (характер, темперамент и т.д.), социальных (наличие в семье или роду данного негативного опыта и т.д.) факторов;
* длительное депрессивное состояние психики;
* как следствие суицид.

**Мозговой штурм**

Цель: выявление знаний родителей о причинах совершения несовер- шеннолетними суицидальных попыток. (Выслушиваются и обсуждаются ответы родителей).

* непонимание родителей;
* любовь;
* учеба;
* мода и подражание;
* одиночество;
* психические заболевания и расстройства личности;
* другие причины: самоубийство-убийство, самоубийства, связанные с недовольством собой, самоубийства, связанные с причастностью ребенка к религиозным сектам.

Психолог завершает характеристику вероятных причин детских и подростковых суицидов. Но не стоит, однако, забывать, что все эти причины могут выступать в различных комбинациях, или даже выступать все вместе, таким образом, есть множество тревог, проблем, непонимания которых, накапливаясь, подводят подростка до негативных поступков.

Мозговой штурм «Суицид»

Суицид – сознательный акт самоуничтожения, по собственной воле, в связи с эмоциональным кризисом или многосторонним недомоганием человека, ни одна из потребностей которого не удовлетворена. Психолог задает вопрос родителям о том, как суицидальные наклонности могут проявляться в поведении детей и подростков? (Выслушиваются ответы родителей, с комментариями психолога). Особенности поведения, свидетельствующие о наличии суицидальных мыслей:

* смерть и самоубийство как постоянная тема разговоров;
* предпочтение траурной или скорбной музыки;
* раздача личных вещей, упаковка вещей, составление завещаний;
* фантазии на тему о своей смерти;
* интерес, проявляющийся косвенно или прямо к возможным средствам самоубийства (отравляющие вещества и т. п.);
* приобретение средств для совершения суицида;
* приведение в порядок дел, внезапное завершение долгосрочных дел;
* написание прощальных писем;
* странное для окружающих «прощальное» поведение с людьми;
* несвойственная молчаливость или высказывания со скрытым вторым смыслом, связанным со смертью, символичные высказывания;
* особый интерес к тому, что происходит с человеком после смерти;
* проявление признаков депрессии. Особенности психоэмоционального состояния:
* пониженное настроение, глубокая печаль.
* резкие перепады настроения, повышенная эмоциональная чувствительность и эмоциональная лабильность, раздражительность, слабость, плаксивость.
* потеря аппетита; переедание.
* повышенная сонливость; бессонница.
* снижение энергетического тонуса организма, усталость, недомогание.
* снижение внимания.
* нерешительность.
* апатия, потеря интереса к вещам, людям и ситуациям, ранее вызывавшим активный интерес.
* социальная самоизоляция, отход от друзей, семьи, молчаливость.
* негативный фон отношения к себе: чувства вины, стыда, растерянности.
* пессимистическое отношение к будущему, негативное восприятие прошлого.

К словесным признакам относятся:

* высказывание тяжелых самообвинений, жалобы на собственную беспомощность, безнадежность.
* прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я не хочу жить», «Я хочу умереть и умру», «Нет смысла жить дальше».
* косвенные высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня»,

«Он очень скоро пожалеет о том, что отверг меня», «Ничего, скоро все это закончится для меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

* прямо и явно говорить о смерти: «Я собираюсь покончить с собой»;

«Я не могу так дальше жить».

* косвенно намекать о своем намерении: «Я больше не буду ни для ко- го проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».
* много шутить на тему самоубийства.

**Для какого возраста характерен детский суицид?**

Дети до 11 лет реальных попыток уйти из жизни почти не делают. Однако это совсем не означает, что их не посещают трагические фантазии в минуты глубочайшего отчаяния. Вот, например, жалобы Маргариты, мамы шестилетней Ирины: «Иногда, настаивая на своих желаниях, она откровенно нас шантажирует, заявляя что-нибудь типа: «Вот превращусь в капельку и испарюсь, и тогда Меня у вас не будет!». А с некоторых пор арсенал ее угроз стал более жестким и реальным: «Вот засуну голову в газовую духовку – будете тогда знать...»; «выброшусь с балкона»; «брошусь под машину». Пик суицидной активности (насильственного прекращения жизни) приходится

на старший подростковый возраст (14–16 лет). Многие специалисты даже считают, что суициды – это типичная реакция подростков на кризисные ситуации в их жизни – непонимания.

Психолог возвращает родителей к обсуждению отношений с детьми в семье. Кто же, как не родители способны распознать, понять и помочь своему ребенку? Давайте ответим с вами на некоторые вопросы, которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений с вашим ребенком.

Мини-лекция «А какой он подросток?» (техника: погружение) Цель: ознакомление с возрастными особенностями личности подростков.

Психолог доносит до родителей, что подростковый возраст очень сложен и опасен. «...Наполненный энергией, одержимый возникшей потребностью в независимости и взрослости, полный ожиданий будущих успехов в большой жизни, подросток проходит через тяжкие испытания в поисках собственного пути в новом для него мире. А если учесть при этом, что проторенных путей не бывает, можно легко понять то любопытство и ту тревогу, которые вызывают подростки у родителей. Родители должны понимать и внезапные перемены настроения под- ростка, и странные на первый взгляд увлечения, и эксцентричное поведение, и новый лексикон, и заведомо неудачные начинания. Чтобы успешно пережить все злоключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от подростка больших усилий, порой сопряженных с риском.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы подросткового возраста. Родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать и любить друг друга. В этот период каждый в семье начинает по- новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдете ли вы этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в семье – любовь или страх. Разрешение и серьезных, и пустяковых проблем зависит от того, известны ли нам подходящие алгоритмы их решений. Если мы знаем выход из ситуации – половина дела уже сделана. Чтобы снять повышенную тревожность, родителям стоит понаблюдать за подростком...».

Взрослые должны желать помочь ребенку в его трудной жизненной ситуации. Многие родители стремятся к этому, но недостаточные навыки общения с подростком и недостаток знаний делают их беспомощными перед проблемами подростка.

«...Подростковый период будет считаться успешно завершенным только в том случае, если подросток сможет, когда надо, проявлять независимость, чувствовать общность с другими людьми, иметь развитое чувство самооценки и хорошо представлять себе, как правильно поступить в том, или ином случае.

Можно считать, что подростковый период завершился успешно, если человек входит в мир взрослых с чувством собственного достоинства, обладая способностью устанавливать близкие отношения с людьми, умением отвечать

за свои поступки. Конец подросткового возраста – это начало взрослой жизни...».

Рефлексия

Уважаемые родители, как вы оцениваете свои отношения с ребенком? Как вы думаете, а как ваши дети относятся к обсуждаемому нами вопросу? (выслушивание ответов родителей).

**Упражнение «Свободный микрофон»**

Цель: рефлексия взаимоотношений родитель-ребенок. Инструкция: родителям предлагается обменяться мнением.

Психолог рассказывает о том, чтобы заложить основы будущих перемен в ваших отношениях, мы можем предложить следующее:

1. Вы, родитель, должны четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог вас понять.
2. Вы, родитель, должны показать свою готовность слушать и понимать. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
3. Вы, родитель, должны понимать, что подросток вовсе не должен обязательно следовать вашим советам.

Только при учете всего этого возможен осмысленный диалог между двумя равноправными людьми и в дальнейшем развитие новых, конструктивных форм поведения.

Попытка самоубийства – это крик о помощи, обусловленный желанием привлечь внимание к своей беде или вызвать сочувствие у окружающих. Поднимая на себя руку, ребенок прибегает к последнему аргументу в своих проблемах. Он нередко представляет себе смерть как некое временное со- стояние: он очнется, и снова будет жить. Совершенно искренне желая уме- реть в невыносимой для него ситуации, он в действительности хочет лишь наладить отношения с окружающими. Здесь нет попытки шантажа, но есть наивная вера: пусть хотя бы его смерть образумит окружающих.

Психолог: как оказывать помощь детям?

**Упражнение «Чтобы сохранить детскую жизнь...»**

Цель: выработка новых навыков ведения конструктивного диалога с несовершеннолетним. Обучение техники активного слушания.

Инструкция: родители делятся на две группы, каждой группе раздаются листы формата А4, и просят разработать памятку «Тактика поведения родителей в разговоре с ребенком».

Информирование родителей: психолог знакомит с тем, какое может быть слушание – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Психолог рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах (пересказ, уточнение, отражение чувств и т. д.) и о последствиях. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру»

ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей.

Психолог знакомит с правилами активного слушания:

* слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления подростка (мимика, позы, жестикуляция);
* проверяй, правильно ли ты понял слова ребенка, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
* не давай советов;
* не давай оценок.

Рефлексия

* Какие были трудности при выполнении задания?
* Кто из Вас хотел бы внести дополнения в свои памятки?

**Упражнение «Скорая помощь ребенку»**

Цель: научиться способам эффективной коммуникации для поддержания диалога с несовершеннолетним. Обучение технике «Я-сообщение».

Инструкция: родителям предлагается, применяя полученные знания, со- ставить высказывания для поддержания диалога с ребенком.

Рефлексия

* Какие сложности у Вас возникли при составлении высказываний?
* Почему?

**Упражнение «Пожелание»**

Цель: оказание участникам психоэмоциональной поддержки. Инструкция: участников просят обменяться мнениями и пожеланиями.

Ведущий: что удивило, понравилось или не понравилось в ходе семинара- тренинга?

Раздача памяток для родителей.

**Памятка родителям по профилактики суицида**

Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.

Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.

Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.

**Что делать? Как помочь?**

Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается.

Большинство людей покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только любовью!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** |
| «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит.  Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем возрасте…да ты просто несешь чушь!» |
| «Все безнадежно и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас.  Меня беспокоит твое настроение.  Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» |
| «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину.  Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» |
| «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил.  Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |

**Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.**

1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.
2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.
3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.
4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.
5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.

Важно соблюдать следующие правила:

-будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

* будьте терпеливы;
* не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;
* не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;
* не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...;
* делайте все от вас зависящее!

И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!

***Индивидуальная карта комплексного сопровождения обучающегося***

Ф.И.О. учащегося Дата рождения Класс Классный

руководитель

ФИО родителей (лиц их заменяющих )

Протокол ППк №\_ от

Сроки реализации с «\_» 20 г. по « » 20 г. Куратор/Ответственный за реализацию программы

**Изучение подростка и окружающей его среды**

* **Основания для оказания помощи (признаки, факторы риска)**
* **Проблемы обучающегося и семьи**
* **Ресурсы**
* **Цель**
* **Задачи**
* **Результаты**

**Результаты комплексного психолого-педагогического обследования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Методика | Результат | Заключение |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Бланк фиксации результатов комплексного индивидуального психолого-педагогического сопровождения обучающегося**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Мероприятие | Ответственный специалист |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |