

Департамент образования мэрии города Новосибирска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного профессиональ-
ного образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья
«Магистр»

ПРИНЯТА
на заседании
научно-методического совета
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»
"20" 02 2023 г.,
протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»
Н.А. Склянова
приказ от 20.02.2023 № 35/1 ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Путь к себе»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации программы: 6 месяцев

Авторы-составители
программы:
Поединок Ж. Н.,
Романина И. И.,
Щербенко М. С.,
педагоги-психологи

Новосибирск, 2023

I. Пояснительная записка

1. Актуальность. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Путь к себе» (далее – Программа) по форме реализации является традиционной образовательной программой.

Данная программа нацелена на психолого-педагогическую работу с обучающимися 7-11 классов, что обусловлено выраженной рискогенностью данного возрастного периода в аспекте возникновения кризисных состояний. В этот период для подростков характерны повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная нестабильность, трудности становления идентичности. Данный период также ознаменован переживанием кризиса самоопределения, подростки выбирают из многочисленных вариантов развития свой собственный путь [6]. Данные возрастные особенности делают подростка наиболее уязвимым и податливым к отрицательным воздействиям окружающей среды.

Помимо этого, подростки сталкиваются с личностными кризисами, которые не имеют привязки к возрасту. Личностный кризис может возникнуть в ситуации буллинга, развода родителей, смерти близкого, неразделенной любви, проблемы со здоровьем и т.д.

Стратегии совладания подростков с кризисной ситуацией могут быть как развивающими личность, когда, преодолевая трудности, человек укрепляет себя, так и деструктивными, например, при стратегии избегания подросток может уходить в зависимое поведение (от компьютера, от ПАВ и т.д.). Кроме того, деструктивной стратегией может стать противостоящее совладание, когда подросток начинает агрессивно выражать неприязнь в кризисной ситуации, ощущать невозможность ее немедленного разрешения, например, это может выражаться в драках с одноклассниками, в аутоагрессии, в крайней степени это может приводить к суицидальным мыслям, намерениям и попыткам [24].

По данным Уполномоченного по правам ребенка в Новосибирской области, в 2021 году в результате завершеного суицида среди

несовершеннолетних погибли 15 детей, и было совершено 129 суицидальных попыток, эти показатели на 21,6% выше, чем в 2020 году [7,8] .

Известный ученый Ц.П. Короленко отмечал, что до тринадцатилетнего возраста суицидальные попытки встречаются крайне редко, а начиная с 14-15 лет количество суицидальных попыток резко возрастает [13].

В кризисном состоянии у подростков отмечается повышенная тревожность, устойчивые переживания страха, аффективность, агрессивность либо подавленность, замкнутость, подросток сторонится других детей либо вступает с ними в конфликты [25]. Такая реакция дезадаптации [9], невозможность прийти к конструктивной реакции совладания в кризисной ситуации требует создания поддерживающих, безопасных условий коррекционной помощи подросткам [22]. Данная задача является приоритетной для специалистов отдела кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», а программа «Путь к себе» - одним из средств ее решения.

2. Направленность программы. Отдел кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр» в течение двух лет апробировал и внедрил в ряде образовательных организаций систему по определению уровня суицидального риска через регулярное проведение факторного анализа, позволяющего увидеть наличие или отсутствие суицидального риска у обучающихся с 4 по 11 класс.

На базе образовательных организаций обучающимся с низким уровнем суицидального риска оказывают индивидуальную психологическую помощь, а в тех случаях, когда ребенку необходима дополнительная углубленная психологическая поддержка, специалисты консилиума образовательной организации обращаются в отдел кризисной психологии МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр». Отдел кризисной психологии предлагает подросткам, находящимся в кризисном или посткризисном состоянии, пройти курс групповой психокоррекции по программе «Путь к себе». Таким образом, групповой формат работы является отличительной особенностью программы, ориентированной на подростков, находящихся в кризисном или посткризисном состоянии.

Теоретико-концептуальной основой программы послужили труды Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, отражающие особенности возрастного развития подростков, работы Д. И. Фельдштейна, Н. Е. Харламенковой, отражающие специфику личностного и социального взросления подростков, исследования Ц. П. Короленко, Е. Л. Солдатовой, Д. Н. Исаева, раскрывающие сущность профилактики и коррекции суицидальных рисков и кризисных явлений.

Программа «Путь к себе» смоделирована через коррекцию условий, приводящих к социально-психологической дезадаптации личности, проявляющейся в следующих симптомокомплексах [1]:

- сниженной толерантности к эмоциональным нагрузкам;
- своеобразии интеллекта (максимализм, категоричность, незрелость суждений), недостаточности механизмов планирования будущего;
- неполноценности коммуникативных систем;
- неадекватной самооценке (заниженная, лабильная или завышенная);
- слабости личностной психологической защиты;
- сниженной или утраченной ценности жизни.

Программа основана на интегративном подходе, который включает в себя работу по следующим направлениям, одобренным профессиональным сообществом:

1. Арт-терапия – на первый план выступает эмоционально-мотивационная мишень коррекции.

2. Когнитивно-поведенческая терапия – преобладают поведенческая и когнитивно-смысловая мишени коррекции.

3. Гештальт-терапия помогает в создании и укреплении целостного образа личности и улучшает способности к адаптации в постоянно изменяющихся условиях внешней ситуации.

3. Целевая аудитория. Целевой аудиторией данной программы являются подростки 13-17 лет, имеющие средний риск суицидального поведения, по результатам факторного анализа.

Противопоказания к групповой работе [14, 16]:

- крайняя депрессивность;
- резкая импульсивность;
- дезорганизованность;
- употребление ПАВ;
- психоз.

4. Цель программы. Целью программы «Путь к себе» является психологическая коррекция кризисных состояний у подростков, минимизация суицидальных рисков.

5. Задачи программы.

Программа «Путь к себе» направлена на решение комплекса взаимосвязанных задач:

1. развитие эмоционального интеллекта;
2. развитие позитивного самоотношения;
3. развитие партнерского стиля общения;
4. формирование непротиворечивых ценностно-смысловых ориентиров.

6. Планируемые результаты.

В рамках освоения программы участники:

- научатся адекватно оценивать свои возможности, внутренние и внешние ресурсы;
- повысят уровень эмоционального интеллекта (умения осознавать и управлять своими эмоциями; умение понимать эмоциональное состояние других людей);
- улучшат свои навыки в коммуникативной сфере, научатся более компетентному, партнерскому стилю общения;
- осознают собственные ценностно-смысловые ориентиры;
- приобретут умение разрешать конфликтные ситуации конструктивными способами.

7. Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 48 академических часов (24 занятия в течение 6 месяцев обучения).

8. Этапы реализации программы.

1. Собеседование и определение формы помощи/коррекции, подходящей для конкретного подростка (индивидуальная или групповая форма). На этом этапе проводится первичная диагностика на наличие суицидального риска (Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния).

2. Вводный блок. Первые 2 занятия в групповом формате направлены на знакомство и сплочение, группа является открытой. Далее группа становится закрытой, и новые участники принимаются с согласия других членов уже сформированной группы. Занятия анонсируются как тематические.

3. Раздел «Чувства и эмоции». Проводится входная диагностика эмоционального интеллекта (диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл). Проводится 5 тематических занятий, далее происходит повторная диагностика эмоционального интеллекта.

4. Раздел «Самоотношение». Проводится входная диагностика самоотношения участников (тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев). Проводится 5 тематических занятий, далее происходит повторная диагностика самоотношения участников.

5. Раздел «Ценности и ресурсы». Проводится входная диагностика ценностно-смысловой сферы (методика Ш. Шварца (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест ценности Шварца). Проводится 5 тематических занятий, далее происходит повторная диагностика ценностно-смысловой сферы участников.

6. Раздел «Коммуникация». Проводится входная диагностика коммуникативных умений (тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха). Проводится 5 тематических занятий, далее происходит повторная диагностика коммуникативных умений участников.

7. Подведение итогов. На заключительном этапе проводится повторная диагностика на наличие суицидального риска (Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния). Участники готовят и презентуют творческие работы в рефлексивной форме «Мой путь в группе»

(стихи, рисунки, фотоколлаж и т.п.), проводится анализ продуктов творческой деятельности.

9. Особенности организации образовательного процесса, режим занятий. Работа по программе «Путь к себе» предполагает очный групповой формат. Группы формируются из подростков 13 – 17 лет. Состав групп постоянный.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. (*Сценарии занятий в Приложении 1*).

Таблица № 1

II. Учебный план по разделам программы

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	4 академических часа	0,5 академических часа	3,5 академических часа	Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния.
2	Чувства и эмоции	10 академических часов	2 академических часа	8 академических часов	Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл).
3	Самоотношение	10 академических часов	2 академических часа	8 академических часов	Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев).
4	Коммуникация	10 академических часов	2 академических часа	8 академических часов	Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха).
5	Ценности и ресурсы	10 академических часов	2 академических часа	8 академических часов	Методика Ш. Шварца (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест

					ценности Шварца).	
6	6	Подведение итогов.	4 академических часа	0,5 академических часа	3,5 академических часа	Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния. Анализ продуктов творческой деятельности.
	Итого:		48 академических часов	9 академических часов	39 академических часов	

III. Краткое содержание программы

1 раздел. Введение в программу

2 раздел. Чувства и эмоции

Темы:

- Эмоциональная осведомленность.
- Осознание и понимание своих эмоций и чувств.
- Сенситивность.
- Самомотивация. Способность вызывать нужные эмоции и контролировать свое настроение.
- Распознавание эмоций других людей. Эмпатия.

3 раздел. Самоотношение

Темы:

- Личностная рефлексия: «Какой я? Каковы мои качества, достижения?»
- Самооценка. Осознание своей ценности.
- Я в своих глазах и в глазах других людей.
- Мои права и права других людей. Как окружение влияет на нашу самооценку.

- Уверенное поведение в межличностных отношениях.

4 раздел. Коммуникация

Темы:

- Вербальное общение. Умение слушать. Умение задавать вопросы.
- Манипуляции в общении. Умение сказать «нет».
- Конфликт.
- Высказывание и принятие обратной связи.
- Невербальное общение.

5 раздел. Ценности и ресурсы

Темы:

- Мои ценности.
- Ценность отдачи, умения делиться с другими.
- Осознание своего жизненного плана.
- Соотношение свободы и ответственности. Технология морального выбора.
- «Карта внутреннего мира».

6 раздел. Подведение итогов

IV. Комплекс организационно-педагогических условий

Таблица № 2

Календарный график занятий

Сроки реализации и, кол-во учебных недель	Сроки реализации разделов программы, количество часов в неделю						Режим занятий
	Введение в программу	Чувства и эмоции	Самоотношение	Коммуникация	Ценности и ресурсы	Подведение итогов	
Февраль 2023-июль	Февраль 2023 г.	Март 2023 г.	Апрель 2023 г.	Май 2023 г.	Июнь 2023 г.	Июль 2023 г.	1 занятие в неделю по 2 часа

2023 г. 24 недели							
----------------------	--	--	--	--	--	--	--

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебное помещение должно соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям, предъявляемым к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы включают в себя помещение, в котором возможно осуществление тренинговой работы, предполагающей особую организацию пространства (тренинговый круг).

Оборудование кабинета: столы и стулья, флипчарт.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, телевизор.

Материалы, необходимые для занятий: ватман, клей, краски, ручки, карандаши, фломастеры, набор цветной бумаги, альбомы.

В качестве необходимого инструментария необходим комплекс методик для измерения параметров, указанных в формах контроля.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

1. Алберти Р. Е. Умейте постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению / Роберт Е. Алберти, Майкл Л. Эммонс. М.: Горбунок, 1992. – 95 с.

2. Ван Дайк Ш. Как усмирить бурю эмоций. Навыки диалектико-поведенческой терапии для управления эмоциями. СПб.: Диалектика, 2020. – 208 с.

3. Гордон К. Х. Тетрадь для работы с суицидальными мыслями. Навыки когнитивно-поведенческой терапии, позволяющие ослабить эмоциональную

боль, вселить надежду и предотвратить самоубийство / К. Х. Гордон. СПб.: Весь, 2022. – 272 с.

4. Добош Э. М. Перфекционизм. Рабочая тетрадь для подростков. Упражнения для снижения тревоги и достижения результата / Энн Мари Добош. Киев: Диалектика, 2021. – 208 с.

5. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. СПб.: Речь, 2002. – 175 с.

6. Тирч Д., Шендорф Б., Зильберштейн Л. Р. Сострадание в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство /Деннис Тирч, Бенджамин Шендорф, Лора Р. Зильберштейн. Киев: Диалектика, 2022. – 336 с.

7. Шаб Л. Преодоление тревоги и беспокойства у подростков / Лайза М. Шаб. – СПб: Диалектика, 2020. – 176 с.

8. Штавеманн Г. Самоценность. Как заставить ее работать на себя / Гарлих Штавеманн. – Х.: «Гуманитарный центр», 2015. – 212 с.

Кадровое обеспечение

Основные требования к специалистам, реализующим программу: квалификация психолога с подготовкой по психодиагностике, психологическому консультированию; опытом ведения тренинга.

Формы контроля (аттестации)

Контроль по достижению участниками планируемых результатов будет осуществлен через диагностические методики:

1. Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой.
2. Карта кризисного состояния.
3. Диагностика «Эмоционального интеллекта» (Н. Холл).
4. Тест-опросник самоотношения (В. В. Столин, С. Р. Пантелеев).
5. Методика Ш. Шварца (Ценностный опросник (ЦО) Шварца).
6. Тест коммуникативных умений Михельсона (адаптация Ю.З. Гильбуха).
7. Анализ продуктов творческой деятельности.

Выбор методик основан на критериях, отвечающих таким требованиям, как: валидность, надёжность, репрезентативность, стандартизация, точность, соответствие возрасту участников.

Методическое обеспечение

Формы занятий

В процессе реализации программы используется комбинированная форма занятий, состоящая из теоретической и практической частей (упражнения, игры, элементы тренинга, психодиагностика и т.д.). Программа реализуется с использованием преимущественно интерактивных методов, позволяющих подросткам проявлять в себя в роли субъектов деятельности и общения. Данные методы повышают интеллектуальную и речевую активность подростков, способствуют развитию коммуникативных умений и рефлексии собственного поведения. Освоение программы сопровождается выполнением творческих работ, направленных на актуализацию внутреннего потенциала личности подростка.

Принципы организации групповой психолого-педагогической коррекции:

1. Многоуровневая подача материала (с учетом индивидуальных особенностей).
2. Охрана здоровья участников.
3. Создание условий для самопознания, самореализации, самоопределения участников.
4. Обеспечение условий для взаимопомощи и взаимоподдержки в групповой деятельности.
5. Организация игровых и творческих условий, где есть возможность попробовать себя в разных ролях.
6. Организация самостоятельной деятельности на уровне, позволяющем каждому подростку быть успешным.

Таблица № 3

Структура занятия

Этапы занятия	Цели
1. Ритуал приветствия	Позволяет спланировать подростков, создавать атмосферу доброжелательности, группового доверия и принятия. Вырабатываются правила поведения в группе.
2. Разминка – воздействие на эмоциональное состояние подростков, уровень их активности (психогимнастика, музыкотерапия, цветотерапия и др.)	Выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность (например, игры на внимание друг к другу). Она может проводиться не только в начале занятия («разогрев» группы), но и между отдельными упражнениями. Упражнения выбираются с учетом актуального состояния участников группы. Одни позволяют активизировать подростков, поднять их настроение; другие, напротив, направлены на снятие эмоционального возбуждения.
3. Основная часть занятия – совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия (элементы арт-терапии, беседа, ролевая игра и др.)	Приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным на психологическую коррекцию компонентов личности, формирование социальных навыков, динамическое развитие группы. Последовательность предполагает чередование деятельности, смену психофизического состояния: от подвижного до спокойного, от интеллектуальной игры к релаксационной технике.
4. Рефлексия занятия – оценка занятия (рисунок, беседа, неоконченное предложение и др.)	Две оценки: эмоциональная и смысловая, содержательная, для развития рефлексии участников.
5. Ритуал прощания	По аналогии с ритуалом приветствия.

Список литературы

1. Абрумова А. Г., Тихоненко В. А. Диагностика суицидального поведения. Методические рекомендации / А. Г. Абрумова, В. А. Тихоненко. М., 1980. – 58 с.
2. Алимова М. А. Суицидальное поведение подростков: диагностика, профилактика, коррекция. Барнаул, 2014. – 100 с.
3. Астрецов Д. А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии // Теоретическая и экспериментальная психология, 2015. – Т. 8. – № 1. – С. 62-78.
4. Банников Г. С., Вихристюк О. В., Гаязова Л. А. Психотерапия суицидального кризисного состояния у несовершеннолетних: анализ современных подходов и методов // Социальная и клиническая психиатрия, 2021. – Т. 31. – № 2. – С. 86-93.
5. Витакер Д. С. Группы как инструмент психологической помощи / Д. С. Витакер. М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 432 с.
6. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6-ти томах. Том 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. М.: Педагогика, 1984. – 432 с.
7. Доклад о результатах деятельности Уполномоченного по правам ребёнка в Новосибирской области в 2020 году и о соблюдении и защите прав и законных интересов детей. – [Электронный ресурс]. – https://nskdeti.nso.ru/sites/nskdeti.nso.ru/wodby_files/files/page_18/upr54doklad2020.pdf (дата обращения: 16.11.2022)

8. Ежегодный доклад Уполномоченного по правам ребенка о результатах деятельности по соблюдению и защите прав и законных интересов детей в Новосибирской области в 2021 году. – [Электронный ресурс]. – URL: https://nskdeti.nso.ru/sites/nskdeti.nso.ru/wodby_files/files/imce/doklad_o_deyatelnosti_upolnomochennogo_po_pravam_rebenka_v_novosibirskoy_oblasti_v_2021_godu.pdf (дата обращения: 16.11.2022)

9. Исаев Д. Н. Эмоциональный стресс, психосоматические и соматопсихические расстройства у детей. СПб.: Речь, 2005. – 400 с.

10. Комольцев Г. Г. Методические рекомендации по профилактике и работе с кризисными состояниями у детей и подростков. Сыктывкар, 2011.

11. Коненкова Р. А., Корытова Г. С. Теоретические подходы к изучению эмоциональных нарушений в детском возрасте в контексте защитно-совладающего поведения // Вестник ТГПК, 2014. – Т. 5 (146). – С. 92-98.

12. Кораблева К. А., Трemasкина Е. В. Изучение особенностей подросткового возраста в психолого-педагогической литературе // Вестник магистратуры, 2016. – № 4 (55). – С. 45-47.

13. Короленко Ц. П., Шпикс Т. А., Кольчугина Л. Г., Атамасова Е. В. Профилактика суицидального поведения детей и подростков в образовательном учреждении: Методическое пособие / научный редактор Н. А. Склянова, директор «ГЦОиЗ «Магистр», доктор медицинских наук, профессор. Новосибирск: МКОУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр», 2014. – 150 с.

14. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. Учебное пособие. М.: Академический Проект, 2000. – 240 с.

15. Кузьмин М. Ю. Динамика нормативного кризиса и собственно кризиса идентичности в подростковом возрасте // Ученые записи. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2017. – № 1 (41).

16. Лаут Г. В., Брак У. Б., Линдеркамп Ф. Коррекция поведения детей и подростков. Практическое руководство, 2005. М.: Академия, 2005. – Т. 12. – 352 с.

17. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях /

И. Г. Малкина-Пых. М.: Эксмо, 2005. – 960 с.

18. Методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов / Под ред. Вихристюк О. В. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2017. – 58 с.

19. Методическое обеспечение программы "Психология" (1-4 года обучения) – [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2011/12/14/metodicheskoe-obespechenie-programmy-psikhologiya-1-4-goda> (дата обращения: 28.10.2022)

20. Посохова С. Т., Жуков А. В. Переживание кризисных ситуаций и смысл жизни в подростковом возрасте // Вестник СПбГУ, 2010. – Сер. 12. – Вып. 4. – С. 74-82

21. Психологические технологии. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/statya-na-temu-psihologicheskie-tehnologii-6099717.html> (дата обращения: 27.10.2022)

22. Руденко Е.С. Формы и факторы суицидального поведения подростков // Научный результат. Педагогика и психология образования, 2022. – Т. 8. – № 2. – С. 148-161.

23. Сенкевич Л. В., Донцов Д. А., Донцова М. В., Сокуренок М. Б., Павлова А. В., Пятаков Е. О. Представления о поведении в критических ситуациях в качестве суицидального фактора в юности // Прикладные исследования, 2015. - № 3 (44). – С. 33-41

24. Сирота Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация, 2011. – [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/addictive_behavior/issue/45940_full.shtml (дата обращения: 02.11.2022)

25. Спиваковская А. С. Профилактика детских неврозов / А. С. Спиваковская. М.: Изд-во МГУ, 1988. - 200 с.

26. Старшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная психотерапия / Г. В.

Старшенбаум. – Серия: Клиническая психология, издательство: Когито-Центр, 2005. – 376 с.

27. Стратегии совладания человека с жизненными трудностями. – [Электронный ресурс]. – URL: <https://infourok.ru/strategiya-sovladaniya-s-zhiznennymi-trudnostyami-5386294.html> (дата обращения: 02.11.2022)

28. Туманова Е. Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни. Учебное пособие. – 2002. – 69 с.

29. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Психологическая помощь людям, пережившим травматический стресс / А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян. М.: МГППУ, 2006. – 112 с.

30. Ясюкова Л. А. Закономерные этапы возрастного развития // Народное образование, 2016. – Т. 7-8. – С. 72-82

Приложение № 1

Сценарии занятий

Введение в программу

Знакомство и формирование мотивации к совместной деятельности. Прояснение ожиданий, целей и задач. Первичная диагностика: Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния. Сплочение участников группы. Правила группы.

1 раздел. Чувства и эмоции

Занятие № 1. Эмоциональная осведомленность

Теория: Понятие «эмоциональная осведомленность» как компонент эмоционального интеллекта. Уровни эмоциональной осведомленности. Классификация и функции чувств и эмоций.

Практика:

Ритуал приветствия: «Знакомство с эмоциями и чувствами».

Разминка: игра «Буквы алфавита».

Основная часть занятия:

Упражнение «Какое чувство возникает».

Цель: развитие эмоциональной сферы, обогащение эмоционального словаря, развитие умения дифференцировать собственное эмоциональное состояние.

Рисунок «Плохие и хорошие чувства».

Цель: выработка адекватного отношения к различным чувствам.

Рефлексия занятия: шеринг, обмен чувствами.

Ритуал прощания: рукопожатие.

Проведение диагностики эмоционального интеллекта (автор - Н. Холл).

Занятие № 2. Осознание и понимание своих эмоций и чувств

Теория: Различия в узнавании, выражении, отреагировании эмоций разными людьми. Роль эмоциональных переживаний в различных видах деятельности человека, в частности, в учебной деятельности и сфере межличностных отношений.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Снежный ком».

Разминка: анкета «Что я думаю об эмоциях и чувствах?».

Основная часть занятия:

Упражнение: «Польза и вред эмоций».

Цель: способствовать осознанию того, что нет абсолютно плохих и хороших эмоций. Расширение эмоционального словаря и способов реагирования на них.

Рефлексия занятия: анализ анкеты «Что я думаю об эмоциях и чувствах?».

Ритуал прощания: рукопожатие.

Занятие № 3. Сенситивность

Теория: Связь эмоций с телесными переживаниями. Особенности переживания и выражения эмоций. Последствия избегания эмоций.

Практика:

Ритуал приветствия: «Нетрадиционное приветствие».

Разминка: упражнение «Кулаки, ладони, руки, скрещенные на груди».

Основная часть занятия:

Упражнение «напряжение-расслабление».

Цель: снятие психического напряжения, обучение приему сознательного расслабления мышц.

Рефлексия занятия: шеринг, обмен чувствами.

Ритуал прощания: рукопожатие.

Занятие № 4. Самомотивация. Способность вызывать нужные эмоции и контролировать свое настроение

Теория: Понятие «самотивация». Эмоции и образы в самотивации. Особенности людей, необходимые для самотивации. Тело как основа для наиболее эффективного способа мышления. Стремление к самоопределению и общее физическое состояние.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Маска».

Разминка: упражнение «Угадай настроение».

Основная часть занятия:

Упражнение: «Копилка обид».

Цель: обучение способам справляться с обидами, формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи, позитивного эмоционального фона в группе.

Рефлексия занятия: шеринг, обмен чувствами.

Ритуал прощания: рукопожатие.

Занятие № 5. Распознавание эмоций других людей. Эмпатия

Теория: Способы распознавания эмоций и чувств другого человека. Механизмы понимания внутреннего состояния другого человека. Идентификация эмоций по мимике и пантомимике. Восприятие эмоционального состояния по речи.

Практика:

Ритуал приветствия: «Приветствие улыбкой».

Разминка: коммуникативное упражнение «Беседа».

Основная часть занятия:

Упражнение с карточками.

Цель: анализ личностных качеств.

Упражнение «Перестановка ролей»

Цель: способствовать развитию умения размышлять о том, что чувствует другой человек и почему.

Упражнение «Дублирование»

Цель: развитие навыка распознавания эмоций других людей.

Рефлексия занятия: шеринг, обмен чувствами.

Ритуал прощания: рукопожатие.

Повторное проведение диагностики эмоционального интеллекта (автор - Н. Холл).

2 раздел. Самоотношение

Занятие № 1. Личностная рефлексия: «Какой я? Каковы мои качества, достижения?»

Теория: Понятие самоотношения, «образа Я», его виды, формирование «образа Я». Понятие «рефлексия». Анкета исследования рефлексивной активности личности.

Практика:

Ритуал приветствия: «Слава богу, ты пришел, потому что...».

Разминка: упражнение «Кто родился в мае».

Основная часть занятия:

Коллаж «Мой герб»

Цель: способствовать осознанию подростком своих ресурсов, достижений.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Поможет ли созданный вами психологический герб справляться с плохим настроением и быть более уверенными в своих силах?

Ритуал прощания: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...»

Заполнение теста-опросника самоотношения (авторы - В. В. Столин, С. Р. Пантелеев).

Занятие № 2. Самооценка. Осознание своей ценности

Теория: Самооценка личности. Самопознание и осознание подростками своей ценности. Функции самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки. Признаки уверенного поведения.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Я сегодня вот такой».

Разминка: упражнение «Броуновское движение».

Основная часть занятия:

Упражнение «Я».

Цель: актуализация сильных сторон личности.

Упражнение «Продай свой недостаток».

Цель: способствовать изменению отношения подростков к своим «недостаткам», превращению «недостатков» в особенности или достоинства.

Рефлексия занятия: упражнение «Записки».

Ритуал прощания: «Аплодисменты по кругу».

Занятие № 3. Я в своих глазах и в глазах других людей

Теория: Различия в восприятии и понимании людьми друг друга. Ошибки восприятия. Установки.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Никто не знает, что я ...».

Разминка: упражнение «Подарок».

Основная часть занятия:

Упражнение «Ассоциация».

Цель: активизация процесса рефлексии, самопознания, прояснения Я-концепции, раскрытие качеств, важных для эффективного межличностного общения. Осознание индивидуальности других участников группы.

Упражнение «Листок за спиной».

Цель: развитие способности к самоанализу, форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания.

Упражнение «Волшебный ящик».

Цель: осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

Занятие № 4. Мои права и права других людей. Как окружение влияет на нашу самооценку

Теория: Признаки уверенного, неуверенного и грубого поведения. Влияние окружения на самооценку. Билль о правах личности.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Слава богу, ты пришел, потому что...».

Разминка с использованием метафорических ассоциативных карт: «Мое настроение».

Основная часть занятия:

Упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые ответы».

Цель: формирование представления учащихся об уверенном, неуверенном и грубом поведении.

Упражнение «Мои права» (раздаточный материал: «Билль о правах личности»).

Цель: подвести участников к пониманию прав человека, соблюдение которых способствует уверенности в себе; развитие навыка отстаивать свои предложения, разрабатывать непротиворечивые критерии прав личности.

Упражнение «Я не такой, как все, и все мы разные».

Цель: способствовать осознанию уникальности каждого человека.

Рефлексия занятия: упражнение «Записки».

Ритуал прощания: «Аплодисменты по кругу».

Занятие № 5. Уверенное поведение в межличностных отношениях

Теория: Схема открытого выражения чувств в межличностных отношениях. Шкала межличностных отношений. Декларация самооценки В. Сатир.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Я очень хорошо...!»

Разминка с использованием метафорических ассоциативных карт: «Мое настроение».

Основная часть занятия:

Упражнение «Влияние установки на взаимоотношения людей».

Цель: способствовать приобретению подростками опыта убеждения окружающих в правильности своих мыслей и преодолению негативных установок по отношению к себе.

Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: развитие умения открыто высказывать и отстаивать своё мнение, без враждебности и самозащиты, укрепление группового доверия, снятие внутреннего напряжения, создание ситуации откровенности.

Упражнение «Скажи «стоп».

Цель: развитие понимания необходимости соблюдать границы физического и психического.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

Повторное проведение теста-опросника самооотношения (авторы - В. В. Столин, С. Р. Пантелеев).

3 раздел. Коммуникация

Занятие № 1. Вербальное общение. Умение слушать. Умение задавать вопросы

Теория: Общение. Виды общения (вербальное/невербальное). Формы общения (устная и письменная речь; монолог и диалог; опосредованное и непосредственное). Слушание: зачем оно нужно. Принципы активного слушания. Вопросы. Виды вопросов (открытые/закрытые). Принципы эффективной коммуникации.

Практика:

Ритуал приветствия: «Назовите имя и прилагательное, которое характеризует тебя сегодня».

Разминка: «Счет до 30».

Основная часть занятия:

Упражнение «Интервью».

Цель: развитие навыка активного слушания, умения задавать вопросы.

Упражнение «Концентрические круги».

Цель: развитие активного слушания, навыка ведения дискуссии, развитие эмпатии.

Упражнение «Проблема».

Цель: развитие способности понимать чужую проблему и состояние другого человека в конкретный момент времени.

Рефлексия занятия:

Что понравилось? Что не понравилось? Что уносишь с собой в жизнь?

Ритуал прощания: «Я дарю тебе...».

Проведение теста коммуникативных умений (автор – Михельсон, адаптация - Ю.З. Гильбух).

Занятие № 2. Манипуляции в общении. Умение сказать «нет»

Теория: Манипуляция. Признаки манипуляции. Виды манипуляции (осознанная/неосознанная; коммуникативная/поведенческая). Техники ухода от манипуляции. Почему мы говорим «да». Зачем говорить «нет». Как правильно сказать «нет».

Практика:

Ритуал приветствия: «Назовите имя и прилагательное, которое характеризует твоего соседа сегодня».

Разминка: пальчиковые упражнения.

Основная часть занятия:

Упражнение «Подход».

Упражнение «Принуждение».

Цель упражнений: развитие навыка распознавания манипуляции и противостояние ей.

Упражнение «Укоренение».

Цель: развитие состояния, из которого удобно и легко говорить «нет».

Рефлексия занятия. Что понравилось? Что не понравилось? Что уносишь с собой в жизнь?

Ритуал прощания: «Подари себе подарок».

Занятие № 3. Конфликт

Теория: Конфликт. Виды конфликта. Роль конфликта в нашей жизни. Способы управления и предупреждения конфликтов.

Практика:

Ритуал приветствия: поприветствовать как можно больше членов группы.

Разминка: упражнение «Броуновское движение».

Основная часть занятия:

Упражнение «Ассоциативный ряд со словом «конфликт».

Цель: развитие навыка вербализации отношения к конфликту, способности выражать чувства по этому поводу, обозначать проблемы.

Упражнение «Опоздание».

Цель: развитие навыка успешного поведения в проблемных ситуациях.

Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы».

Цель: развитие навыков уверенного реагирования в конфликтных ситуациях.

Рефлексия занятия: Что понравилось? Что не понравилось? Что уносишь с собой в жизнь?

Ритуал прощания: упражнение «Электрическая цепь».

Занятие № 4. Высказывание своего мнения и принятие обратной связи

Теория: Уверенная позиция. Техники высказывания своего мнения. Как говорить, чтобы тебя слышали. Обратная связь, для чего она нужна.

Практика:

Ритуал приветствия: скажите прилагательное, которое характеризует вашего соседа сегодня.

Разминка: сказать, как можно больше комплиментов, как можно большему количеству участников.

Основная часть занятия.

Упражнение «Выражаем свое мнение».

Цель: развитие умения выражать свое мнение.

Упражнение «Слепое слушание».

Цель: развитие умения слушать и слышать собеседника.

Упражнение «Развивающая обратная связь».

Цель: развитие навыка давать обратную связь.

Рефлексия занятия: Что понравилось? Что не понравилось? Что уносишь с собой в жизнь?

Ритуал прощания: упражнение «Подари улыбку Миру».

Занятие № 5. Невербальное общение

Теория. Невербальное общение. Виды невербального общения. Особенности невербального общения.

Практика.

Ритуал приветствия: поприветствовать как можно больше участников без слов.

Разминка: «Найди пару без слов по определенным признакам».

Основная часть занятия:

Упражнение «Отражение эмоционального состояния» («Зеркало»).

Цель: развитие навыка невербального общения.

Упражнение «Слепец и поводырь».

Цель: развитие доверия, навыков коммуникации.

Упражнение «Круг с поддержкой».

Цель: развитие доверия, снятие напряжения и эмоциональных зажимов.

Упражнение «Мои границы».

Цель: развитие осознанию, чувствованию своих границ и границ другого человека.

Рефлексия занятия. Что понравилось? Что не понравилось? Что уносишь с собой в жизнь?

Ритуал прощания: «Попрощайся со всеми участниками по-разному, без слов».

Повторное проведение теста коммуникативных умений Михельсона (адаптация - Ю.З. Гильбух).

4 раздел. Ценности и ресурсы

Занятие № 1. Мои ценности

Теория: Понятие «жизненные ценности», их классификация. Ценности в ряду понятий: ценностные ориентации, смыслы, значения. Согласованность ценностных ориентаций в системе психологических ценностей личности.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Волшебный клубок».

Разминка: упражнение «Ассоциация со словом «ценности».

Основная часть занятия:

Упражнение «Ценности и приоритеты».

Цель: определение основных ценностей каждого участника, расставление приоритетов и определение основных критериев, исходя из которых необходимо определять дальнейшие шаги по планированию и достижению жизненных целей.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: "... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее".

Завершение занятия. *Проведение методики Ш. Шварца* (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест ценности Шварца).

Занятие № 2. Ценность отдачи, умения делиться с другими

Теория: Ценность отдачи. Оценка чувств, связанных с дарением. Умение делиться. Баланс «брать-давать» в отношениях.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Приветствие без слов».

Разминка: упражнение «Делимся по признаку».

Основная часть занятия:

Упражнение «Давать».

Цель упражнения: показать ценность отдачи; развивать умение делиться с другими и осознавать чувства, связанные с дарением.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: упражнение «Вот что интересного я узнал о соседе...».

Занятие № 3. Осознание своего жизненного плана

Теория: Понятия «жизненный путь, план, сценарий». Осмысление основополагающих категорий человеческого бытия: свобода и ответственность, любовь и счастье, творчество, смысл жизни.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть».

Разминка: упражнение «Мои пожелания».

Основная часть занятия:

Упражнение «Смысл жизни».

Цель: способствовать осмыслению подростками ценности жизни, возможности открытия смысла и цели жизни.

Игра «20 000 дней».

Цель: осознание своего жизненного плана, построение или вынесение во внешний план иерархии ценностных ориентаций, а также их «апробация» в столкновении с «реалиями» игровой ситуации.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: упражнение «Рукопожатия».

Занятие № 4. Соотношение свободы и ответственности. Технология морального выбора

Теория: Понятия «моральный выбор, свобода, ответственность». Характеристика ответственного поведения. Анализ ситуации морального выбора.

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Ай, да он!».

Разминка: упражнение «Нас связывает...».

Основная часть занятия:

Провести анализ притчи, анализ высказываний известных философов.

Цель: способствовать критическому анализу подростками собственных помыслов и поступков в различных ситуациях для знакомства с проблемой морального выбора, определения соотношения свободы и ответственности в практическом поведении личности.

Рефлексия занятия: упражнение «Чемодан в дорогу».

Ритуал прощания: упражнение «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...».

Занятие № 5. «Карта внутреннего мира».

Теория: Понятия «целеполагание» и «планирование».

Практика:

Ритуал приветствия: упражнение «Привет!».

Разминка: упражнение «Поддержка».

Основная часть занятия:

Арт-терапевтическое упражнение «Карта внутреннего мира» Т. Зинкевич-Евстигнеевой.

Цель: формулирование личной цели, обретение внутренней целостности, осознание своих сильных и слабых сторон, понимание своей роли в команде, выстраивание дальнейшего плана действий для достижения своей цели.

Рефлексия занятия:

С какими мыслями и чувствами вы завершаете занятие?

Что нового для себя вы узнали на нашем занятии?

Ритуал прощания: «... и поэтому сегодня я стал чуточку сильнее».

Завершение занятия. *Повторное проведение методики Ш. Шварца* (Ценностный опросник (ЦО) Шварца. / Тест ценности Шварца).

Подведение итогов.

Повторная диагностика: Опросник суицидального риска в модификации Т.Н. Разуваевой. Карта кризисного состояния.

Презентация творческих работ участников в рефлексивной форме «Мой путь в группе» (стихи, рисунки, фотоколлаж и т.п.). Анализ продуктов творческой деятельности.

Режим занятий

Группа №1

Возраст	Количество детей	Время занятий
13-17 лет	8 участников	По вторникам с 10:00 до 10:45, перерыв (10 минут), с 10:55 до 11:40.

Группа №2

Возраст	Количество детей	Время занятий
13-17 лет	8 участников	По четвергам с 14:00 до 14:45, перерыв (10 минут), с 14:55 до 15:40.