

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ВЕРХ-ТУЛИНСКИЙ»**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ Центр образования
«Верх-Тулинский»
Н.И. Уксусова
« » _____ 2024г.



**Рабочая коррекционно – развивающая программа педагога -
психолога для работы с детьми «группы риска»**

Срок реализации программы: 2 полугодие 2024-2025г.

Контингент детей: дети «группы риска»
обучающиеся в МАОУ Центр Образования «Верх- Тулинский»

**Педагог- психолог
Петрухина Дарья Юрьевна**

**с. Верх-Тула
2024 г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Все счастливые дети счастливы одинаково,
каждый несчастный ребенок несчастен по-своему»*

Социальные и экономические проблемы, национально-демографические и политико-правовые перемены в современной России коснулись и системы образования, оказали и продолжают оказывать негативное влияние на подрастающее поколение. Как следствие обесценивания духовно-нравственных идеалов, растет детская безнадзорность и беспризорность, падает жизненный уровень, увеличивается число неблагополучных семей, происходит дистанцирование школы от детей с трудной судьбой, что приводит к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям. А результатом «вживания» в окружающую среду является: нежелание учиться и работать, демонстративное и вызывающее поведение по отношению к взрослым, проявление жестокости, агрессивности, бродяжничество, употребление алкогольных напитков и психотропных средств. Так дети приобретают столь «неприглядный» социальный облик.

Такие дети, как правило, лишены нормальных условий для развития, что и приводит к негативным последствиям психологического и социального характера. Данная категория нуждается в помощи, направленной, с одной стороны, на изменение трудной жизненной или социально опасной ситуации, в которой она оказалась, а с другой – на минимизацию ее социальных, психологических и педагогических проблем и трудностей с целью их поэтапного освоения и разрешения.

Комплексность проблем, которые требуют решения в процессе социально-педагогической работы с детьми группы риска, требует участия в этой деятельности разных специалистов. Однако ведущая роль принадлежит социальному педагогу, и, прежде всего социальному педагогу общеобразовательного учреждения.

Это обусловлено тем, что в поле зрения общеобразовательных учреждений находятся практически все дети, поскольку они обязаны посещать школу. Даже если ребенок не обучается в школе, она имеет возможности и полномочия выявлять таких детей, проживающих в микрорайоне, который она обслуживает. Поэтому только школа может обеспечить наиболее полное выявление детей, оказавшихся в социально опасной ситуации.

Каждая из выделенных составляющих работы социального педагога должна быть обеспечена своими социально-педагогическими технологиями, которые соответственно можно разделить на две группы:

- организационные социально-педагогические технологии;
- социально-педагогические технологии индивидуальной работы.

Основания для разработки программы:

- Закон РФ «Об образовании»
- Концепция Модернизации Российского образования
- Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»
- Устав школы

Понятие «дети группы риска».

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

Дети группы риска — это та категория детей, которая в силу определенных обстоятельств своей жизни более других категорий подвержена негативным внешним воздействиям со стороны общества и его криминальных элементов, ставшим причиной дезадаптации несовершеннолетних.

К факторам риска относят:

- медико-биологические – к ним относят тяжелые врожденные и хронические заболевания, патологии физического и психического развития, серьезные травмы, психические расстройства, отягощенная наследственность;
- социально-экономические – включают в себя детей-сирот, из неполных семей, из асоциальных семей, а также тех, кто в силу жизненных обстоятельств подвергаются негативным социальным воздействиям – дети из семей алкоголиков, наркоманов, криминальных элементов;
- психологические – неврозы, отчужденность, сложности в общении с ровесниками и взрослыми;
- педагогические – несоответствие учебного заведения и программы обучения интересам и особенностям ребенка, отсутствие мотивации к учению, педагогическая запущенность.

Привычным становится отклоняющееся поведение, которое делится на две категории:

- 1) поведение, несоответствующее нормам психического здоровья (то есть патологическое);
- 2) антисоциальное поведение (нарушающее социальные, культурные, правовые нормы).

Дети, склонные при определённых обстоятельствах к неадекватному способу поведения, относятся к «группе риска».

В соответствии с федеральным законом №120-ФЗ от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» появилось еще одно название данной категории детей - «несовершеннолетний, находящийся в социально опасном положении, — лицо, которое вследствие безнадзорности или беспризорности находится в обстановке, представляющей опасность для его жизни или здоровья либо не отвечающей требованиям к его воспитанию или содержанию, либо совершает правонарушение или антиобщественные действия».

Цели программы:

1. Выявление «детей группы риска» в школьной среде и организация работы с ними;
2. Непосредственная индивидуальная или групповая работа с ними;
3. Укрепление системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних;
4. Формирование у обучающихся «группы риска» потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы:

1. формирование банка данных детей и подростков группы риска;
2. диагностика проблем личностного и социального развития детей и подростков;
3. применение социально-педагогических технологий индивидуальной и групповой работы с детьми группы риска, соответствующих диагностируемым проблемам;
4. проведение психологической работы, направленной на выявлении интересов и склонностей детей и включение их в разнообразную дополнительную деятельность.
5. полноценная социализация детей группы риска – то есть включение их в общество как полноценных членов, соблюдающих принятые в нем законы и нормы и функционирующих для его благоприятного развития;
6. обеспечение условий реализации программы.

Ст.14 п.2 №120-ФЗ от 24.06.1999г. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» указывает следующие задачи образовательного учреждения в отношении детей группы риска:

1. оказание социально-психологической и педагогической помощи несовершеннолетним, имеющим отклонения в развитии или поведении либо проблемы в обучении;
2. выявление несовершеннолетних, находящихся в социально опасном положении, а также не посещающих или систематически пропускающих по неуважительным причинам занятия в образовательных учреждениях, принятие меры по их воспитанию и получению ими основного образования;
3. выявление семей, находящихся в социально опасном положении, и оказание им помощи в обучении и воспитании детей;
4. обеспечение организации в образовательных учреждениях общедоступных спортивных секций, технических и иных кружков, клубов и привлечение к участию в них несовершеннолетних;

5. осуществление меры по реализации программ и методик, направленных на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа рассчитана для работы с детьми и подростками с отклоняющимся поведением 13-17 лет.

Срок реализации программы: 2 полугодие 2023-2024г.

Ожидаемые результаты

- выявление основных причин появления детей «группы риска»;
- повышение уровня воспитанности, навыков общения и культуры поведения;
- создание благоприятной образовательной среды, способствующей сохранению здоровья, воспитанию и развитию личности детей «группы риска»;
- изменение отношения к своему здоровью: выработка способности противостоять вредным привычкам и отрицательным воздействиям окружающей среды, желания и умения вести здоровый образ жизни;
- снижение количества детей асоциального поведения и неблагополучных семей;
- формирование у детей представлений об общечеловеческих ценностях;
- рост заинтересованности родителей в оздоровлении подрастающего поколения;
- сокращение роста детской, подростковой и молодежной преступности;
- снижение уровня безнадзорности и беспризорности детей;
- совершенствование гражданско-патриотического воспитания;
- повышение социальной активности и заинтересованности молодых людей.

Календарно-тематический план (16 занятий, 1 занятие в неделю)

Тема занятия	Содержание, используемые упражнения	Цели и задачи занятия	Занятие
---------------------	--	------------------------------	----------------

1. «Хороший друг»	1) Упражнение «Хороший друг». 2) Упражнение «Значимый человек» 3) Упражнение «Какой я?»	Развитие навыков налаживания дружеских отношений	1-2
2. «Без конфликтов»	1) Упражнение «Разговор со взрослыми» 2) Упражнение «Без рук»	Развитие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками	3-4
3. «Чувства и эмоции»	1) Упражнение «Рисуем чувства» 2) Упражнение «Моя вселенная» 3) Упражнение «Без маски»		5-6
4. «Самопринятие»	1) Дискуссия «Самое-самое». 2) Упражнение «Самого себя любить» 3) Упражнение «Мои сильные стороны»	Повышение самооценки, принятия подростком самого себя	7-8
5. Общение	1) Упражнение «Три портрета» 2) Информирование: агрессивный человек – какой он? 3) Упражнение «Неоконченные предложения».	Снижение уровня агрессивности	9-10
7. «Прошлое и будущее»	1) Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем» 2) Упражнение «Радуга»	Профилактика суицидального поведения	13-14
8. Достижение целей	1) Упражнение «Цели и дела» 2) Закончи предложения 3) Волшебная подушка 4) четыре сферы.	Повышение учебной мотивации	15-16

Занятие № 1-2

Тема: «Хороший друг»

Цель занятия: развитие навыков налаживания дружеских отношений.

Задачи занятия:

- 1) осознание подростком качеств, необходимых для установления дружеских отношений с другими детьми
- 2) развитие способности принимать иную, отличную от собственной, точку зрения.
- 3) развитие навыка налаживания дружеских отношений.

Ход занятия.

Упражнение 1 «Хороший друг»

Инструкция:

Подумай о своем хорошем друге. Это может быть реальный человек, с которым ты на самом деле дружишь. А можешь подумать и том, с кем только собираешься подружиться.

- Что ты можешь сказать об этом человеке?
- Что вы любите делать вместе?
- Как выглядит твой друг?
- Что тебе больше всего нравится в нем?
- Что вы делаете для того чтобы ваша дружба больше и больше крепла?

Как человек находит друга?

Почему так важны в жизни хорошие друзья?

Упражнение 2 «Значимый человек»

Инструкция:

Вспомни какого-нибудь человека, который играет важную роль в твоей жизни. Это может быть человек, которого ты любишь, или человек, с которым у тебя есть проблемы. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о себе. А теперь представь себе, что этот человек будет рассказывать о тебе. Пусть он опишет, что он думает или чувствует. Запиши то, что он говорит, от первого лица, например: «Меня зовут... Я очень люблю... А еще мне нравится...» (5-10 минут).

А теперь ты можешь записать то, что ты сам хотел бы сказать этому человеку. Возможно, ты захочешь сказать ему, что тебе в нем нравится; возможно, выскажешь какое-то свое пожелание. Возможно, тебе захочется попросить его, чтобы он что-то делал по-другому (5 минут).

Вопросы для обсуждения:

- Какого значимого для себя человека ты выбрал?
- Было ли трудно представить то, что другой человек говорит о самом себе?
- Хочешь ли ты чего-нибудь от этого человека?
- Как тебе кажется, не хочет ли он чего-нибудь от тебя?

Упражнение 3 «Какой я»

Охарактеризуй себя в качестве друга. Считаешь ли ты себя дружелюбным человеком? Почему? Как ты думаешь, какие качества

необходимы человеку для того, чтобы хорошо ладить с окружающими? Какие из них в тебе уже имеются и какие нужно развивать?

Занятие № 3-4

Тема: «Без конфликтов»

Цель занятия: развитие навыков конструктивного взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Задачи занятия:

- 1) развитие навыка конструктивного взаимодействия со взрослыми
- 2) развитие навыков конструктивного разрешения конфликтов

Упражнение 1 «Разговор со взрослыми»

Иногда у подростков складывается впечатление, что взрослые не хотят их понимать. Вспомните конкретную ситуацию, когда Взрослые (Учителя, родители и др.), по-вашему мнению, не хотят вас слушать. Теперь возьмите лист бумаги и напишите, какими словами вы можете попытаться им объяснить свою позицию. Запишите пять вариантов того, что вы могли бы им сказать (5-10 минут).

Теперь еще раз внимательно просмотрите ваши пять вариантов разговора. Поставьте «плюс» около трех формулировок, которые, как вы чувствуете, не обидят другого человека. В противном случае поставьте «минус». Если вы не уверены в безопасности той или иной формулировки, поставьте около нее знак вопроса.

Вопросы для обсуждения:

- С какими взрослыми ты хорошо ладишь, а с какими – плохо?
- Бываешь ли ты слишком неуверенным или слишком дерзким?
- Что ты сам можешь изменить для того, чтобы лучше ладить со взрослыми?
- Как ты можешь учесть характер того или иного взрослого, чтобы бесконфликтно взаимодействовать с ним?
- Насколько хорошо ты понимаешь взрослых?
- В каких вещах тебе с трудом удастся понять взрослых?
- Представь себе, что ты сам действуешь на нервы окружающим. Как другому человеку лучше тебе об этом сказать?

Упражнение 2 «Без рук!»

Инструкция: Иногда мы пытаемся доказать свою правоту во что бы то ни стало. В таком споре может не быть ничего плохого, но он может превратиться и в настоящую открытую борьбу. Вспомни тот случай, когда твой спор с кем-нибудь едва ли не закончился настоящей дракой. Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был сам начать драку, а может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя! А может быть, вы оба готовы были драться, но что-то позволило вам избежать рукоприкладства... Опиши, что происходило тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Дай этой истории какое-нибудь название.

Вопросы для обсуждения:

- Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?
- Драка – это хороший способ разрешить спор?
- Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?
- Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?
- В чем различие между спором и дракой?

Занятие № 5-6

Тема: «Чувства и эмоции»

Цель: Развития понимания подростком собственных чувств и эмоций

Задачи:

- 1) осознание испытываемых эмоций и чувств ребёнком
- 2) коррекция эмоционального состояния

Упражнение 1 «Рисуем чувства»

Подростку предлагается нарисовать человека, и изобразить то эмоциональное состояние, эмоции и чувства, которые он испытывает на данный момент. Затем производится обсуждение причин, которые вызвали то или иное состояние.

Упражнение 2 «Моя вселенная»

Подростку предлагается на альбомном листе начертить круг и от него лучи к другим кругам. В центральном круге нужно написать «Я», а в других кругах-планетах написать окончания предложений:

Мое любимое занятие...

Мой любимый цвет...

Мой лучший друг...

Моё любимое животное...

Моё любимое время года...

Мой любимый сказочный герой...

Моя любимая музыка...

Психолог предлагает подростку написать окончания предложений у себя в тетради (ответить устно). Он озвучивает начало предложений:

Откровенно говоря, мне до сих пор трудно...

Откровенно говоря, для меня очень важно...

Откровенно говоря, я ненавижу, когда...

Откровенно говоря, я радуюсь, когда...

Откровенно говоря, самое важное в жизни...

Затем подростку предлагается, зачитать свои ответы вслух.

Психолог. Всем ли мы можем доверить свои откровения?

Упражнение 3 «Без маски»

Откровенно ответить на незаконченные предложения.

“Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...”

“Мне очень трудно забыть, но я...”

“Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...”

“Мне бывает стыдно, когда я...”

“Особенно меня раздражает то, что я ...”

“Мне особенно приятно, когда меня...”
“Знаю, что это очень трудно, но я...”
“Иногда люди не понимают меня, потому что я...”
“Верю, что я еще...”
“Думаю, что самое важное для меня...”
“Когда я был маленький, я часто...”

Занятие № 7-8

Тема: «Самопринятие»

Цель: Повышение самооценки, принятия подростком самого себя

Задачи:

- 1) развитие самопринятия и любви к себе у подростка
- 2) осознание своих сильных сторон, жизненных ценностей

Упражнение 1 Дискуссия «Самое-самое»

Психолог предлагает подростку записать в тетради, что для него самое важное и самое ценное в жизни. Затем это зачитывает, а психолог записывает на доске. Обсуждается каждый пункт. Нужно подвести подростка к выводу, что каждый человек неповторим и представляет ценность. Любить себя – это значит признавать право на любовь других людей к себе.

Затем подросток приходит к таким выводам:

Каждый человек должен любить себя и принимать таким, какой он есть.

Любить себя – значит гордиться своими поступками и быть уверенным, что поступаешь правильно.

Тот, кто не любит себя, не может искренне любить других.

Если самооценка у человека низкая, то он ощущает беспомощность, бессилие и одиночество.

Упражнение 2 «Самого себя любить»

Цель игры: научить подростка внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Сядь удобнее и закрой глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло...

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз... Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой... Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи...

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть... У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя...

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно...

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становится приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ты чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоём теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза...

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

Что делает тебя счастливым?

Упражнение 3 «Мои сильные стороны»

“У каждого из нас есть сильные стороны, то, что ты ценишь, принимаешь и любишь в себе, что дает вам чувства внутренней свободы и уверенности в своих силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании своих сильных сторон не бери “в кавычки” слова, внутренне отказываясь от них. Ты можешь также отметить те качества, которые тебе импонируют, но они тебе не свойственны и ты хочешь выработать их в себе. На составление списка тебе дается 5 минут.

Занятие № 9-10

Тема: «Общение»

Цель: Снижение уровня агрессивности

Задачи:

1) оказание помощи в осознании ребёнком проявлений агрессии к другим людям

2) информирование ребёнка о признаках уверенного, неуверенного, агрессивного поведения

Упражнение 1 «Три портрета»

Нужно нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

Уверенный человек	Неуверенный человек	Самоуверенный человек
спокойный	Говорит тихо	Говорит громко
Смотрит на собеседника во время разговора	Не смотрит в глаза	грубит
Отстаивает свою точку зрения	Не умеет отказать	Командует там, где не имеет права...
общительный	стесняется	
Не боится показывать, что чего – то не знает..	Необщительный...	

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом подросток думает над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростка.

Рефлексия занятия:

Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?

Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Памятка признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии.

Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

Использует «Я - высказывание»;

Применяет эмпатическое слушание;

Умеет говорить о своём желании;

Отражает высказывания;

Отражает чувства;

Умеет отказывать;

Умеет просить;
Умеет принимать отказ;
Говорит прямо и открыто;
Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

Информирование: агрессивный человек – какой он?

Психологами разработаны критерии определения агрессивности. Критерии агрессивности подростка:

Подросток: 1. Часто теряет контроль над собой. 2. Часто спорит, ругается со взрослыми. 3. Часто отказывается выполнять правила. 4. Часто специально раздражает людей. 5. Часто винит других в своих ошибках. 6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо. 7. Часто завистлив, мстителен. 8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

Упражнение 2 «Неоконченные предложения».

Подростку предлагается продолжить неоконченные предложения

- Я терпеть не могу, когда...
- Я агрессивный в школе, когда...
- Когда я злюсь...
- успокоиться мне помогает...

Занятие № 11-12

Тема: «Саморегуляция»

Цель: Регуляция эмоционального состояния: снижение уровня тревожности, агрессивности

Задачи:

- 1) обучение навыкам саморегуляции эмоциональных состояний
- 2) коррекция беспокойства

Упражнение 1 «Я не могу выбросить это из головы»

Расскажи, пожалуйста, о том, что тебя больше всего беспокоит. Укажи картинку, которая соответствует размеру твоего беспокойства.

Подумай о себе как о человеке, который многое пережил, но у которого есть выбор. Давай представим, что то, что тебя беспокоит, может произойти. Как ты думаешь, что ты можешь сделать прямо сейчас, чтобы это событие – если оно всё же произойдет – не стало главным в твоей жизни или не разрушило её?

Предлагаю вместе составить план «Как справиться с беспокойством».

Информирование о способах саморегуляции эмоциональных состояний

1. Упражнение «Гимнастика Гермеса»

Силовые упражнения гимнастики построены на ритмичных переходах от предельного напряжения к последующему полному расслаблению всей мышечной системы.

Напряжение–расслабление осуществляется в ритме дыхания.

В течение 4 секунд делается энергичный вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течение 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания.

Упражнение выполняется в течение 5 минут.

2. *«Приятное воспоминание»*. Представьте ситуацию, в которой Вы испытывали полный покой, расслабление. Представляйте эту ситуацию как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения.

3. *«Использование роли»*. В трудной ситуации ярко представьте себе образ для подражания (например любимого киногероя), войдите в эту роль и действуйте как бы «в его образе».

4. *Контроль голоса и жестов*. По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, уверенный голос и спокойные жесты имеют успокаивающее влияние, придают уверенность. Тренируйтесь перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке к занятиям.

5. *«Дыхание»*. Способы использования дыхания для снятия напряжения: делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20–30 секунд.

Эффективно также упражнение «брюшное дыхание».

Делайте это базовое упражнение в любое время, когда нуждаетесь в релаксации и снятии стресса. Сядьте в удобное положение. Одну руку положите на живот, прямо под ребрами, а другую на грудную клетку. Сделайте глубокий вдох через нос и пусть ваш живот надуется и поднимет руку. Грудная клетка должна оставаться неподвижной. Выдохните через поджатые губы, как будто вы свистите. Почувствуйте, как рука на животе идет вниз, и надавите ею, чтобы выгнать весь воздух. Не торопясь, сделайте от 3 до 10 таких вдохов/выдохов.

6. Ведение дневника.

Занятие № 13-14

Тема: «Прошлое и будущее»

Цель: профилактика суицидального поведения

Задачи:

- 1) изучение планов на будущее подростка
- 2) оказание помощи в постановке жизненных целей

Упражнение 1 Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»

На листе бумаги, разделенном на 3 части, вначале нарисуй себя, когда ты была маленькой, затем — какая ты сейчас, затем — какой ты будешь в будущем, когда вырастешь. Около рисунка подпиши, какой ты будешь. (Рисунок выполняется цветными карандашами, фломастерами.)

Упражнение 2 «Радуга»

Необходимо на рисунке с радугой свои надежды, мечты и планы на будущее, а затем разукрасить радугу. (Примечание: будущее не обязательно должно быть далёким – это могут быть, например, каникулы или следующий учебный год, если подростку трудно думать о слишком отдалённом времени).

Важно время от времени задумываться о своих надеждах, мечтах и планах на будущее. Мысли о будущем действуют как магнит, который заставляет нас двигаться вперёд, узнавать что-то новое и расти. Мне очень хотелось бы узнать о твоих планах и желаниях на будущее.

Рефлексия курса занятий

Подростку предлагается выразить своё мнение относительно курса занятий.

Что вызвало положительные эмоции, что понравилось?

Что вызвало негативные эмоции, что не понравилось?

Что было самым полезным?

Что запомнилось больше всего?

Занятие №15-16 «Достижение целей»

Цель: Создание плана действий для достижения жизненных целей.

Ритуал приветствия.

Обсуждение домашнего задания. Можно ли привлекать к достижению поставленных целей других людей? Или все же нужно надеяться только на себя?

В ходе обсуждения участники должны прийти к мысли, что другие люди — это внешние ресурсы, помощь в исполнении задуманного, но главными ресурсами в достижении цели обладает человек, которому она принадлежит.

Упражнение 1. «Цели и дела»

Важно уметь отличать дела от целей. Дела — то, что можно предпринять, для того чтобы достичь цели. Например, при наличии одной цели — хорошо отдохнуть вечером, дела, ведущие к ней, могут быть различными: пригласить гостей, договориться с друзьями пойти на дискотеку, обратиться в комнату, чтобы спокойно смотреть телевизор и т. п.

Сейчас вам необходимо будет в течение двух минут придумать максимум способов, как вы можете отдохнуть вечером. Не останавливайте свою фантазию, пишите без остановок».

Когда работа будет закончена, ведущий записывает на доске самый популярный способ вечернего отдыха и предлагает ребятам составить список дел, которые необходимо выполнить, чтобы вечер состоялся. Затем ребятам предстоит определить, сколько времени они предполагают затратить на выполнение дел и к какому сроку эти дела должны быть завершены.

Трудно ли было составить план действий?

Какие внутренние и внешние ресурсы учитывались при составлении плана достижения цели?

Упражнение 2 «Закончи предложения»

Участникам предлагается написать окончания к предложениям:

- «Я очень хочу, чтобы в моей жизни было ...»;
- «Я пойму, что счастлив, когда ...»;
- «Чтобы быть счастливым сегодня, я должен...».

С каким предложением было справиться легко и какое вызвало затруднение? Увидели ли вы в ваших предложениях список дел, которые вам предстоит выполнить?

У ребят могут возникнуть затруднения в определении понятия «счастье». В этом случае стоит поговорить с ними, как они понимают свое счастливое состояние, в чем оно выражается.

Упражнение 3 «Волшебная подушка»

У меня есть волшебная подушка. Я положу ее в центр комнаты, и каждый, по желанию, может сесть на нее и рассказать нам о каком-то своем желании. Тот, кто сидит на подушке, начинает свой рассказ со слов "Я хочу...".

Все остальные внимательно слушают. Желание может быть связано с чем угодно: с вашими друзьями, с семьей, с нашей группой).

Не следует усаживать подростков на подушку насильно. Они могут делиться своими желаниями только добровольно.

Что вы чувствовали, когда сидели на «волшебной подушке»? Что вы ощущали, когда слышали о желаниях других, не появились ли у них какие-то важные желания? Трудно ли было набраться смелости и сесть на подушку?

Упражнение 4 «Четыре сферы»

Что бы вы сделали, если бы могли все? О чем вы мечтаете, каковы ваши желания и цели на ближайшие пять недель, пять месяцев, пять лет? Люди вкладывают свою энергию в различные сферы жизни. Основными среди них считают: тело, деятельность, контакты, творчество. Хорошо, если энергия распределяется между ними равномерно.

Подумайте и напишите, как вы будете использовать свою энергию и время? Что будете делать для тела — красоты вашего лица, фигуры, для своего здоровья? Что вы хотели бы сделать для своей деятельности — учебы, работы, карьеры? Для контактов с людьми — семьей, друзьями? Для своего творчества — развлечений, путешествий, хобби? Для города, страны, человечества — например, для достижения мира на Земле?»

Обсуждение

Что вы выяснили для себя? В чем нашли для себя главное? Возможно, в процессе работы у вас появились жизненные цели и наметился план действий?

У ребят могут возникнуть трудности в постановке целей и построении планов на далекое будущее. Пусть это вас не расстраивает, не забывайте о том, что дети живут «здесь и сейчас». Они обязательно об этом задумаются.

Литература:

1. Прохвятилин Н.В. Психокоррекционная профилактика подростковой наркозависимости: практическое руководство к проведению тренинга для школьных психологов, педагогов, социальных работников. – М.:ТЦ Сфера, 2002.
2. Рабочая книга практического психолога: технология эффективной профессиональной деятельности. – М.: Красная площадь, 1996.
3. Родионов В.А. и др. Я и другие. Тренинги социальных навыков. Для учащихся 1 – 11 классов. – Ярославль: Академия развития, 2001.
4. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодежью./ под науч. Ред.Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени. – М., 2003.
5. Руководство практического психолога: психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1999.
6. Шваб Е.Д., Пудикова Н.П. Психологическая поддержка учащихся. Развивающие занятия, игры, тренинги и упражнения. – Волгоград: Учитель, 2008.