

Утверждаю:
Директор МКОУ для детей-
сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей
«Верх-Чебулинский
районный детский дом»
_____ Л.П. Максимова

Приказ № _____
от «___» _____ 20__ г.

Программа
индивидуальных профилактических занятий с
подростками «группы риска»
муниципального казенного образовательного учреждения
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Верх-Чебулинский районный детский дом»
2016-2017 учебный год

Программа принята
на педагогическом совете
МКОУ «Верх-Чебулинский
районный детский дом»
Протокол № _____
от «___» _____ 20__ г.

Пояснительная записка

Каждый ребёнок, поступающий в интернатное учреждение, несёт на своих плечах огромный багаж негативного опыта, находится в кризисном состоянии.

Ранее травмированный ребёнок, не имея позитивного опыта разрешения травмы, чувствует себя и оказывается крайне незащищённым, и этот внутренний дефицит физических и эмоциональных сил является предпосылкой для повторной травматизации при стрессовых событиях. Само помещение ребёнка в учреждение, для него является травматическим событием, каковыми ни были причины его поступления. Для подростков характерно недостаточное развитие ценностно-смысловой сферы: они не могут осмыслить собственную жизнь, ее цели и ценности, у них не сформировалась зрелая жизненная позиция.

Каждому человеку в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершённых самоубийств среди молодежи и даже детей. 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. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Одним из направлений профилактики саморазрушающего поведения является работа с подростками по развитию их духовно-нравственной сферы: помощь в осознании своей жизни как главной ценности, поддержка в планировании и структурировании собственной жизни, содействие пониманию своих истинных целей и ценностей. Такого рода работа в учреждении формирует жизнеутверждающие установки у воспитанников подросткового возраста и предупреждает появление суицидальных тенденций у них.

Жизнеутверждающие установки как неосознаваемые внутренние структуры психики помогают подростку развить в себе такое личностное качество, как жизнестойкость, выступающую в виде антисуицидального барьера.

Цель программы: профилактика суицидальных тенденций у подростков.

Задачи:

1. Формировать положительный образ Я и окружающего мира.
2. Оказывать помощь в осознании своей жизни как главной ценности.
3. Оказывать поддержку в планировании и структурировании собственной жизни.
4. Содействовать в понимании подростком своих истинных целей и ценностей.

Возраст воспитанников: 15-17лет.

Принципы реализации программы:

1. Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип ориентации на зону ближнего развития воспитанника.
4. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Занятия проводятся индивидуально, продолжительность занятий – 1 час.

Тематический план

Название темы, раздела.	Цель	Содержание		
		Вводная часть	Основная часть	Завершение
Занятий №1	Диагностика предрасположенности к суициду.		Методики: диагностический опросник «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений, Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью(Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева), Опросник детской депрессии Maria Kovacs (1992).	
Занятий №2	Формирование у подростка жизнеутверждающих установок	Мотивация подростка на разговор	«Жизненная прямая», Притча Л. Пантелеева о лягушке, рассказ о моряке, обсуждение темы «Жизненный успех», обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути».	Рефлексия

Занятие №3	Формирование умения справляться с трудностями	Мотивация подростка на разговор	Алгоритм решения проблемной ситуации, анализ проблемной ситуации «Везунчик», самодиагностика «Как ты справляешься с трудностями?», упражнение «Банка»	Рефлексия
Занятие №4	Осознание истинных целей и ценностей подростка	Мотивация подростка на разговор	Игра «Определи тип поведения», продолжи предложение «Цель в жизни — это...», мини-лекция психолога «Уровни сознания», упражнение «Болезнь», упражнение «Поздравление», упражнение «Ценности», графическая методика «Мечта»	Рефлексия
Занятие №5	Открытие, приведение в действие, автоматизирование позитивно окрашенных реакций на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.	Мотивация подростка на разговор	Упражнение «Словарь хороших качеств», упражнение на двигательную активность, упражнение «Неоконченные предложения», «Художник-оптимист», «Успокойте Бирбала», «Портрет в розовых тонах», «Цепочка», «Неприятность эту мы переживем...», «Зеркало»,	

			«Необитаемый остров».	
Занятие №6	Диагностика уровня эффективности программы.		Методики: диагностический опросник «ДАП-П» для учащихся общеобразовательных учреждений, Краткая многомерная шкала удовлетворённости жизнью (Zullig, Huebner, Gilman, Patton, Murray, 2005; перевод Д.А. Леонтьева), Опросник детской депрессии Maria Kovacs (1992).	
Занятие №7 Класный час утверждение	Формирование у учащихся позитивных жизненных установок		Монтаж, инсценировка Две дороги, сказка о счастье, упражнение Комплимент Поляна позитива китайская притча Ладная семья	Заключение

Занятий №2

Цель: Формирование у подростка жизнеутверждающих установок

1. Мотивация подростка на разговор

Психолог: окончание 9 класса, выход из детского дома - серьезный итог вашей жизни. Кто-то после девятого класса покидает школу, и у него начинается новая жизнь, требующая социальной смелости и самостоятельности. Для тех, кто остается в школе, это тоже совершенно новый этап. Вам предстоит выбор профессионального пути. В стенах ли школы, детского дома, в других учебных заведениях вас ждут новый коллектив, новые требования, новые радости и новые трудности. Поэтому именно сегодня нужен и уместен серьезный разговор о жизненном пути, судьбе, неудачах и успехах.

2. Использование техники «Жизненная прямая»

Подростку предлагается нарисовать линию и представить, что это — символический рисунок его жизненного пути. Нужно отметить главные, по его мнению, события, которые уже произошли с ним, и точку сегодняшнего дня. Далее следует обсудить, все ли события были радостными.

Резюме. В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, потерь,

утрат и неудач. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, что никогда не кончится этот кошмар и нет никакой надежды, но...

Педагог рассказывает притчу и читает рассказ, затем предлагает привести пример из жизни, когда терпение победило.

Притча Л. Пантелеева о лягушке

Две лягушки попали в кувшин со сметаной, выбраться не могли, как ни старались. Одна отчаялась, перестала сопротивляться и пошла на дно. А вторая не сдавалась, продолжала барахтаться и пыталась выбраться наружу. От ее движений сметана постепенно сбивалась в масло, и через некоторое время лягушка выпрыгнула из кувшина.

Рассказ о моряке

В древние времена в одной стране был обычай приговоренных к смерти преступников отвозить на корабле на необитаемый остров, где все источники воды были отравлены, и люди постепенно умирали там медленной мучительной смертью. Одного моряка за дерзость приговорили к смерти, посадили на корабль и повезли на остров. Путь до острова занимал четыре дня. Весь путь моряк, закованный в цепи, сидел на палубе и мысленно прощался с жизнью. Он решил, что не будет ждать мучительной смерти на острове, а, когда до конца пути останется немного, бросится за борт. Корабль был в пути уже три дня, когда поднялся страшный ураган. Капитан и экипаж отчаянно боролись за живучесть судна, но океан побеждал. Капитан приказал расковать пленника, а поскольку тот был очень опытным моряком, его умелые действия фактически спасли корабль и команду. Благодарный капитан доставил моряка в порт другой страны и подарил ему кошелек с золотыми монетами.

3. Обсуждение темы «Жизненный успех»

Психолог: Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление портрета успешного человека.

Откуда берутся успешные люди? Что помогает им стать успешными? Природа? Судьба? Благословение свыше? Или это результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать подростка, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикунь, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон, Виктор Франкл и др. Как они сумели добиться успеха наперекор судьбе?

Иллюстрации: фильмы «Жизнь прекрасна», «Великан», книга о судьбе Александра Маресьева «Повесть о настоящем человеке» и др.

Вывод. На каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни тот, кто сумеет их преодолеть.

4. Обсуждение «Трудности, которые могут встретиться на моем жизненном пути»

Психолог: Каким вы представляете свое будущее? Какие трудности могут встретиться на вашем пути? Задумываетесь ли вы хотя бы иногда о том, как будете с ними справляться?

Для дополнительной стимуляции подростка к разговору следует заметить, что человек, который не видит трудностей, еще незрелый и невзрослый. Если человек на вопрос о своих проблемах отвечает, что у него их нет, значит, он серьезно не задумывается о жизни и, встретившись с трудностями, не сможет их решить конструктивно, так как не имеет опыта анализа проблем. Некоторые ребята, когда думают о своем будущем, представляют его в виде солнечной зеленой лужайки с цветочками, на которой никогда не бывает пасмурно. Но ведь как цветы не растут без дождя, так и жизнь человека не бывает без проблем.

4. Заключение

В заключение делается вывод, что любые трудности и кризисы в нашей жизни не случайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

Занятие №3

Цель: Формирование умения справляться с трудностями

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Психолог: Кто в жизни ни разу не сталкивался с трудностями? У кого в жизни нет проблем? Все верно, абсолютно у всех психически нормальных людей есть проблемы, которые они решают, но решают разными способами. Именно эти способы решения проблем и преодоления трудностей отличают «счастливчиков» от «невезучих».

Хочешь, чтобы тебя считали «везунчиком»? Хочешь научиться преодолевать трудности? Это занятие для тебя.

2. Алгоритм решения проблемной ситуации

(На доске вывешивается плакат.)

- 1) Критическая оценка ситуации.
- 2) Конструктивные выводы.
- 3) Действия по преодолению проблемы.

3. Чтение по ролям.

Анализ проблемной ситуации «Везунчик»

Роли: автор, Антон, Денис, психолог.

АВТОР. Два друга, Денис и Антон, восемнадцати лет, студенты политехнического техникума, летом работали на путине. На заработанные деньги ребята купили себе подержанные автомашины и были счастливы. Начался учебный год, и ребята ездили на учебу на своих машинах. Наступила поздняя осень, зарядили дожди, а однажды ночью выпал снег. Утром улицы превратились в ледяной каток, но ребята поленились поменять летнюю резину на зимнюю, и «на авось» поехали в техникум. По дороге оба попали в аварию. Никто, к счастью, не пострадал, но машины были разбиты.

АНТОН. Я разбил машину, потому что поленился поменять резину или поехать на автобусе, я проявил лень и безответственность.

ПСИХОЛОГ. Антон критически оценивает ситуацию? Он оправдывает себя? Он прав или нет? Может, ему просто не повезло и авария была случайностью? (*Обсуждение.*)

АНТОН. Больше я никогда в жизни не поеду на летней резине в гололед, лучше пойду пешком.

ПСИХОЛОГ. Делает ли Антон конструктивные выводы? Какой бы вывод сделал ты? Согласен ли ты с Антоном? (*Обсуждение.*)

АВТОР. Больше Антон тему разбитой машины не обсуждал. На следующий день он пригласил мастера по кузовному ремонту. Тот назвал сумму ремонта, она оказалась очень высокой. В выходной день Антон собрал друзей, попросил отца о помощи, они разобрали машину и отложили неповрежденные детали, годные для продажи. Антон составил их список и дал объявление в газету о продаже запасных частей. Вечерами он сидел на телефоне и в течение двух недель распродал практически все запчасти. Оставшиеся не проданными он отвез в автомагазин, где принимали подержанные запчасти на реализацию.

Вырученную сумму Антон положил в банк на карточку, устроился работать курьером на почту, а по выходным подрабатывал грузчиком на рынке. Все заработанные деньги он складывал на карточку, и к лету у него накопилась сумма, практически равная стоимости машины. Летом Антон снова поехал на путину, и 1 сентября в техникум он приехал на но-

вой машине. Все ребята завидовали Антону, до него доносились реплики: «Везет же этому... уже на новой машине ездит».

ПСИХОЛОГ. Предпринял ли Антон действия по преодолению проблемы? Какие бы действия предпринял ты? (*Обсуждение.*)

ДЕНИС. Я разбил машину, потому что мне не повезло. Полно народу выехало утром на летней резине, мой сосед Петька, например, и ничего. Если бы не тот мужик на белом микроавтобусе, не та тетка на красной шкоде (я бы теткам вообще права не давал, ездить не умеют), ничего бы не случилось. Просто он меня подрезал, а она не вовремя затормозила, уроды такие на дорогах ездят.

ПСИХОЛОГ. Как оценивает ситуацию Денис? Согласен ли ты с ним? (*Обсуждение.*)

ДЕНИС. Мне просто не повезло.

ПСИХОЛОГ. Конструктивный ли это вывод? Как повлияет этот вывод на дальнейшие действия Дениса? Как будут развиваться события? (*Обсуждение.*)

АВТОР. На следующий день Денис пошел к соседу Петьке, рассказал ему о случившемся. Петька ему посочувствовал и достал для утешения бутылку пива. Они выпили, во время разговора Петька говорил о случайности, жертвой которой стал невезучий Денис. Денис провел у Петьки вечер, и как будто стало легче на душе. На следующий день он встретил в магазине своих товарищей из техникума, рассказал о разбитой машине. Парни посочувствовали, посетовали на невезение и предложили «оттянуться» коктейлем. Еще через день Денис сам взял пару «полторашек» пива и пошел к Петьке с ответным визитом. Так прошла неделя, две... А машина стояла в гараже и покрывалась слоем пыли. Все это время Денис чувствовал себя самым невезучим человеком.

ПСИХОЛОГ. Предприняты ли действия по преодолению проблемы? Можно ли назвать конструктивными (ведущими к решению проблемы) действия Дениса? Какая из позиций тебе ближе? Как ты думаешь, определяет ли способ, которым человек преодолевает трудности и жизненные невзгоды, его везение и успех в жизни? (*Обсуждение.*)

Вывод. Для тех, кто никуда не плывет, нет попутного ветра. Если человек старается активно решить проблему, ему везет.

4. Самодиагностика

«Как ты справляешься с трудностями?»

Методика: моторная проба Шварцландера.

Инструкция. На листках в клеточку начертите 4 таблички размером 18 x 8 клеточек и расчертите их в виде сеток квадратиками размером 2 x 2 клетки. Пронумеруйте полученные сеточки № 1, 2, 3, 4. Подумайте, какое максимальное количество квадратиков в сеточке № 1 вы сможете закрыть за 10 секунд, и напишите эту цифру рядом — это будет ваш уровень притязаний (УП). Например, УП № 1 = 7. Начинаем работу с сеточкой № 1. За 10 секунд закройте крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 1, причем крестики должны полностью закрывать клеточку. Полученную цифру напишите рядом с сеточкой № 1 — это будет ваш уровень достижений (УД) № 1. Например, УД № 1 = 9. Таким образом, вы отметили свой предполагаемый и действительный результаты.

Далее с учетом вашего опыта вновь ставите себе задание и предполагаемый результат записываете около сеточки № 2: УП № 2 = ... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 2 и записываете результат: УД № 2 = ... С учетом вашего нового опыта вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 3: УП № 3 = ... Затем за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 3 и записываете результат: УД № 3 = ... (*При работе с сеточкой № 3 инструкция остается неизменной, но педагог дает на выполнение задания вместо 10 секунд только 8, и учащиеся искусственно оказываются в ситуации неуспеха. Ребята обычно обескуражены низкими результатами, но некоторые замечают, что времени было дано меньше. Педагог никак не реагирует на замечания детей и быстро переключает их внимание на выполнение следующей части задания.*)

Далее с учетом твоего очень обширного опыта вы вновь ставите себе задание, и предполагаемый результат записываете около сеточки № 4: УП № 4 =... Затем вновь за 10 секунд заполняете крестиками максимальное количество клеточек в сеточке № 4 и записываете результат: УД № 4 =.

Анализ. Сравняются результаты УП № 1, 2, 3, 4 и анализируются с учетом УД. Подростки должны в зависимости от полученного результата корректировать свой УП, повышать планку желаемого на 1–2 единицы. Если воспитанник повышает УП на 5 и более единиц при низком УД, можно говорить о нереалистично завышенном УП. Наиболее показательным является сопоставление УП № 4 и № 3, после того как учащийся попал в ситуацию неуспеха, именно здесь проверяется модель его поведения при столкновении с трудностями.

Если подросток имел достаточно высокие успехи, УП его повышался в зависимости от достижений, а неуспех вызывал чувство здоровой злости, прилив энергии, желание победить; если УП № 4 был не ниже, чем УП № 2 и УД № 1 и 2, а может быть, даже на 1–2 единицы выше, то можно говорить о том, что этот учащийся имеет высокую уверенность в собственных силах, не пасует перед трудностями, а активно их преодолевает.

Если подросток при высоком УД, попадая в ситуацию неуспеха, резко снижал свой УП (ниже достигнутого ранее), то это сигнализирует о неконструктивном поведении при столкновении с трудностями, о неуверенности в собственных силах. Если же учащийся ставит уровень притязаний ниже, чем уровень достижений, то это говорит о том, что он боится ситуации успеха, такая ситуация вызывает у него тревогу и неуверенность.

5. Упражнение «Банка»

Предложить подростку записать свои «трудности» и сдать листочки, которые помещаются в банку. Далее вынимать по одной записке из банки и обсуждать ситуации. Предложить написать как можно больше выходов из каждой трудной ситуации и решений данной проблемы. Заметить, что нужно победить, предложив больше вариантов. Победит и здесь, в классе, и, безусловно, в жизни.

Примеры трудных ситуаций для данного возраста: несчастная любовь, отвержение группой, конфликты с родителями, ссоры с учителями, позор, «разборки», одиночество и др.

Обсуждение следует проводить по каждой предложенной ситуации. При обсуждении любой ситуации и способов ее разрешения ключевой должна быть мысль о том, что жизнь — это высшая ценность, что пока мы живы, все можно исправить и преодолеть.

Занятие №4

1. Мотивация учащихся на совместную работу

Психолог: В 16–17 лет человек перестает быть подростком и вступает в пору юности. Юность — пора самоопределения в жизни, осознания своих целей и ценностей. Но всегда ли вы осознаете свои истинные цели, не подменяете ли их ложными? Что для вас по-настоящему важно и ценно в жизни? Об этом мы сегодня поговорим.

2. Игра «Определи тип поведения»

Психологи различают поведение целевое и волевое. Целевое поведение — это поведение малыша: когда он хочет есть или получить игрушку, он кричит; когда хочет в туалет — пачкает штанишки; когда хочет спать — засыпает в любой позе. Малыш не умеет сдерживать своих желаний, контролировать импульсы своего тела. Но человек растет и обучается всему этому, в его поведении появляется волевой компонент. Человек в своей жизни использует оба типа поведения. Нет таких людей, которые всегда делают только то, что нужно, и нет таких, кто живет, удовлетворяя все свои желания.

У тебя на столе две карточки: синяя (целевое поведение) и красная (волевое поведение). Я зачитаю ситуацию, и когда поведение героя будет меняться, подними карточку соответствующего цвета.

Ситуация

Вася находился дома после школы, он помнил, что у него завтра контрольная по физике. Он достал учебник и начал читать параграф (*волевое*). Тут зазвонил телефон, и друг Петя позвал Васю играть в футбол. Вася решил, что еще успеет подготовиться, и побежал во двор (*целевое*). Он играл в футбол целый час (*целевое*). Но мысль о предстоящей контрольной не оставляла его. Он собрался с силами, простился с ребятами и побежал домой читать физику (*волевое*). Через полчаса домой вернулся брат с тренировки и начал рассказывать, как он выиграл соревнование. Они проболтали целый час (*целевое*). Спohватившись, Вася снова сел за физику (*волевое*). Позвонил одноклассник, Вася начал с ним обсуждать фильм (*целевое*).

Вывод. Для того чтобы добиться цели в жизни, необходимо чаще использовать волевой тип поведения.

3. Продолжи предложение

«Цель в жизни — это...»

4. Мини-лекция психолога

«Уровни сознания»

Вы видите, как трудно сформулировать цель. Это происходит потому, что цели часто не осознаются самим человеком, но это не значит, что человек их не имеет, — они спрятаны в подсознании. У человека три уровня сознания:

сверхсознание — это область интуиции, сверхспособностей, которые есть у малого количества людей;

сознание — на этом уровне вы с помощью слуховых, зрительных и других анализаторов воспринимаете окружающий мир;

подсознание — область сознания, которая во многом определяет ваши поступки, действия, но вы их не осознаете.

5. Упражнение «Болезнь»

Психолог: Возьми три чистых листка бумаги. Представь, что ты заболел и врач определил вам срок жизни 7 лет. Ты сильный человек и не впал в панику. Ты пришел домой, взял листок бумаги и написали перечень дел, которые необходимо сделать за отпущенные годы. Напиши этот перечень в столбик на первом листке и отложите в сторону вниз написанным.

В наш регион прилетели врачи из Новосибирска с новой диагностической аппаратурой. Ты побывал на обследовании, и врач сказал, что на самом деле тебе осталось жить не более 7 месяцев. Ты взял лист бумаги и написал перечень дел, которые хотите сделать за этот период. Напиши этот перечень в столбик на втором листке и отложите в сторону вниз написанным. Затем ты отправился в Москву и попал на прием к знаменитому профессору. Он призвал тебя быть мужественным, так как тебе осталось жить не более недели. Ты пришел в гостиницу, взял лист бумаги и написал перечень самых важных дел, которые хотел бы завершить за оставшееся время. Напиши этот перечень в столбик на третьем листке.

Сравните все три листка и отметьте в них общие пункты. Это и есть ваши истинные цели в жизни. Совпали ли эти цели с теми, которые вы ставили раньше? Осознавали ли вы свои настоящие цели? Что вы можете сделать уже сегодня для выполнения этих целей?

Вывод. Истинная цель осознается не всегда.

В романе «Сталкер» братьев Стругацких описана некая «зона», которая выполняла все желания человека, но только если они были истинные. Человек вошел в «зону» с целью помочь брату, а «зона» выдала ему деньги, то есть помогла достигнуть его истинной цели.

6. Упражнение «Поздравление»

Психолог: Поздравьте с днем рождения 5-летнюю девочку, 16-летнюю девушку, женщину 40 лет и бабушку 75 лет (*пожелания записываются на доске*).

Отметьте то общее, что есть во всех пожеланиях. Это здоровье. (*При проведении упражнения нужно ненавязчиво помочь подросткам озвучить пожелания, связанные со здоровьем.*) Ты видишь, что здоровье — это ценность для любого возраста, но подростки обычно не осознают эту ценность как истинную. Упражнение показало, что каждый считает здоровье одной из главных ценностей в жизни.

Вывод. Цели тесно связаны с ценностями, но мы можем их не осознавать.

7. Упражнение «Ценности»

Раздаются 7 маленьких листков бумаги. На каждом нужно написать слово, которое обозначает что-то очень ценное для подростка (человек, вещь, любое понятие). Затем надо разложить эти листки с ценностями следующим образом: самая важная для подростка, менее важная, еще менее важная и т.д.

Предлагается представить, что произошла катастрофа и ценность исчезла, ее необходимо убрать. Так поочередно исчезают все ценности, кроме одной, затем они возвращаются, и предлагается вновь разложить их по степени важности. По окончании упражнения надо проанализировать иерархию ценностей в первоначальном и конечном случае.

Вывод. Когда человек прошел опыт неудач и потерь, у него появляется истинное осознание главных ценностей в его жизни.

8. Графическая методика Мечта

(*основана на идеях позитивной психологии*)

Психолог: Сегодня ты осознал свои истинные цели и ценности. Цель можно назвать мечтой. Мечта сбывается, когда мы достигаем поставленной цели.

Нарисуйте прямую линию, в конце которой обозначена твоя заветная мечта-цель. Какая она? Как она выглядит? Как будешь выглядеть ты в тот момент, когда твоя мечта осуществится? Что нужно для того, чтобы приблизиться к своей мечте хотя бы на шаг? Отметьте этот шаг на линии. Что ты можешь сделать уже сегодня? Что ты сделаешь завтра? Через неделю? Месяц? Год?

Вывод. Умение планировать свою жизнь помогает нам в достижении наших целей.

9. Общий вывод

Психолог: Каждый из нас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но достижение целей только тогда принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

Занятие №5

Цель: открыть, привести в действие, автоматизировать позитивно окрашенные реакции на различные, в том числе стрессовые ситуации в жизни подростков.

Задача: научить подростков самостоятельно находить и использовать резервы положительных эмоций, позитивные вербальные и действенные формы общения в трудные моменты жизни; научить некоторым приемам саморегуляции эмоциональных состояний.

1. Упражнение «Словарь хороших качеств»

Вспомнить и назвать все синонимы и оттенки качеств «хороший» и «красивый» (или «радостный»). К каким жизненным явлениям приложимы данные качества? Постарайся найти как можно больше объектов для применения этих синонимов.

Рефлексирующее: какие чувства, ассоциации, воспоминания возникают при произнесении слов «великолепный», «очаровательный» и др.? Как влияет словарь на настроение и состояние души?

3. Упражнение на двигательную активность

Один из самых эффективных способов самозащиты — «выведение» стрессов по мышечным каналам. Как минимум, в период нервно-психического перенапряжения необходимо искать различные поводы для того, чтобы увеличить двигательную активность: бег, спорт, отказ от транспорта, различные игры. Кроме того, терапевтический эффект игр, например, увеличивается от присутствия в них коммуникативного компонента, тренирующего навыки взаимодействия. Можно использовать какую-либо подвижную игру («Паровозик», «Путаница» и др.).

4. Упражнение Неоконченные предложения»

Первый шаг: одно-два предложения пускаем по кругу, и они обрастают снежным комом предложений. Второй шаг: несколько предложений (4–5) на листочках раздаются участникам тренинга для завершения в письменном виде. Затем ведущий собирает варианты неоконченных предложений (позитивная индукция):

- Хочу поделиться своей радостью...
- Мне пришла в голову отличная мысль...
- Мне нравится в себе, что я...
- Мне хочется доставить радость...(кому?)
- Всякая погода — благодать, даже вот и сегодня на улице...
- Больше всего удовольствия я получаю от...
- У меня теплеет на душе, когда я думаю о...
- Чтобы доставить радость родителям, я мог бы...
- Мне очень помогает в жизни...
- Когда мне трудно, я утешаюсь мыслью о...

5. Упражнение Художник-оптимист

Разбиться на тройки. Один из тройки выступает в роли художника, второй — зрителя, третий изображает портрет. «Портрет» показывает лицом, позой, статичными жестами отрицательное эмоциональное состояние. Художник «стирает» это изображение и исправляет его на позитивное, давая словесные инструкции: «Уголки губ подними кверху, разверни плечи» и т.д. Зритель должен отгадать первоначальное состояние и замысел художника. Затем участники меняются ролями. Обсуждается, какая роль была самой трудной и почему. Трудно ли регулировать выражение своего лица и состояние, следуя чужим указаниям? Отражается ли на внутреннем состоянии изменение «маски»?

6. Упражнение Успокойте Бирбала

Психолог: Индийская легенда рассказывает о Бирбале, нерадивом советнике царя Акбара, который однажды опоздал к царю на целых три часа — проспал. Чтобы оправдаться перед царем, Бирбал сказал, что никак не мог успокоить ребенка. Акбар не поверил, что ребенка нельзя было успокоить быстрее. Тогда Бирбал предложил царю выступить в роли утешителя, а сам заплакал, изображая неутешное горе. Через час бесплодных попыток Акбар сдался и простил советника.

Участники тренинга выбирают Бирбала, которого по очереди попытаются успокоить, используя различные способы утешения: слово, прикосновение, какие-либо стимулы. Затем Бирбал выбирает, чье утешение было самым убедительным и эффективным.

7. Упражнение Портрет в розовых тонах

Предлагается вспомнить человека, к которому испытываешь неприязнь. Нужно попытаться написать его словесный портрет, используя только позитивную лексику, то есть, оставляя «в уме» его негативные качества, писать только о тех, что можно оценить как положительные. Можно несколько изменить задание, предложив написать портрет неприятного человека с позиции тех, кто его любит.

Обсудить, меняется ли отношение к человеку после такого сочинения.

8. Упражнение Цепочка

Упражнение направлено на тренировку невербальной передачи эмоционально положительной информации.

Все строятся в колонну, в затылок друг другу. Ведущий показывает последнему написанное на листочке ласковое слово («Зайка») или фразу («Ты мне нравишься»). Тот поворачивает к себе стоящего перед ним и жестами и мимикой пытается передать смысл написанного. По цепочке невербальная информация передается до конца. Последний в колонне должен произнести то, что до него донесли предыдущие игроки.

9. Упражнение

Неприятность эту мы переживем...

Выбирается какая-то неприятная ситуация, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась ваза, пропали ключи, вы споткнулись. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти наши словечки могут нас очень подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Участники сами придумывают варианты реакций. Конечно, эти формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь включается цепочка зависимости: слово — действие — состояние, перенастраивающая с переживания на поиск выхода.

10. Упражнение Зеркало

Психолог: Та же цепочка зависимости включается, когда мы сознательно придаем своему лицу то или иное выражение. Перед зеркалом надо отрепетировать непринужденную улыбку, привыкнуть к ней. Представьте, что вы позируете фотографу для обложки журнала. Затем, контролируя улыбку, вспомните какую-нибудь неприятную ситуацию, случившуюся с вами. «Держите улыбку». Отбросьте воспоминание, переключитесь на что-то хорошее.

Рефлексия: трудно ли контролировать выражение лица, если оно противоречит вашим мыслям? Повлияло ли благостное выражение лица на восприятие и оценку былой неприятности?

11. Упражнение Необитаемый остров

Психолог: Вы попали на необитаемый остров. Кто будет больше всего ждать вашего возвращения домой? О ком сильнее всего будете беспокоиться вы? Какое дело никто, кроме вас, не сможет завершить? Представьте, что в вашем распоряжении оказались обученные почтовые голуби. Кому из участников тренинга вы написали бы письмо с призывом о помощи? Почему?

12. Заключительный этап

Посвящается обсуждению впечатлений от тренинга. Упражнение «Комплименты» завершает общение.

КЛАССНЫЙ ЧАС-РАССУЖДЕНИЕ №7

Формирование у учащихся позитивных жизненных установок

1. Монтаж

Первый ученик. Каждый из вас хочет быть счастливым. Человек счастлив, когда достигает своих целей и сбываются его мечты. Но только тогда достижение целей принесет счастье, когда они настоящие, истинные, а не ложные. Истинные цели те, которые помогают сохранить, а не разрушить главную ценность человека — жизнь.

Второй ученик. Но важно не только сделать лучше свою жизнь, но и помочь другому человеку, и именно это желание заставляет миллионы людей в мире вступать в ряды волонтеров, защищать природу, планету и жизни других людей от зла.

2. Инсценировка Две дороги .

Роли: автор, девушка, молодой человек, старый мужчина.

Автор. Молодой человек и девушка гуляли по городу. На бордюре сидел плохо одетый пожилой мужчина. Возле него валялась потрепанная сумка. Он тихонько стонал, а в глазах стояли слезы. *(Далее слова автора ремарками в скобках.)*

Девушка. Подожди, я подойду к нему.

Юноша. Не вздумай, подцепишь заразу *(сжал ей руку)*.

Девушка. Отпусти, видишь, у него сломана нога. Смотри, кровь на штанине.

Юноша. А нам-то что? Сам виноват.

Девушка. Отпусти мою руку. Ты делаешь мне больно. Ему нужна помощь.

Юноша. Говорю тебе: он сам виноват. Работать надо, а он, наверное, попрошайничает, ворует, пьянствует. Зачем ему помогать?

Девушка. Я все равно подойду *(вырывает руку)*.

Юноша. Я тебя не пущу. Ты — моя девушка, и не смей общаться со всякими... Пойдем отсюда *(пытается увести ее)*.

Девушка. Да как ты можешь? Ему больно! Больно, ты понимаешь? Нет, ты не понимаешь! *(Девушка оттолкнула парня и подошла к мужчине. Парень еще раз попытался удержать ее. Она решительно отдернула руку.)* Что с вами? Что с вашей ногой?

Мужчина. Я сломал ее... кровь у меня. Я не знаю, что делать и где в этом городе больница. Я не отсюда. Мне очень больно.

Девушка. Позвольте я посмотрю. Потерпите, нужно вызывать «скорую». *(Подходит молодой человек.)*

У тебя нет мобильного? *(Молодой человек молчит. Девушка вопросительно смотрит на него и видит безразличие в его позе, взгляде. Она поднимается и подходит к парню.)*

Девушка. Уходи отсюда и больше никогда не звони мне!

Юноша. Неужели из-за какого-то бомжа ты можешь так поступить? Глупая. Ты еще пожалеешь об этом. *(Девушка пожимает плечами. Молодой человек уходит.)*

Девушка. У вас открытый перелом, я вызову врача, потерпите. *(Она быстро идет к телефону-автомату.)*

Мужчина. Девушка! Спасибо вам. Вы обязательно найдете свое счастье.

Автор. Почему молодой человек отказался помочь? Как бы вы поступили на его месте? Как вы обычно поступаете, когда видите, что человеку нужна помощь? Кем мог быть этот мужчина? *(Беженец, одинокий пенсионер с маленькой пенсией, просто бедный человек.)*

Вывод. Сделав добро, человек сам становится лучше, добрее, чище. После хорошего поступка легко на душе, за доброту вас уважают и любят окружающие. Помогать другим — помогать себе быть счастливее!

3. Сказка о счастье *(чтение по ролям)*

На свете жил один король,

Богатый и могучий.

Всегда грустил он. И порой

Бывал мрачнее тучи.

Гулял он, спал, обедал,

А счастья он не ведал!

Но вечно хныкать и тужить

Бедняге надоело.

Вскричал король: «Нельзя так жить!»

И с трона спрыгнул смело.

Да вмиг порушить свой удел

Не в королевской власти!

И вот король в карету сел —

И покатил за счастьем.

Король в окошечко глядит,

Карета быстро катится.
Постой-ка, кто там на пути?
Девчонка в драном платице.
— О, всемогущий мой король,
Подать хоть грошик мне изволь.
— Эй, попрошайка, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчится наугад
Бог весть в какую сторону.
Вдруг на пути стоит солдат,
Израненный, оборванный.
— О, мой король, — вскричал солдат, —
Тебя я видеть очень рад!
Прошу покорнейше: устрой
Меня ты в услуженье,
Я за тебя стоял горой,
Я, право, бился, как герой,
Я выиграл сражение.
— А ну, служивый, пропусти
Скорей мою карету.
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил.
А в синем небе месяц стыл...
Карета мчит во весь опор,
Конь скачет, что есть духу.
Вдруг на дорогу вышла с гор
Сутулая старуха.
— Прости, любезный мой король,
Старуху одинокую.
Мой дом — вон, видишь, за горой,
С утра ушла далёко я.
Ношу из леса я дрова —
Тяжелая работа.
Гляжу вокруг, едва жива:
А вдруг поможет кто-то...
— А ну, старуха, пропусти
Скорей мою карету
Сойди немедленно с пути,
Ведь я за счастьем еду! —
Сказал король и укатил,
А в синем небе месяц стыл...
Вот лето кончилось. Жара
Сменяется ненастьем.
Король торопит:
— В путь пора,
Еще немного — и ура!
Свое настигну счастье!

И все бы кончилось бедой —
Сомненья в этом нету,
Да старец с белой бородой
Остановил карту.
Перекрестившись, не спеша,
Торжественно и строго
Сказал: — Заблудшая душа,
Король, побойся Бога!
Ты ищешь счастья для себя,
Ты странствуешь по свету.
Но, только ближнего любя,
Найдешь ты счастье это.
Скорей послушайся меня:
Обратно разверни коня,
Дитя согрей и накорми,
Солдата в сторожа найми,
Все это сделай, но сперва
Старушке ты поможешь:
Из дома довезешь дрова,
Распилишь и уложишь...
Тут вышла полная луна.
И осветила путь она.
Нелегкий путь, обратный путь.
Путь к счастью, не куда-нибудь.
Король поныне во дворце
Всем людям помогает.
И счастье на его лице,
Как ясный день, сияет!

Вопросы к подростку:

Как бы вы назвали поведение короля в начале истории? Как вы думаете, почему изменился король? Всегда ли в жизни происходят такие изменения? Чему учит сказка?

Вывод. Человек должен стремиться к тому, чтобы изменить себя в лучшую сторону, жить в мире с собой. Единственная настоящая ошибка — не исправлять своих прошлых ошибок.

4. Упражнение Комплимент

Передать по кругу мячик и сказать соседу при этом комплимент, отметив какое-то положительное качество одноклассника. Получивший комплимент должен поблагодарить.

5. Китайская притча Ладная семья

Жила-была на свете семья. Она была не простая. Более ста человек насчитывалось в этой семье. И занимала она целое село. Так и жили всей семьей и всем селом. Вы скажете: ну и что, мало ли больших семейств на свете. Но дело в том, что семья была особая — мир и лад царили в той семье и, стало быть, на селе. Ни ссор, ни ругани, ни, боже упаси, драк и раздоров.

Дошел слух об этой семье до самого владыки страны. И он решил проверить, правду ли молвят люди. Прибыл он в село, и душа его возрадовалась: кругом чистота, красота, достаток и мир. Хорошо детям, спокойно старикам. Удивился владыка. Решил узнать, как жители села добились такого лада. Пришел к главе семьи: расскажи, мол, как ты добиваешься такого мира и согласия в твоей семье. Тот взял лист бумаги и стал что-то писать, писал долго, видно, не очень был силен в грамоте. Затем передал лист владыке. Тот взял бумагу и стал разбирать каракули старика. Разобрал с трудом и удивился. Три

слова были начертаны на бумаге: «Любовь, прощение, терпение». И в конце листа: сто раз любовь, сто раз прощение, сто раз терпение. Прочел владыка, почесал, как водится, за ухом и спросил:

— И все?

— Да, — ответил старик, — это и есть основа жизни всякой хорошей семьи.

И, подумав, добавил:

— И мира тоже.

Вывод. Группа— это маленькая семья. И хотелось бы, чтобы в нашей семье всегда царили доброта, уважение, взаимопонимание, не было ни ссор, ни ругани. А что же для этого нужно?

6. Упражнение Поляна позитива

Учащимся выдаются альбомные листы с нарисованным деревом посередине. В кроне дерева ярко написано имя подростка. Учащимся дается задание с помощью красок заселить поляну вокруг своего дерева любимыми вещами, предметами, людьми в виде цветов, грибков, ягод и прочих атрибутов леса.

Выставка рисунков. Мотивация на позитив.

7. Заключение

Психолог: Жизнь — яркая поляна, которая полна любви и радости. Но и над ней идут дожди, гремят грозы, на нее могут напасть вредители зеленых насаждений и цветов, могут полыхнуть лесные пожары. Но жизнь на поляне все равно продолжается: распрямляются прижатые ураганом к земле цветы, на месте сломанных деревьев поднимается молодая поросль, на пепелище быстро появляется зелень. И у вас есть своя поляна жизни. Пусть она будет наполнена позитивом! (*Звучит песня «Мой мир» в исполнении Кристины Орбакайте.*)