

Региональный этап Всероссийского конкурса  
лучших психолого-педагогических программ и технологий  
в образовательной среде

Номинация: «Программы профилактики суицидального поведения  
детей и подростков несовершеннолетних».

Наименование программы: «Формирование эффективных копинг-стратегий  
у подростков в трудной жизненной ситуации  
*«Мои ресурсы»*  
(для учащихся 7-8 классов)

Авторский коллектив:  
Грипас Елена Викторовна  
педагог-психолог МАОУ «Лицей №21»,  
Шиняев Михаил Иванович  
педагог-психолог МАОУ «Лицей №21»,  
тел. 89108596236  
lena-gripas@mail.ru

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                             |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Аннотация.....</b>                                                                                                                                       | <b>3</b>     |
| <b>1. Пояснительная записка.....</b>                                                                                                                        | <b>4-10</b>  |
| 1.1. Актуальность. ....                                                                                                                                     | 4-5          |
| 1.2. Научные, методологические и нормативно-правовые основания<br>программы .....                                                                           | 5-6          |
| 1.3. Практическая направленность.....                                                                                                                       | 6-7          |
| 1.4. Цели и задачи программы.....                                                                                                                           | 7            |
| 1.5. Описание участников программы.....                                                                                                                     | 7            |
| 1.6. Сроки и этапы реализации программы.....                                                                                                                | 7-8          |
| 1.7. Требования к условиям реализации программы.....                                                                                                        | 8-9          |
| 1.8. Ожидаемые результаты реализации программы.....                                                                                                         | 9            |
| 1.9. Система организации внутреннего контроля за реализацией<br>программы.....                                                                              | 9            |
| 1.10 Показатели результативности программы.....                                                                                                             | 9            |
| 1.11. Система оценки достижений планируемых результатов.....                                                                                                | 9-10         |
| 1.12. Критерии оценки достижений планируемых результатов.....                                                                                               | 10           |
| 1.13. Описание способов, которые обеспечивают гарантию прав<br>участников.....                                                                              | 10           |
| <b>2. Учебно-тематический план</b>                                                                                                                          |              |
| 2.1. Учебный план.....                                                                                                                                      | 11           |
| 2.2. Учебно-тематический план .....                                                                                                                         | 11-12        |
| <b>3. Структура и содержание программы</b>                                                                                                                  |              |
| 3.1. Описание.....                                                                                                                                          | 12-13        |
| 3.2. Структура занятий.....                                                                                                                                 | 13           |
| 3.3. Технологии, формы, методы работы, наиболее оптимальные для<br>достижения поставленных задач.....                                                       | 13           |
| 3.4. Содержание программы.....                                                                                                                              | 14-16        |
| 3.5. Основные результаты и сведения о практической апробации.....                                                                                           | 16-18        |
| 3.6. Методические рекомендации по развитию личностных качеств,<br>необходимых для предупреждения и успешного преодоления трудных<br>жизненных ситуаций..... | 18-19        |
| <b>Список используемых источников.....</b>                                                                                                                  | <b>19</b>    |
| <b>Приложение.....</b>                                                                                                                                      | <b>20-25</b> |

## Аннотация

Негативные психические состояния возникают в жизни каждого человека. Особенности реагирования и переживания их зависят во многом от личностных особенностей подростка и влияют на

К числу основных факторов риска суицидального поведения у подростков относят негативные эмоциональные состояния тревожности, безнадежности и депрессии. Наличие достаточно развитых адаптивных копинг-стратегий личности можно отнести к факторам антисуицидального характера. Состояния негативного эмоционального спектра, в первую очередь, депрессивные и тревожные состояния, являются факторами суицидального риска в подростковом возрасте: они зачастую плохо осознаются самими подростками и могут выражаться в нарастании агрессивного поведения, упрямстве, оппозиционном поведении, в снижении настроения, в уходе в себя. Имеется связь неэффективных копинг-стратегий личности с суицидальным риском, с субъективным ощущением подростком невозможности совладания с жизненными трудностями. Для подростков с суицидальным риском характерен субъектно-ориентированный тип преодоления стрессовой ситуации, не сопровождающийся конкретными действиями, а проявляющийся в попытках уйти от проблемы, избежать ее, переложить свои заботы на других, использовать пассивные неадаптивные стратегии решения проблемы. Развитие эффективных механизмов совладания и овладение необходимыми навыками преодоления трудных жизненных ситуаций есть важное средство профилактики суицидальных рисков в подростковом возрасте. Именно наличие развитых адаптивных копинг-стратегий у подростка рассматривается как значимый фактор профилактики суицидальных рисков. Процесс совладания с жизненными трудностями есть по своей сути процесс мобилизации личностных ресурсов, оптимального их использования.

Программа «Формирование эффективных копинг-стратегий в трудных жизненных ситуациях (Мои ресурсы)» была впервые апробирована в МАОУ «Лицей №21» г. Тамбова в течение 2021–22 учебного года. Она предназначена для организации первичной и вторичной профилактической работы педагога-психолога, по результатам проведения скрининговых исследований факторов риска развития суицидального поведения среди обучающихся образовательных организаций» (далее – скрининг, скрининговое исследование), а так же для подростков, имеющими, в первую очередь проблемы эмоционально-волевого характера, сниженный фон настроения и составляющие «группу риска». Участие подростков в разработанной программе способствует развитию копинг-стратегий, овладению ими навыками преодоления трудных жизненных ситуаций и повышению стрессоустойчивости. Применение разработанной программы по развитию адаптивных копинг-стратегий у подростков приводит к овладению ими навыками преодоления трудных жизненных ситуаций и формированию

стрессоустойчивости личности. Занятия в рамках программы способствуют процессу совладания с трудными ситуациями, развитию осознанной саморегуляции и развитию навыков позитивного мышления, что особенно важно для формирования психического здоровья подростка. Это обосновывает практическую актуальность данных занятий. Эффективность разработанной программы доказана статистически: во всех группах участвующих в программе доминирующими стали конструктивные и относительно конструктивные копинг-стратегии такие как: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы» в среднем по группам на 29%. Одновременно снизилось количество выборов среди подростков в отношении неконструктивных копинг-стратегий, в среднем по трем группам на 37%.

## **1. Пояснительная записка**

### ***1.1. Актуальность***

Подростковый возраст важнейший этап в развитии человека. Бурные стрессогенные биологические и психосоциальные изменения второго десятилетия отражаются на всех аспектах жизни подростков, уникальный период жизни важен для гармонизации душевного и физического благополучия в дальнейшей жизни. Основным направлением профилактической работы с подростками в образовательной организации является обучение навыкам совладания со стрессом, расширение стереотипов поведения в стрессовой ситуации, выявление и профилактика депрессивных состояний, обучение навыкам эмоциональной регуляции и дифференциации эмоционального состояния. Изучение стратегий совладания со стрессом является одной из наиболее актуальных тем в современной психологии. Особую значимость за последнее десятилетие приобрели исследования повседневного стресса как фактора, оказывающего влияние на общее психологическое благополучие индивида. Понятие «копинга» неразрывно связано с теорией стресса и психологической адаптации. Так, преодолевая трудные жизненные ситуации, индивид формирует собственную модель поведения максимально эффективного совладания со стрессором, и, наоборот, при столкновении с новой ситуацией, оцениваемой как угроза, индивид обращается к уже выработанным стратегиям.

Информационная перегрузка, отсутствие положительных примеров, негативная информация, поступающая из средств массовой информации, социальных сетей оказывают негативное влияние на развитие личности в подростковом возрасте.

Состояние здоровья подрастающего поколения является важнейшим показателем эффективности государства, благополучия общества, условием выполнения педагогическим коллективом основной образовательной программы основного общего образования. В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования формирование культуры здорового и

безопасного образа жизни обучающихся является приоритетом образовательной деятельности. Наиболее продуктивной формой реализации этого направления в нашей образовательной организации является специальная программа.

По результатам проводимых ежегодно скрининговых исследований в соответствии с рекомендованным к использованию в образовательных организациях диагностическим комплексом Г.С. Банникова в последнее время увеличивается количество подростков с такими личностными характеристиками как: сниженный фон настроения, повышенная тревожность и агрессивность, недостаточно владеющие навыками саморегуляции. Такие негативные показатели продиктовали необходимость разработки и реализации профилактической программы, направленной на формирование эффективных копинг-стратегий и максимальное использование собственных ресурсов личности в трудной ситуации.

### ***1.2. Научные, методологические и нормативно-правовые основания программы***

Методологической основой данной программы явились идеи культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, теоретические положения деятельностного подхода А.Н. Леонтьева, личностного подхода С.Л. Рубинштейна, а также основные принципы гуманистической психологии Карла Роджерса, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла и Джеймса Бьюдженталя. Эта программа основана на концептуально обоснованных технологиях обучения здоровью, разработанных отделом профилактики НИИ наркологии Министерства здравоохранения РФ. Они созданы доктором медицинских наук, профессором, руководителем отдела профилактики НИИ наркологии МЗ РФ Н.А. Сирота и доктором медицинских наук, доцентом, ведущим сотрудником НИИ наркологии МЗ РФ В.М. Ялтонским на базе многолетних теоретических и практических разработок.

Изучение копинг-стратегий в рамках возрастной психологии отвечает сразу нескольким актуальным задачам: изучению развития копинг-стратегий в онтогенезе, исследованию влияния личностных особенностей школьника на восприятие им ситуации как стрессогенной; рассмотрению взаимосвязи психологических ресурсов индивида и применяемых им копинг-стратегий (Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Селье, С. Хобфолл, Д.Б. Эльконин, Т.Л. Крюкова, И.М. Никольская, Р.М. Грановская и др.). Для исследований копинг-стратегий подростков характерны противоречивые результаты, выделяющие в качестве основополагающей составляющей выбираемых копинговых действий ситуационный подход либо модель возрастных изменений. Сложность изучаемого явления поспособствовала созданию большого количества разнообразных классификаций копинг-стратегий и различных толкований их взаимосвязи со стрессогенными стимулами.

Методологической основой данной программы является теория Лазаруса, который обратил внимание на степень влияния отношения

индивида к актуальной ситуации на уровень стрессовой реакции. Например, на отношение индивида к ситуации способен значимо повлиять локус контроля – в зависимости от того, себя или окружающих индивид склонен обвинить в актуальных трудных обстоятельствах, частично зависит восприятия им ситуации на стадии оценки и переоценки. Не менее важны исследования влияния степени контроля индивида над ситуацией. Е. Пикок и П. Вонг выделяют следующие уровни подконтрольности ситуации: подконтрольна индивиду, контролируется его окружением/другими, не контролируется никем.

Данная программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями: «Суицидальное поведение несовершеннолетних (профилактические аспекты)» ФГПУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии» Министерства здравоохранения в 2020 году, методическими рекомендациями по созданию условий для психологического сопровождения обучающихся общеобразовательных организаций (утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 30 августа 2019г. №Р-88), методические рекомендации для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов ФГБОУВО МГППУ в 2017 году.

Занятия проводились согласно принципам и методам коррекции психологического развития детей и подростков, которые были разработаны такими отечественными исследователями, как Бондаревская В.Е., М.А. Алоева, М.Р. Битянова, Н.Н. Никитина.

В ходе построения профилактической программы были использованы следующие принципы:

- комплексный и системный подход к профилактике (то есть построение программы основывается на взаимодействии личностных и социальных факторов);
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обеих возрастных групп, создание подходящих методов работы как с детьми, так и с подростками;
- единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов, способствующие охвату всех сторон личности подростка;
- дифференцированный подход – учет социально – психологических особенностей группы;
- принцип практикоориентированности, предполагающий обучение конкретным техникам работы с такими дестабилизирующими факторами личности, как повышенная тревожность и агрессивность.

### ***1.3. Практическая направленность***

Данная программа имеет профилактическую направленность и предназначена для решения проблемы обеспечения психологической

готовности подростков к принятию эффективных решений в трудных ситуациях с максимальным применением своих личностных ресурсов.

Программа включает методические материалы ранее используемых программ и является модифицированной. В предлагаемой программе расширен круг решаемых задач, доработаны условия реализации программы, что обусловлено, тем, что существующие программы, не позволяют охватить весь комплекс проблем, стоящих перед образовательной организацией в современных условиях в рамках данной темы, не предусматривает работу по тем направлениям, которые представляются самыми важными, именно в новой логической последовательности. Программа содержит некоторые разделы из ранее апробированных и применяемых на практике программ и упражнений:

-Н.П.Майорова, Е.Е.Чепурных, С.М.Шурухт «Обучение жизненно важным навыкам»;

-Грецов А.Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции;

-Сартан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей.

#### ***1.4. Цели и задачи программы***

**Цель программы** - формирование совладающего поведения в трудной жизненной ситуации.

##### **Задачи:**

- сформировать мотивацию на социально-поддерживающее поведение;
- мобилизовать ресурсы личности;
- расширить репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- снизить уровень тревожности;
- сформировать индивидуальные навыки управления стрессом (в идеале - «открытие» индивидуального стиля поведения в стрессовых ситуациях);
- развить навыки позитивного мышления;
- обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

#### ***1.5. Описание участников программы***

Программа преимущественно рассчитана на подростков 13 - 14 лет, которые имеют отдельные личностные характеристики, условно обозначенные со знаком минус (повышенная тревожность, сниженный фон настроения, заниженная самооценка, чувство одиночества и т.п), выявленные по результатам скринингового исследования по комплексу методик, а также учащиеся, попавших в трудную жизненную ситуацию - по запросу участников образовательных отношений. Возрастная граница может быть снижена до 12 лет.

Противопоказанием к использованию данной программы отсутствуют, кроме острых и преходящих психотических состояний.

### ***1.6. Сроки и этапы реализации программы***

Программа рассчитана на 16 часов, реализуется в 3 этапа: первый этап –подготовительный; второй этап – основной, третий - заключительный. Продолжительность подготовительного этапа – 2 часа; продолжительность основного этапа – 12 часов; заключительного-2 часа.

С учетом информации об особенностях участников программы определяется вариант ее реализации:

первый вариант - 16 занятий продолжительностью 45 минут (два раза в неделю);

второй вариант - 8 занятий продолжительностью 1,5 часа (один раз в неделю).

Занятия рекомендуется проводить в группе с количеством учащихся 9 - 11 человек, также данная программа может быть использована для индивидуальной работы.

### ***1.7. Требования к условиям реализации программы***

#### ***Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы***

Программу реализует педагог-психолог. Он относится к педагогическому работнику, в рамках профессиональной компетентности которого имеется проведение специально-организованных развивающих занятий. Для этого педагогу-психологу необходимо иметь:

- высшее психолого-педагогическое образование или диплом переподготовки в области психологии;
- психолого-педагогический стаж работы не менее одного года;
- умения и навыки разработки учебных программ;
- коммуникативную компетентность;
- знание возрастных особенностей подростков;
- опыт организации и проведения коррекционно-развивающей работы;
- личностная готовность к реализации мероприятий, включенных в программу.

#### ***Перечень учебно-методических материалов:***

- Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии;
- Рейчел Л.Хат. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь (навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой);
- Паламарчук А. Рабочая тетрадь «Расправь свои крылья».

### ***Материально-техническое обеспечение***

Групповая работа должна проводиться в просторном, хорошо проветренном помещении со стульями и столами (с возможностью их перемещения).

Для реализации программы необходимо следующее оснащение: доска меловая или маркерная, магнитная доска, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, маркеры, магниты, дидактические материалы и литературное обеспечение согласно программному содержанию.

#### ***Требование к информационной обеспеченности:***

Наличие персональных компьютеров с доступом к сети Интернет.

### ***1.8. Ожидаемые результаты реализации программы***

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии следующих показателей:

- осознанность своих собственных ресурсов для решения жизненных проблем;
- уровень развития навыков самопознания и самоанализа;
- уровень мотивации на социально-поддерживающее поведение и здоровый образ жизни;
- репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;
- уровень тревожности;
- сформированность адекватной самооценки;
- сформированность индивидуальных навыков управления стрессом;
- сформированность навыков позитивного мышления;
- овладение способами (навыками) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации.

### ***1.9. Система организации внутреннего контроля реализации программы***

Внутренний мониторинг проводит администрация. Результаты обсуждаются один раз в год. Координация деятельности по программе осуществляется на педагогическом совете в конце учебного года.

### ***1.10. Показатели результативности программы***

Для оценки эффективности программы главным критерием является развитие личности подростка, которое определяется следующими показателями:

- сформированностью у него позитивной Я-концепции».
- владением эффективной копинг-стратегией разрешения проблемы в трудной жизненной ситуации;
- осознанным использованием личностных ресурсов в различных ситуациях;
- навыком успешного разрешения трудных ситуаций, который включает перечень известных подросткам стратегий совладающего поведения;

- гибкость совладающего поведения;
- использованием навыков саморегуляции эмоциональными состояниями в повседневной жизни;
- наличием позитивного мышления;
- высоким развитием личных качеств учащихся;
- умением принимать решения в разных условиях;
- успешностью обучающегося;
- физическим и психическим здоровьем.

### **1.11. Система оценки достижения планируемых результатов**

#### **1. Отслеживание эффективности всей программы в целом.**

Качественный анализ эффективности программы осуществляется в процессе мониторинга рекомендованного для использования диагностического комплекса кризисных состояний у подростков Г.С. Банникова на основе методических рекомендаций для педагогов-психологов образовательных организаций по диагностике факторов риска развития кризисных состояний с суицидальными тенденциями у обучающихся 7–11 классов ФГБОУВО МГППУ.

Комплекс применяемых методик:

- Шкала безнадежности А. Бека;
- Опросник одиночества Д. Рассела;
- Опросник агрессии Басса-Перри;
- Опросник «Личностные ценности» Ш.Шварца;
- Индекс хорошего самочувствия;
- Опросник личностных расстройств (PDQ-IV);
- Опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса;
- Опросник Силбергера «Исследование тревожности».

Диагностические процедуры проводятся на начальном этапе при отборе участников и на заключительном этапе, а также по мере необходимости в процессе проведения занятий.

2. Формы отслеживания: анкетирование, тестирование, опросы, сочинения, наблюдение.

### **1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

**Критерии:** критериями оценки достижения планируемых результатов являются количественные и качественные изменения личностных качеств подростков участвующих в программе. Диагностика результатов проводится два раза: до, и после проведения всего цикла занятий.

-появление у подростков конструктивных копинг-стратегий или замена неконструктивных и относительно конструктивных копинг-стратегий конструктивными;

- наличие у учащихся позитивного мышления;
- снижение агрессивности;
- применение навыков саморегуляции на практике;

- повышение успеваемости;
- снижение уровня тревожности;
- адекватная или немного завышенная самооценка;
- уменьшение количества подростков, состоящих в «группе риска»;
- наличие положительного фона настроения.

### **1.13. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников**

Права участников программы гарантируются Конституцией РФ, Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом образовательной организации.

При реализации программы:

- педагог-психолог несет ответственность за обеспечение безопасности, жизни и здоровья, обучающихся во время занятий, используемые им методики и технологии работы ними;
- обучающиеся имеют право на добровольное участие в программе и несут ответственность за выполнение правил внутреннего распорядка;
- родители-законные представители имеют право на получение консультаций в процессе проведения занятий, ознакомление с рекомендациями.

## **2. Учебно-тематический план**

### **2.1. Учебный план**

| №            | Наименование разделов, тем | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля                               |
|--------------|----------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------------------------------------|
|              |                            |             | теоретических | практических |                                              |
| 1            | Подготовительная часть     | 2ч          | 0,5ч          | 1,5          | диагностическое                              |
| 2            | Основная часть             | 12ч         | 2ч            | 10ч          | рефлексия                                    |
| 3            | Заключительная часть       | 2ч          | 0,5ч          | 1,5ч         | рефлексия<br>диагностическое<br>обследование |
| <b>Итого</b> |                            | <b>16ч</b>  | <b>3ч</b>     | <b>13ч</b>   |                                              |

### **2.2. Учебно-тематический план**

| № | Наименование разделов, тем                                          | Всего часов | В том числе   |              | Форма контроля |
|---|---------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|
|   |                                                                     |             | теоретических | практических |                |
| 1 | Подготовительная часть. Входная диагностика. Диагностика. Характер. |             |               |              |                |

|                                                                                                                                    |                                                                                               |     |      |      |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----------------------------|
| 1.1                                                                                                                                | Кто "Я"Какой «Я». Знакомства с понятиями: «Чувства. Эмоции. Характер. Самоуважение. Ценности. | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение<br>анкетирование |
| 1.2                                                                                                                                | Трудные жизненные ситуации и способы их преодоления                                           | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | анкетирование               |
| 2.                                                                                                                                 | Основная часть                                                                                |     |      |      |                             |
| Работа с эмоциями. Понятие тревожности. Стресс. Способы управления своими эмоциональными состояниями.                              |                                                                                               |     |      |      |                             |
| 2.1                                                                                                                                | Эмоции и чувства. Нужно ли управлять эмоциями?                                                | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.2                                                                                                                                | Стресс и способы его преодоления                                                              | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение<br>тестирование  |
| 2.3                                                                                                                                | Управление стрессовыми ситуациями.                                                            | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.4                                                                                                                                | Управление стрессовыми ситуациями.                                                            | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| Развитие навыков саморегуляции. Наиболее эффективные способы. Планирование решения проблем. Самоконтроль. Принятие ответственности |                                                                                               |     |      |      |                             |
| 2.5                                                                                                                                | Способы и методы саморегуляции.                                                               | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.6                                                                                                                                | Саморегуляция и самоактуализация                                                              | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.7                                                                                                                                | Способы и методы саморегуляции.                                                               | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение<br>тестирование  |
| 2.8                                                                                                                                | Мои цели. Ответственность                                                                     | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| Формирование навыков позитивного мышления. Положительная переоценка                                                                |                                                                                               |     |      |      |                             |
| 2.9.                                                                                                                               | Позитивные мысли.                                                                             | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.10                                                                                                                               | Позитивные чувства.                                                                           | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 2.11                                                                                                                               | Моя поддержка.                                                                                | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение<br>тестирование  |
| 2.12                                                                                                                               | Каким я вижу мир                                                                              | 1ч  | 0,5ч | 0,5ч | наблюдение                  |
| 3.                                                                                                                                 | Заключительная часть                                                                          |     |      |      |                             |
| 3.1                                                                                                                                | Игра «Путь у успеху». Выходная диагностика.                                                   | 1ч  | -    | 1ч   | наблюдение                  |
| 3.2                                                                                                                                | Составление индивидуальной программы: «Мой стиль поведения в трудной жизненной ситуации».     | 1ч  | -    | 1ч   | тестирование                |
| Итого                                                                                                                              |                                                                                               | 16ч | 7ч   | 9ч   |                             |

### 3. Структура и содержание программы

#### 3.1. Описание программы

Содержание курса объединено в три тематических модуля (части), каждый из которых реализует отдельную задачу.

Первая часть (подготовительная) - позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, характер, знакомит учащихся с такими понятиями, как самоуважение, стресс, ценности. Трудные жизненные ситуации и способы их преодоления. Так же позволяет научиться, лучше ориентироваться, в различных ситуациях.

Вторая часть (основная) включает три подраздела:

1. Работа с эмоциями. Понятие тревожности. Стресс. Способы управления своими эмоциональными состояниями.

2. Развитие навыков саморегуляции. Наиболее эффективные способы. Планирование решения проблем. Самоконтроль. Принятие ответственности.

3. Формирование навыков позитивного мышления. Положительная переоценка.

Третья часть (заключительная) содержит диагностику на заключительном этапе, а также итоговую работу: «Мой путь к успеху»

В целом программа состоит из 16 тем, которые следует изучать последовательно. Такая последовательность обоснована тем, что работа с обучающимися должна строиться поэтапно.

1. Профилактика стресса.

2. Развитие саморегуляции:

- позволяет обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства;

- позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и более далекой перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.;

- направляет на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучает быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

3. Развитие позитивного мышления (позитивное переоценивание ситуации).

Каждый раздел включает тему, задачи для учеников, описание содержания и видов деятельности в классе.

### ***3.2. Структура занятий***

Каждое занятие состоит из четырех этапов.

1 этап – подготовительный: «Ритуал приветствия, мозговой штурм по теме урока или вопросу темы; разминочное упражнение, психогимнастика.

2 этап – введение новой информации: мини-лекция учителя (определение понятия); работа в круге; дискуссия.

3 этап – тренировка: работа в малых группах; ролевое моделирование; различные упражнения.

4 этап – применение полученного опыта на практике: проекты; упражнения; рефлексия.

Такая последовательность этапов занятий является наиболее эффективной как показывает практика проведения психологических занятий.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого занятия. В качестве форм контроля могут быть использованы: диагностическое обследование наблюдение, анкетирование и т.д.

### ***3.3. Технологии, формы, методы работы наиболее оптимальные для достижения поставленных задач***

В процессе реализации программы применяются различные технологии:

- психологические разминки, игры, упражнения;
- групповая дискуссия;
- ролевые игры;
- невербальные упражнения;
- проективные методики рисуночного и вербального типов;
- проективные и игровые технологии сопровождения;
- элементы проживания и погружения в определенную ситуацию;
- арт-терапевтические приемы, сказкотерапия;
- методы релаксации;
- приемы для проведения самоанализа и рефлексии.

### ***3.4. Содержание программы***

**Раздел 1. Подготовительная часть. Входная диагностика. Диагностика. Характер. Чувства часть**

**Занятие 1.1. «Кто я? Какой Я». Знакомства с понятиями: «Чувства. Эмоции. Характер. Самоуважение. Ценности.**

Цель: познакомить учащихся с понятиями: «Чувства. Эмоции. Характер. Самоуважение. Ценности. Входная диагностика.

Вводная часть, приветствие, знакомство, выработка и принятие правил группы, обсуждение темы, шаги познания своего «Я» (1.Принятие своего тела 2. Принятие своих чувств 3. Отношение к себе, как к развивающему, целеустремлённому человеку. 4.Обсуждение каждого пункта).

Образы «Я» (характеристика личности): Я - прошлое, настоящее, будущее Я - хороший. плохой Я - ребёнок, родитель, взрослый Я - мужчина, женщина Я - гражданин, житель города. Работа в тетради, завершение занятия.

**Занятие 1.2. Трудные жизненные ситуации и способы их преодоления.**

Цель: помочь учащимся осознать свои трудные жизненные ситуации; расширить поведенческий репертуар и жизненный опыт; сформировать способы конструктивного поведения в проблемных ситуациях; научить принимать ответственность за свои поступки.

Упражнение «Интервью в парах». Упражнение «Жизненная прямая». Упражнение «Трудности, которые могут встретиться на данном этапе моей жизни» Упражнение «Позитивные качества». Упражнение «Жизненный урок». Рефлексия

## **Раздел 2. Основная часть**

***Работа с эмоциями. Понятие тревожности. Стресс. Способы управления своими эмоциональными состояниями.***

### **Занятие 2.1. Эмоции и чувства. Нужно ли управлять эмоциями?**

Цель: научить распознавать и принимать негативные эмоции

Приветствие, рефлексия предыдущего занятия, обсуждение темы, упражнение «Угадай эмоцию», «Дорисуй-ка», работа в тетради, завершение занятия. Притча «Легкое лечение», упражнение «Фантом», «Словарь чувств», завершение занятия. Чувства «полезные» и «вредные». Упражнение «Польза и вред эмоций», работа в тетради, сказка «Страна чувств», завершение занятия. Упражнение «Эмоциональный дневник», обсуждение что такое «запретные» чувства, упражнение «Эксперимент», «Подвиг искренности», завершение занятия. Рефлексия.

### **Занятие 2.2. Стресс и способы его преодоления.**

Цель: расширить репертуар поведенческих стратегий в стрессовых ситуациях, сформировать индивидуальные навыки управления стрессом.

Упражнение «Узнай чувство». Дискуссия. Мозговой штурм «Проявления стресса». Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс». Упражнение на двигательную активность. Проработка приемов снятия эмоционального напряжения. Рефлексия.

### **Занятие 2.3. Управление стрессовыми ситуациями.**

Цель: обучить навыкам конструктивного выражения негативных эмоций; научить Я-высказываниям в проблемных ситуациях. Информационный блок «Управление стрессовыми ситуациями». Упражнение «Замороженный». Упражнение «Эксперимент». Упражнение «Я-высказывания». Рефлексия.

### **Занятие 2.4. Управление стрессовыми ситуациями.**

Цель: обучить навыкам оказания психологической поддержки человеку, который находится в критической ситуации; повысить стрессоустойчивость; научить запрашивать и получать поддержку. Упражнение «Комплимент». Упражнение «Критика и поддержка». Дискуссия. Упражнение «Красный карандаш». Упражнение «Как лучше поддерживать?». Упражнение «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить». Рефлексия

***Развитие навыков саморегуляции. Наиболее эффективные способы. Планирование решения проблем. Самоконтроль. Принятие ответственности***

### **Занятие 2.5. Способы и методы саморегуляции.**

Цель: познакомить со способами управления своими чувствами, мыслями, поведением. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...».

Упражнение на саморегуляцию «Обезьяна». Дискуссия. Информационный блок факт→ интерпретация→ чувства → поведение. Работа в группах. Упражнение «Круг доверия».

### **Занятие 2.6. Саморегуляция и самоактуализация.**

Цель: Определить понятия «саморегуляция и «самоактуализация», познакомить со способами саморегуляции. *Саморегуляция* — поддержание системы в заданных пределах. Управляющим элементом служит мозг человека. Исполнительным — органы. существует обратная связь. *Приёмы управления собой*: Самоосознание, самовыражение, самообучение, самоутверждение, самоконтроль, самоактуализация. Обсуждение каждого пункта, приведение примером.

человека - быть самым собой. потребность в самоактуализации — стремление быть тем, кем он может стать.

Обсуждение утверждения: «Понять, кем может стать человек, можно только познав себя».

### **Занятие 2.7. Способы и методы саморегуляции.**

Цель: Рассмотреть приемлемые способы саморегуляции.

Объясняется смысл способности к саморегуляции: все внешние проявления

(эмоциональные проявления) имеют внутренние причины. Необходимо отыскивать во внешних обстоятельствах причины, а затем направлять усилия к тому, чтобы устранять или смягчать их, очень важно отношение ваших субличностей к происходящему («Я» - эмоциональное, «Я»- могу, «Я» - хочу) 1. Самообладание. 2. Самоубеждение. 3. Самовнушение. 4. Самоирония. 5. Самоподкрепление Обсуждение каждого пункта. На ситуациях проследить применения каждого метода, его польза.

### ***Формирование навыков позитивного мышления. Положительная переоценка***

#### **Занятие 2.8. Мои цели. Ответственность.**

Цель: научить отличать позицию жертвы от позиции ответственности.

Упражнение «Жертва и ответственность» (ролевая игра по Е.В. Емельяновой). Упражнение «Алые паруса» (по Е.В. Емельяновой). Рефлексия и обсуждение упражнения. Упражнение «Сказка о моей жизни» (по Е.В. Емельяновой). Рефлексия занятий.

#### **Занятие 2.9. Позитивные мысли.**

Цель: научить учащихся созданию позитивных утверждений.

Мысли на которых закликаешься. Типичные ошибки мышления. Все-или-ничего или "Черно-белое мышление. Катастрофизация. Упражнение «Буклет обо мне». Упражнение «Мой величайший успех». Упражнение «Надежды и мечты». Приемы арт-терапии.

### **Занятие 2.10. Позитивные чувства.**

Цель: научить фиксировать внимание

Беседа «Позитивные чувства». Ролевая игра «Как ты меня порадовал». Работа по теме занятия вспомнить ситуации, в которых близкие своим поведением доставили приятные чувства. Упражнение «Проверка навыков». Беседа «Открытое отражение позитивных чувств». Упражнение «Сбор ситуаций по теме "Отражение позитивных чувств партнера"».

### **Занятие 2.11. Моя поддержка.**

Цель: научить принимать помощь и оказывать ее другим в сложных ситуациях.

Упражнение «Люди, которых мы любим и которым мы доверяем».

### **Занятие 2.12. Каким я вижу мир.**

Цель: развить гибкость мышления, толерантность к людям и безоценочное восприятие окружающих, позитивное мышление - видеть положительные стороны в сложных ситуациях.

Групповое обсуждение «Жизненный успех» (по Э.И. Штейнберг)

Упражнение «Три на три» (по Е.В. Емельяновой) Цель упражнения - развить гибкость мышления. Упражнение «Поиск позитивного» (по Е.В. Емельяновой) Формулы позитивного мышления (по Е.В. Емельяновой)

Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (по Р.В. Чиркиной)

Упражнение «Зеркало». Рефлексия.

## **Раздел 3. Заключительная часть**

### **Занятие 3.1. – 3.2. Игра «Путь к успеху». Выходная диагностика.**

**Составление индивидуальной программы: «Мой стиль поведения в трудной жизненной ситуации».**

Цель: закрепить представления о возможных способах достижений в различных видах деятельности.

Упражнение «Лестница успеха». Ролевая игра. Выходная диагностика.

## **3.5. Основные результаты и сведения о практической апробации**

Программа профилактики различных отклонений в поведении и эмоционально-волевой сфере подростков была апробирована на базе МАОУ «Лицей №21» г. Тамбова и реализовывалась в период с 2022 по 2024 гг. За это время в освоении программы приняло участие 34 человека (с тремя группами подростков: 10, 13 и 11 человек). Реализация программы позволила существенно снизить уровень агрессивности подростков (измерение проводилось по опроснику Басса-Перри). В первой группе количество учащихся с высоким уровнем физической агрессии понизилось на 14,2%, во второй – на 9,7%, третьей – на 10,9%. Показатели косвенной агрессии также снижались. Количество учащихся с высоким уровнем косвенной агрессии в первой группе понизилось на 12,1%, во второй – на 8,8%, в третьей – на

8,5%. Отмечается уменьшение количества детей с высоким уровнем вербальной агрессии: в первой – на 8,8%, во второй – на 14,6%, в третьей – на 11,3%. В результате диагностики тревожности по тесту Спилбергера уровень реактивной тревожности снизился в первой группе на 13,4 %, во второй - на 14,8%, в третьей - на 11,8 %. Отмечалось значительное повышение положительного фона настроения (Опросник «Индекс хорошего самочувствия») в среднем на 28% у всех участников данной программы. По шкале одиночества (опросник Рассела) получены положительные изменения факторной структуры у всех подростков.

Диагностика эмоциональных состояний (опросник личностных расстройств PDQ-IV) показала, что после проведенных занятий подростки стали лучше осознавать и регулировать выявленные у них акцентуации. Так по шкале «эмоциональная нестабильность» у учащихся первой группы показатель снизился на 12%; второй - 15%; третьей - 13%.

Главный показатель эффективности программы – это формирование и развитие конструктивных копинг-стратегии ее участников. Анализ результатов исследования по опроснику совладающего поведения Р.Лазаруса показал, что во всех группах участвующих в программе доминирующими стали конструктивные и относительно конструктивные копинг-стратегии такие как: «самоконтроль», «поиск социальной поддержки», «Планирование решения проблемы». Одновременно снизилось количество выборов среди подростков в отношении неконструктивных копинг-стратегий. Так, например, в первой группе подростков: конструктивных копинг-стратегий до реализации программы выявлено 5, после – 17, неконструктивных до реализации программы – 10, после - 6.



Итоговой тест на заключительном этапе показал следующие изменения:

- мотивация на социально-поддерживающее поведение;

-повысились знания о ресурсах личности; способах развития позитивные мышления, приемах и упражнениях саморегуляции эмоциональными состояниями;

-расширен репертуар поведенческих стратегий в трудных жизненных ситуациях;

-сформированы индивидуальные навыки управления стрессом в трудных ситуациях;

-обучить способам (навыкам) оказания психологической поддержки человеку, находящемуся в критической ситуации; научить оказывать, запрашивать и получать поддержку.

Также косвенными показателями эффективности данной программы является положительная динамика успеваемости в среднем на 12% по трем группам подростком и отсутствие учащихся, состоящих на внутришкольном учете.

Таким образом, можно сделать вывод, что проведенная работа в рамках профилактики позволила снизить уровень агрессивности, сформировать у несовершеннолетних устойчивые формы здоровьесберегающего поведения, а также обучить конструктивным копинг-стратегиям, что в дальнейшем будет способствовать основой их успешной социализации в обществе.

### **3.6.Методические рекомендации по развитию личностных качеств, необходимых для предупреждения и успешного преодоления трудных жизненных ситуаций**

Установление взаимосвязи между преобладающими копинг-стратегиями, стилями поведения в стрессовой ситуации и личностными характеристиками позволяет говорить о непосредственном влиянии персональных особенностей индивида на восприятие им жизненных ситуаций. Теория когнитивной оценки Р. Лазаруса предполагает способность человеческой психики к искажению объективной действительности посредством восприятия ситуации через призму личностных ресурсов, которые кажутся индивиду недостаточными для успешного совладания.

При реализации данной программы работа педагога-психолога с обучающимися должна строится поэтапно.

1. Профилактика стресса.

2. Развитие саморегуляции и самоорганизации:

- позволяет обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства;

- позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и более далекой перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п.;

- направляет на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучает быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

- способствует умению ставить цели и достигать их;

- обеспечивает своевременность выполнения необходимых заданий;
- самостоятельно организует свою деятельность.

### 3. Развитие навыков позитивного мышления.

Именно соблюдение выше представленных этапов в данной последовательности обеспечивает эффективность реализации данной программы.

### **Список используемых источников**

1. Сирота Н.А. Преодоление эмоционального стресса подростками. Модель исследования / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. -1993. №1.-С.53-59.
2. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: метод.пособие / О. В. Борисенко, Т. А. Матерова, О. А. Ховалкина, М. В. Шамардина; ред. Ю. Н. Денисов. – Барнаул, 2014. – 184 с.
3. Никольская И. М. Психологическая защита у детей / И.М. Никольская, Р. М. Грановская. СПб.: Речь, 2000. - 507 с.
4. Либина А. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации – М.: Эксмо, 2008. – 416 с.
5. Белан Е.А. Психология совладающего поведения / Е.А. Белан.- .Краснодар, 2004, 82 с.
6. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
7. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой/Рейчел Хатт; пер. с англ.Е.Н. Николаевой. - Киев. : "Диалектика": 2021. - 192 с.
8. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. - Кострома, 2004. 343 с.
9. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. 2007. № 3. С. 93-112.

**Практические рекомендации по развитию  
личностных качеств (ресурсов)**

| №<br>п.п. | Личностные<br>качества       | Примеры упражнений и рекомендации                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | <b>Позитивная самооценка</b> | <p><b>ДНЕВНИК ДОСТИЖЕНИЙ</b></p> <p>Привычка фиксировать свои успехи поможет ребенку не поддаваться унынию и не чувствовать себя неудачником. Пусть каждый ученик заведет дневник достижений. Детям предлагается сначала записать свои прежние достижения (можно их нарисовать), а потом регулярно (раз в одну-две недели) фиксировать новые успехи. Речь, конечно же, не идет о каких-то грандиозных завоеваниях. Даже самое маленькое достижение должно быть зафиксировано. Хорошо, если бы дети могли вклеивать в этот дневник свои удачные работы по различным предметам. Необходимо учитывать тот факт, что успехи одних детей могут быть самым заурядным событием в глазах других. Поэтому такой дневник должен быть личным, не стоит обсуждать его со всем классом. Учителю следует помочь тем детям, которым трудно увидеть свои достижения. Стоит также обсудить с ребенком, кто помог ему достичь успеха, какие способности и таланты развиты у него больше всего.</p> <p><b>МОЙ УСПЕХ</b></p> <p>Для того чтобы достичь какой-то цели, важно уметь настроиться на успех, предвосхитить его, представить его себе во всех деталях. Такое умение можно приобрести с помощью следующей игры.</p> <p><b>Инструкция</b></p> <p><i>Подумайте, чего бы вы хотели добиться в этом году, чему вы хотели бы научиться. Подумайте, как без слов показать нам то, чему вы хотели бы научиться.</i></p> <p>Дети некоторое время готовятся, затем каждому дается две минуты, чтобы он показал свою пантомиму. Одноклассники угадывают, что показывает каждый ученик. В больших классах можно объединять детей в группы по 6–7 человек.</p> <p>После выполнения упражнения стоит обсудить с детьми следующие вопросы.</p> <p><i>Насколько трудно было выбрать цель?<br/>Что ты чувствовал, когда изображал ее?<br/>Веришь ли ты, что сможешь добиться этой цели за один год?<br/>Что для этого нужно сделать?<br/>Достижима ли эта цель?</i></p> <p><b>ЧЕЛОВЕК В МАСКЕ</b></p> <p>Детям важно понять, что внешнее поведение человека может быть только маской, под которой он скрывает истинные чувства.</p> <p>Прежде всего следует спросить учащихся, знают ли они кого-нибудь, кто изображает из себя клоуна или пускает пыль в глаза, для того чтобы скрыть то, что творится у него в душе. Ни в коем случае нельзя называть имен, нужно только описать поведение такого человека. Выясните у детей, что, по их мнению, такой человек пытается скрыть от других.</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>Предложите детям лист бумаги, разделенный пополам. На одной половине сверху напишите «внутри», на другой - «снаружи». (Можно приготовить фигурки человека, одетого в бронежилет или в представительский костюм. Спереди на этой фигурке напишите «снаружи», сзади - «внутри».)</p> <p>Попросите детей написать под словом «внутри» то, что они сами стараются скрыть от других. («На самом деле меня беспокоят мои отметки, но я этого не показываю» или «Я иногда чувствую неуверенность в себе».)</p> <p>На другой части листа дети должны описать свое поведение. («Я держусь невозмутимо и уверенно», «Я веду себя так, будто мне все равно, какие у меня отметки».)</p> <p>Обсудите с детьми, надо или нет показывать другим свои истинные чувства. (Любят ли другие людей «в масках»? Трудно или легко жить человеку «в маске»? Что нужно делать, чтобы не бояться показать людям, какой ты есть на самом деле?)</p> <p><b>ШКАТУЛКА</b></p> <p>Для того чтобы сформировать у ребенка позитивное самоотношение, его надо научить осознавать свои сильные стороны.</p> <p>Сделайте с детьми на уроке труда красивые коробочки или шкатулки. Предложите на листочках бумаги написать свои хорошие качества. Сверните эти записки в виде конфет или шариков и наполните коробку.</p> <p>Обратите внимание на тех детей, которые затрудняются найти в себе сильные стороны («Ты помогаешь дома ухаживать за младшим братом», «Ты добр к другим, любишь животных»).</p> <p>Это задание можно выполнять в группе: сильные стороны ребенку помогают найти другие дети. Умение устанавливать и сохранять дружеские отношения — чрезвычайно важная способность человека, дающая ему возможность удовлетворить потребность в эмоциональных контактах, поддерживать и развивать чувство собственной ценности.</p> <p>Как пишет И.С. Кон, «дружба - отношение тотально-личностное, которое само по себе является благом. В отличие от родства или товарищества, обусловленного принадлежностью к одному и тому же коллективу, связанному узами групповой солидарности, дружба индивидуально-избирательна, добровольна. Основана на взаимной симпатии. Наконец, дружба - отношение глубокое и интимное, предполагающее не только взаимопомощь, но и внутреннюю близость, доверие и любовь».</p> <p>И дети, и взрослые много выигрывают от дружеских отношений друг с другом. Друзья могут делиться своими чувствами и страхами, подробно обсуждать свои проблемы. Иногда дети выбирают друзей, значительно отличающихся от них по складу характера. Импульсивный, общительный ребенок может выбрать в качестве близкого друга замкнутого и сдержанного ребенка. Хотя чаще дружеские отношения устанавливаются между детьми, имеющими достаточно много сходных черт и общих интересов. В каждом классе есть как популярные, так и непопулярные дети. На популярность среди сверстников в среднем возрасте влияет умение сотрудничать, а также отзывчивость при попытке завязать знакомство.</p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                           | <p>Успехи в учебе, спорте, положительное отношение учителя к ребенку также влияют на его популярность в группе.</p> <p>Наименее популярными в среднем возрасте являются дети, проявляющие агрессию, а также излишне застенчивые дети.</p> <p>Очень часто непопулярный человек имеет какие-либо особенности, отличающие его от сверстников, например, излишнюю полноту, плохое зрение и даже необычное имя.</p> <p>Высокий «рейтинг» ребенка в группе сверстников повышает его самооценку, улучшает возможности социальной адаптации и соответственно делает его еще более популярным.</p> <p>В ответ на отвержение ребенок может стать агрессивным, пытаясь добиться силой того, чего не может достичь убеждением.</p> <p>Застенчивый ребенок может стать жертвой насмешек и нападок со стороны других детей. Вынужденное одиночество, изоляция, собственная незначимость тяжело переживаются любым человеком.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2. | Эмпатия                                   | <p><b>КАК ПОМОЧЬ ОБИЖЕННОМУ</b></p> <p>Проигрывание ситуаций, в которых человек чувствует себя обиженным, смущенным, — это один из способов развития эмпатии.</p> <p>Попросите учеников вспомнить или придумать ситуации, когда человеку приходится краснеть, когда он чувствует себя смущенным. Начните с собственных воспоминаний. Эти ситуации могут быть смешными. Но следует подчеркнуть, что очень часто «жертве» они не кажутся смешными - человек чувствует смущение, ему становится грустно и одиноко. Обсудите с детьми, каким образом реакция окружающих может сделать ситуацию еще более неприятной или, наоборот, - не такой уж обидной.</p> <p>Разыграйте с детьми сценки, раздав им следующие сценарии:</p> <p><i>1. Дети смеются над ребенком, носящим одежду, которая ему мала. Говорят ему обидные слова. Придумайте, как подбодрить этого человека.</i></p> <p><i>2. Ребенка исключили из спортивной команды. Другие члены команды говорят ему: «Так тебе и надо, ты вечно проигрываешь, без тебя будет гораздо лучше». Как поддержать человека в этой ситуации?</i></p> <p><i>3. Ученик получил двойку за ответ у доски. Другие дети смеются и дразнят его. Что нужно сделать, чтобы человек почувствовал себя лучше?</i></p> <p>Пусть дети сами придумают подобные сюжеты. Каждый ребенок должен сыграть роль «жертвы», «обидчика» и «помощника».</p> |
| 3. | Снижение тревожности. Стрессоустойчивость | <p>1. Дыхательные техники. Предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, 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.</p> <p>2. Упражнение «Продумай заранее». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.</p> <p>3. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно - мышечного</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                    | <p>напряжения.</p> <p>4. Арт-терапевтические техники. Например, нарисуй место, где ты чувствуешь спокойно и комфортно. Мысленно возвращайся туда, когда возникает чувство тревоги.</p> <p>Необходимо учить такого ребенка находить в своем поведении причины этой тревожности, и устранять их.</p> <p>1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.</p> <p>2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успех ("У тебя это получится", Ты это умеешь хорошо делать"). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4. | <p><b>Развитие навыков саморегуляции.</b></p> <p><b>Снижение агрессивности</b></p> | <p>1. «Рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.</p> <p>2. Запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!» Вы сами тоже можете попробовать использовать такой знак для обуздания своего гнева. Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.</p> <p>3. Навыки культурных переговоров! Чтобы научить ребенка спокойно общаться с людьми, поиграйте так: возьмите в руки какой-нибудь привлекательный предмет (игрушка, книга). Задача ребенка – уговорить Вас отдать этот предмет. Вы отдадите вещь, когда захотите. Игру потом можно усложнить: ребенок просит только с помощью мимики, жестов, но без слов. Можно поменяться местами – Вы просите у ребенка. После окончания игры обсудите, как легче просить, какие приемы и действия повлияли на Ваше решение отдать игрушку, обсудите чувства, которые испытывали игроки.</p> <p>4. Умение выражать гнев в приемлемой форме. Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).</p> <p>5. Использование «чудо-вещей» для выплескивания негативных эмоций:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-чашка (в нее можно кричать);</li> <li>- тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);</li> <li>-листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);</li> <li>-карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);</li> <li>- пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);</li> <li>-подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот</li> </ul> |

|    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                     | <p>боксерская груша подойдет.</p> <p>6. Средство «быстрой разрядки» Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко).</p> <p>7. Игра «Обзывалки».</p> <p>Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты -одуванчик!», «А ты тогда -дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.</p> <p>Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовите ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, ребенок назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 5. | Позитивное мышление | <p>1. Замена негативных установок на позитивные. Суть этого упражнения в следующем: наши мысли всегда имеют отражение в реальном мире, а значит, если вы считаете, что не справитесь, или вы некрасивы, не умны и т.п. – то так и будет. Замечайте все ваши мысли, имеющие негативную окраску и стремитесь заменить их на позитивные. Думать о себе необходимо в таком ключе: я смогу, я красив (а), я способный и т.п. Продолжайте до тех пор, пока позитивные установки не войдут в привычку.</p> <p>2. Учитесь благодарности. <b>Благодарность – колоссальный ресурс для вашего сознания.</b> Благодарить нужно за все – даже за боль и неудачи. Ведь именно благодаря им мы становимся сильнее и приобретаем новый опыт. Находите положительные моменты и обратите внимание на то, что есть в вас и вашей жизни, а не на то, чего не хватает. Каждый день анализируйте свою жизнь, находите в ней пять позитивных сторон и записывайте их. Такие упражнения помогают держать в голове плюсы, а не минусы и мыслить соответствующим образом.</p> <p>3. Упражнение из курса тренингов позитивной психологии – «Мой идеальный день». <b>Методика основана на умении ставить перед собой цели с акцентом на позитивных моментах.</b> Для выполнения упражнения необходимо описать свой идеальный день, где определите важные стороны своей жизни.</p> <p>4. Упражнение «пять плюсов». Тренировка позитивного мышления во многом происходит благодаря регулярному выполнению этой методики: вспомните все ситуации, которые тревожат вас, портят настроение и мешают здраво мыслить и спокойно спать. В каждой из них найдите пять положительных сторон, т.е. «бонусов», которые вы получили помимо неприятностей.</p> <p>5. Методика «примирение с прошлым». Человек, постоянно переживающий прошлые обиды и неудачи и мыслящий старыми шаблонами, много энергии тратит на то, что уже не имеет значения. Ваши воспоминания снова вызывают те же эмоции и вы вновь переживаете и нервничаете.</p> <p>6. Учитесь визуализировать. Визуализация не волшебная палочка и не будет работать без реальных действий, однако, образы наполняют</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>все наше сознание и чем больше их будет позитивных, тем больше шансов, что вы будете развиваться в нужном направлении. Принцип визуализации – регулярность. Только при ежедневном формировании в сознании желаемых образов, вы получите то, о чем мечтаете.</p> <p>7. Медитация. <b>Медитация древнейший способ развить позитивное мышление.</b> Она способствует успокоению, улучшает психическое и физическое здоровье, снимает стресс. Когда медитацию совмещают со всеми перечисленными выше техниками, эффект получается быстрее.</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|