Министерство образования и науки Пермского края

Государственное бюджетное учреждение Пермского края

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом

ГБУПК «ЦППМСП»

Протокол №4 от 23.12.2022

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУПК «ЦППМСП»

_____ М.В.Мартьянова

Групповая программа профилактики суицидального поведения по результатам психолого-педагогического обследования

Авторы-составители:
Заблоцкая Т.Л., Кадочникова О.А.,
Колегова Т.С., Вилкова А.Б.,
Молокова Ж.С., Орлова Д.Г.,
Паршакова Е.П., Сухарева Н.В.,
Щекин А.С., Неволина А.Л.,
Ефремова Т.А.

Пермь, 2022

Аннотация к «Групповой программе профилактики суицидального поведения по результатам психолого-педагогического обследования»

Деятельность образовательных организаций по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних заняла устойчивое место среди других форм предупреждения социально-психологического неблагополучия.

Нормативно-правовыми основами профилактики суицидального поведения школьников являются: ФЗ от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ, Региональным комплексом дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года, утвержденный распоряжением Правительства ПК от 29 сентября 2021 г. № 278-рп, Постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав ПК от 06 октября 2021 г. №20.

Данная программа предназначена для ранней профилактики суицидального поведения среди обучающихся образовательных организаций Пермского края, имеющих нарушения в эмоциональном компоненте психологического благополучия и сниженные адаптационные возможности и является неотъемлемым элементом комплексной системы профилактики суицидов среди несовершеннолетних в Пермском крае.

В связи с тем, что подростки значительную часть своего времени проводят в школах, образовательные организации становятся местом, где имеются условия и ресурсы для организации ранней профилактики суицидального поведения.

В целях выявления несовершеннолетних, с риском формирования суицидального поведения, в образовательных организациях Пермского края ежегодно проводится мониторинговое обследование особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей (как ранних предикторов суицидального риска) обучающихся 6–11 классов с

применением методик «Проявление психологического благополучия подростков» (ППБП) В.И. Моросановой и «Опросник когнитивной регуляции эмоций» (ОКРЭ) Е.И. Рассказовой. По результатам первичного фронтального мониторинга выявляется группа обучающихся, с потенциальным риском развития суицидального поведения, которые и являются целевой аудиторией данной программы.

Программа адресована обучающимся подросткового и юношеского возраста (с 12 до 18 лет). Эта категория детей отличается чрезвычайной чувствительностью к переменам. Низкий уровень психологического благополучия в этот период приводит к трудностям в общении и установлении доверительных контактов, возникновению чувства зависимости и несамостоятельности, проявлению чувства бессмысленности существования, возникновению недовольства самим собой, а следовательно, и повышению уровня суицидального риска. Суицидоопасные ситуации и состояния складываются для них из незначительных, по мнению взрослых, неурядиц. Однако, максимализм в оценках, неумение предвидеть истинные последствия своих поступков и прогнозировать исходы сложившейся ситуации, отсутствие жизненного опыта, создают ощущение безысходности, нерешимости конфликта, порождают чувство отчаяния и одиночества.

Поэтому **цель программы -** повышение психологического благополучия и гармонизация стратегий регуляции эмоций.

Задачи:

1. Формировать уровень самопринятия и самопознания.
2. Развивать чувство автономии и самостоятельности.
3. Развивать ценностно-смысловую сферу обучающихся.
4. Формировать критерии собственного личностного роста и создания образа идеального «я».
5. Формировать компетентность в управлении окружающей действительностью.
6. Развивать у обучающихся социальные навыки.

7. Формировать конструктивные формы поведения в сложных жизненных ситуациях.

Программа реализуется в образовательных организациях с наибольшей долей обучающихся с выявленными нарушениями в эмоционально-волевой сфере и сниженными адаптационными возможностями по результатам краевого мониторингового обследования в течении полугода (с января по май) специалистами ГБУ Пермского края «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», прошедшими специализированную методическую и профессиональную подготовку, в объеме 20 занятий (одно занятие в неделю). Программа также подразумевает реализацию консультативных и просветительских блоков для педагогических работников и родителей (законных представителей). В основе программы лежит принцип активизации субъектной позиции обучающихся, активизации внутренних ресурсов психологической устойчивости ребенка, способствующий формированию необходимых показателей психологического благополучия и социально-психологических процессов в ученических коллективах.

Эффективность программы оценивается по результатам наблюдения, психолого-педагогического обследования. Проектируемым результатом реализации программы является повышение уровня психологического благополучия, показателей принятия, позитивной фокусировки, фокусировки на планировании, позитивной переоценки, рассмотрения в перспективе как позитивных показателей когнитивной регуляции эмоций, снижение показателей самообвинения, руминации, катастрофизации и обвинения других негативных модальностей когнитивной регуляции эмоций.

Реализация программы способствует развитию навыков рефлексии, развитию мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, навыков управления собственными переживаниями, повышению психолого-педагогическую компетентность родителей и педагогов.

Оглавление

Пояснительная записка.....3

Содержание профилактической программы по результатам психолого-педагогического обследования.....10

1. Нормативное обоснование программы 10
2. Условия реализации программы 11
3. Формы и методы психологической профилактики 18
4. Этапы реализации программы 19
5. Техническое и методическое обеспечение программы 21
6. Ожидаемые результаты реализации программы 21
7. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы 22
8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов) 23
9. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы 26
10. Система организации контроля за реализацией программы 27

Практическая апробация программы.....28

1. Факторы, влияющие на достижение результатов программы 28
2. Сведения и описание выборки 28
3. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы 29
4. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию 34
5. Подтверждение соблюдения правил заимствования 34

Библиографический список.....35

Приложение 1. Содержание занятий для обучающихся 6-8 классов.....38

Приложение 2. Содержание занятий для обучающихся 9-11 классов, СПО 49

Приложение 2. Стимульный материал.....61

Приложение 3.....93

Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП) для подростков В.И. Моросановой, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фоминой (русскоязычная адаптация 2018 года). 93

Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой, И.В. Плужникова. 95

Пояснительная записка

Вопрос профилактики суицидального поведения среди подростков остаётся актуальным несмотря на многочисленные исследования и долгую историю изучения данного вопроса.

В 2021 году в России зафиксировано 753 случая самоубийств среди детей, что на 37,4% больше, чем годом ранее. Об этом со ссылкой на данные Следственного комитета (СК) говорится в докладе уполномоченного по правам ребенка Марии Львовой-Беловой. Согласно этим материалам, в 2018 году СК зарегистрировал 788 суицидов среди несовершеннолетних, в 2019 - 737, а в 2020 году — 548. Согласно данным М. Львовой-Беловой, в 2021 году в России было зарегистрировано 3675 попыток суицида среди детей, что на 13% больше, чем тремя годами ранее. Число повторных попыток за это время увеличилось на 92,5%, до 362 случаев.

Больше всего суицидов в 2021 году, по данным Росстата, было зафиксировано в Приволжском федеральном округе (84 случая), далее следует Сибирский (77 случаев) и Центральный (63 случая). Самое большое число самоубийств произошло в Московской области, где суицид совершил 21 ребенок.

В частности, в Прикамье за год количество детских самоубийств выросло на 77%. Данные приведены в ежегодном докладе уполномоченного по правам ребенка в Пермском крае Светланы Денисовой: число детских самоубийств в 2020 году равнялось 13, в 2021-м — 23.

Данная статистика демонстрирует, что проблема выявления и профилактики суицидального поведения является не только актуальной, но и весьма острой и востребованной для всех субъектов профилактики.

Теоретический и эмпирический анализ суицидального поведения среди подростков и молодежи показывает, что в ряде случаев подростки решались

на самоубийство в целях обратить внимание родителей, педагогов на свои проблемы и протестовали таким страшным образом против бездушия, безразличия, цинизма и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру подростки от ощущения одиночества, собственной ненужности, стрессов, утраты смысла жизни, психологического неблагополучия (Колесов, 2021).

Низкий уровень психологического благополучия в подростковом возрасте приводит к трудностям в общении и установлении доверительных контактов, возникновению чувства зависимости и несамостоятельности, неспособности справляться с повседневными делами, появлению чувства бессмысленности существования, возникновению недовольства самим собой, повышению уровня суицидального риска. Вопрос о психологическом благополучии, его различных аспектах зародился в рамках психологии здоровья. Как отмечает Фесенко П.П., «причинами широкого распространения и употребления термина 6 «психологическое благополучие» в России могли выступить следующие обстоятельства: назрела необходимость в создании термина, который помимо различных аспектов психического здоровья или нездоровья, отражал бы еще то переживание, которое в обыденном языке принято называть счастьем» (Фесенко, 2013).

В рамках первичной диагностики эмоционального реагирования психолого-педагогического обследования (ППО) учащихся в Пермском крае проводится опросник «Проявления психологического благополучия подростков» (ППБП) Моросановой В.И. и др. (Моросанова, Бондаренко, Фомина, 2020).

Актуальным также является вопрос выделения показателей и критериев психологического здоровья подростков, которые описывали бы характер взаимодействия ребенка с окружающей средой и могли бы служить основой для оказания психологической помощи (Мирошниченко, Мерзлякова, 2017). Одной из центральных характеристик психологического здоровья является способность к саморегуляции, что предполагает индивидуальный стиль

приспособления к неблагоприятным условиям и воздействиям (Хухлаева, 2001). Исходя из этого, в качестве ведущей тенденции в формировании психологического здоровья можно рассматривать развитие способности противостоять стрессу и использовать его как ресурс для роста и позитивных изменений (Уланова, 2019). В различных исследованиях изучаются механизмы влияния процессов регуляции эмоций на психологическое здоровье индивида (Падун, 2015). В серии исследований Гарнефски Н. и ее коллеги на выборке детей среднего и старшего подросткового возраста показано, что стратегии когнитивной регуляции эмоций взаимосвязаны с симптомами депрессии и тревожности, с характеристиками интернальности/экстернальности и могут рассматриваться как предикторы психологической дезадаптации (Гарнефски и др., 2005, 2009, 2018).

Русскоязычная версия опросника когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ), которая предполагает первичную диагностику адаптационных возможностей в рамках ППО в Пермском крае, прошла психометрическую апробацию, результаты которой доказали высокую надежность, содержательную и конструктивную валидность данной версии (Рассказова и др., 2011).

Теоретико-методологическими основаниями исследования являются работы отечественных и зарубежных авторов по проблеме суицида (Амбрумова А.Г., Бек А., Погодин И.А. и др.); исследования в области суицидального поведения подростков (Васильченко М.В., Вроно Е.М., Жезлова Л.Я., Корнетов А.Н., Сакович Н.А. и др.); исследования в области изучения проблемы психологического благополучия (Воронина А.В., Идобаева О.А., Литвинова Н.Ю., Рифф К., Фесенко П.П., Шевеленкова Т.Д., Ширяева О.С. и др.) и когнитивных стратегий регуляции эмоций (Гарнефски Н., Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В.).

Основными показателями **психологического благополучия,** задействованными в данной профилактической программе, являются:

1. «Управление собственной личностью и событиями» - ощущение, что

собственное «Я» и жизнь под контролем.

2. «Счастье» - общее позитивное самоощущение в жизни.

3. «Вовлеченность в социальное взаимодействие» - активная позиция в межличностном взаимодействии.

4. «Самооценка» - уровень самоуважения, принятие или непринятие себя в целом.

5. «Душевное равновесие» - состояние, которое позволяет человеку находиться в гармонии с самим собой, сохранять спокойствие и невозмутимость в самых разных ситуациях.

6. «Общительность» - способность быстро и легко устанавливать контакты с другими людьми.

И интегральной шкале «Психологическое благополучие», представляющей собой сумму всех шести шкал.

Оценка как продуктивных, так и деструктивных **когнитивных стратегий в процессе регуляции аффективных переживаний** широко используется в исследованиях совладания со стрессом.

Показатели, складывающиеся в блоки негативных/позитивных стратегий совладания с эмоциями:

1. «Самообвинение» - мысли, в которых человек винит себя за случившееся (например: «Я чувствую, что именно я в ответе за это»).

2. «Принятие» - мысли о принятии того, что случилось («Я думаю, что должен принять то, что случилось»).

3. «Руминации» - постоянные размышления о мыслях и чувствах, связанных с пережитой трудной ситуацией («Я размышляю о своих чувствах по поводу того, что мне пришлось пережить»).

4. «Позитивная перефокусировка» - отвлечение на мысли о других, более приятных событиях и ситуациях вместо размышлений о пережитых затруднениях («Я думаю о более приятных вещах, чем то, что я испытал»).

5. «Фокусирование на планировании» - размышления о том, какие следующие шаги лучше предпринять по отношению к случившемуся («Я

думаю о том, как мне лучше всего справиться с этой ситуацией»).

6. «Позитивная переоценка» - поиск положительного смысла в произошедшем событии в целях личностного роста или приобретения нового опыта («Я думаю, что я могу вынести что-то полезное из этой ситуации»).

7. «Рассмотрение в перспективе» - снижение исключительной значимости события за счет его сравнения с другими ситуациями («Я думаю, все могло быть гораздо хуже»).

8. «Катастрофизация» - мысли о глобальных размерах произошедшего события и его отрицательных последствиях («Мне кажется, что то, что пережил я, намного хуже того, что довелось пережить другим»).

9. «Обвинение других» - перекладывание вины за пережитое человеком событие на окружающих (например: «Я считаю, что виноваты другие»).

В *блок негативных стратегий* входят показатели «Самообвинение», «Руминации», «Катастрофизация», «Обвинение других».

В *блок позитивных стратегий* входят показатели «Принятие», «Позитивная перефокусировка», «Фокусирование на планировании», «Позитивная переоценка», «Рассмотрение в перспективе».

На основе всей вышеизложенной информации **целью** данной программы является повышение психологического благополучия и гармонизация стратегий регуляции эмоций.

Задачи:

1) формировать уровень самопринятия и самопознания;
2) развивать чувство автономии и самостоятельности;
3) развивать ценностно-смысловую сферу обучающихся;
4) формировать критерии собственного личностного роста и создания образа идеального «Я»;
5) формировать компетентность в управлении окружающей действительностью;
6) развивать у обучающихся социальные навыки;
7) формировать конструктивные формы поведения в сложных

жизненных ситуациях.

Для обеспечения большей адресности профилактической программы **для целевой аудитории** были разработаны 2 блока по возрастам:

1) обучающиеся 6-8 классов общеобразовательных школ;

2) обучающиеся 9-11 классов общеобразовательных школ и несовершеннолетних обучающихся СПО.

Целевая аудитория – несовершеннолетние с 12 до 18 лет, нуждающиеся в особом внимании в связи с высоким риском суицидального поведения и сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями.

Данный подростковый период имеет следующие психологические особенности:

1) эмоционально- чувствительные;

2) трудно-находящие контакт с окружающими (взрослые, сверстники) и не умеющие конструктивно вести диалог (часто настаивают на своём, говорят то, что думают, не идут на компромисс);

3) проявляющие яркие эмоциональные реакции, приводящие к необдуманным поступкам;

4) часто сконцентрированные только на своём эмоциональном состоянии (оно часто имеет пессимистичный характер).

В соответствии с возрастными особенностями данной категории обучающихся одной из важнейших задач психолого-педагогической профилактики является формирование позитивного эмоционального состояния, которое создаст психологическую устойчивость подростков к развитию деструктивного и девиантного поведения.

Учитывая значимость референтной подростковой группы и ориентацию Единой методики социально-психологического тестирования на выявление рискогенных социально-психологических условий в основу разработки программы заложена реализация средового принципа: программа проводится в групповом режиме со всеми обучающимися классов, в которых по

результатам социально-психологического тестирования выявлены обучающиеся с риском вовлечения в потребление наркотических средств и психотропных веществ. Также, следуя средовому принципу, программа предусматривает мероприятия, направленные на повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей (законных представителей) в вопросах психологической и педагогической поддержки, сохранения психологического здоровья обучающихся и укрепления их психологической устойчивости к деструктивному влиянию социальных условий.

В рамках указанной программы реализуются индивидуальные консультации с родителями (законными представителями) по результатам психолого-педагогического обследования и по ходу профилактической работы.

Содержание профилактической программы по результатам психолого-педагогического обследования

1. Нормативное обоснование программы

Основанием для разработки программы являются:

Федеральный закон от 24 июня 1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

Закон Пермского края от 10 мая 2017 г. № 91-ПК «О профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Пермском крае»;

Региональный комплекс дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года, утвержденным распоряжением Правительства Пермского края от 29 сентября 2021 г. № 278-рп;

Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 06 октября 2021 г. № 20 «О реализации регионального комплекса дополнительных мер, направленных на профилактику и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних, до 2025 года. О рассмотрении проекта новой редакции Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению суицидального поведения и суицидов несовершеннолетних»;

Постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 30 ноября 2021 г. № 22 «Об утверждении новой редакции Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних», постановление комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 31 марта 2022 г. № 9 «О результатах работы рабочей группы по рассмотрению протокола разногласий к новой редакции Порядка межведомственного взаимодействия по профилактике и предупреждению

суицидальных попыток и суицидов несовершеннолетних, утвержденной постановлением комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Пермского края от 30 ноября 2021 г. № 22».

2. Условия реализации программы

Для участия в программе профилактики суицидального поведения отбираются классы в общеобразовательных организациях и группы в организациях специального профессионального образования, продемонстрировавшие в процентном соотношении наиболее низкие показатели по психологическому благополучию и низкие значения по позитивным стратегиям совладания с эмоциями и/или высокие показатели по негативным стратегиям совладания с эмоциями.

Программа реализуется с использованием фронтальных форм работы, в соответствии с тематическим планом. Более подробно тематический план представлен в Таблицах.

Таблица 1. Тематическое планирование занятий для обучающихся 6-8 классов

№	Цель, задачи	Содержание	Кол-во занятий
1	**Цель:** знакомство **Задачи:** установить контакт и правила группы	Обсуждение и принятие правил группы Упражнение «Барахолка» Упражнение «Я беру с собой в поход»	1
	Цель: формирование самопринятия **Задачи:** Развивать навык осознания собственных переживаний, связанных с самооценкой,	Упражнение «Тотальное «Да!» Упражнение «Воспитание	1

2	принятием себя, конфронтации с жизненными проблемами; регулятивная психокоррекция (снижение нервно-психического напряжения, уменьшение тревоги)	тараканов»	
3	**Цель:** формирование ощущения контроля над собственным «Я» и жизнью **Задачи:** сформировать переживание собственной автономности или созависимости; формировать навыки уверенного поведения	Арт-терапевтическая техника «Какого цвета ваша уверенность?»	1
4	**Цель:** развитие навыков рефлексии **Задачи:** развить умение распознавать свои и чужие чувства; развить компоненты «Я-концепцию»	Упражнение «Откровенно говоря» «Эмоции в моей жизни»	1
5	**Цель:** формирование вовлеченности и осознанности при социальном взаимодействии **Задачи:** сформировать осознание личных границ, осознание свободы выбора и ответственности за собственную жизнь; развивать навыков самоанализа, целеполагания	Упражнение «Сфера вашей ответственности»	1
6	**Цель:** актуализация чувства собственной значимости **Задачи:** развивать ощущение возможности влиять	Просмотр «Хранитель плотины» и структурированное	1

	на окружающую среду; развивать навыки контроля и саморегуляции	обсуждение	
7	**Цель:** развитие конструктивных навыков коммуникации **Задачи:** развивать навык оценки затруднений в сфере отношений с другими людьми, установлении и налаживании контактов	Упражнение «Немой театр» Упражнение «Встряхнись!»	1
8	**Цель:** формирование общего позитивного отношения к перспективам в жизни **Задачи:** формировать позитивное восприятие будущего, планирование будущего	Упражнение «Я в будущем»	1
9	**Цель:** выработка и усвоение адекватных, конструктивных форм поведения в сложных жизненных ситуациях **Задачи:** закрепить навыки уверенного и конструктивного межличностного взаимодействия	Упражнение «Парад сказочных персонажей»	2 с перерывом в 15 минут
10	**Цель:** рефлексия полученного опыта, изменений в жизни и самочувствии участников. Повторная диагностика (через месяц после проведения последнего занятия)	Беседа, повторная диагностика: Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП) для	1

		подростков В.И.Моросановой, И.Н.Бондаренко, Т.Г.Фоминой, Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) Е.И.Рассказовой, А.Б.Леоновой, И.В.Плужникова.	
ИТОГО:			11

Таблица 2. Тематическое планирование занятий для обучающихся 9-11 классов, СПО

№	Цель	Содержание	Кол-во занятий
1	**Цель:** знакомство **Задачи:** установить контакт и правила группы	Обсуждение и принятие правил группы Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто» Упражнение «Мои вещи обо мне»	1
2	**Цель:** формирование самопринятия **Задачи:** Развивать навык осознания собственных переживаний, связанных с самооценкой, принятием себя, конфронтации с жизненными проблемами; регулятивная психокоррекция (снижение нервно-психического напряжения, уменьшение тревоги)	Упражнение «Воспитание тараканов» Арт-терапевтическая практика «Силуэт чувств» + упражнение «Бумажный человечек»	1
3	**Цель:** формирование ощущения контроля над собственным «Я» и жизнью **Задачи:** формировать переживание собственной автономности или	Модифицированная версия настольной дискуссионной игры «Бункер»	1

	созависимости; формировать навыки уверенного поведения; формировать навык аргументировать свою позицию		
4	**Цель:** формирование общего позитивного отношения к перспективам в жизни **Задачи:** формировать позитивное восприятие будущего, планирование будущего	Упражнение «Шаг к мечте» (Смирнов Д.О.)	1
5	**Цель:** актуализация чувства собственной значимости **Задачи:** развивать ощущение возможности влиять на окружающую среду; развивать навыки контроля и саморегуляции	Просмотр «Хранитель плотины» и структурированное обсуждение	1
6	**Цель:** формирование общего позитивного отношения к перспективам в жизни **Задачи:** формировать позитивное восприятие будущего, планирование будущего	Арт-терапия. Коллаж «Путь и Ресурс»	1
7	**Цель:** развитие	Упражнение	1

	конструктивных навыков коммуникации **Задачи:** развивать навык оценки затруднений в сфере отношений с другими людьми, установлении и налаживании контактов	«Встряхнись!»	
8	**Цель:** повышение общего психологического благополучия **Задачи:** закрепить формирование уверенности в себе и своих силах, умение аргументировать свою позицию	Проработка афоризмов про счастье в упражнении «Джеффа»	1
9	**Цель:** выработка и усвоение адекватных, конструктивных форм поведения в сложных жизненных ситуациях **Задачи:** закрепить навыки уверенного и конструктивного межличностного взаимодействия	Игра «Король и королева»	2 с перерывом в 10-15 минут
10	**Цель:** рефлексия полученного опыта, изменений в жизни и	Беседа, повторная диагностика:	

	самочувствии участников. Повторная диагностика (через месяц после проведения последнего занятия)	Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП) для подростков В.И.Моросановой, И.Н.Бондаренко, Т.Г.Фоминой, Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) Е.И.Рассказовой, А.Б.Леоновой, И.В.Плужникова.	
ИТОГО:			11

3. Формы и методы психологической профилактики

Программа профилактики суицидального поведения по результатам психолого-педагогического обследования реализуется в групповой форме.

Методы, использованные в профилактической программе, соответствуют возрастным особенностям и потребностям обучающихся 6-11 классов и несовершеннолетних обучающихся СПО, основаны на принципе активизации субъектной позиции обучающихся, обеспечивают необходимый профилактический эффект, способствуют формированию необходимых показателей психологического благополучия и социально-психологических процессов в ученических коллективах.

Методы, используемые в работе с несовершеннолетними с целью предотвращения риска суицидального поведения.

Игровые упражнения, игра – ключевой метод программы. Именно игра позволяет решить практически любую профилактической задачу, так как игровая метафора ничем не ограничена, а правила могут корректироваться

для любой ситуации. А значит отличается более высокой спонтанностью и свободой, что позволяет наиболее эффективно отработать навыки. Ролевая игра строится на основе моделирования ситуации двух или более людей в определенном социальном контексте. Участвуя в такой игре, подросток может примерить на себя различные роли, а значит расширить вариативность поведения в различных социальных ситуациях безопасно для себя.

1. Арт-терапия – это специализированная форма психотерапии, основанная на искусстве, в первую очередь, изобразительном и творческой деятельности.

2. Поведенческая психотерапия – формирование и отработка новых стратегий поведения в сложных/стрессовых ситуациях.

3. Личностно-ориентированная терапия – процесс осознания конфликта в системе собственной личности. Осознание механизма осознания собственного жизненного сценария. Коррекция межличностных конфликтов.

4. Беседа – является основным методом диалогической речи, с помощью которого клиент может получать интересующую его информацию. В отличие от лекций, не предполагает пассивное обучение.

5. Групповая дискуссия – способствует принятию ценностного аспекта, его переоценке, распределению приоритетов ценностно-смысловых ориентаций, формированию позитивных жизненных смыслов, активной жизненной позиции

6. Психогимнастика – метод использования двигательной экспрессии. Диалог «без слов» позволяет обратить внимания на социально-перцептивную форму общения, язык тела. Метод помогает избавиться от зажимов в теле.

7. Элементы медиапсихологии – позволяет посмотреть на ситуацию в группе, и группового поведения со стороны.

8. МАК-карты - проективные методы профилактики достаточно

эффективны в работе при низкой осознанности чувств и переживаний.

4. Этапы реализации программы

Профилактическая программа по результатам психолого-педагогического обследования реализуется во втором полугодии учебного года с января по май. Для качественной реализации программы, педагоги-психологи ориентируются на результаты, полученные по итогам психолого-педагогического обследования.

Этапы реализации программы:

1. Отборочный - определение классов/групп для реализации программы.

Для родителей (законных представителей) проводятся групповые и индивидуальные (по запросу) консультации по результатам психолого-педагогического обследования, информирование о целях, задачах, сроках реализации программы.

2. Профилактический – реализация системы профилактических занятий. Продолжительность занятий 40 минут (1 урок/2 урока) 1-2 раза в неделю.

Структура занятия состоит из последовательных этапов:

- разогрев группы, через упражнения и игры, направленные на активизацию психического, эмоционального и физического состояния детей;
- основная часть, упражнения, техники, в соответствии с темой и задачами программы, дискуссии по обсуждаемой теме, выполнение индивидуальных и групповых заданий;
- заключительная часть с рефлексией, оценкой актуального психологического состояния участников группы;

Ведущему программы важно применять следующие особенности обратной связи в группе: поддержка позитивного поведения участников и спокойное, взвешенное отношение к негативным проявлениям.

Для родителей (законных представителей) при необходимости и по

запросу проводятся индивидуальные консультации, направленные на информирование о текущих результатах реализации программы и предоставление рекомендаций по поддержке текущих результатов программы.

3. Оценочно-рефлексивный – результирующая психолого-педагогическая диагностика по результатам реализации программы, проектирование последующей системы общепрофилактических мероприятий, формирование адресных рекомендаций для педагогических работников и родителей (законных представителей) поддержки достигнутых результатов программы.

5. Техническое и методическое обеспечение программы

Профилактическая программа по результатам психолого-педагогического обследования предназначена педагогам-психологам ЦППМСП, имеющим соответствующую квалификацию и высшее профессиональное образование **(целевая группа).** С целью более качественной проработки программы, из-за особенностей обучающихся с низким психологическим благополучием и высокой психоэмоциональной нагрузкой во время проведения занятий необходимо присутствие двоих ведущих специалистов.

Требования к материально-технической оснащенности образовательной организации для реализации программы имеют типовой характер: кабинет педагога-психолога, оборудованный для групповой формы работы, комплекс технических средств, входящих в оборудование рабочего места педагога-психолога: компьютер (с доступом к системе Интернет, электронным библиотекам/ресурсам, содержащим психолого-педагогические программы и технологии), принтер, сканер, аудио-, видео-воспроизводящая аппаратура, канцелярские принадлежности.

Методическое оснащение программы зависит от возраста обучающихся, подразумевает бланки для упражнений, МАК-карты, бланки

игр.

6. Ожидаемые результаты реализации программы

По окончании профилактических занятий проводится повторная диагностика для отслеживания динамики психолого-педагогического сопровождения подростков и оценки эффективности реализации программы.

Ожидаемые результаты после реализации программы:

1) повышение уровня психологического благополучия;

2) повышение показателей принятия, позитивной фокусировки, фокусировки на планировании, позитивной переоценки, рассмотрения в перспективе как позитивных показателей когнитивной регуляции эмоций;

3) снижение показателей самообвинения, руминации, катастрофизации и обвинения других как негативных показателей когнитивной регуляции эмоций;

4) развитие навыков рефлексии;

5) развитие навыков саморегуляции;

6) развитие мотивации подростков к самопознанию, саморазвитию, погружению во внутренний мир собственных переживаний;

7) повышение психолого-педагогической компетентности родителей и педагогов.

7. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы

Гарантия прав участников программы обеспечиваются и определяются Конвенцией о правах ребенка, конституцией Российской Федерации.

Способы обеспечения гарантии прав участников программы:

1) участники групповой коррекционной программы (педагоги,

родители) должны быть извещены о цели работы, о применяемых методах и способах использования полученной информации.

2) работа с детьми начинается только после того, как родители (законные представители) дали согласие на участие в ней;

3) педагог-психолог информирует родителей (или законных представителей детей) о результатах реализации программы, а также доводит до их сведения любую интересующую их информацию, выявленную в ходе занятий и касающуюся их ребенка.

4) перед проведением занятий, участники знакомятся с основными правилами работы в группе, основанными на принципах: взаимоуважения, добровольности, конфиденциальности и др.

5) педагог-психолог руководствуется "Этическим кодексом психолога" и исходит из уважения личного достоинства, прав и свобод человека, провозглашенных и гарантированных Конституцией Российской Федерации и международными документами о правах человека.

8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, детей, родителей, педагогов)

Педагог-психолог имеет право:

1) вносить изменения в тематическое планирование;

2) менять стиль общения с детьми соответственно их школьному и жизненному опыту;

3) адаптировать предлагаемые упражнения (по максимальному уровню сложности, форме подачи, степени самостоятельности воспитанников в выполнении заданий и т.д.) соответственно возрасту и реальным возможностям детей.

Педагог-психолог обязан:

1) обеспечить безопасность ребенка на занятиях;

2) своевременно начинать и заканчивать занятия;

3) быть эмпатичным и поддерживать на занятиях доброжелательную атмосферу;

4) соблюдать Устав образовательного учреждения и Правила внутреннего распорядка, дополнительные инструкции;

5) выполнять условия трудового договора;

6) охранять жизнь, физическое и психическое здоровье обучающихся во время коррекционной работы.

Родитель (законный представитель) ребенка имеет право:

1) знакомиться с уставом образовательного учреждения, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации и самой программой;

2) знакомиться с содержанием программы, используемыми методами обучения и воспитания, психолого-педагогическими технологиями, а также с результатами освоения программы ребенком;

3) защищать права и законные интересы обучающихся;

4) присутствовать при обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования;

5) имеет право получить информацию о промежуточных результатах коррекционно-развивающих занятий.

Родители (законные представители) обучающихся обязаны:

1) соблюдать правила внутреннего распорядка образовательного учреждения, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их 48 родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

2) уважительно относиться к педагогу-психологу;

3) обеспечить систематическое посещение ребенком занятий, предусмотренных программой, и заблаговременно предупреждать педагога или администрацию образовательного учреждения о невозможности посещения занятия по уважительной причине.

Несовершеннолетний имеет право:

1) на уважение личного достоинства и защиту своих прав и законных интересов со стороны прежде всего своих родителей или лиц, их заменяющих;

2) на получение квалифицированной помощи и коррекцию имеющихся отклонений в развитии и поведении;

3) на свободу выражения мнений, которые должны внимательно рассматриваться с учётом возраста и зрелости;

4) на свободу совести и вероисповедания под руководством родителей методами, согласующимися с развивающимися способностями ребёнка и в соответствии с собственными убеждениями родителей.

Несовершеннолетние обязаны:

1) соблюдать устав и режим занятий, правила внутреннего распорядка образовательного учреждения;

2) бережно относиться к имуществу во время посещения занятий;

3) соблюдать установленные правила внутреннего распорядка, техники безопасности, санитарные нормы и правила;

4) уважать права и считаться с интересами других обучающихся, работников, не подвергать опасности их жизнь и здоровье;

5) регулярно посещать занятия, повторять отдельные упражнения вне занятий.

Педагог имеет право:

1) на защиту профессиональной чести и достоинства;

2) на свободу совести;

3) на свободу выбора форм и методов работы, в соответствии с поставленными целями и задачами программы.

4) требовать у администрации школы создания условий для осуществления учебно-воспитательного процесса, получение рабочего места, оборудованного в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и нормами охраны труда, снабженного необходимыми пособиями иными материалами;

5) на защиту человеческого достоинства, если оно нарушено со стороны администрации, родителей учащегося или ученика;

6) на защиту от неоправданного вмешательства родителей в круг профессиональных обязанностей учителя;

7) на самостоятельность, творчество, инициативу в освоении образовательных и развивающих программ;

8) требовать от учащегося соблюдения правил школьной жизни, уважения к традициям учебного учреждения;

9) приобщать учащихся к ведению здорового образа жизни.

9. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы

Ресурсами, необходимыми для эффективной реализации программы, являются прежде всего, создание условий и готовность к эмоциональному и коммуникативному взаимодействию всех участников образовательного процесса, включенных в коррекционно-развивающую программу.

Материально-технические условия реализации программы обеспечивают возможность достижения поставленных задач. Поскольку мероприятия организованы в групповой форме, соответственно для проведения массовых мероприятий, собраний, активного игрового взаимодействия обучающихся используются игровые зоны, актовый зал, оснащённые техническими средствами обучения (включая специализированные компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства), что дает возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), способствуют мотивации к

деятельности, развивают их познавательную активность. Реализация программы подразумевает необходимость расходных материалов, канцелярских принадлежностей, дидактического материала, а также сетевую поддержку для создания и использования информации для родительской общественности и педагогов.

10. Система организации контроля за реализацией программы

При реализации данной групповой программы диагностика результативности выявляется по результатам психолого-педагогического обследования и на последнем занятии. Диагностические методики и ключи к ним приводится в Приложении 3.

В качестве косвенных показателей эффективности групповой коррекционно-развивающей программы выступают показатели изменения эмоциональном состоянии обучающихся, мотивации участия в программе и в динамике отношений со сверстниками.

Представление о косвенных показателях педагог-психолог программы получает из беседы с родителями учащихся, педагогами, при непосредственном наблюдении.

Практическая апробация программы

1. Факторы, влияющие на достижение результатов программы

1. Следование основным задачам программы.
2. Выполнение обязанностей каждым участником программы.
3. Личностные качества учащихся.
4. Заинтересованность педагога-психолога в результате реализации программы.

2. Сведения и описание выборки

Ежегодно во всех образовательных организациях Пермского края в отношении учащихся с 6 по 11 классы общеобразовательных организаций, несовершеннолетних, обучающихся профессиональных образовательных организаций, проводится добровольное психолого-педагогическое обследование особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей несовершеннолетних (далее – ППО).

Групповая программа была апробирована в школах Пермского края в период с января 2023 г. по май 2023 г. В реализации программы принимало участие 463 учащихся. Из них по результатам первичного психолого-педагогического обследования было выявлено: 225 обучающихся со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями, что составило 48% от всех детей, зачисленных на курс.

463 участника групповой программы профилактики суицидального поведения посетили 10 занятий, направленных на снижение суицидального риска и повышение психологического благополучия школьников.

После пройденных занятий была проведена повторная диагностика, которая показала, что программа даёт положительную динамику.

3. Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Диагностика особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей осуществляется педагогом-психологом с применением диагностических методик:

1. **Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП)** для подростков В.И. Моросановой, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фоминой (русскоязычная адаптация 2018 года).
2. **Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ)** ЕИ. Рассказовой, А.Б. Леоновой, И.В. Плужникова.

Для определения наличия особенностей эмоционального реагирования и адаптационных возможностей у обучающихся оценивали три интегральных показателя:

1. Суммарная шкала методики ППБП «Психологическое благополучие» - менее 76 баллов;
2. Суммарный показатель шкал блока негативных стратегий методики – более 55 баллов;

3. Суммарный показатель шкал блока позитивных стратегий методики ОКРЭ - менее 39 баллов.

Для подсчета итоговых баллов провели обработку сырых баллов и подсчитали суммарные баллы (бланки диагностических методик и ключи размещены в Приложении 3).

Количественные результаты реализации программы:

Результатом реализации программы стало повышение эмоциональных и адаптационных возможностей у детей 12 – 17 лет. Динамику изменений можно отследить Таблице 3:

Таблица 3. Обучающиеся 6-11 классов, с выявленными особенностями эмоционального реагирования и адаптационных возможностей (по результатам ППО)

Муниципальный округ	количество детей, зачисленных на курс	Количество обучающихся со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями (по результатам первичной диагностики в рамках ППО) (доля в %)	Доля обучающихся со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями (по результатам первичной диагностики в рамках ППО) (%)	Количество обучающихся из числа участников программы со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями по окончанию программы	Доля обучающихся из числа участников программы со сниженными эмоциональными и адаптационными возможностями (%) по окончанию программы
Большесосновский МО	70	39	56	8	20
Кудымкарского МО	78	37	47	31	84
Кунгурский МО	28	12	43	5	41
Ординский МО	16	8	50	6	75
Чердынский ГО	66	39	59	35	90
Частинский МО	60	30	50	21	70
Чусовской ГО	41	12	29	10	83
Пермь	104	48	46	34	71
ИТОГО (ср.знач.)	463	225	Ср. знач. 48%	150	Ср. знач. 67%

В Пермском крае доля обучающихся 6-11 классов с выявленными особенностями эмоционального реагирования и адаптационных

возможностей, в отношении которых была реализована программа составила 67 %.

По итогам реализации программы произошло снижение факторов риска суицидального поведения у детей 12 – 17 лет. О снижении факторов риска свидетельствуют данные, представленные в Таблице 4.

Таблица 4

Данные, по итогам проведения итоговой диагностики по результатам окончания коррекционно-развивающей программы

муниципальный округ	количество детей, зачисленных на курс	Количество обучающихся из общего числа участников программы, показавших снижение факторов риска суицидального поведения	Доля обучающихся от общего числа участников программы, показавших снижение факторов риска суицидального поведения (%) по завершении программы
Большесосновский МО	70	11	15
Кудымкарского МО	78	34	44
Кунгурский МО	28	16	57
Ординский МО	16	6	31
Чердынский ГО	66	66	100
Частинский МО	60	40	67
Чусовской ГО	41	38	93
Центральный	104	67	64
ИТОГО (ср. знач.)	463	278	ср.знач. 59 %

Таким образом, анализ представленных данных, свидетельствует о том,

что в Пермском крае доля обучающихся 6-11 классов с высоким фактором риска суицидального поведения, в отношении которых была реализована программа, снизилась и составила 59 % по отношению к ранее выявленным 67%.

Количественные результаты по диагностическим показателям:

По окончанию реализации программы были получены следующие показатели по таким критериям, как: «психологическое благополучие», «блок негативных стратегий», «блок позитивных стратегий».

Оценить степень реализации программы можно, проанализировав данные, представленные в Таблице 5.

Таблица 5

Критериальные данные по итогам реализации программы

муниципальный округ	Количественные результаты по диагностическим показателям					
	Уровень психологического благополучия		Уровень позитивных стратегий в процессе переживаний		Уровень негативных стратегий в процессе переживаний	
	Доля от общего числа, показавших положительную динамику (%)	Доля из числа участников риска суицидального поведения, показавших положительную	Доля от общего числа, показавших положительную динамику (%)	Доля из числа участников риска суицидального поведения, показавших положительную	Доля от общего числа, показавших положительную динамику (%)	Доля из числа участников риска суицидального поведения, показавших положительную
Большесосновский МО	18	9	24	32	46	28
Кудымкарского МО	58	38	17	43	17	29
Кунгурский МО	36	42	33	30	21	25
Ординский МО	18	44	21	25	58	50
Чердынский ГО	67	72	46	38	89	72
Частинский МО	71	77	34	48	21	18
Чусовской ГО	92	85	90	83	86	83
Центральный	44	62	81	74	18	57

ср. знач.	50%	53%	43%	46%	44%	45%

Качественные результаты:

Динамика эмоционального состояния обучающихся: от умеренно выраженного стресса в начале реализации программы до комфортного состояния большинства обучающихся внутри классного коллектива по итогам реализации программы. Также наблюдается снижение негативного отношения к себе и сверстникам, повысился уровень самооценки.

Динамика мотивации участия в программе: мотивация соответствует возрасту. Обучающиеся посещали занятия с энтузиазмом в полном составе. Несовершеннолетние активно включались в работу, проявляя интерес, азарт, любознательность к предлагаемым упражнениям, особенно яркие впечатления от занятий с дискуссионной игрой «Бункер» и упражнения «Воспитание тараканов».

Динамика отношений со сверстниками: с учетом индивидуально-психологических особенностей личности подростков - положительная. Обучающиеся активно взаимодействовали друг с другом, проявляя уважение и поддержку. Развились навыки уверенного поведения, проявления открытости общения как внутри группы, так и со специалистом.

По итогам реализации программы были даны рекомендации для специалистов образовательной организации:

1. Продолжать способствовать сплочению коллектива. Регулярно организовывать и проводить совместные мероприятия, поездки и др. виды внеурочной деятельности.

2. Способствовать формированию у обучающихся потребности в целеполагании, самоопределении.

3. Способствовать повышению родительской компетентности в вопросах возрастной психологии.

4. Создавать условия для привлечения родителей к совместной

внеурочной деятельности.

4. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию

По результатам диагностики можно сделать вывод о том, что разработанная групповая программа, направленная на повышение психологического благополучия и гармонизацию стратегий регуляции эмоций подростков будет эффективной согласно этим параметрам. Но есть предложения по совершенствованию программы: разработать оптимальный комплект, позволяющий решать задачи психологического сопровождения всех участников образовательного пространства, подростков родителей, педагогов.

5. Подтверждение соблюдения правил заимствования

Программа по повышение психологического благополучия и гармонизация стратегий регуляции эмоций является авторской, при создании данной программы соблюдены все правила заимствования.

Библиографический список

1. Ахрямкина Т.А., Чаус И.Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус.
– Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с.

2. Егорова М.А., Заречная А.А. Позитивные стратегии психологической поддержки субъективного благополучия школьников [Электронный ресурс] // Современная зарубежная психология. 2022. Том 11. № 3. С. 38—48. DOI: https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110304 (дата обращения: 05.12.2022).

3. Колесов, В.И. Психолого-педагогическая проблема: явление подросткового суицида в современном социуме / В. И. Колесов, И. А. Кузнецова // Психология XXI века: вызовы, поиски, векторы развития : Сборник материалов III Всероссийского симпозиума психологов с международным участием, посвященного 30-летию со дня образования психологического факультета Академии ФСИН России. В 3-х частях , Рязань, 08–09 апреля 2021 года / Под общей редакцией Д.В. Сочивко. – Рязань: Академия права и управления Федеральной службы исполнения наказаний, 2021. – С. 50-55. – EDN NRRSNT.

4. Мирошниченко А.А., Мерзлякова Д.Р. Региональная стратегия сохранения и укрепления психологического здоровья участников образовательных отношений // Психолого-педагогические исследования. 2017. Т. 9, № 1. С. 44–53. DOI:https://doi.org/10.17759/psyedu.2017090105

5. Моросанова В.И., Бондаренко И.Н., Фомина Т.Г. Опросник проявлений психологического благополучия подростков: Методическое пособие. – М.: ФГБНУ «Психологический институт РАО», 2020 – 25 с.

6. Павлоцкая, Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. –

Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016.

7. Падун М.А. Влияние процессов регуляции эмоций на психологическое здоровье // Журнал Практической Психологии и Психоанализа. 2015. № 4. URL: https://psyjournal.ru/articles/vliyanie-processovregulyacii-emociy-na-psihologicheskoe-zdorove (дата обращения: 05.12.2022).

8. Рассказова Е.И., Леонова А.Б., Плужников И.В. Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2011.№ 4. С. 161–179.

9. Уланова Анна Юрьевна Когнитивная регуляция эмоций и отношение к здоровью в подростковом возрасте // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2019. №3. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/kognitivnaya-regulyatsiya-emotsiy-i-otnoshenie-k-zdorovyu-v-podrostkovom-vozraste (дата обращения: 05.12.2022).

10. Фесенко, П. П. Что такое психологическое благополучие / П. П. Фесенко. – Москва: Изд-во гуманитар. ун-та, 2013. – 48с.

11. Хухлаева О.В. Формирование психологического здоровья младших школьников: дис. д-ра пед. наук. Москва, 2001. 299 с.

12. Garnefski N., Koopman H., Kraaij V., ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease // Journal of adolescence. 2009. Vol. 32, no. 2. P. 449–454. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.01.003 (дата обращения: 05.12.2022).

13. Garnefski N., Kraaij V. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety // Cognition and Emotion. 2018. Vol. 32, no. 7. P. 1401–1408. DOI: https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698 (дата обращения: 05.12.2022).

14. Garnefski N., Kraaij V., van Etten M. Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and

externalizing psychopathology // Journal of adolescence. 2005. Vol. 28, no. 5. P. 619–631. DOI: https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.12.009 (дата обращения: 05.12.2022).

Приложение 1. Содержание занятий для обучающихся 6-8 классов

Занятие 1.

Упражнение «Барахолка»

Цель: Творческое знакомство участников друг с другом и тренером.

Оборудование: Слайд с предметами (см. рисунок ниже), листы бумаги (лучше стикеры без клейкого края), ручки.

Прежде чем мы начнем наш тренинг, взгляните пожалуйста на слайд и выберите один предмет.

Выберите 1 предмет со слайда.

А далее начинается игра в ассоциации – вы отвечаете на три вопроса:

Почему я выбрал этот предмет?

Какое отношение этот выбор имеет ко мне?

Какое отношение этот предмет имеет к теме обучения? Не ограничивайте свою фантазию, чем смелее будет связь, тем интереснее.

Запишите ответы на листе. Листы не подписываем.

Вариант. Ведущий зачитывает записи, дети пытаются угадать кто написал ответы.

Вариант. Каждый из детей сам зачитывает и объясняет почему он сделал такой выбор.

AKER
BRYGGE

Упражнение «Я беру с собой в поход»

Цель: знакомство тренера с группой.

Ведущий начинает: сегодня мы идем в поход, и я беру с собой в поход (здесь можно назвать любой предмет главное, чтобы он начинался на первую букву имени). И так как по кругу, каждый из детей называет предмет, если он не на первую букву имени, то мы отвечаем «Не берем тебя в поход», если же он называет какой-либо предмет «Мы берем тебя в поход».

Дети должны понять по какому принципу совершается выбор.

Занятие 2.

Упражнение «Тотальное «Да»»

Цель: поиск ресурса в негативных качествах.

Оборудование: стикеры без липкого края, ручки.

Ведущий предлагает записать на листочках свои негативные качества. 1 качество 1 листочек.

Дети по очереди называют, как им кажется свое негативное качество, а после переделывают его в позитивное самостоятельно или с помощью группы. Позитивное качество пишется с обратной стороны листка. Даже если качество повторяются будет интересно придумать разные варианты позитивных замен.

Упражнение «Воспитание Тараканов» (автор Заблоцкая Т.Л.)

Цель: принятие своих негативных сторон, развитие навыков рефлексии.

Оборудование: МАК «Тараканы в голове» (Приложение 2), бланки техники по количеству участников (Приложение 2).

Ведущий предлагает вслепую вытащить по одной карте из колоды. Карту необходимо положить на первый прямоугольник бланка.

Дальше крайне важно соблюдать тайминг. На каждый из ответов даётся

3 минуты. В пред бежать не надо.

После ответов на все вопросы таблицы, можно предложить пообсуждать и ответить на вопросы тех детей, которые испытали трудность по заполнению таблицы.

После обратной связи переходим к последнему заданию бланка: «Это мой таракан и он мне нужен…» Ученикам 6 классов может понадобиться помощь при ответе на этот вопрос.

Бланки остаются обучающимся для того, чтобы они могли к ним возвращаться.

Занятие 3.

Арт-терапевтическая техника «Какого цвета ваша уверенность?»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Оборудование: листы А4, цветные карандаши.

Детям предлагается как можно точнее представить свою уверенность.

Какого она цвета, какого размера, на кого она похожа, какой она формы?

Нарисуйте ее как можно точнее, изобразите и то, что помогает ей расти, а может сейчас есть что-то что мешает ей.

Обсуждение полученных результатов.

Можно устроить представление рисунков или галерею.

Занятие 4.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: создание положительной мотивации к предстоящему занятию, сплочение группы, углубление процессов самораскрытия.

Оборудование: распечатанные карточки по количеству человек.

Обучающиеся по очереди вытаскивают карточки и заканчивают написанную на них фразу.

Откровенно говоря, когда я думаю о контрольных...
Откровенно говоря, когда я делаю уроки...
Откровенно говоря, когда я забываю о плохом ...
Откровенно говоря, когда я прихожу домой и чувствую...
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей из-за учебы...
Откровенно говоря, когда у меня свободное время...
Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...
Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей из-за моих успехов...
Откровенно говоря, когда я отвечаю у доски...
Откровенно говоря, я счастлив, когда…
Откровенно говоря, когда я прихожу в школу я чувствую…
Откровенно говоря, я нервничаю, когда…
Откровенно говоря, я испуган, когда…
Откровенно говоря, я зол, когда…
Откровенно говоря, я грущу, когда…
Откровенно говоря, я волнуюсь, когда…
Откровенно говоря, я ничего не хочу, когда…
Откровенно говоря, я думаю о плохом, когда…
Откровенно говоря, я думаю о хорошем, когда…
Откровенно говоря, я уверен, когда…

Упражнение «Эмоции в моей жизни»

Цель: осознание эмоций в течении дня

Оборудование: листы формата А4, ручки

Расписать свой день (основные моменты дня), описать эмоции, которые вы испытываете, при выполнении определенных режимных моментов, какие бы вам хотелось испытывать?

Подростку предлагается нарисовать линию и представить, что это-

символический рисунок его рабочего дня, необходимо пометить главные события дня.

Вопросы для обсуждения:

Каким я бываю чаще всего, а хотелось бы быть реже? Каким я бываю реже всего, а хотелось бы быть чаще?

Занятие 5.

Упражнение «Сфера моей ответственности»

Цель: осознание границ своей ответственности.

Оборудование: листы формата А4.

Возьмите лист бумаги и напишите: «За что я несу ответственность». Пишите все, что будет приходить в голову – все то, за что вы на самом деле чувствуете себя ответственным.

Затем задайте себе вопросы:

– Чувствую ли я себя ответственным за настроение других людей?

– За их мнение обо мне?

– За их чувства и переживания?

– За то, как они реагируют на мое поведение?

– Чувствую ли я ответственность за счастье и благополучие других людей, и если да, то кого именно?

Если будут положительные ответы, дополните еще и ими ваш список. Затем спросите себя:

– Чувствую ли я себя ответственным за свои собственные чувства, мысли и переживания?

– За свои поступки, свое поведение? – За то, как я реагирую на мнение обо мне и поведение других людей?

Дополните ваш список, если будут ответы «да».

Затем возьмите другой лист бумаги, разделите его пополам

вертикальной чертой, и в левую колонку перепишите все те пункты, которые касаются вашей ответственности за себя, а в правую – пункты, касающиеся вашей ответственности за других.

Перечитайте правую колонку. Но если туда вошли пункты, которые отражают ваше чувство ответственности за других взрослых людей – вам надо внимательно проанализировать каждый из этих пунктов в отдельности.

Если вы написали, что чувствуете себя ответственным за чувства и настроения других взрослых людей, за то, счастливы они или нет – попробуйте вспомнить, когда и при каких обстоятельствах у вас появилось это чувство ответственности. Вы поймете, что это чувство было вам навязано. Вы можете любить другого, желать ему счастья и что-то делать для его счастья, если вам так хочется. Но чувствовать свою ответственность за то, счастлив ли он или нет, вы никак не можете – это уже вне сферы вашей ответственности.

Перечитывая ваш список, мысленно снимайте с себя ответственность за то, что касается других, и за что вы отвечать никак не можете. Затем можете переписать список еще раз, разделив его опять на две колонки и левую озаглавив: «Я отвечаю за…», а правую «Я не отвечаю за…» Этот список вы можете анализировать так часто, как считаете нужным, чтобы пополнять его новыми пунктами и при необходимости вычеркивать старые. Чем лучше вы будете осознавать, за что на самом деле отвечаете, а за что – нет, чем осознаннее вы будете подходить к выбору, за что брать на себя ответственность, а за что – нет, тем легче вам будет почувствовать себя хозяином своей жизни и стать таким.

Хорошая новость состоит в том, что взять на себя ответственность – это вовсе не означает начать подчиняться каким-то чужим, не вами придуманным правилам. Нам ведь часто кажется, что ответственность – это то, что навязывается нам кем-то другим. На самом деле мы вправе сами решить, за что мы несем ответственность, а за что – нет.

Занятие 6.

Обсуждение мультфильма «Хранитель плотины» (2014)

О чем мультфильм?

Почему дети так обращались с поросенком? Почему поросенок так поступил?

Знакомы ли вам чувства поросёнка? Почему поросёнок передумал?

Занятие 7.

Упражнение «Немой театр»

Цель: Отработка невербальных способов общения**.**

Упражнение имеет сходство со всеми известной игрой «Крокодил». Обучающиеся делятся на пары и по очереди друг другу передают информацию без слов. В качестве информации может быть как строчка из стихотворения, так и просто предложение, которое сказал ведущий.

Упражнение «Встряхнись!»

Цель: Отработка невербальных способов общения.

Группа делится на пары и выполняет задания, которые дает ведущий.

Первые номера произносят одну и туже фразу выполняя разные действия. Вторые дают обратную связь потом меняется.

Например, фраза «Я очень рад» говориться, когда топают ногами, морщатся, закатывают глаза, прикладывая руку ко лбу.

Фраза «Я очень зол» раскинуть руки и покружиться, обнять себя и покачаться и т.д.

Занятие 8.

Упражнение «Я в будущем»

Цель: Активизация когнитивной и эмоциональной сфер относительно жизненных событий в целом и будущего.

Оборудование: цветные карандаши, листы бумаги.

Сегодня вы должны нарисовать себя так, как вы хотели бы выглядеть

через десять лет в ваших самых смелых мечтах. Если хотите, можете сделать набросок. Не важно, каким получится рисунок, — гораздо важнее, чтобы он помог вам понять, чего бы вы хотели в жизни добиться, что для вас имеет значение. Вы поняли, что я имею в виду?

Я хотел бы высказать еще несколько пожеланий относительно содержания рисунков. Постарайтесь отразить в своем рисунке ответы на следующие вопросы:

Как ты хочешь одеваться? Чем ты хочешь заниматься? Где ты хочешь жить?

С какими людьми ты бы хотел быть вместе? Какие вещи должны тебя окружать?

Как ты хочешь проводить свой досуг?

Как должно выглядеть твое рабочее место? Напишите эти вопросы на видном месте.

В заключение напишите на рисунке несколько предложений, связывающих воедино различные части вашей мечты о будущем и показывающих их значение для вашей жизни. К примеру, вы можете написать:

«Я бы хотел жить в большом доме, иметь красивую жену и много детей. Я хотел бы работать конструктором, проектировать новые транспортные средства, использующие альтернативные источники энергии». Или вы можете написать: «Я хочу помогать другим людям. Я бы хотела жить в развивающейся стране и работать там врачом. Я не хочу иметь собственных детей, а хочу вместе с моим партнером заботиться о детях, которые живут в этой стране и которым плохо». Все ли вам понятно?

На всю работу вам предоставляется 20 минут.

Теперь вернитесь в общий круг и выберите себе того, с кем вы бы хотели обсудить ваш рисунок. У вас есть 15 минут на обмен мнениями.

Завершите обсуждение и вернитесь в общий круг. Пожалуйста, повесьте ваши рисунки на стены.

Теперь каждый по очереди должен объяснить окружающим рисунок своего напарника. На каждый рассказ отводится две минуты. Таким образом мы можем больше узнать друг о друге и увидеть, в чем сходятся или различаются наши мечты о будущем.

Подведение итогов:

Понравилось ли мне это упражнение?

На каком этапе я был особенно вовлечен в работу?

Как отдельные части моего рисунка отражают мои нынешние ценностные представления?

Что (какие ценности) отражают мои мечты?

Как я буду себя чувствовать, если мои мечты осуществятся?

Если мои мечты воплотятся в жизнь, то каковы будут преимущества и недостатки этой новой жизни?

Чья мечта о будущем мне понравилась? Чья мечта о будущем сходна с моей?

Что бы я хотел еще сказать?

Комментарий. Простая структура упражнения создает идеальную основу для анализа ценностных представлений в разных областях жизни. Чтобы еще более четко представить структуру индивидуальных ценностей, можно дополнительно попросить всех участников составить на основе своих рисунков каталог ценностей и расположить их там по степени важности. Помогите подросткам понять, что для них является наиболее важным в жизни.

Рефлексия.

Занятие 9, 10.

Упражнение «Парад сказочных персонажей» (Заблоцкая Т.Л.)

Цель: закрепление и отработка знаний навыков, полученных в результате реализации программы.

Оборудование: нарезанные записки с именами сказочных персонажей по количеству обучающихся.

Ведущий предлагает с помощью вытягивания записки определиться со сказочным персонажем, в лице которого придётся прожить занятие.

После жеребьёвки каждый из группы отвечает на следующие вопросы (на работу дается 10-15 минут):

1. Пять положительных качеств персонажа.
2. Пять отрицательных качеств персонажа.
3. Как переделать отрицательные качества в положительные.

После этого, предлагаем разбиться на группы по 4 - 5 человек, принцип разделения может быть любой.

В группе каждый из участников представляется как сказочный персонаж, и находясь в роли, рассказывает о себе. Участники могут задавать друг другу вопросы на знакомство (15-20 минут)

Ведущий предлагает вернуться в общий круг. В кругу повторяется процедура самопрезентации от каждого из участников с вопросами от участников (Ведущему важно следить за таймингом).

Итоговый круг – рефлексия.

Приложение 2. Содержание занятий для обучающихся 9-11 классов, СПО

Занятие 1.

Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Цель: узнать друг о друге что-то новое, разбить микро-группы при посадке в кругу.

Процедура проведения: Все сидят по кругу. Ведущий (без стула, в центре круга), например, говорит: Поменяйтесь местами те, кто:

- любит болтать по телефону;
- кто любит красный цвет;
- кто любит мороженое;
- у кого есть дома собака (кошка);
- кто любит ходить в кино.
- кто любит петь;
- кто любит танцевать;
- кому сколько лет.

Упражнение «Мои вещи обо мне»

Цели: самораскрытие, самопознание; повышение внутригруппового доверия.

Процедура проведения. Участники сидят в кругу. Один из участников берет в руки какой-то из своих предметов и от лица этого предмета рассказывает о своем хозяине. Например: «Я – Катина булавка, я знаю ее не так давно, но могу рассказать о ней...». Таким же образом рассказывают о себе все участники группы.

При обсуждении ведущий подчеркивает, что умение раскрыться перед другими – важнейшее личностное качество, способствующее установлению близких отношений с людьми. Если человек предпочитает не рассказывать о

своих переживаниях и надеждах, промахах и неудачах, это создает у других впечатление его благополучия и успешности, но платой за это становится невозможность построения искренних отношений, неумение попросить о помощи.

Занятие 2.

Упражнение «Воспитание тараканов» см. в Приложении 1.

Арт-терапевтическая практика «Силуэт чувств»

Цель: визуализация и осознание собственных переживаний, связанных с самооценкой, принятием себя. Снятие напряжения.

Оборудование: листы А4 и цветные карандаши

Инструкция: перед вами чистый лист бумаги, расположите его так, как удобно Вам и нарисуйте силуэт человека, оставляя побольше внутреннего пространства. Внутри вас в теле живут разные чувства и эмоции, переживания, ощущения, ценности. Какие-то появляются прямо сейчас, другие - вам давно знакомы. Найдите для каждого чувства место в теле, где оно ощущается больше всего и подберите цвет/символ/слово, который вы считаете ему соответствует. Наполните силуэт вашими чувствами, эмоциями и переживаниями.

На что нужно обратить внимание?

1. Насколько заполнен силуэт. У клиентов, имеющих сложности с эмоциональным выражением, силуэт может быть не полностью закрашен и не получается обнаружить ощущения, в связи с этим предлагается пофантазировать - Что могло бы там быть?

Это свидетельствует о наличии блоков, соматической симптоматике или неприятных ощущениях, которые не признаются. Важно выявить весь спектр эмоций, в особенности если был травматический опыт.

2. Вербализация чувств и эмоций. Иногда демонстрируется ограниченность эмоционального словаря - немного чувств удается назвать и заметить их присутствие в теле. В этом случае проводится интервенция: Я заметила, что у вас в силуэте нет такого чувства как злость. Можете вспомнить ситуацию, когда вы злились и найти для нее место и цвет в вашем силуэте?

3. Границы силуэта. Встречаются сложности с границами тела. Чувства могут не помещаться, часто при пограничной структуре личности, как будто приходящей извне. шоковые эмоции часто рисуются за пределами тела, поэтому в дальнейшей терапии будет важна их проработка и интеграция в целостный силуэт.

4. Цветовая гамма. Можно отметить выбранную цветовую гамму. Чистые цвета говорят о поддерживающем опыте, а грязные цвета - свидетельствуют о негативном отношении и непринятых эмоциях и чувствах.

5. Дисбаланс. Это говорит о наличии дисбаланса в эмоциональной сфере. Например, заполнена верхняя часть силуэта, голова. Возможно, присутствует тревога и основной способ справиться с ней - это контроль. При этом чувства путаются с мыслями и возникает попытка контролировать чувства или сильные чувства не находят выражения.

Упражнение «Бумажный человечек»

Цель: работа с самооценкой, принятием себя, аутоагрессией.

Инструкция:

Вариант 1. Вырежьте силуэт из предыдущего упражнения.

Вариант 2. Возьмите чистый лист бумаги формата А4 (желательно для рисования или черчения, чтобы был более плотным, обычный для принтера тоже подойдет) и руками, без ножниц и других подручных средств, оборвите лист так, чтобы получился человечек.

Потом сосредоточьтесь на том, что вам не нравится в вашем творении и

начните его "ругать": "Кривой какой-то!" ,"Косой", "Некрасивый", "Надо быть лучше", "Ноги короткие" и т. д.

После каждого ругательства заворачивайте край бумаги, начиная сверху, и хорошенько "заутюживайте" его ногтем. Как-то так: ругнули- завернули, ругнули - завернули...

Когда ругательства будут исчерпаны, остановитесь и посмотрите, что у вас получится в итоге. Интересно, до какого состояния ваш человечек докрутится.

Если пофантазировать, то: как вы думаете, на какие действия теперь способен такой скрученный человечек? У меня получилось, что - на самые бестолковые, тревожные и неэффективные или вообще ни на какие.

Но это еще не все. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорить ему поддерживающие слова на каждый отворот бумаги. Похвалили - отвернули, похвалили - отвернули...

И понаблюдайте в процессе вот за чем:

1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать? Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?

2) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы развернуть человечка полностью?

3) Каким в итоге получился человечек? Чем отличается от первоначального состояния (до скручивания)?

4) На какие действия теперь способен ваш человечек?

Желательно провести шкалирование эмоционального состояния в начале и в конце работы, чтобы результативность была очевиднее.

Занятие 3.

Модифицированная версия настольной дискуссионной игры

«Бункер» (оригинал – автор издательство настольных игр «Экономикус», модификация Орловой Д.Г., 2022)

Цель: формирование навыка уверенного поведения и отработка умения

аргументировать свою позицию.

Оборудование: карточки для игры, бланки для голосования (список класса).

Сюжет:

На земле произошла катастрофа. Часть людей находится возле спасительного бункера, и каждый мечтает попасть в него и выжить. Но количество спасительных мест ограничено: в бункер попадёт только половина, остальные останутся в лесу.

Каждый круг проходит голосование, по которому участники решают, кто из людей попадает в бункер. Финалисты будут возрождать быт и население Земли.

Игроки должны выбрать самых полезных людей для восстановления жизни на постапокалиптической планете. Именно они попадут в бункер.

У каждого персонажа есть набор характеристик: профессия, биологические характеристики, хобби, человеческие качества, дополнительные навыки. По ним и по тому, как персонажи их презентуют, участники оценивают кто будет полезен после выхода из бункера.

Оружия и насилия нет, только дискуссия и обоснование своей важности и необходимости.

Материалы: Карточки (157 штук), общий список участников, бумага и ручки для заметок каждому участнику.

Правила игры на 15-20 человек (если класс большой, то делятся пополам, количество «убираемых» в каждом кругу рассчитывается в зависимости от точного количества участников)**:**

Шаг 1. Выбор катастрофы – выбор одной из 7 карт: определяет характеристики мира после катастрофы и количество выживших на земле. Выбор происходит в случайном порядке.

Шаг 2. Каждому игроку раздаётся по одной карте (рубашкой вверх) с характеристиками: профессия, биологические характеристики, хобби, человеческие качества, дополнительные навыки (всего 5 карт).

На старте игрок обезличен и вживается в своего персонажа постепенно, с каждым кругом. У него нет пола, профессии и других категорий, пока он не откроет перед всеми определенную карту.

Шаг 3. 1 круг **-** каждый игрок по очереди вскрывает карту «Профессия» и обосновывает свою необходимость попасть в бункер.

Например, карточка с профессией «Врач»: «я врач, поэтому смогу оказать Вам первую медицинскую помощь прямо в бункере, а потом справиться с изменившимися условиями окружающей среды, когда мы выйдем».

2 круг - каждый игрок по очереди вскрывает 1 карту, которую считает самой выигрышной и снова обосновывает свою необходимость попасть в бункер.

Например, «Мужчина, 30 лет»: «кроме того, что я врач, я ещё и молодой сильный мужчина».

На каждого игрока даётся 20 секунд в 1 и 2 кругах.

Шаг 4. После того, как все озвучили по 2 из своих карт, происходит голосование на выбывание. Каждый участник называет 3 персонажей, которые, по его мнению, не нужны в бункере. Ведущий ведёт учёт и озвучивает, какие 3 персонажа выбывают большинством голосов в 2 кругу.

Выбывшие игроки продолжают сидеть в кругу, не открывая свои карты и не участвуя в дискуссии и голосовании.

Шаг 5. 3 круг - каждый игрок по очереди вскрывает ещё 1 карту, которую считает самой выигрышной и снова обосновывает свою необходимость попасть в бункер.

На каждого игрока даётся 20 секунд.

Шаг 6. После того, как все озвучили по 3 из своих карт, происходит голосование на выбывание. Каждый участник называет 3 персонажей, которые, по его мнению, меньше остальных нужны в бункере. Ведущий ведёт учёт и озвучивает, какие 3 персонажа выбывают большинством голосов в 3 кругу.

Шаг 7. 4 круг - каждый игрок по очереди вскрывает ещё 1 карту, которую считает самой выигрышной и снова обосновывает свою необходимость попасть в бункер.

На каждого игрока даётся 20 секунд.

Шаг 8. После того, как все озвучили по 4 из своих карт, происходит голосование на выбывание. Каждый участник называет 3 персонажей, которые, по его мнению, меньше остальных нужны в бункере. Ведущий ведёт учёт и озвучивает, какие 3 персонажа выбывают большинством голосов в 4 кругу. Это голосование заключительное, прошедшие его успешно считаются выжившими в бункере.

Шаг 9. Если время позволяет, можно предложить «выжившим» участникам озвучить ту карту, которая осталась у них последней, т.е. ту информацию, которую они предпочли скрыть.

Вопросы для общего обсуждения:

1. Какие эмоции вызвала игра?
2. Вы довольны своей стратегией или что-то бы изменили?
3. Вы довольны результатом?
4. Что нового сегодня узнали/с чем уходите сегодня?

Занятие 4.

Упражнение «Шаг к мечте» (Смирнов Д.О.)

Цель: формирование общего позитивного отношения к перспективам в жизни.

Оборудование: распечатанные бланки №1 и №2, ручки.

Инструкция: сидящим в кругу обучающимся раздаются бланки №1, участники разделяются по парам и обсуждают ответы на вопросы, записывают свои ответы в бланк. В течении 15-20 минут идёт обсуждение в парах, затем все возвращаются на свои мета в общем кругу.

Ведущий раздаёт бланк №2 и показывает, как наложить вопросы на первый бланк так, чтобы написанные ответы подходили к новым вопросам.

Вопросы для обсуждения в кругу:

Какая формулировка стала наиболее удивительной для тебя?

Какая формулировка порадовала тебя?

С какой формулировкой ты полностью согласен?

Бланк №1

ВОПРОСЫ	**ОТВЕТЫ**
1. Как поступает (что делает) главный герой твоего любимого фильма?	
2. Что произошло в твоем самом прекрасном сне?	
3. Что присутствует в твоей любимой песне?	
4. В детстве хотелось стать: для того, чтобы…	_____
5. Что самое ценное дал тебе твой учитель?	
6. Когда ты испытывал восторг, счастье?	
7. Качества твоего друга?	
8. Что самое главное в твоей самой	

любимой книге?	

Бланк №2

Моя жизнь будет иметь смысл, и я буду счастлив(а), когда…
1.если я буду поступать и делать…
2.если я позволю, чтобы в моей жизни произошло…
3.если в моей жизни будет присутствовать…
4.если внутри я стану… и смогу:
5.если я смогу передать другим людям…
6.если я буду жить как…
7.если я разовью в себе качества:
8.Ведь самое главное в моей жизни:
Потому что это моя МЕЧТА!!!

Занятие 5.

Обсуждение мультфильма «Хранитель плотины» (2014) см. в Приложении1.

Занятие 6.

Арт-терапия. Коллаж «Путь и Ресурс»

Цель: формирование общего позитивного отношения к перспективам в жизни.

Оборудование: листы А4, журналы, газеты, фломастеры, ножницы, клей.

Инструкция: перед вами чистый лист бумаги, расположите его так, как удобно Вам и подумайте о том, какую жизнь вы уже прожили, подумайте о настоящем моменте и о том, что будет дальше. Чего вы ждёте от своего будущего? Из имеющихся газет и журналов подберите наиболее подходящие рисунки, слова, цвета для отображения вашего жизненного пути. Затем добавьте то, что вы считаете своими ильными сторонами, помогающими реализовать будущее.

Вопросы для обсуждения в кругу:

Какие эмоции вызывает получившийся результат?

Какие сложности испытывали в работе?

Что больше всего понравилось?

Занятие 7.

Упражнение «Встряхнись!» см. в Приложении 1.

Занятие 8.

Проработка афоризмов про счастье в упражнении «Джеффа»

Цель: актуализация знаний о благополучии и счастье, через призму собственного отношения к данным понятиям, умение аргументировать и отстаивать своё мнение.

Для ведения упражнения необходимы двое ведущих. Готовятся три плаката с надписью – «Да», «Может быть», «Нет». Крайние плакаты вывешиваются по

двум концам зала, а средний – в центре. И после заданного опроса все участники переходят под тот плакат, который соответствует их ответу. Ведущий спрашивает: кто хотел бы ответить, почему он встал именно под этот плакат. Желающий поднимет руку. Ведущий предоставляет ему слово.
Афоризмы для обсуждения:

Согласны ли вы что…

- Кто не может найти счастье в пути, не найдет его и в конце дороги. (Неизв. Автор);
- Человек никогда не бывает так несчастлив, как ему кажется, или так счастлив, как ему хочется. (Франсуа Ларошфуко);
- Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми. (Авраам Линкольн);

Занятие 9, 10.

Игра «Король и королева»

Цель: формирование адекватных и конструктивных форм поведения в ситуации стресса (в ситуации превосходства).

Ведущий выбирает двух человек из группы: короля и королеву. Можно для них сделать за ранее короны. При выборе короля и королевы надеваются короны и просят их присесть на импровизированный трон (заранее поставленные стулья). Задача остальных участников: выбрать себе роль (повара, принцессы, принца, прислуги, сапожника, рыцаря, воин, парикмахеры, банкиры, портного, служанки, конюх и т.д.). Каждый участник выбирает/вытягивает себе роль, затем по кругу или по собственному желанию начинают себя предлагать королю и королеве, проговаривая свою роль - значимость и нужность в этой роли для королевы и короля. Задача короля и королевы взять к себе в замок.

Комментарии: Роль можно заранее приготовить и раздать участникам группы в любом порядке. Можно и чтоб каждый участник вытягивал, не зная какая у него роль. В начале игры обязательно, нужно поклонится и королю, и королеве. Так же каждый участник в игровой ситуации должен пережить некоторое «унижение» – поклон королю и королеве, и каждый по – своему должен будет доказать свою значимость и преданность королю и королеве.

Если король и королева кого – то из участников не принимают особенно в конце игры, когда большая часть участников принята в замок, то важно ведущему сделать так чтобы всех приняли в замок.

Рефлексия:

Было ли трудно себя презентовать в данной роли?

Какие чувства испытывали, когда было сопротивление короля и королевы?

Какие чувства испытывали чувства, когда были приняты в замок?

Приложение 2. Стимульный материал.

Стесняшка

Работяжка

Обжорка

Ленус

Манипуляш

Великолепиус

Обижака

Депрессун

Агрессиус

Хорош Прехорош

Бояшка

Капризка

Вредина

Виноватик

Инфантик

Всем Угодий

Себя Нелюбяш

Жертвыч

Ипохондрыч

Соревновашка

Рискун

Подозревашка

Соблазняшка

Всезнайка

Бедняжка

Ловелас

Невменяшка

Притворяшка

Тревожинка

Недоверяшка

Зациклёныш

Спорыч

Сомнениус

Молчун

Нехочуха

Мстяка

Крутяшка

Чего-то Ждун

Кузькина мать

Контролюс

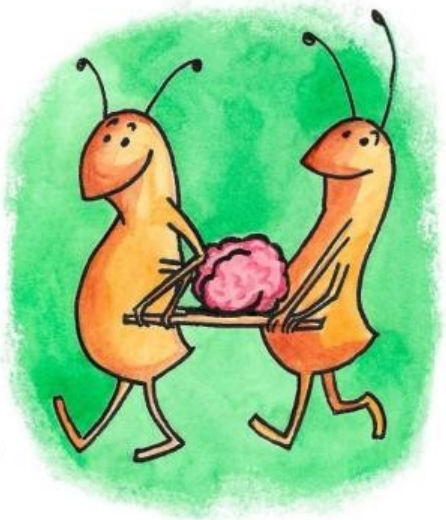
Самонаказун

Принцесса

Поучайка

Критиканус

Копилкин



Мозговыносящки

Саботажка

Авоська

Мистер Прокрастинати

Дурашка

Самообманус

Капитан Справедливость

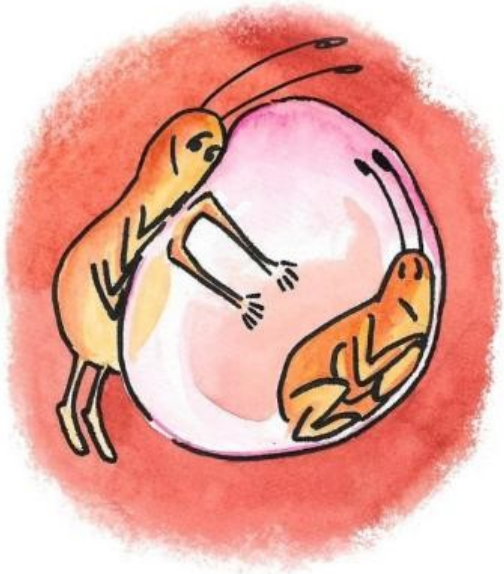
Самокопай

Ярлыкаш

Одинокушка

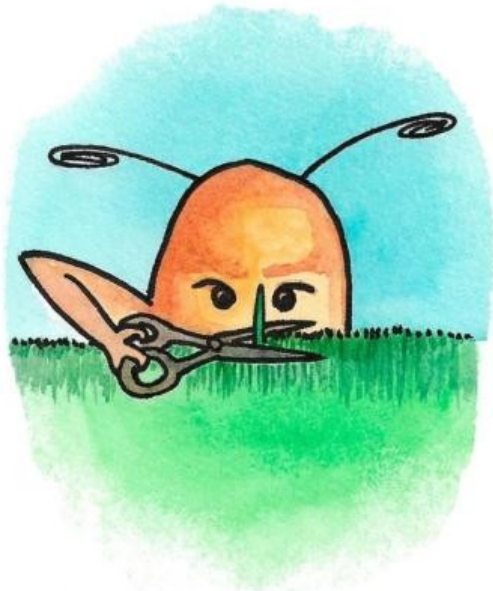
Недообнимашка

Тормозяш



Интровертус

Забываш



Перфектус

Навязович

Возмущун

Честноглазик-Хитропопик

Тираниус

Немотун

Неудачкин

Карьерыч

Равнодушкин

Измухи Слон

Неуспевашка

Мнениус Зависимус

Несмеяна

Установыч

Плакса

Ворчун

Ревнивус

Психосоматикус

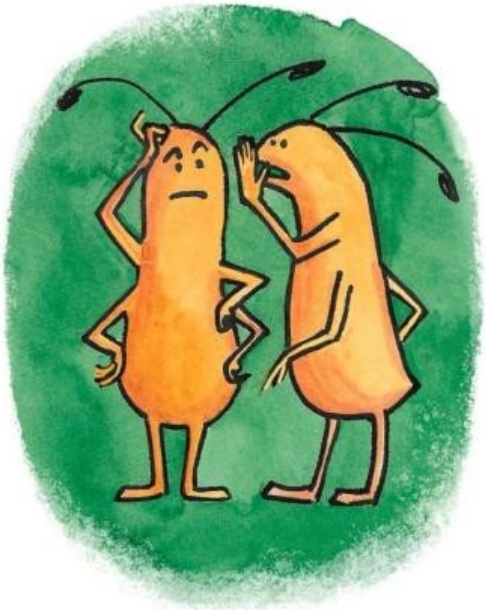
Нострадамус

Эгоистус

Пессимистушка

Позитивыч

Легкомыслиш



Сплетникус

Таксебе Родитель

Упрямикус

Идеализириус

Фома Неверующий

Плохиш

ПОЛОЖИ СЮДА СВОЕГО ТАРАКАНА	В каких ситуациях этот таракан во мне проявляется?	Что этот таракан делает, когда проявляется?	Что в эти моменты говорит таракан?

Это мой таракан и он мне нужен для _____

_____

_____

	Физик-ядерщик	Эколог	Вирусолог	Тату-мастер
Модель	Учитель истории	Биолог	Полицейский	Фотограф
Юрист	Строитель	Геолог	Бизнесмен	Картограф
Дизайнер	Фармацевт	Хирург	Стоматолог	Инструктор по выживанию

Автомеханик	Повар	Психолог	Музыкант	Писатель
Пожарный	Зоолог	Переводчик	Блогер	Военный

Мастер спорта по боксу	Состоит в клубе «Навыки выживания» 3 года	Рос в семье геологов	Знает, где склад оружия	Имеет экстрасенсорные способности
Знает всё про компьютеры	Владеет языков жестов	Подрабатывал в больнице	Объездил весь мир	Знает азбуку морзе
Умеет ориентироваться по звездам	По первому образованию химик	Знал лично президента	Может сделать алкоголь из чего угодно	Повар по первому образованию
Изучал воду и её очищение	Знает 5 языков	Умеет делать луки и копья	Читал все книги про зомби	Проходил курсы психолога

5 раз читал «Гарри Поттера»	Учился в мед.университете	Остался в живых на необитаемом острове	Знает все стихи Пушкина наизусть	Подрабатывает в театре
Выиграл миллион	Верит в инопланетян	Рос в семье фермеров	Верит в приведения	Знает всё о растениях

Карточные фокусы	Пение	Изучение топографических карт	Любительская радиосвязь	Игра в гольф
Футбол	Игра на пианино	Фотография	Парусный спорт	Ремонт и создание часов
Шахматы	Плотницкое дело	Создание оружия 18 века	Гомеопатия	Шитье и вязание
Выращивание растений	Охота	Сбор грибов	Стрельба из лука	Авиа моделирование

Кулинария	Танцы	Изделия из кожи (обувь)	Медитация	Рисование
Рыбалка	Альпинизм	Стрельба	Стрельба по мишеням	Зоология

Хитрый	Добрый	Требовательный	Отважный	Депрессивный
Раздражительный	Истеричный	Лживый	Весёлый	Замкнутый
Болтливый	Креативный	Общительный	Компанейский	Надежный
Целеустремленный	Буйный	Конфликтный	Справедливый	Честный

Честный	Безжалостный	Храбрый	Конфликтный	Самовлюбленный
Подлый	Безотказный	Понимающий	Эгоистичный	Истеричный

Женщина, 40 лет	Женщина, 30 лет	Женщина, 20 лет	Женщина, 25 лет	Женщина, 35 лет
Женщина, 18 лет	Женщина, 21 год	Женщина, 34 года	Женщина, 47 лет	Женщина, 55 лет
Женщина, 62 года	Женщина, 23 года	Мужчина, 65 лет	Мужчина, 59 лет	Мужчина, 55 лет
Мужчина, 50 лет	Мужчина, 48 лет	Мужчина, 45 лет	Мужчина, 43 года	Мужчина, 40 лет

Мужчина, 38 лет	Мужчина, 35 лет	Мужчина, 32 года	Мужчина, 30 лет	Мужчина, 27 лет
Мужчина, 25 лет	Мужчина, 25 лет	Мужчина, 23 года	Мужчина, 20 лет	Мужчина, 18 лет

Приложение 3.

Опросник проявлений психологического благополучия (ППБП) для подростков В.И. Моросановой, И.Н. Бондаренко, Т.Г. Фоминой (русскоязычная адаптация 2018 года).

Инструкция: Пожалуйста ответьте на вопросы о своём состоянии за последний месяц по представленной шкале:

Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и отметьте, как часто вы испытывали различные состояния за последний месяц. Обведите (выделите) правильный ответ для каждого утверждения. Пожалуйста, не пропускайте ни одного утверждения. Помните, что нет правильных и неправильных вариантов ответа. При возникновении затруднений с ответом, выберите наиболее подходящий вариант.

	никогда	редко	иногда	часто	почти всегда
1. Я был(а) уверен(а) в себе	1	2	3	4	5
2. Я чувствовал(а), что другие меня любили и ценили	1	2	3	4	5
3. Я доволен (довольна) своими достижениями за этот месяц	1	2	3	4	5
4. Я чувствовал(а) себя полезным(ой)	1	2	3	4	5
5. Я вел(а) себя естественно, я был(а) самим(ой) собой	1	2	3	4	5
6. Я жил(а) в нормальном темпе, у меня не было чрезмерных нагрузок	1	2	3	4	5
7. Моя жизнь была хорошо сбалансирована между личными и школьными делами	1	2	3	4	5
8. У меня было много целей и планов	1	2	3	4	5
9. Я был(а) любопытен(на) и интересовался(ась) всякими вещами	1	2	3	4	5
10. У меня было достаточно сил, чтобы браться за новые дела	1	2	3	4	5

11. Я чувствовал(а) себя хорошо, участвуя в своих любимых видах деятельности, занимаясь спортом и развлекаясь	1	2	3	4	5
12. Я легко улыбался(ась)	1	2	3	4	5
13. У меня хорошее чувство юмора, я легко заставлял(а) своих друзей смеяться	1	2	3	4	5
14. Мне удавалось настроиться и внимательно слушать то, что говорили мои друзья	1	2	3	4	5
15. Я хорошо ладил(а) со всеми	1	2	3	4	5
16. Я находил(а) позитивные выходы из сложных ситуаций	1	2	3	4	5
17. Я был(а) совершенно спокоен(спокойна)	1	2	3	4	5
18. Мне удавалось разобраться в сложных ситуациях	1	2	3	4	5
19. Я без труда справлялся(ась) с решением сложных проблем	1	2	3	4	5
20. Я жил(а) полной жизнью и получал(а) от нее удовольствие	1	2	3	4	5
21. Я чувствовал(а) себя хорошо и был(а) в мире с самим(ой) собой	1	2	3	4	5
22. Я считал(а) свою жизнь замечательной и хотел(а) наслаждаться каждым ее моментом	1	2	3	4	5
23. Я не мучился(ась) угрызениями совести	1	2	3	4	5
24. Я чувствовал(а) себя здоровым(ой) и был(а) в хорошей форме	1	2	3	4	5

Обработка результатов:

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале: 1 балл – «никогда»; 2 балла – «редко»; 3 балла – «иногда»; 4 балла – «часто»; 5 баллов – «почти всегда».

Ключ:

Шкалы	Вопросы
Общительность	5, 12, 13, 16
Душевное равновесие	6, 7, 10, 22
Вовлеченность в социальное взаимодействие	14, 15, 17, 23
Самооценка	2, 4, 8, 9
Управление собственной личностью и событиями	1, 18, 19, 24
Счастье	3, 11, 20, 21
Психологическое благополучие	сумма всех шкал

Опросник когнитивной регуляции эмоций (ОКРЭ) Е.И. Рассказовой, А.Б. Леоновой, И.В. Плужникова.

Инструкция: Время от времени все люди подвергаются стрессовым или неприятным событиям. И все реагируют на них по-своему. Перед Вами список утверждений. Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и вспомните, что вы обычно думаете, когда подвергаетесь воздействию стрессовой ситуации. Обведите (выделите) правильный ответ для каждого утверждения. Пожалуйста, не пропускайте ни одного утверждения. Помните, что нет правильных и неправильных вариантов ответа. При возникновении затруднений с ответом, выберите наиболее подходящий вариант.

	почти никогда	иногда	регулярно	часто	почти всегда
1. Я чувствую, что в происходящем следует винить себя	1	2	3	4	5
2. Я думаю, что мне придется принять тот факт, что это произошло	1	2	3	4	5
3. Я часто задумываюсь о том, что я чувствую по отношению к тому, что произошло	1	2	3	4	5
4. Я думаю о вещах поприятнее, чем то, что со мной произошло	1	2	3	4	5
5. Я думаю о том, что мне лучше всего сделать	1	2	3	4	5
6. Я думаю, что эта ситуация меня чему-то научит	1	2	3	4	5
7. Я думаю, что все могло бы быть гораздо хуже	1	2	3	4	5
8. Я часто думаю, что то, что случилось со мной гораздо хуже того, что случается с другими	1	2	3	4	5
9. Я чувствую, что в случившемся следует винить окружающих	1	2	3	4	5
10. Я чувствую, что я единственный, кто в ответе за то, что произошло	1	2	3	4	5
11. Я думаю, что мне придется принять ситуацию такой, какая она есть	1	2	3	4	5
12. Я озабочен тем, что я думаю и чувствую по отношению к тому, что произошло	1	2	3	4	5
13. Я думаю о приятном, о том, что не имеет никакого отношения к произошедшему	1	2	3	4	5

14. Я думаю о том, как мне лучше всего справится с этой ситуацией	1	2	3	4	5
15. Я думаю, что стану сильнее в результате этого	1	2	3	4	5
16. Я думаю, что другие проходят через куда более трудные испытания	1	2	3	4	5
17. Я постоянно думаю о том, как ужасно то, что со мной случилось	1	2	3	4	5
18. Я чувствую, что окружающие несут ответственность за то, что со мной случилось	1	2	3	4	5
19. Я думаю об ошибках, которые я совершил	1	2	3	4	5
20. Я думаю, что я не могу ничего изменить	1	2	3	4	5
21. Я хочу понять, почему я чувствую то, что я чувствую по отношению к тому, что произошло	1	2	3	4	5
22. Я думаю о чем-нибудь хорошем вместо того, чтобы думать о том, что произошло	1	2	3	4	5
23. Я думаю о том, как изменить ситуацию	1	2	3	4	5
24. Я думаю, что у этой ситуации есть и положительные стороны	1	2	3	4	5
25. Мне кажется, что это не самое плохое, что могло случиться	1	2	3	4	5
26. Я часто думаю, что то, что со мной случилось – это худшее, что вообще может произойти с человеком	1	2	3	4	5
27. Я думаю об ошибках, которые допустили окружающие в этой ситуации	1	2	3	4	5
28. Я думаю, что в целом причина всему находится во мне	1	2	3	4	5
29. Я думаю, что мне нужно научиться жить с этим	1	2	3	4	5
30. Я подробно концентрируюсь на чувствах, которые пробудила во мне ситуация	1	2	3	4	5
31. Я думаю о своем позитивном опыте	1	2	3	4	5
32. Я продумываю план того, что лучше всего сделать в этой ситуации	1	2	3	4	5
33. Я ищу позитивные стороны в сложившейся ситуации	1	2	3	4	5
34. Я говорю себе, что бывают в жизни ситуации и похуже	1	2	3	4	5

35. Я постоянно думаю о том, как ужасна случившаяся ситуация	1	2	3	4	5
36. Я чувствую, что в целом, причиной случившемуся является то, что сделали окружающие	1	2	3	4	5

Обработка результатов:

При обработке результатов по ключу подсчитывается сумма баллов (шкальных оценок) по каждой шкале:

1 балл – «почти никогда»; 2 балла – «иногда»; 3 балла – «регулярно»; 4 балла – «часто»; 5 баллов – «почти всегда».

Ключ:

Шкалы	Вопросы
Самообвинение	1, 10, 19, 28
Принятие	2, 11, 20, 29
Руминации	3, 12, 21, 30
Позитивная перефокусировка	4, 13, 22, 31
Фокусирование на планировании	5, 14, 23, 32
Позитивная переоценка	6, 15, 24, 33
Рассмотрение в перспективе	7, 16, 25, 34
Катострафикация	8, 17, 26, 35
Обвинение других	9, 18, 27,36