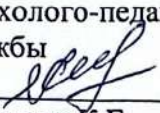


**Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края Муниципальное автономное образовательное
учреждение средняя общеобразовательная школа № 35
муниципального образования город-курорт Анапа
имени генерал-майора, наказного атамана Черноморского
казачьего войска Алексея Даниловича Безкровного
МАОУ СОШ №35 им. Безкровного А. Д.**

РАССМОТРЕНО:
Руководитель МО
Психолого-педагогической
службы

Хачатрян К.Г.
Протокол №
от 01.09.2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
ВР

Н.С. Ильина
Протокол №
от 01.09.2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор

Позднеева И.И.
Приказ №1
От 01.09.2023г.

Психолого-педагогическая программа

**Коррекционно-профилактическая работа
с подростками склонными к аутоагрессии и
деструктивному, депрессивному поведению**

Педагог-психолог: Хачатрян К.Г.

Анапа 2023г.

Пояснительная записка

Проблема самоповреждающего поведения среди подростков была актуальна во все времена. На современном этапе развития общества эта проблема становится как никогда актуальной. Зачастую к самоповреждающему поведению ведут неуверенность в себе, непринятие себя как личности, отсутствие взаимопонимания с окружающими.

Под самоповреждающим поведением подразумевают намеренные самоповреждения, не имеющие суицидальной направленности.

У подростков страх перед смертью и восприятие ее формируется ближе к 18 годам. Поэтому суицид для детей не означает конец. Молодые люди не в состоянии оценивать жизнь. Неустойчивая психика, депрессивное поведение, чувство ненужности, ранняя половая жизнь, разочарование в семейных отношениях, отсутствие идеологии и цели зачастую приводят к непоправимым последствиям.

В наше время самоповреждающее поведение является одним из достаточно распространенных видов аутодеструктивного поведения среди подростков.

Различают несколько типов суицидального поведения. Демонстративный суицид больше характерен для подростков и студентов.

Причины суицидального настроения кроются в отсутствии теплых эмоциональных связей детей и родителей.

Актуальность программы обусловлена выраженным ростом различных форм деструктивного поведения у современных детей (агрессивное, вандальное, конфликтное, саморазрушающее, зависимое поведение). Все это ставит перед современной школой задачу снижения данных проявлений и создания безопасной образовательной среды как одного из важных компонентов ФГОС. При этом остро стоит необходимость диагностических и практических технологий работы по заявленной проблематике.

Под первичной профилактикой деструктивного поведения подразумевается целый комплекс социальных, образовательных и медико-психологических мероприятий, направленных на выявление и устранение причин и условий нарушений в поведении детей и подростков, а также психолого-медико-педагогическую коррекцию последствий (Е.В. Белоногова, 2005). Таким образом, актуальность проблем современного общества и системы образования, способствующих увеличению количества учащихся с деструктивным поведением, определила необходимость разработки программы «Профилактика деструктивного поведения в МАОУ СОШ № 35 им А.Д. Безкровного.»

Предлагаемая программа направлена на профилактику деструктивного поведения учащихся через развитие самосознания, рефлексивных способностей, навыков конструктивного взаимодействия, интереса к самопознанию

Цель: профилактика саморазрушающих и суицидальных проявлений.

Участники: подростки в возрасте 13-16 лет, родители, педагоги.

Работа по решению выявленных проблем ведется в трех направлениях:

- Тренинговые занятия с учащимися группы риска в малой группе.
- Индивидуальная работа с учащимся(ребенком)
- Работа с родителями
- Работа с педагогами (классным руководителем)

Формы работы психолога: организация социальной среды; информирование; активное социальное обучение (тренинг); инициация поиска /организации альтернативной деятельности; активизация личностных ресурсов; проектирование минимизации негативных последствий; др.

Основные группы применяемых методов: методы стимулирования мотивации изменения поведения; методы коррекции эмоциональных нарушений; методы саморегуляции; методы когнитивного переструктурирования; методы угашения нежелательного поведения; методы формирования позитивного поведения (подкрепление, репетиция – тренинг ассертивности и др.).

Задачи:

1. Выявить детей, наиболее нуждающихся в педагогической поддержке, на основании исследования особенностей их актуального психолого-педагогического статуса.

2. Содействовать получению детьми, родителями и педагогами психологопедагогической помощи, с целью предупреждения возникновения проблем в обучении и развитии детей и подростков, профилактики нарушений личностного развития.

3. Расширить знания учащихся о способах поведенческой и эмоциональной саморегуляции, помочь им овладеть навыками конструктивного общения.

4. Способствовать созданию психологически безопасной среды содействующей сохранению и укреплению психологического и психического здоровья учащихся образовательных организаций.

5. обучение приемам снятия психоэмоционального напряжения, состояния тревожности;

6. развитие и удержание внутреннего состояния уверенности;

7. обучение приемам переосмысления ценностей.

8. Разработать методические рекомендации по профилактике ауто деструктивного поведения среди детей и подростков в образовательной среде.

Условия реализации программы:

1. создание безопасной психологической среды;
2. активная деятельность школьных служб примирения как фактора мирного урегулирования межличностных конфликтов;
3. проведение профилактических мероприятий на всех ступенях образования, со всеми субъектами образовательных отношений;

4. формирование установок отрицания приема психоактивных веществ, противодействия групповому асоциальному воздействию и установки готовности к саморазвивающей деятельности;

5. возможность получения психолого-педагогической помощи, способствующей профилактике нарушений в обучении и развитии детей, формировании качеств зрелой личности.

Для успешной реализации данной программы в школе работает:

Совет по профилактике правонарушений и беспризорности несовершеннолетних,

Комиссия по применению к учащимся мер дисциплинарного взыскания,

Комиссия по урегулированию конфликтов участников образовательного процесса,

Школьная служба примирения.

Методики и методические приемы используемые в программе:

арт –терапия;

гештальт-терапия;

тренинговые упражнения;

телесотерапия (упражнения на дыхание, снятие психофизической и эмоциональной тревожности);

медитация.

беседа;

дискуссия;

ролевые игры;

приемы релаксации (мышечная релаксация, дыхательные упражнения).

Основные виды деятельности, в которые включаются школьники, родители, педагоги:

- индивидуальное консультирование;
- групповые занятия
- включение подростков в тренинговые группы с целью коррекции негативных эмоционально значимых ситуаций;
- индивидуальная работа с системой ценностей ребенка;
- обучение социальным навыкам, способам эффективного общения,
- конструктивному поведению в конфликтных ситуациях.
- Соборания, беседа с родителями.
- Беседы с педагогами.
- Исследование эмоционально-личностной сферы ребёнка.

Используются следующие диагностические методики:

Диагностика учащихся:

1. Опросник для идентификации акцентуаций характера у подростков (А.Е. Личко) – диагностика акцентуаций характера у подростка.
2. Рисуночная методика « Несуществующее животное»- диагностика личностных особенностей ребенка

3. Исследование самооценки с помощью процедуры ранжирования С.А. Будасси

4. Проективная методика «Рисунок человека»

5. Цветовой тест М.Люшера

6. Опросник Р.Кеттелла (HPSQ)

7. Опросник « Подросток о родителях» – диагностика детско-родительских отношений глазами подростка.

Диагностика родителей. Изучение семейных, детско-родительских отношений:

1. Опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (Эйдемиллер Э.Г.) – определение нарушений процесса воспитания.

2. Методика «Измерение родительских установок и реакций» (адаптированная Т.В. Нецкерет) – изучение отношения родителей к разным сторонам семейной роли.

3. Методика «Диагностика родительской тревожности» (Прихожан А.М.) – выявление уровня напряжённости в детско-родительских отношениях.

4. Методика «Экспресс-диагностика семейного состояния» (Овчарова Р.В.) – оценка общей семейной тревожности.

5. Рисуночная методика «Моя семья» – диагностика внутрисемейных отношений.

Анализ результатов изучения заявленной ситуации

Одной из целей самоповреждающего поведения (зачем осуществляется самоповреждение) является действие «магического мышления», суть которого состоит в том, чтобы, сделав себе больно, предотвратить нечто худшее.

Подростки боятся за жизнь, «приносят в жертву свое физическое состояние». Сами того не понимая, с помощью боли они успокаиваются, снимают тревогу и напряжение внутри себя. Физическая боль вытесняет внутреннее напряжение, помогает переключиться. Но когда эта привычка сформировывается, подросток испытывает дискомфорт уже оттого, что не приносит себе боль. Образовался порочный круг. Усугубляющим, закрепляющим фактором являются нарушения детско-родительских отношений.

Примерные темы бесед с педагогами:

Цель: повышение психолого-педагогической культуры педагогов

- 1 Проведение собеседования с классными руководителями детей состоящих на внутришкольном учете, с целью выявления положительных результатов и снятия учащихся с внутришкольного учёта.
- 1 Совещание при завуче: «Организация работы с учащимися и родителями по формированию навыков здорового образа жизни и профилактике девиантного поведения».
- 2 Обзор литературы и информация о новых методических пособиях по работе с классным коллективом, по психологии, по работе с проблемными детьми и подростками

- 3 Совещание для педагогов: «Профилактика ауто-деструктивного поведения подростков»
- 4 Посещение уроков с целью наблюдения: «Работа с учащимися «группы риска» на уроке»

Примерные темы бесед с родителями:

Цель: повышение психолого-педагогической культуры родителей.

1. Трудности и радости школьной жизни. Что мой ребенок хочет мне сказать своим поведением.
2. Откуда берутся самостоятельные дети.
3. Поощрение и наказание в семье.
4. Утомляемость ребенка: как с ней бороться.
5. Как научить ребенка говорить правду.
6. Домашние задания и их назначение. Если ваш ребенок часто болеет. Как помочь ребёнку стать внимательным.
7. Семейные праздники и их значение для ребенка
8. Способности и прилежание - звенья одной цепи.
9. Как научить дочь или сына говорить "нет".
10. Умение прощать. Роль и общения в жизни подростка.
11. Дисциплина и трудолюбие как составляющие успеха. Здоровый образ жизни.
12. Предотвращение отчужденности между родителями и детьми.
13. Убеждения, права и обязанности.
14. Как научиться понимать и принимать подростка. Как вести себя в конфликтных ситуациях.
15. Досуг подростков. Разговор о привычках. Половое воспитание. Сентябрь
Ноябрь Январь Май 9 класс Как научиться понимать и принимать подростка.

Индивидуальная программа работы с учащимся

Занятия «Способы освобождения от негативных эмоций»

Цель занятий: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у подростка умения управлять своим психофизическим состоянием.

Количество занятий – 8 занятий.

Длительность занятия – 40-50 минут.

Упражнения, описанные в этих занятиях, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением, под спокойную негромкую музыку.

№ занятия	Этап занятия	Примечание
Занятие 1	Вводная часть 1. « Естественные способы регуляции	

	организма» 2. Снятие напряжения Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 2	Вводная часть Упражнение «Рисунок настроения». Упражнение: «Посещение зоопарка». Упражнение: «Прогони страх». Упражнение: «Прощай, напряжение». Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 3	Вводная часть Упражнение: «Вызываем чередующие ощущения» Упражнение: «Придумай ужасную историю» Упражнение: «Сюжетное упражнение» Упражнение: «Парк». Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 4	Вводная часть Упражнение: «Собачье дыхание». Упражнение: Дыхание вызывающее релаксацию Упражнение: «Ненужное - продышите». Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 5	Вводная часть Упражнение: «Путешествие в мир фантазий». Упражнение: «Смысл в положительных переживаниях». Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 6	Вводная часть Упражнение: «Ваше мужество». Упражнение: «Смысл в страданиях». Упражнение: «Смысл в положительных переживаниях». Упражнение: «Побуждение в кризисе». Упражнение: «Зачем жить» Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 7	Вводная часть Упражнение: «Прошое, настоящее и будущее». Упражнение: «Сделай свой план». Упражнение: «От чего избавиться» Упражнение: «Что сохранить в себе». Заключительная часть, рефлексия	
Занятие 8	Вводная часть Упражнение: «План моей жизни». Упражнение:	

	Упражнение: «Без маски» Упражнение: «Уровень счастья». Упражнение: «Мои ценности». Заключительная часть, рефлексия	
--	--	--

Групповые, тренинговые занятия с учащимся группы риска

I. Установочный блок

Цель: мотивация к взаимодействию с группой, достижение эмоционального комфорта, настрой на индивидуальную работу.

Занятие № 1

Цель: обучение способам профилактики стресса

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Упражнение: «Письмо в будущее» Упражнение: «Воздушные шарик» Упражнение: «Рисунок на спине» Упражнение: «Свеча»	Оборудование: листы бумаги формата А4, простые и цветные карандаши, свечи, воздушные шары
3	Рефлексия. Упражнение «Чемодан в дорогу»	

Занятие № 2-3

Цель: повышение уровня уверенности в себе через работу в группе

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Упражнение: «Волшебный клубок» Упражнение: «Я иду в поход» Упражнение: «Интервью» Упражнение: «Паутинка» Упражнение: «Найди пару» Упражнение: «Аплодисменты»	Оборудование: листы бумаги формата А4, простые и цветные карандаши, свечи, воздушные шары
3	Рефлексия. Упражнение «Мишень»	

II. Коррекционный блок

Цель: снятие тревожности, снятие чувства вины, формирование позитивного самоотношения.

Занятие № 4

Цель: осознание собственной уникальности, индивидуальности, стимулирование самоанализа.

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Просмотр м/ф «А что ты умеешь?» Упражнение: «Кто я? Какой я?» Упражнение: «Рисунок имени» Упражнение: «Зеркала»	Оборудование: листы бумаги формата А4, простые и цветные карандаши, технические средства: ПК и проектор
3	Рефлексия. «Экран настроения»	

Занятие № 5

Цель: осознание собственной уникальности, индивидуальности, работа с чувством вины.

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Просмотр ролика «Мир вокруг нас» Тест К.Юнга «16 ассоциаций» Формулирование рекомендаций по работе с чувством вины	Оборудование: листы бумаги формата А4, шариковые ручки, технические средства: ПК и проектор
3	Рефлексия. «Экран настроения»	

Занятие №6

Цель: осознание собственной уникальности, индивидуальности, формирование позитивного самоотношения.

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	

2	Основанной: Просмотр м/ф «Чуня» Оформление коллажа «Я и мои мечты»	Оборудование: ватман, листы бумаги формата А4, цветные карандаши, клей, ножницы, газеты, журналы, раскраски, технические средства: ПК и проектор
3	Рефлексия. «Экран настроения»	

Занятие № 7

Цель: осознание собственной уникальности, индивидуальности, формирование позитивного самоотношения, снятие тревожности.

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Просмотр ролика «Пингвин и страус» Упражнение «Могущество» Упражнение «Манадалы» (оформление) Упражнение «Я хороший...» Упражнение «Мой лучший поступок» Упражнение «Прогулка по лесу»	Оборудование: ватман, цветная бумага, ножницы, клей, папки, бусины и т.п. технические средства: ПК и проектор
3	Рефлексия. «Экран настроения»	

Занятие № 8

Цель: анализ и закрепление полученных в ходе совместной работы навыков, знаний и умений.

№	Этап занятия	Примечание
1	Ритуал приветствия	
2	Основанной: Упражнение: «Могущество» Упражнение: «Воздушные шары» Упражнение: «Узелок на память» Упражнение «Тепло огня»	Оборудование: цветные нити или узкие атласные ленты, свеча, воздушные шары, музыкальное оформление
3	Рефлексия. Упражнение «Чемодан в дорогу»	

Литература

1. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения. — М.: б/и, 1980.
2. Аутодеструктивное поведение в подростковом возрасте: профилактика и основы психолого-медико-педагогической помощи. Методические рекомендации / Автор-сост. Польская Н.А. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2019.
3. Бурмистрова Е.В. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде): Методические рекомендации для специалистов системы образования. — М.: МГППУ, 2006.
4. Вроно Е.М. Предотвращение самоубийства подростков. — М.: Академический проект, 2001.
5. Гроллман Э. Суицид: превенция, интервенция, поственция. — М.: КогитоЦентр, 2001.
6. Диагностика отклоняющегося поведения. Выпуск 1. Психологическая диагностика самоповреждающего и суицидального поведения: учебно-методическое пособие для обучающихся факультета педагогики и психологии, направлений подготовки «Психолого-педагогическое образование», «Психология», «Педагогика», практикующих психологов, социальных работников /Н.А. Добровидова, М.Ю. Горохова, И.Л. Матасова, Е.Н. Устюжанинова, М.А. Шаталина. —Самара: СФ ГАОУ ВО МГПУ, 2022.
7. Методические рекомендации для образовательных организаций по определению индивидуальной профилактической работы для обучающихся с девиантным поведением / Л.Ю. Вакорина, Н.Н. Васягина, Ю.А. Герасименко, И.В. Пестова. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 8. Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. — М.: Смысл, 2001.
9. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для психологов общеобразовательных организаций / Авт.-сост.: Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.
10. Обеспечение психологической безопасности образовательной среды. Методические рекомендации для руководителей общеобразовательных организаций / Под ред. Л.П. Фальковской. — М.: ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018.

11. Особенности суицидального поведения подростков: в помощь работнику образовательной организации. Методические рекомендации / ГБУЗ «НЦП ПЗДП им. Г.Е. Сухаревой ДЗМ». — М., 2020. 26 12. Польская Н.А. Факторы риска и направления профилактики самоповреждающего поведения подростков // Клиническая и специальная психология. — 2018. — Том 7. — № 2.

Ссылки https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour — Навигатор профилактики девиантного поведения — 2022.

<https://fcprc.ru/> — ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей».

<https://psy.su/feed/10144/> — Навигатор психолога: профилактика антивитального поведения несовершеннолетних в общеобразовательных организациях.

<https://rospsy.ru/learning-difficulties> — Цифровая платформа психологопедагогических программ.
https://www.cpmss.ru/profilaktika_zhe/bank_dannyh_tehn/ — Банк данных технологий работы по профилактике детского суицида.

https://www.cpmss.ru/profilaktika_zhe/metodicheskie_ma/ — Сборник тренинговых занятий для обучающихся, направленных на формирование позитивного мировоззрения с несовершеннолетними группами риска.

https://imc.dobryanka-edu.ru/upload/pages/43978/dat_1569418771706.pdf — Сборник тестов программно-методического комплекса дифференциальной диагностики поведенческих нарушений несовершеннолетних.

<https://eddesignguide.com/> — Гайд «Климат, спорт, еда, привычки: как школа может комплексно заботиться о благополучии учеников».

https://www.cpmss.ru/profilaktika_zhe/rekomendacii_rod/ — Методические материалы для родителей (законных представителей) и детей.

<https://vk.com/protiv.travli> — «Папы против травли» — общественное движение отцов и педагогов против травли.

<https://vd-spb.ru/> — Межрегиональная общественная организация поддержки семьи, материнства и детства «Врачи детям».

<https://www.ya-roditel.ru/> — Сайт «Я — родитель!». <https://pomoschryadom.ru/> — Психологическая и информационная онлайнпомощь подросткам до 18 лет.

Занятие № 1

Вводная часть:

– Как ты отдыхаешь? (снимаешь напряжение, повышаешь себе настроение?....)

Основная часть:

10.« Естественные способы регуляции организма»

– Давай разберём ещё некоторые способы, а ты можешь выбрать те, которые тебе подойдут (работа с памяткой « Естественные способы регуляции организма»).

1. Смена вида деятельности, обстановки.
2. Пение.
3. Прогулки.
4. Общение с природой: животные; лес (например, обнять любимое дерево); водоёмы; цветы; утренний рассвет, вечерний закат; вдыхание свежего воздуха; « купание» в солнечных лучах; наблюдение за пейзажем за окном; посмотреть на небо, огонь, проточную воду; аквариум и т. д.
5. Баня; душ; купание; водные процедуры.
6. Общение с близким (и) человеком (людьми), приятным (и) человеком (людьми).
7. Еда (природные антидепрессанты: бананы, гречка, рыба, изюм, финики либо какая-либо вкусная для человека еда).
8. Чтение (любимые книги, журналы, жизнеутверждающие истории и т.д.).
9. Смех; анекдоты; юмор; улыбнуться себе и другому.
10. Спорт; физические упражнения.
11. Увлечения (коллекционирование, вязание, шитьё и т.д.).
12. Рассматривание приятных или дорогих для человека вещей.
13. Размышления о хорошем, приятном.
14. Поездки; путешествия; экскурсии.
15. Вера: религиозное верование (молитва, посещение церкви, беседы со священнослужителями, паломнические поездки, прослушивание записей и т.д.), вера в Высший Разум, Вселенную, Высшую Силу и др.
16. Уборка; перестановка мебели; помыть посуду.
17. Танцы.
18. Массаж, самомассаж; поглаживания себя со словами «Успокойся», «Всё будет хорошо»; различные движения типа потягивания, расслабления мышц.
19. Музыка.
20. Разобрать свой гардероб.
21. Слезы (поплакать).
22. Ввести в жизнь какие-нибудь приятные ритуалы (вечернее чаепитие, красивая сервировка, прием ванны и т. д.)
23. Что-то себе купить («побаловать» себя).
24. Поесть семечек (сам процесс и вещество, в них находящееся, успокаивают).
25. Посмотреть любимые фотографии из личного и семейного альбома.

26. Собирайте любимые, понравившиеся кино и мультфильмы и смотрите их.
27. Выпить что-нибудь для успокоения (вода, прохладный морс, фиточай и т.д.).
28. Собирайте приятные картины(ки) и рассматривать их.
29. Сделать кому-нибудь приятное (например, просто так похвалить или сделать комплимент).
30. Сходить в парикмахерскую или походить по магазинам.
31. Посидеть в тишине с закрытыми глазами.
32. Помощь ближнему.
33. Покричать // Набрать полную грудь воздуха, прикрыть лицо подушкой и закричать изо всех сил.
34. Вытрясти какую-либо вещь, выбить подушку, ковёр, одеяло.

« Способы саморегуляции»

– *Способы, связанные с управлением тонусом мышц.*

Упражнение « Сосулька».

Описание упражнения:

- Сядьте удобно (лягте на пол), расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы – сосулька или мороженое
- На вдохе напрягите все мышцы вашего тела. Замрите в этой позе (насколько сможете).

– Затем, на выдохе, представьте, что под действием солнца вы начинаете медленно таять и постепенно расслабляетесь.

* Упражнение выполняется до нормализации состояния.

– Сделайте энергичный вдох и выдох, встаньте и выполните несколько гимнастических упражнений (для активизации)

* Если упражнение делаете перед сном – последний пункт не выполнять.

– *Способы, связанные с управлением дыханием.*

Упражнение №1.

Описание упражнения:

- Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.
- На счёт 1-2-3-4 сделайте медленный глубокий вдох.
- Затем на счёт 1-2-3-4 проводится задержка дыхания.
- И плавный выдох на счёт 1-2-3-4-5-6.

И так далее до нормализации состояния.

Упражнение №2.

Описание упражнения:

Максимальные задержки дыхания способствуют снятию напряжения.

- На счёт 1-2-3-4 сделайте глубокий вдох.
- Затем максимально задержите дыхание.
- И на счёт 1-2-3-4 выдохните.

И так далее до нормализации состояния.

– *Способы, связанные с воздействием слова.*

Самоприказы:

– « Успокойся»

– « Разговаривать спокойно»

– « Молчать»

и так далее...

Самопрограммирование:

« Именно сегодня у меня всё получится»;

« Всё будет хорошо»;

« Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

« Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

« День за днём, день ото дня здоровье лучше у меня !»;

« Жизнь приносит мне радость и любовь»;

« В моём мире всё прекрасно»;

« Я здорова и полна энергии»;

« Я чувствую себя прекрасно»

Самоодобрение (« Молодец!»; « Умница!»; « Здорово получилось!» и др.)

– *Способы, связанные с использованием образов.*

Упражнение «Место нашей личной силы»

Описание упражнения:

«Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно. Закройте глаза и послушайте своё дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое и пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и садитесь на него. Вы удобно устроились, и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывёт по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зелёный, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблёскивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой шелковой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите: какое место вам больше всего нравится?... Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаёте и идёте к облаку. Оно готово к полёту...

Вы садитесь в него... и летите...И вот вы снова здесь...
Медленно откройте глаза... С прибытием вас!

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 2.

Вводная часть:

– Какие изученные на 1-м занятии способы используешь? Их эффект?

Основная часть:

1.Упражнение Рисунок настроения».

Описание упражнения:

Детям предлагается на одной стороне листка нарисовать своё настроение, на обратной стороне написать, что чувствуешь, что хочешь сказать по поводу своего настроения, ситуации, приведшей к такому настроению.
Затем рисунок разорвать и выбросить.

2.Упражнение « Прощай, напряжение».

Описание упражнения:

Детям предлагается поместить негативную эмоцию в газету, скомкав её в комочек. Затем этот комочек бросают в стену до тех пор, пока не почувствуют, что эмоция ушла.

3. Упражнение « Прогони страх».

Описание упражнения:

Ребёнку предлагается поместить негативную эмоцию в подушку и выбить её. Выбивают до тех пор, пока не почувствуют, что эмоция ушла.

4. Упражнение « Посещение зоопарка».

Описание упражнения:

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1. *В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
2. *Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
3. *Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).*
4. *Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
5. *Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).*
6. *Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*

7. *Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).*
1. *Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
2. *А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
1. *Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).*
2. *А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*
3. *Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами)*

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 3.

Вводная часть:

Вспоминаем, что было на прошлом занятии

1 упражнение.

1. Вызывание ощущения тяжести в руках и ногах, что сопровождается расслаблением поперечно – полосатой мускулатуры. Формулы: «Правая рука совершенно тяжелая», затем «Левая рука совершенно тяжелая» и «Обе руки совершенно тяжелые». Такие же формулы для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые».
 2. Вызывание ощущения тепла в руках и ногах с целью овладения регуляцией сосудов конечностей. Формулы: «Правая (левая) рука совершенно теплая, затем «Руки совершенно теплые», те же формулы для ног. Окончательная формула: «Руки и ноги совершенно тяжелые и теплые».
 3. Регуляция ритма сердечных сокращений. Формула: «Сердце бьется сильно и ровно».
 4. Нормализация и регуляция дыхательного ритма. Формула: «Дышу совершенно спокойно».
 5. Вызывание ощущение тепла в области брюшной полости. Формула: «Мое солнечное сплетение излучает тепло».
 6. Вызывание ощущения прохлады в области лба с целью предотвращения и ослабления головных болей сосудистого генеза. Формула: «Мой лоб приятно прохладен».
- Я весь расслаблен. Мне хорошо и комфортно. Мне радостно и легко. Глаза открыли, потянулись и улыбнулись.

Обсуждение:

- Получилось расслабление?
- Какие трудности, если они были, испытывал при выполнении упражнений?

- Как себя чувствуешь? (подвести к пониманию того, что эта работа позволила осознать свой опыт и расширить).

Упражнение 2.

Придумайте самую жуткую ситуацию, которая ввергла бы вас в предельное отчаяние, ужас – все что угодно!

Твои первичные действия, ощущения...

А сейчас сел(а) в «позу кучера», закрыл(а) глаза и начал(а) расслабляться.

Упражнение 3. Сюжетное упражнение «Парк».

Цель: создать состояние покоя, внутреннего комфорта, ленивой истомы, глубокого отдыха. Основные сенсорные представления – зрительные. Сели удобно, закрыли глаза. Каждый дает себе самоприказ: «Зеленая – зеленая зелень. Зеленая – зеленая листва. Зеленая листва шелестит».

Образная развертка: «Представьте себя в парке в теплый и солнечный летний день. Солнечные блики перемежаются с пятнами тени от листвы. Телу тепло, но не жарко (температурный образ). Листва свежая, яркая (цветовой образ). Просторные поляны и аллеи уходят вдаль (пространственный образ). Листва шелестит на слабом ветру, далекие и неясные голоса людей (звуковой и осязательный образы). Запах свежей листвы (обонятельный образ). Плавная негромкая музыка, льющаяся из парковых репродукторов (музыкальное подкрепление)». Следует вжиться в эту картину, прочувствовать и зафиксировать ее в сознании.

Обсуждение:

- Удалось ли визуализировать сюжет «Парк» в своем воображении?
- Какие чувства при этом испытал?
- Какие трудности, если они были, встретились при выполнении этого упражнения?
- Как сейчас себя чувствуешь?
- В каких ситуациях можно применять это упражнение?

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 4.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ненужное - продышите».

Цель: обучение дыхательным упражнениям с целью снятия напряжения гортани, глотки, диафрагмы и брюшного пресса.

Материалы: текст дыхательного упражнения.

1. Беседа.

Сознательный контроль дыхания является самым древним из известных методов снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций. Существует три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное. Самыми эффективными способами достижения релаксации являются приемы диафрагмального дыхания, которым к тому же легче научиться. Произвольная регуляция дыхания – наиболее гибкий из всех способов снятия чрезмерного напряжения. Его можно использовать в самых разнообразных обстоятельствах, вызванных как условиями окружающей среды, так и поведенческими факторами.

2. Упражнение.

Сейчас мы сделаем дыхательное упражнение, предназначенное для вызывания (30 – 60 секунд) состояния релаксации.

Этап 1. Займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на живот, точнее на пупок. Теперь положите правую руку так, чтобы вам было удобно, на левую. Глаза могут оставаться открытыми, однако с закрытыми глазами будет легче выполнять второй этап этого упражнения.

Этап 2. Вообразите себе пустую бутылку или мешок, находящийся внутри нас – там, где лежат ваши руки. На входе представляйте себе, что воздух входит через нос, идет вниз и наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Продолжая вдох, представляйте, что мешок целиком заполняется воздухом. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, переходит в среднюю и верхнюю части грудной клетки. Полная продолжительность вдоха для первой и второй недели должна составлять 2 секунды, затем по мере совершенствования навыка, ее можно увеличить до 2,5 – 3 секунд.

Этап 3. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». (не более 2 секунд).

Этап 4. Медленно начинайте выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как делаете это, повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». С выходом ощущайте, как опускаются приподнятые ранее живот и грудная клетка. Этот этап не должен длиться меньше двух предыдущих, а спустя 1 – 2 недели занятий его можно увеличить на секунду.

Повторите это четырехступенчатое упражнение подряд только 3 – 5 раз. Если у вас появится головокружение, остановитесь. Поскольку этот вариант релаксации носит характер навыка, можно его практиковать по меньшей мере 10 – 20 раз в день, в стрессовых ситуациях, должны заниматься им систематически.

Обсуждение:

- Получилось расслабление?
- Как себя чувствуешь?
- Какие трудности испытали при выполнении упражнения?

3. Упражнение «Собачье дыхание».

Чтобы продышать отрицательные эмоции применяют «собачье дыхание». Это быстрое и очень поверхностное дыхание, дыхание горлом, через рот. Несколько минут такого дыхания – и ненужные эмоции сбрасываются. С помощью воображения представьте ситуацию, в которой вы испытывали гнев и обиду на кого – либо. Прделаем это упражнение. Представил, войди в это состояние. Если ты почувствовал напряжение, начинай выполнять это упражнения 2 – 3 минуты.

Обсуждение:

- Удалось ли снять напряжение?
- Какие трудности испытали при выполнении упражнения?

4. Упражнение «Вибрация на вдохе».

Иногда выполнения этого упражнения не хватает для снятия имеющегося напряжения, т.е. избавления от негативных переживаний, тогда нужно добавить следующий вид дыхания – «вибрации на вдохе» Для этого нужно сделать несколько полных йоговских дыханий, потом задержать воздух на вдохе и сделать несколько (до 10 раз) движения диафрагмой туда – сюда. В этом случае происходит массаж внутренних органов, и сбрасываются напряжения там, где другим путем добиться расслабления не удастся. Прделаем это упражнение. Представили, войдите в это состояние. Если вы почувствовали напряжение, начинайте выполнять это упражнения 2 – 3 минуты.

Обсуждение:

- Удалось ли снять напряжение?
- Какие трудности испытали при выполнении упражнения?

Мы обучились простым и доступным приемам работы с нашими негативными переживаниями.

- Что еще нам может помочь?

Конечно же – здоровый образ жизни.

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 5.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Путешествие в мир фантазий».

Цель: обучение расслаблению и пробуждению органов чувств.

- Беседа.

Мы обучались полному или частичному мышечному расслаблению в результате произвольных усилий типа аутогенной тренировки. Но произвольное расслабление может быть вызвано также принятием удобной спокойной позы, расслаблением мышц и представлением идиллических картин. Сейчас мы прделаем путешествие на воздушном шаре.

- Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза (можно выполнять лежа или сидя). Для этого, чтобы вы настроились на это путешествие, я вслух начну зачитывать «Формулу покоя», а затем мы совершим наше путешествие.

Формула покоя.

Ты тяжело и расслабленно лежишь на полу (сидишь в кресле).

Ты совершенно осознанно и интенсивно ощущаешь свое тело.

Ты очень тяжелый, расслабленный и спокойный.

Твои плечи и руки очень тяжелые.

Твой затылок и руки очень тяжелые.

Твое лицо совершенно расслабленно и спокойно.

Ты расслабляешься.

Ты снимаешь с себя все напряжение.

Ты совершенно спокоен и расслаблен.

Ты совершишь сейчас путешествие на воздушном шаре.

Ты на большом широком лугу.

Ты бежишь по этому лугу голыми ногами.

Ступнями ты чувствуешь траву.

Ты ощущаешь траву, землю – теплую, как солнце.

«Путешествие».

Ты видишь вдали на лугу большой воздушный шар.

Ты удивленно идешь к нему.

Наконец ты дошел до него.

Он большой, он легко раскачивается на ветру, удерживаемый канатом.

Перед тобой гондола – плетеная корзина.

Ты останавливаешься перед ней.

Ты поднимаешься в нее.

Канат развязывается, шар медленно отделяется от земли.

Ты медленно поднимаешься вверх, все выше.

Ты ощущаешь воздух, который с шелестом обтекает тебя.

Тихо здесь, наверху, совершенно тихо.

Ты ощущаешь свое дыхание, совершенно ровное и спокойное.

Вдох и выдох, вдох и выдох.

Ты поднимаешься выше, все выше и выше.

Луг под тобой становится все меньше.

Он кажется нарисованным разными красками.

Люди машут, они как точки.

Шар медленно и плавно летит дальше.

Он парит над лугом.

Ели – темная зелень.

Лиственные деревья – густая и светлая зелень.

Там внизу блестит вода: небольшая река или озеро.

Деревня – как из книги сказок, как будто собранная из игрушечного конструктора.

Ты видишь животных на лугу.

Белые точки – утки, гуси.

Далеко на горизонте поднимаются высокие большие горы.

Тыдвигаешься к ним.

Ты подлетаешь к ним совсем близко.

Ты проплываешь на своем шаре над ними.

Маленький клочок снега лежит в темной расщелине.

Вершины гор так близки, что тебе кажется, будто ты можешь дотронуться до них.

Все дышит покоем.

Ты совершенно спокоен.

Только нежный шелест воздуха сопровождает тебя.

Твое дыхание абсолютно спокойное и ровное.

Ты совершенно спокоен и расслаблен.

Ты паришь – ты очень легкий.

Внутри тебя покой. Великий покой.

Наступает вечер – опускаются сумерки.

Пора снова опускаться на землю.

Ты находишь место, где хочешь приземлиться.

Затем ты медленно, осторожно опускаешься вниз.

Ты снова на земле, ты хорошо себя чувствуешь.

Ты совершенно спокоен и расслаблен.

«Возвращение».

Теперь глубоко вдохни.

Сожми руки в кулаки.

Потянись всем телом и зевни.

Вы все спокойны, вы уверены в себе, вы полны энергии, вы готовы к активной дальнейшей работе.

Обсуждение:

- Удалось ли визуализировать картинки путешествия?

- Что ты сейчас чувствуешь?

- Можно ли сравнить физическое состояние до, и после выполнения упражнения?

- В каких случаях можно прибегать к помощи данного упражнения?

Домашнее задание.

Сегодня мы на занятии обучались умениям релаксации. Выполняй дыхательные упражнения в самых разнообразных обстоятельствах, вызванных как условиями

окружающей среды, так и поведенческими факторами. Упражнения можно практиковать 10 – 20 раз в день, утром, днем и вечером, а также в стрессовых ситуациях. После 1 – 2 недель регулярных занятий вы будете способны на время расслабиться моментально, если этим заниматься систематически.

Упражнение 2. «Смысл в положительных переживаниях».

Напиши некоторые большие и малые переживания любви, единения, красоты, радости, которые дают смысл Твоей жизни.

Выбери те переживания, которые не имеют прямого отношения к твоей работе, образованию или решению жизненных задач.

Мои переживания, что или кто в них включено. Какой смысл имеет это событие.

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 6.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Зачем жить»

Если в настоящее время ты считаешь, что жизнь просто одна бессмысленность, и страдаешь от внутренней пустоты, то попробуй разобраться в себе, **ответив на следующие вопросы:**

Веришь ли вы, что человек нуждается в ком-то или в чем-то, для того, чтобы жить?

Почему ты так думаешь?

Есть ли в твоей жизни кто-то или что-то, ради чего ты живешь?

Если да, то что это и почему?

Есть ли кто-то или что-то в твоей жизни, за кого бы ты отдал жизнь, если в том есть необходимость

Если да то почему

Назови некоторые другие вещи, которые обычно имеют значение для др. людей?

Есть ли какие-либо вещи, ради которых они живут?

Могут ли они отдать жизнь за них?

Упражнение 2. «Смысл находится в задачах».

Люди могут находить смысл жизни:

в решении творческих задач (в их планировании, работе над ними, завершении);
переживании любви, истиной красоты;

глубоком узнавании одного или более людей во всей их неповторимости;

борьбе с неизбежными страданиями.

Напиши какие-либо бессмысленные, по Твоему мнению, задачи, которые Тебе или др. приходится выполнять.

Сделай то же самое для задач, имеющих смысл.

Объясни, почему каждая из них имеет или не имеет смысла?

Если Твоя жизнь полна бессмысленных задач, Ты нуждаешься в том, чтобы или найти ценности и смысл в ней, или изменить себя, или изменить свои задачи.

Упражнение 3. «Побуждение в кризисе».

Ощущение кризиса и скуки – переживания, которые побуждают людей проверять свою жизнь и ценность.

Заполни предложения, чтобы понять мотивы изменения, которые вы ощущаете.

Кризисные события или чувства скуки, которые побуждают меня измениться...

Изменения, которые я провожу...

Упражнение 4. «Смысл в страданиях».

Для мужественного человека, личности необходим поиск смысла в страданиях, которые нельзя обойти. Например, он может сказать: “Забота о моей матери в последние несколько месяцев ее жизни дала нашим отношениям новый смысл”.

Опишите переживания физических страданий. Которые вы наблюдали в жизни, на сцене по телевизору. Как их переносят? С мужеством или благородством? В слезах или гневе?

Какой смысл может быть найден в страданиях? Опиши также Твои страдания. Как реагируют на них другие?

Упражнение 5. «Ваше мужество».

Вспомни какие-либо ситуации из Твоей жизни, в которых Ты оказался перед необходимостью изменить себя, когда Тебе потребовалось мужество, а Вы чувствовали, что его не хватает.

Ситуации, которые требуют мужества (в которых чувствуешь себя неловко, испуганным).

Что я делаю с этими ситуациями и со своими чувствами.

Был ли я мужественным или нет?

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 7.

Упражнение 1. «Что сохранить в себе».

Составьте список некоторых Ваших сторон, которые считаете имеющими смысл и хотели бы сохранить и укрепить.

Например: “я нуждаюсь в моем чувстве юмора везде” или “Моя деликатность всегда помогает мне”.

Сильные стороны, которые мне в себе не нравятся.

Потенциальные силы, которые я хочу развить в себе.

Упражнение 2. «От чего избавиться».

Напишите черты характера, от которых Вы хотели бы избавиться. Например:
“Могу жить лучше без моего глупого языка”.

Как начать это делать?

Упражнение 3. «Сделай свой план».

Бывает так, что человек испытывает трудности в планировании своей жизни, т.к. его учили это делать (Мои родители просто приказали мне измениться, но не подсказали, как это сделать).

Заполни промежутки:

как создатель планов я ...(умелый - неумелый)

планы, которые я делаю, часто...

думаю, это потому что...

вообще говоря, я ...удовлетворен своими способностями планировать.

в своих планах я хочу улучшить...

это улучшит меня, потому что я тогда буду...

Упражнение 4. «Прошлое, настоящее и будущее».

Люди, которые видят смысл жизни, могут объединить свои переживания в прошлом, жизни в настоящем и взгляде на будущее, в единое целое. (Я всегда помогал др., это важно для меня).

Могут ли Ваши прошлое, настоящее и будущее синтезироваться в одном предложении, которое описывает Вашу основную философию, смысл и цель Вашей жизни?

Такое предложение может прояснить Ваше направление самоизменения и оживить весь его процесс.

Заполните промежутки:

из моих предыдущих размышлений о себе следует, что основное значение, смысл моей жизни может быть суммирован в словах...

или, если кто-либо спросит меня: “Что является смыслом твоей жизни сейчас? Я могу ответить...”

Заключительная часть: Рефлексия занятия

Занятие № 8.

Обращение к себе.

Цель занятия: изменение жизненных ценностей, формирование уверенности в себе.

Упражнение 1. «Мои ценности».

Цель: пересмотреть жизненные ценности.

Заполнить анкету:

Мои жизненные ценности до саморазрушающих действий и после

Мои жизненные ценности в данный момент

Как изменились мои жизненные ценности

Обсуждение жизненных ценностей.

Какие жизненные ценности являются доминирующими для большинства подростков.

Нет ли противоречий в жизненных ценностях?

Есть ли альтернативные?

Всегда ли совпадают Ваши жизненные ценности и поступки?

Упражнение 2. «Уровень счастья».

Цель: снятие эмоциональной тревожности и повышение уверенности в себе.

Составьте список (перечень) всего того, за что Ты благодарен судьбе в настоящий момент. Проследи, чтобы в Твой список было включено всё, что стоит благодарности: солнечный день, своё здоровье, здоровье членов семьи, возможность читать, работать и т.п.

Анализ результатов.

Упражнение 3. «Без маски».

Цель: формирование уверенности в себе.

Читаете и продолжаете фразу без предварительной подготовки. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным. Члены группы будут внимательно слушать Вас, и если они почувствуют, что Вы неискренни и неоткровенны, вам придётся ещё раз взять карточку, но уже с другим текстом, и попробовать ответить:

«Особенно мне нравится, когда люди окружающие меня...»

«Мне очень трудно забыть, но я...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Верю, что я ещё...»

Упражнение 4. «План моей жизни».

Цель: планирование жизненного пути.

Вам предстоит наметить пятилетний план своей жизни.

Каковы Твои три самые главные цели в предстоящем году?

От кого зависит их достижение?

Напиши те, которые зависят от Тебя.

Что Ты уже теперь делаешь, чтобы достичь каждой из этих целей?

Каких пять целей ты бы хотел добиться за ближайшие 5 лет?

Какова станет после этого Твоя жизнь?

Обсуждение.

Заключительная часть: Рефлексия занятия