

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Качканарская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы»



Утверждаю:
Директор ГБОУ СО
«Качканарская школа»
Ильина И.Ю. *[Signature]*
Приказ № 251-г
от «09» 2024 г.

« Программа профилактики девиантного и суицидального поведения подростков»

Составитель: педагог – психолог
Шаяхметова Р.Р.

2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Актуальность.....	3
2. Участники программы.....	5
3. Цели и задачи программы.....	5
4. Структура и сроки реализации программы.....	5
5. Содержание программы.....	6
6. Учебно-тематический план.....	7
7. Ожидаемые результаты реализации программы.....	12
Список литературы.....	12
Приложение 1 Диагностика «Склонность к девиантному поведению» Леус Е.В.....	13
Приложение 2 Диагностика «Общая самооценка личности подростка» Казанцева Н.Г.....	16
Приложение 3. Опросник суицидального риска (ОСР) (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой).....	17
Приложение 4. Самооценка психических состояний личности (Модификация опросника Г. Айзенка для подросткового возраста).....	19
Приложение 5. Методика «Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин.....	21

1. Актуальность программы

Актуальность исследования различных видов девиантного поведения в русле специальной психологии не вызывает сомнений. Задачей нашей работы является краткое рассмотрение суицидальных тенденций при различных вариантах дизонтогенеза.

В подростковый период у обучающихся активно формируется самосознание и вырабатывается собственная независимая система самооценки, что очень важно для процесса развития личности.

Несовершеннолетние правонарушители сегодня представляют многочисленную и весьма неоднородную категорию детей, нуждающихся в психолого-педагогической, социально-психологической помощи.

Помогая подростку социализироваться, приобретать умение сопротивляться невзгодам, педагог тем самым повышает жизнестойкость подростка и создает условия для защиты его от нежелательного поведения.

При наличии такой модели дисгармонического развития, как психопатии, также присутствуют суицидальные тенденции. Подростки с неустойчивым типом психопатии проявляют склонность к демонстративным суицидальным попыткам. При истерическом типе также возможны демонстративные суицидальные проявления (надрезы в области запястья, пероральный прием медикаментов). Данные попытки предпринимаются с расчетом на психическое воздействие на определенных лиц. Этиологией таких суицидальных актов является недостаток внимания со стороны определенных лиц, ущемленное самолюбие, желание заслужить ореол мученика.

Суицидальные тенденции присутствуют при общем психическом недоразвитии. В пубертатном периоде психотравмирующий характер носят ситуации, связанные с переживанием неполноценности, невозможностью принимать активное участие в жизни здоровых сверстников, неправильное, негативное отношение окружающих к подростку с умственной отсталостью. Обозначенные условия могут явиться мощным катализатором к развитию реактивных состояний с субдепрессией, суицидальными мыслями, переживаниями и попытками.

Девиантное поведение подростков характеризуется использованием собственных приемов самовыражения: сленг, стиль, символика, мода, манера, проступок. Но если одеждой и приверженностью к какому-либо стилю самовыражения подросток не приносит вреда окружающим, а только лишь вызывает их недовольство, то проступками он наносит ощутимый ущерб и себе, и другим людям.

Поведение подростков с девиантным поведением отличается рядом особенностей:

- недостаточность жизненного опыта и низкий уровень самокритики;
- отсутствие внутренней оценки жизненных обстоятельств;
- импульсивность, двигательная и вербальная активность;
- повышенная внушаемость и подражательность;
- обостренное стремление к независимости и негативизм;
- неуравновешенность между процессами возбуждения и торможения;
- низкая правовая грамотность.

Суицидальное поведение - аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и по крайней мере в минимальной степени мотивируемых явными или скрытыми интенциями к смерти.

Суицидальное поведение у детей и подростков может нести в себе как черты «манипулятивности», так и выраженные интенции к смерти. Как правило, суицидальный акт или намерения одновременно обусловлены противоречивыми мотивациями: с одной стороны - «воздействие на значимых других», попытка изменить ситуацию или «наказать» обидчика, с другой стороны - избежать психологической боли, обиды, стыда и пр. с помощью самоповреждения или смерти.

Суицидальное поведение с преимущественным воздействием на значимых других.

Суицидальные акты и намерения могут носить яркий, театрализованный характер. Действия предпринимаются с целью привлечь или вернуть утраченное к себе внимание, вызвать

сочувствие, избавиться от грозящих неприятностей или наказать обидчика, вызвав у него чувство вины или обратив на него возмущение окружающих и доставив ему серьезные неприятности. Суицидальный акт часто совершается в том месте, которое связано с эмоционально значимым лицом, которому он адресован: дома - родным, в школе - педагогам либо сверстникам и т.д. Следует помнить, что даже «демонстративное» поведение может заканчиваться смертью.

Аффективное суицидальное поведение – это суицидальные попытки, совершаемые на высоте аффекта, который может длиться всего минуты, но иногда в силу напряженной ситуации растягивается на часы и сутки. В какой-то момент здесь может появиться мысль о том, чтобы расстаться с жизнью. Аффективное суицидальное поведение с трудом прогнозируется и поддается профилактике.

Суицидальное поведение с выраженными интенциями к смерти - это обдуманное, тщательно спланированное намерение покончить с собой. Поведение строится так, чтобы суицидальная попытка, по представлению подростка, была эффективной. В оставленных записках обычно звучат идеи самообвинения. Записки адресованы более самому себе, чем другим, или предназначены для того, чтобы избавить от чувства вины знакомых и близких.

Итак, различные формы суицидального поведения характерны для подростков с разными вариантами дизонтогенетического развития. Это в свою очередь, обуславливает проведение мероприятий по своевременной диагностике и профилактике рассматриваемой девиации. Следовательно, ощущается потребность исследований подобного рода, имеющих междисциплинарный характер.

Диагностика риска суицидального поведения несовершеннолетних является частью системы профилактической работы образовательной организации.

Большая роль в процессе диагностики отводится педагогу-психологу образовательной организации, однако и другие сотрудники должны быть активно задействованы:

- *руководитель образовательной организации* осуществляет контроль за процессом работы оказания психолого-педагогического сопровождения обучающихся группы риска, оперативно реагирует на поступивший сигнал о возможной ситуации потенциального суицидального риска среди обучающихся и обеспечивает взаимодействие всех субъектов системы профилактики по своевременному решению проблемы через проведения административных совещаний, ПШк;
- *заместитель директора по воспитательной работе/заместитель директора по правовому воспитанию* организует и контролирует общий процесс диагностики в образовательной организации, осуществляет консультационно-разъяснительную работу среди родителей и педагогов;
- *педагог-психолог образовательной организации* обеспечивает подбор диагностических методик под конкретного ребенка и конкретную ситуацию, осуществляет диагностическую обработку и интерпретацию полученных данных, проводит консультационные встречи с обучающимися, родителями и педагогами, по необходимости направляет в медицинские организации для определения актуального состояния специалистами (психиатрами), оформляет отчетность по результатам проведенной диагностики;
- *социальный педагог образовательной организации* выявляет совместно с классным руководителем обучающихся группы риска, взаимодействует с родителями (законными представителями) детей группы риска, осуществляет межведомственное взаимодействие;
- *классный руководитель* посредством педагогического наблюдения и беседы осуществляет первичное выявление обучающихся группы риска, взаимодействует с родителями (законными представителями) по вопросам проявления обучающимся признаков суицидального поведения. Только совместная деятельность всего педагогического коллектива по выявлению рисков суицидального поведения позволит достаточно быстро оценить ситуацию, оказать своевременную помощь обучающемуся, тем самым устранить причины и предотвратить суицид.

2.Участники программы

Программа профилактики девиантного и суицидального поведения подростков предназначена для обучающихся с 5 по 9 классы ГБОУ СО «Качканарская школа».

Программа предполагает проведение групповых и индивидуальных занятий с обучающимися, имеющих отклонения в поведении (риск суицидального и девиантного поведения) по результатам проведённой диагностики. Информационно-просветительская работа на профилактику девиантного и суицидального поведения предназначена для всех участников образовательного процесса с периодичностью 1 раз в месяц.

3.Цели и задачи программы

Цель: повышение ответственности за свои поступки, выработка позитивных жизненных целей, развитие саморегуляции и способности к планированию поступков.

Задачи:

- формировать адекватную самооценку у подростков;
- снизить потребности в самоутверждении посредством отклоняющегося поведения;
- формировать сопротивление давлению сверстников, умения сказать «нет»;
- обучить адекватным способам эффективного разрешения конфликтных ситуации;
- повысить правовую грамотность и ответственность за своё поведение;
- выработать позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению.

4. Структура и сроки реализации программы

Программа «Профилактика девиантного и суицидального поведения подростков» включает несколько направлений:

Срок реализации программы – учебный год.

Направление деятельности	Содержание	Планируемый результат	Срок
Диагностическое	1.Диагностика склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.) 2.Диагностика общей самооценки личности подростка (Казанцева Н.Г.) 3. Опросник суицидального риска (ОСР) (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой) 4. Самооценка психических состояний личности (Модификация опросника Г. Айзенка для подросткового возраста) Вторичная диагностика 5.Методика «Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин)	Формирование группы подростков с отклоняющимся поведением.	Сентябрь Апрель
Коррекционное	Проведение индивидуальных занятий с обучающимися, проявляющими отклоняющееся поведение.	Сформировать у подростков адекватную самооценку, выработать позитивные жизненные цели, мотивацию к их достижению, снизить потребности в самоутверждении	1 раз в неделю

		посредством демонстративного отклоняющегося поведения, развить саморегуляцию и способность к планированию своих поступков	
Профилактическое	Проведение информационно-просветительских мероприятий для обучающихся	Формирование у подростков сопротивления давлению сверстников, умения сказать «нет», повышение ответственности за свое поведение, профилактику аддиктивного (зависимого от ПАВ), делинквентного (допротивоправного) поведения.	1 раз в месяц

5. Содержание программы

Диагностическое направление представлено пятью методиками:

1. Диагностика склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.)

Цель: измерения для оценки степени выраженности дезадаптации у подростков с разными видами девиантного поведения.

2. Диагностика общей самооценки личности подростка (Казанцева Н.Г.)

Цель: определение уровня самооценки личности подростков.

3. Опросник суицидального риска (ОСР) (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой)

Цель: Диагностика суицидального риска, выявления уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения попыток самоубийства

4. Самооценка психических состояний личности (Модификация опросника Г. Айзенка для подросткового возраста)

Цель: оценка актуального состояния обучающегося (определение уровня тревожности, фрустрации, агрессии и ригидности личности)

Вторичная диагностика 5. Методика «Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин)

Цель: Выявление мотивационных аспектов суицидального поведения

Коррекционное направление предполагает проведение индивидуальных занятий с периодичностью 1 раз в неделю.

Каждое занятие имеет свою структуру и включает в себя следующие виды упражнений и формы групповой работы, представленные в определенной последовательности:

1..Ритуал приветствия.

Начало работы - самоопределение обучающихся, обсуждение происходящего в промежутках между занятиями, направленное на анализ изменений в поведении подростков;

2.Разминка, упражнения - активаторы, способствующие включению в групповую работу, созданию доброжелательной рабочей обстановки и снятию психологических барьеров в общении;

3.Основная часть:

-упражнения, направленные на формирование адекватной самооценки;

- упражнения, предназначенные для развития способностей планирования поведения и анализа ситуации с прогнозом их разрешения;
 - упражнения, способствующие формированию позитивных жизненных целей и развитию мотивации к их достижению;
 - групповые дискуссии и мозговые штурмы, как способ развития способностей к анализу и прогнозу ситуаций;
 - информационно-правовая часть, направленная на усвоение правовых знаний;
- 4.Рефлексия - подведение итогов занятия, получение обратной связи обучающимися.
- 5.Ритуал прощания.

Психотерапевтические техники:

- музыкотерапия;
- сказкотерапия;
- арт-терапия;
- рефлексивный тренинг;
- ролевые игры, упражнения;
- коммуникативные игры, упражнения

6. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание
1.	Занятие 1. «Знакомство» Цель, задачи: знакомство, установление контакта, создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия, развитие умения заявлять о себе.	Ритуал приветствия. Выработка правил поведения в группе. Разминка. Упражнение - активатор «Мое имя». Упражнение «Мое объявление» Упражнение «Ощущение собственного веса» Упражнение «Остров» Упражнение «Автопортрет» Рефлексия. Ритуал прощания.
2.	Занятие 2. «Мои сильные и слабые качества» Цель, задачи: формирование адекватной самооценки у подростков, навыков самораскрытия, развитие умения находить положительные качества в других людях	Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Психогимнастическое упражнение - активатор «Два хлопка» Упражнение «Рассказ от имени...» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Мои качества» Упражнение «Арт-терапия» Упражнение «Вырази эмоцию» Рефлексия. Ритуал прощания.
3.	Занятие 3. «Модели поведения» Цель: осознание причин выбора поведения в различных ситуациях, развитие умения понимать себя и других людей по поведению, развитие навыка справляться с проблемами поведения.	Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений) Разминка. Упражнение – активатор «Кулак» Упражнение «Характеристики героев» Упражнение «Проблемы поведения» Упражнение «Спокойствие» Упражнение «Жизненный урок» Рефлексия. Ритуал прощания.

4.	<p>Занятие 4. «Моя позиция» Цель: формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях, формирование навыков достойного отказа, обучение навыку отличить позицию жертвы от позиции ответственности</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение - активатор «Любопытный» Упражнение «Уверенное поведение» Упражнение «Скажи «Нет»» Упражнение «Жертва и ответственность» Упражнение «Дуем до цели» Притча «Что такое жизнь» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
5.	<p>Занятие 5. «Мои права» Цель: формирование доверительной атмосферы, создание на основе представлений обучающихся собирательного образа современного подростка, знакомство с основными международными и государственными законами, защищающими права несовершеннолетних</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение - активатор «Разделение по признаку» Мозговой штурм «Портрет современного подростка» Игра «Проступок или преступление» Групповая дискуссия «Мои права» Информационно-правовая часть «Конвенция о правах ребенка» Рефлексия. Упражнение «Наши эмоции, наши поступки». Ритуал прощания.</p>
6.	<p>Занятие 6. «Наши поступки» Цель: формирование навыков саморегуляции, обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния человека, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением, знакомство с правовой ответственностью</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение - активатор «Ассоциации» Упражнение «Эмоции-поступки» Упражнение «Управляй собой» Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности» Информационно-правовая часть «Правовая ответственность несовершеннолетнего» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
7.	<p>Занятие 7. «Конфликты» Цель: формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за причинение морального и физического ущерба</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение - активатор «Толкачи» Упражнение «Встреча на узком мосту» Психологическое определение конфликта, его структура и причины возникновения. Практическая работа «Конфликтогены» Информационно - правовая часть «Статьи законодательства, определяющие ответственность за причинение вреда здоровью». Рефлексия. Ритуал прощания</p>
8.	<p>Занятие 8. «Как</p>	<p>Ритуал приветствия.</p>

	<p>противостоять влиянию» Цель: выработка умения противостоять негативному влиянию группы, формирование навыка аргументированного отказа в ситуации выбора, знакомство с ответственностью за групповые правонарушения</p>	<p>Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Упражнение «Покажи ситуацию» Разминка. Упражнение - активатор «Пианино» Упражнение «Отказ» Тест «Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?» Информационно-правовая часть «Ответственность за групповые правонарушения» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
9.	<p>Занятие 9. « Наркотики - дело личное» Цель: стимуляция переживания негативного опыта «ударов судьбы», ограничений свободы, утрат человека, практикующего рискованное поведение (наркозависимое поведение) и его близких в безопасных для подростков условиях, знакомство с правовой ответственностью за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных средств</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение – активатор «Марионетки» Мозговой штурм «Причины и последствия пробы наркотика или токсического вещества» Упражнение «Жернова» Упражнение «Путь утрат» Информационно-правовая часть «Ответственность несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных веществ» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
10.	<p>Занятие 10. « Алкоголь» Цель: выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, осознание своего поведения в ситуации запрета, знакомство с ответственностью за правонару- шения в состоянии алкогольного опьянения</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение «Запретный плод» Демонстрация презентации «Влияние алкоголя на организм человека» Мозговой штурм «Зачем люди употребляют алкоголь» Упражнение «Незаконченные предложения» Упражнение «Если ты столкнулся с этим хлопни...» Информационно-правовая часть «Ответственность за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения» Упражнение «Скажи нет!» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
11.	<p>Занятие 11. «Жить без правил нельзя» Цель: повышение самооценки подростков, формирование способности к позитив-ным изменениям негативных черт характера и достижению позитивных жизненных целей, повторная</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение «Импульс» Упражнение - активатор «Крестики – нолики» Групповая дискуссия «Можно ли жить без правил» Упражнение «Остров» Упражнение «Изменение в образе подростка»</p>

	диагностика, подведение итогов, рефлексия полученного опыта	Рефлексия. Видео Мудрость веков. Притча правила жизни. Ритуал прощания.
12.	Занятие 12. «Я- есть!» Цель :профилактика аутоагрессивных состояний и суицидального поведения	Ритуал приветствия. Разминка «Я и мои качества» Упражнение «Понять и принять» Игра «Банк претензий» Упражнение «Человек - звучит гордо!» Упражнение «Музыкальный хит-парад» Упражнение «Слова близких» Рефлексия. Ритуал прощания «Свеча доброты и тепла».
13.	Занятие 13. «Мои жизненные ценности» Цель: формирование уверенности в себе и позитивного взгляда на преодоление жизненных трудностей.	Ритуал приветствия. Разминка. Притча о ценностях жизни. Упражнение «Жизнь-это самое главное».Упражнение «Жизненный смысл». Просмотр видеофильма «Мотивация. Наша жизнь». Упражнение «Энергия позитива». Рефлексия. Ритуал прощания.
14.	Занятие 14. «Мой жизненный путь» Цель: осознание своей уникальности, формирование способности к рефлексии	Ритуал приветствия. Разминка Упражнение «Автобиография» Упражнение «Мой жизненный путь» Беседа «Моя история» Рефлексия. Ритуал прощания.
15	Занятие 15. «Жизнь прекрасна!» Цель: развивать умение преодолевать жизненные трудности, находить выход из проблемных ситуаций и формировать позитивные взгляды на жизнь.	Ритуал приветствия. Разминка. Просмотр социального ролика «Мне всё надоело» Упражнение «Капля» Аппликация «Цветок жизни» Песня «Жизнь прекрасна!» Рефлексия. Ритуал прощания.
16.	Занятие 16. «Ценности» Цель: формирование основы для осознания себя, как ценности.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Пирамида» Упражнение «Необитаемый остров» Упражнение «Что для меня важно?» Рефлексия. Ритуал прощания.
17.	Занятие 17. «На краю черты» Цель: формирование навыков осознания себя, принятие ответственности за свои действия, формирование позитивного будущего.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Стрела жизни» Упражнение «Я справляюсь с трудностями» Упражнение «Волшебная лавка» Упражнение «Окно» Рефлексия. Ритуал прощания.
18.	Занятие 18. «Злость и агрессия» Цель: осознание актуальных способов реагирования на конфликтные ситуации, формирование мотивации на	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Колючки» Упражнение «Мои конфликты» Упражнение «Бомба» Притча «Гвозди» Упражнение «Релаксация»

	поиск конструктивных способов борьбы с гневом и овладения ими.	Рефлексия. Ритуал прощания.
19.	Занятие 19. «Умение сказать нет» Цель: формировать умение грамотно отстаивать своё мнение, говорить «нет», не испытывая чувства вины	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Я желаю себе» Упражнение «Вождь» Упражнение «Я говорю нет!» Беседа «Умение отказывать» Рефлексия. Ритуал прощания.
20.	Занятие 20. «Трудности в семье» Цель: формирование мотивации на позитивное изменение отношений с семьей.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Генеалогическое древо» Упражнение «Моя семья и я» Упражнение «5 ярких воспоминаний» Упражнение «Я люблю свою семью» Рефлексия. Ритуал прощания.
21.	Занятие 21. «Одиночество» Цель: расширить представление подростков об одиночестве; формировать умение спокойно воспринимать данное переживание, развивать эмпатию, самопринятие.	Мини-лекция «Что такое одиночество: за и против» Упражнение «Минута одиночества» Тест «Ваше отношение к одиночеству» Упражнение «Разговор с телом» Притча об одиночестве. Упражнение «Пути выхода из одиночества» Рефлексия. Ритуал прощания.
22.	Занятие 22. «Мотивация» Цель: формирование мотивации достижения целей с опорой на систему ценностей подростка.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Градусники» Упражнение «Сундук сокровищ» Упражнение «Попутный ветер» Упражнение «Почему для меня это важно?» Упражнение «Нарисуй свою цель» Рефлексия. Ритуал прощания.
23.	Занятие 23. «Школьная жизнь» Цель: формирование позитивного отношения к учебе, развитие познавательных мотивов обучения	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Школьный звонок» Беседа «Школа и я» Упражнение «Любимые предметы» Упражнение «Мой идеальный учитель» Беседа «Общение в школе» Рефлексия. Ритуал прощания.
24.	Занятие 24. «Мир моих увлечений» Цель: формирование способности организовывать свой досуг.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Экскурсия» Упражнение «Моё любимое занятие» Упражнение «Реклама» Визуализация «Магический кристалл» Рефлексия. Ритуал прощания.
25.	Занятие 25. «Способы борьбы с неудачами» Цель: формирование устойчивости к возникновению трудностей на пути к цели.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Неожиданный звонок» Упражнение «Карточный домик» Упражнение «Двойное настроение» Упражнение «Мусорное ведро» Визуализация «Дикий зверёк» Рефлексия. Ритуал прощания.

26.	Занятие 26. «Мои изменения» Цель: подведение итогов, анализ изменений, рефлексия.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Я другой» Беседа « Как на меня повлияли занятия с психологом» Упражнение «Паутинка» Упражнение «Волшебная сумочка» Упражнение «Письмо самому себе» Рефлексия. Ритуал прощания.
-----	--	--

Профилактическое направление предполагает проведение информационно-просветительских мероприятий для обучающихся, согласно тематическому плану:

№ п/п	Тема мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Беседа с обучающимися на тему: « Устав школы, правила поведения обучающегося»	Сентябрь	Администрация школы
2.	Просмотр видеоролика «Уроки доброты»	Октябрь	Сивкова О.Н.
3.	Повышение психолого-педагогической компетенции родителей (Памятка на тему: « Ненасильственные методы воспитания»)	Ноябрь	Шаяхметова Р.Р.
4.	Беседа с обучающимися на тему: «Мои увлечения»	Декабрь	Классные руководители
5.	Беседа с обучающимися на тему «ЗОЖ - что это такое?»	Январь	Карандасова А.В.
6.	Проведение тематических бесед на тему: «Как сберечь психологическое здоровье»	Февраль	Шаяхметова Р.Р.
7.	Просмотр видеоролика «Вредные привычки»	Март	Сивкова О.Н.
8.	Акция «Добрые дела» + Фотовыставка	Апрель	Классные руководители
9.	Памятка для родителей «Приемы повышения самооценки или чувства самооценности ребенка»	Май	Шаяхметова Р.Р.

7. Ожидаемые результаты реализации программы

Ожидаемыми результатами проведения данной программы станут: Формирование умений и навыков в области межличностного взаимодействия:

- у подростков сформируется адекватная самооценка;
- снизится потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения;
- сформируется способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций;
- повысится правовая грамотность и ответственность за свое поведение

Список литературы

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб., 2010.
2. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. М., 2016.
3. Грецов А.Г. Тренинг компетентности в общении (для подростков). СПб., 2011.
4. Емельянова Е.В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб., 2015.
5. Истратова О.Н. Практикум по психокоррекции: игры, упражнения, техники. –

Ростов н/Д., 2012.

6. Лидерс, А. Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2011.
7. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков. - СПб., 2008.
8. Матвеев Б.Р. Развитие личности подростка. -СПб., 2007.
9. Рудякова О.Н. Развитие культуры общения в подростковой среде. - М., 2011.
10. Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение, - СПб., 2000.
11. Устюгова И.А., Сухогузова И.Г. Работа сподрутками девиантного поведения. – Волгоград, 2013.
12. Фопель К. Групповая сплоченность. - М., 2011.
13. Хоменко И.Н. Психолого - педагогическое сопровождение детей с отклоняющимся поведением. – М., 2019.

Приложение 1

Леус Э.В Тест «Склонность к девиантному поведению» (СДП) 5-9классы

Инструкция: вырази свое отношение по каждому из указанных вопросов, которые даны в доступной форме и обращены лично, выбрав один из трех возможных предлагаемых вариантов ответов, который более всего свойственен на настоящее время, и отметить его в бланке.

Бланк вопросов

	ВОПРОС	ДА	ИНОГДА	НЕТ
1	Я всегда сдерживаю свои обещания.			
2	У меня бывают мысли, которыми я не хотел бы делиться.			
3	Разозлившись, я нередко выхожу из себя.			
4	Бывает, что я сплетничаю.			
5	Бывает, что я говорю о вещах, в которых ничего не смыслю.			
6	Я всегда говорю только правду.			
7	Я люблю прихвастнуть.			
8	Я никогда не опаздываю.			
9	Все свои привычки я считаю хорошими.			
10	Бывает, спорю и ссорюсь с родителями.			
11	Бывает, я перехожу улицу там, где мне удобно, а не там, где положено.			
12	Я всегда покупаю билет в транспорте.			
13	Бывает, мне хочется выругаться грубыми нецензурными словами.			
14	Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.			
15	Я никогда не нарушаю правил общественного поведения.			
16	Я не хочу учиться и работать.			
17	Я могу уйти из дома жить в другое место.			
18	Меня забирали в полицию за плохое поведение.			
19	Я могу взять чужое, если мне надо или очень хочется.			
20	Состою на учете в подразделении по делам несовершеннолетних.			
21	Меня часто обижают окружающие (обзывают, бьют, отбирают деньги и вещи).			
22	У меня есть судимые родственники и/или знакомые.			
23	У меня бывают сильные желания, которые обязательно надо исполнить.			
24	У меня бывает желание отомстить, восстановить справедливость.			
25	Я не верю окружающим.			
26	Хочу быть великим и всемогущим.			
27	Я испытываю отчаяние, обиду, бессильный гнев.			
28	Я завидую своим одноклассникам, другим людям, взрослым.			
29	Если нельзя, но очень хочется – значит можно.			
30	Сильным и богатым людям необязательно соблюдать все правила и законы.			
31	Я курю.			
32	Я употребляю пиво и/или другие спиртные напитки.			
33	Я нюхал клей, растворители, пробовал наркотики, курительные смеси.			
34	Мои родители злоупотребляют спиртным.			

35	Мои друзья курят, употребляют спиртное.			
36	Люди пьют за компанию, для поддержания хорошего настроения			
37	Пить и курить – это признаки взрослости.			
38	Я пью/курю из-за проблем в семье, школе, от одиночества.			
39	Дети и взрослые пьют и курят, потому что это модно и доступно.			
40	Дети пьют и курят из любопытства, по глупости.			
41	Удовольствие — это главное, к чему стоит стремиться в жизни.			
42	Мне необходимы сильные переживания и чувства.			
43	Я хотел бы попробовать спиртное, сигареты, наркотики, если бы этого никто не узнал.			
44	Вредное воздействие на человека алкоголя и табака сильно преувеличивают.			
45	Если в моей компании будет принято, то и я буду курить и пить пиво.			
46	Я редко жалею животных, людей.			
47	Я часто пререкаюсь или ругаюсь с учителями, одноклассниками.			
48	Я часто ссорюсь с родителями.			
49	Я не прощаю обиды.			
50	Если у меня плохое настроение, то я испорчу его еще кому-нибудь.			
51	Люблю посплетничать.			
52	Люблю, чтобы мне подчинялись.			
53	Предпочитаю споры решать дракой, а не словами.			
54	За компанию с друзьями могу что-нибудь сломать, приставать к посторонним.			
55	Часто испытываю раздражение, отвращение, злость, ярость, бешенство.			
56	У меня бывает желание что-то сломать, громко хлопнуть дверью, покричать, поругаться или подражаться.			
57	В порыве гнева я могу накричать или ударить кого-то.			
58	Я охотно бы участвовал в каких-нибудь боевых действиях.			
59	Могу нарочно испортить чужую вещь, если мне что-то не нравится.			
60	Я хочу быть взрослым и сильным.			
61	Я чувствую, что меня никто не понимает, мной никто не интересуется.			
62	Я чувствую, что от меня ничего не зависит, безнадежность, беспомощность.			
63	Я могу причинить себе боль.			
64	Я бы взялся за опасное для жизни дело, если бы за это хорошо заплатили.			
65	Было бы лучше, если бы я умер.			
66	Я испытываю чувство вины перед окружающими, родителями.			
67	Я не люблю решать проблемы сам.			
68	У меня есть желания, которые никак не могут исполниться.			
69	Я не очень хороший человек.			
70	Я не всегда понимаю, что можно делать, а что нельзя.			
71	Я часто не могу решиться на какой-либо поступок.			
72	Когда я стою на мосту, то меня иногда так и тянет прыгнуть вниз.			
73	Я нуждаюсь в теплых, доверительных отношениях.			

74	Терпеть боль назло мне бывает даже приятно.			
75	Я испытываю потребность в острых ощущениях.			

Обработка результатов:

При обработке бланков, каждый ответ оценивается в количестве от 2 до 0 баллов; «да» - 2 балла, «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Максимально по каждой шкале испытуемый может получить 30 баллов. Интерпретация полученных результатов основана на том, что более высокая суммарная оценка (в баллах) по шкале указывает на более высокую степень социально-психологической дезадаптации: значения от 21 до 30 баллов оцениваются как выраженная социально-психологическая дезадаптация, от 11 до 20 – легкая степень социально-психологической дезадаптации, от 0 до 10 – отсутствие признаков социально-психологической дезадаптации.

Разработанный способ представляет собой опросник, состоящий из 75 вопросов, разбитых на 5 блоков по 15 вопросов в каждом.

I шкала социально обусловленное поведение (СОП) (вопросы с 1 по 15)	0-10	отсутствие ориентации на социально обусловленное поведение, преобладает индивидуализация
	11-20	обнаружена ориентация на социально обусловленное поведение – подростковая реакция группирования
	21-30	сформированная модель социально обусловленного поведения
II шкала делинквентное поведение (ДП) (вопросы с 16 по 30)	0-10	отсутствие признаков делинквентного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к делинквентному поведению
	21-30	сформированная модель делинквентного поведения
III шкала зависимое (аддиктивное) поведение (ЗП) (вопросы с 31 по 45)	0-10	отсутствие признаков зависимого поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к зависимому поведению
	21-30	сформированная модель зависимого поведения
IV шкала агрессивное поведение (АП) (вопросы с 46 по 60)	0-10	отсутствие признаков агрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к агрессивному поведению
	21-30	сформированная модель агрессивное поведения
V шкала суицидальное (аутоагрессивное) поведение (СП) (вопросы с 61 по 75)	0-10	отсутствие признаков аутоагрессивного поведения
	11-20	обнаружена ситуативная предрасположенность к аутоагрессивному поведению
	21-30	сформированная модель аутоагрессивное поведения

Опросник Казанцевой Н.Г. «Диагностика общей самооценки личности» 5-9классы

Инструкция: из предложенных утверждений нужно определить один из трех вариантов ответов «да» (+), нет (-), не знаю (?), выбрав тот ответ, которых в наибольшей степени соответствует нашему поведению в аналогичной ситуации (отвечать нужно быстро, не задумываясь).

Бланк утверждений

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном состоянии.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что успешному выполнению поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Я сам думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. В жизни я всегда чего-то боюсь.

Обработка результатов.

Подсчитывается количество согласий под нечетными номерами, затем – количество согласий с положениями под четными номерами. Из первого результата вычитается второй. Конечный результат может находиться в интервале от – 10 до + 10.

Результат от -10 до -4 свидетельствует о низкой самооценке.

Результат от -3 до +3 - о средней самооценке.

Результат от +4 до +10 – о высокой самооценке.

Приложение 3

Опросник суицидального риска (ОСР) (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой) 8-9 классы

Инструкция: Я буду зачитывать утверждения, а Вы в бланке для ответов ставить в случае согласия с утверждением «+», в случае несогласия с утверждением «-»

1. Вы все чувствуете острее, чем большинство людей.
2. Вас часто одолевают мрачные мысли.
3. Теперь Вы уже не надеетесь добиться желаемого положения в жизни.
4. В случае неудачи Вам трудно начать новое дело.
5. Вам определенно не везет в жизни.
6. Учиться Вам стало труднее, чем раньше.
7. Большинство людей довольны жизнью больше, чем Вы.
8. Вы считаете, что смерть является искуплением грехов.
9. Только зрелый человек может принять решение уйти из жизни.
10. Временами у Вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
11. Обычно Вы осторожны с людьми, которые относятся к Вам дружелюбнее, чем Вы ожидали.
12. Вы считаете себя обреченным человеком.
13. Мало кто искренне пытается помочь другим, если это связано с неудобствами.
14. У Вас такое впечатление, что Вас никто не понимает.
15. Человек, который вводит других в соблазн, оставляя без присмотра ценное имущество, виноват примерно столько же, сколько и тот, кто это имущество похищает.
16. В Вашей жизни не было таких неудач, когда казалось, что все кончено.
17. Обычно Вы удовлетворены своей судьбой.
18. Вы считаете, что всегда нужно вовремя поставить точку.
19. В Вашей жизни есть люди, привязанность к которым может очень повлиять на Ваши решения и даже изменить их.
20. Когда Вас обижают, Вы стремитесь во что бы то ни стало доказать обидчику, что он поступил несправедливо.
21. Часто Вы так переживаете, что это мешает Вам говорить.
22. Вам часто кажется, что обстоятельства, в которых Вы оказались, отличаются особой несправедливостью.
23. Иногда Вам кажется, что Вы вдруг сделали что-то скверное или даже хуже.
24. Будущее представляется Вам довольно беспросветным.
25. Большинство людей способны добиваться выгоды не совсем честным путем.
26. Будущее слишком расплывчато, чтобы строить серьезные планы.
27. Мало кому в жизни пришлось испытать то, что пережили недавно Вы.
28. Вы склонны так остро переживать неприятности, что не можете выкинуть мысли об этом из головы.
29. Часто Вы действуете необдуманно, повинувшись первому порыву.

Бланк ответов

Номер утверждения	+ / -	Номер утверждения	+ / -
1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	

11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

Обработка результатов

По каждому субшкальному диагностическому концепту подсчитывается сумма положительных ответов. Полученный балл уравнивается в значениях с учетом индекса (см. Таблицу №1). Делается вывод об уровне сформированности суицидальных намерений и конкретных факторах суицидального риска.

Таблица №1 (ключ)

Субшкальный диагностический коэффициент	Номера суждений	Индекс
Демонстративность	12, 14, 20, 22, 27	1, 2
Аффективность	1, 10, 20, 23, 28, 29	1, 1
Уникальность	1, 12, 14, 22, 27	1, 2
Несостоятельность	2, 3, 6, 7, 17	1, 5
Социальный пессимизм	5, 11, 13, 15, 17, 22, 25	1
Слом культурных барьеров	8, 9, 18	2, 3
Максимализм	4, 16	3, 2
Временная перспектива	2, 3, 12, 24, 26, 27	1, 1
Антисуицидальный фактор	19, 21	3, 2

- 1. Демонстративность.** Желание привлечь внимание окружающих к своим несчастьям, добиться сочувствия и понимания. Оцениваемое из внешней позиции порой как «шантаж», «истероидное выпячивание трудностей», демонстративное суицидальное поведение переживается изнутри как «крик о помощи». Наиболее суицидоопасно сочетание с эмоциональной ригидностью, когда «диалог с миром» может зайти слишком далеко.
- 2. Аффективность.** Доминирование эмоций над интеллектуальным контролем в оценке ситуации. Готовность реагировать на психотравмирующую ситуацию непосредственно эмоционально. В крайнем варианте – аффективная блокада интеллекта.
- 3. Уникальность.** Восприятие себя, ситуации, и, возможно, собственной жизни в целом как явления исключительного, не похожего на другие, и, следовательно, подразумевающего исключительные варианты выхода, в частности, суицид. Тесно связана с феноменом «непроницаемости» для опыта, т.е. с недостаточным умением использовать свой и чужой жизненный опыт.
- 4. Несостоятельность.** Отрицательная концепция собственной личности. Представление о своей несостоятельности, некомпетентности, ненужности, «выключенности» из мира. Данная субшкала может быть связана с представлениями о физической, интеллектуальной, моральной и прочей несостоятельностью.. Формула внешнего монолога – «Я плох».
- 5. Социальный пессимизм.** Отрицательная концепция окружающего мира. Восприятие мира как враждебного, не соответствующего представлениям о нормальных или удовлетворительных для человека отношениях с окружающими. Социальный пессимизм тесно связан с экстрапунитивным стилем каузальной атрибуции. В отсутствие Я наблюдается экстрапунитивность по формуле внутреннего монолога «Вы все недостойны меня».
- 6. Слом культурных барьеров.** Культ самоубийства. Поиск культурных ценностей и нормативов, оправдывающих суицидальное поведение или даже делающих его в какой-то мере привлекательным. Заимствование суицидальных моделей поведения из литературы и кино. В крайнем варианте - инверсия ценности смерти и жизни. В отсутствие выраженных пиков по другим шкалам это может говорить только об «экзистенции смерти». Одна из возможных внутренних причин культа смерти – доведенная до патологического максимализма смысловая установка на самодеятельность: «Вершитель собственной судьбы сам определяет

конец своего существования».

7. **Максимализм.** Инфантильный максимализм ценностных установок. Распространение на все сферы жизни содержания локального конфликта в какой-то одной жизненной сфере. Невозможность компенсации. Аффективная фиксация на неудачах.
8. **Временная перспектива.** Невозможность конструктивного планирования будущего. Это может быть следствием сильной погруженности в настоящую ситуацию, трансформацией чувства неразрешимости текущей проблемы в глобальный страх неудач и поражений в будущем.
9. **Атисуицидальный фактор.** Даже при высокой выраженности всех остальных факторов есть фактор, который снимает глобальный суицидальный риск. Это глубокое понимание чувства ответственности за близких, чувство долга. Это представление о греховности самоубийства, антиэстетичности его, боязнь боли и физических страданий. В определенном смысле это показатель наличного уровня предпосылок для психокоррекционной работы.

Самооценка психических состояний личности (Модификация опросника Г. Айзенка для подросткового возраста 8-9 классы

Инструкция. «Напротив каждого утверждения стоят 3 цифры: 2, 1, 0. Если утверждение Вам подходит, то обведите кружком цифру 2; если не совсем подходит – цифру 1; если не подходит – 0

Бланк

1. Я часто не уверен в своих силах	2 1 0
2. Нередко мне кажется безысходным положение, из которого можно было бы найти выход	2 1 0
3. Я часто оставляю за собой последнее слово	2 1 0
4. Мне трудно менять свои привычки	2 1 0
5. Я часто из-за пустяков краснею	2 1 0
6. Неприятности меня сильно расстраивают, и я падаю духом	2 1 0
7. Нередко в разговоре я перебиваю собеседника	2 1 0
8. Я с трудом переключаюсь с одного дела на другое	2 1 0
9. Я часто просыпаюсь ночью	2 1 0
10. При крупных неприятностях я обычно виню только себя	2 1 0
11. Меня легко рассердить	2 1 0
12. Я очень осторожен по отношению к переменам в моей жизни	2 1 0
13. Я легко впадаю в уныние	2 1 0
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат	2 1 0
15. Мне приходится часто делать замечания другим	2 1 0
16. В споре меня трудно переубедить	2 1 0
17. Меня волнуют даже воображаемые неприятности	2 1 0
18. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной	2 1 0
19. Я хочу быть авторитетом для окружающих	2 1 0
20. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы избавиться	2 1 0
21. Меня пугают трудности, с которыми мне предстоит	2 1 0

встретиться в жизни	
22. Нередко я чувствую себя незащищенным	2 1 0
23. В любом деле я не довольствуюсь малым, а хочу добиться максимального успеха	2 1 0
24. Я легко сближаюсь с людьми	2 1 0
25. Я часто копаюсь в своих недостатках	2 1 0
26. Иногда у меня бывают состояния отчаяния	2 1 0
27. Мне трудно сдерживать себя, когда я сержусь	2 1 0
28. Я сильно переживаю, если в моей жизни что-то неожиданно меняется	2 1 0
29. Меня легко убедить	2 1 0
30. Я чувствую растерянность, когда у меня возникают трудности	2 1 0
31. Предпочитаю руководить, а не подчиняться	2 1 0
32. Нередко я проявляю упрямство	2 1 0
33. Меня беспокоит состояние моего здоровья	2 1 0
34. В трудные минуты я иногда веду себя по-детски	2 1 0
35. У меня резкая, грубоватая жестикуляция	2 1 0
36. Я неохотно иду на риск	2 1 0
37. Я с трудом переношу время ожидания	2 1 0
38. Я думаю, что никогда не смогу исправить свои недостатки	2 1 0
39. Я мстителен	2 1 0
40. Меня расстраивают даже незначительные нарушения моих планов	2 1 0

Обработка результатов

1. Шкала *тревожности* 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37.
2. Шкала *фрустрации* 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38.
3. Шкала *агрессии* 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.
4. Шкала *ригидности* 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

При обработке результатов подсчитывается количество ответов «1» и «2», совпадающих с ключом. За каждый совпавший с ключом ответ «2» начисляется 2 балла, за ответ «1» – 1 балл. Затем ответы по каждой шкале суммируются. Средний балл по каждой шкале – 10.

**Методика «Суицидальная мотивация» (Ю.Р. Вагин)
(Только для подростков, у которых была попытка)**

Инструкция: С целью исследования суицидальных мотивационных комплексов подростку предлагается ответить устно на предложенные ниже высказывания.

Бланк утверждений

1. Думал, что если умру, то всем будет только лучше
2. В жизни потерялся какой-то главный смысл
3. Мне казалось, что только смерть может избавить меня от страдания
4. Думал доказать что-то хотя бы своей смертью
5. Я думал, что не имею права больше жить
6. Думал умереть и пусть попробуют пожить без меня
7. Я надеялся, что после смерти меня ждет что-то лучшее
8. Я хотел умереть, потому что из-за меня слишком много проблем
9. Казалось, что все хорошее осталось позади, а впереди ничего нет
10. Думал, что лучше умереть, чем так мучиться
11. Когда тебя не понимают, то ничего больше не остается
12. Я думал, что своей смертью смогу искупить свою вину
13. Было так больно и обидно, что хотелось отомстить
14. Я думал умереть здесь, чтобы иметь возможность возродиться к новой жизни
15. Думал, что моя смерть что-то изменит к лучшему вокруг
16. Потому что жизнь утратила какой-либо интерес
17. Я уже не мог больше терпеть все это
18. По другому я не смог бы ничего доказать
19. Мне казалось, что я сам во всем виноват и должен понести наказание
20. Я хорошо понимал, что своей смертью причиню боль и даже хотел этого
21. Мне хотелось уйти туда к тем (или к тому), кого я люблю
22. Я не хотел быть обузой для окружающих
23. Во мне кончилась какая-то сила для жизни
24. Если бы мне не было так больно - я бы даже не думал о смерти
25. Мне кажется, что меня просто никто не замечает
26. Только я сам могу судить себя за все
27. Своей смертью я хотел наказать
28. Думал, что может быть там я буду более счастливым, чем здесь
29. Хотелось умереть, чтобы никому не мешать
30. Меня не устраивала та жизнь, которая ждала меня впереди
31. Мне казалось, что если жизнь приносит только боль лучше умереть
33. Мне хотелось быть самому себе и судьей и палачом
34. Было легкое удовлетворение от мысли, что своей смертью я создам проблему
35. Я думал о смерти, как о пути к новой жизни.

Обработка результатов:

Каждому из вышеприведенных мотивационных комплексов соответствует 5 высказываний.

Номера высказываний в тесте, соответствующие каждому комплексу:

- альтруистическая мотивация (смерть ради других) 1,8,15,22,29
- анемическая мотивация (потеря смысла жизни) 2,9,16,23,30
- анестетическая мотивация (невыносимость, страдания) 3,10,17,24,31
- инструментальная мотивация (манипуляция другими) 4,11,18,25,32
- аутопунитическая мотивация (самонаказание) 5,12,19,26,33
- гетеропунитическая мотивация (наказание других) 6,13,20,27,34
- поствитальная мотивация (надежда на что-то лучшее после смерти) 7,14,21,28,35

Используя 4 варианта ответов выставляются баллы: да- 3б., часто-2б, сомневаюсь-1б, нет-0б
Общая сумма баллов по всем 5 высказываниям, относящимся к одному из мотивационных комплексов, определяет выраженность данного комплекса. Максимальная выраженность может равняться соответственно: $5 \times 3 = 15$ баллов. Минимальная -0 баллов. На основании количественных показателей по каждой из 7 шкал строится график, позволяющий наглядно отобразить спектр суицидальной мотивации у данного конкретного подростка, и на этом основании судить о выраженности суицидальных тенденций.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75

1.Диагностика склонности к девиантному поведению (Леус Э.В.)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2. Диагностика общей самооценки личности подростка (Казанцева Н.Г.)

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	

3. Опросник суицидального риска (ОСР) (А.Г. Шмелев, модификация Т.Н. Разуваевой)

Конспекты коррекционных индивидуальных занятий

Занятие 1.

«Знакомство» Цель, задачи: знакомство, установление контакта, создание благоприятной обстановки для личностного самораскрытия, развитие умения заявлять о себе.	Ритуал приветствия. Выработка правил поведения при работе. Разминка. Упражнение - активатор «Мое имя». Упражнение «Мое объявление» Упражнение «Ощущение собственного веса» Упражнение «Остров» Упражнение «Автопортрет» Рефлексия. Ритуал прощания.
--	---

Ритуал приветствия.

Упражнение - активатор «Мое имя».

Инструкция: Предложите ученику назвать как свое полное имя. Затем выступающий должен сообщить что-нибудь о своем имени. Он может, например, попытаться ответить на такие вопросы:

- Что означает моя фамилия?
- Откуда моя семья?
- Нравится ли мне мое имя?
- Знаю ли я, кто его для меня выбрал?
- Знаю ли я, что означает мое имя?
- Хотел бы я, чтобы меня называли другим именем?
- Кто еще в семье носил это имя?

Ученик сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ. Психолог может дополнить рассказ интересным описанием.

Упражнение «Мое объявление» (газета, клей, ножницы, компьютер, бумага, принтер)

Инструкция: Предлагаю вашему вниманию еще одно упражнение, которое поможет прочувствовать, сформировать и обсудить свои цели. Это могут быть самые разные цели: информативные, поведенческие, нравственные и др.

У каждого из нас есть свои желания которые мы бы очень хотели бы воплотить в своей жизни. Подумай, что ты хочешь получить от своей жизни?

Напишите объявление о том, что для тебя является очень важным. Это может быть объявление о покупке важной вещи, обмене, предложении рабочего места, о поиске друга (подруги).

На каждый свой запрос пишите новое объявление. В нем укажите, что или кого вы ищите. Ваши требования или пожелания, а так же то, что вы готовы предложить взамен. А также укажите, как с вами можно будет связаться, напишите свои координаты.

Теперь подбери уже действующие газету или журнал и вклей своё объявление. Перечитывайте свои желания в изданном объявлении, расставляя приоритет по значимости.

Упражнение «Ощущение собственного веса»

Инструкция: Для того, чтобы наши желания исполнялись иногда нужно время и терпение и стремления и действия.

Баланс. Подними одну ногу, согни её колено под углом 90 градусов, бедро держите параллельно полу. Удерживайте равновесие в течение 30–60 секунд. Поменяйте ноги и повторите.

Тяга. Понадобятся какой-нибудь неподвижный объект, к которому ты будешь себя тянуть. Подойдёт вертикальный столб или низкая перекладина, и конечно же обычный турник, чтобы подтянуть свой вес.

Упражнение «Остров»

Инструкция: Представь, что ты и я «чудом» попали на заброшенный остров, где-то в южных широтах. Когда нас спасут неизвестно. Перед нами стоят 2 задачи: 1-выжить, 2-остаться при этом цивилизованными людьми. Мы должны доказать самим себе, что способны решить эти задачи.

1. Предложи то, что необходимо для выживания (обычно это: постройка жилья, организация питания и т.д.) Психолог записывает все предложения на доске в столбик.
2. Далее все предложения обсуждаются, в результате чего остаются наиболее важные. Все это отражается на классной доске.
3. Когда установлен перечень «работ», необходимых для выживания, следует определить, кто за какую работу возьмётся.
4. Психолог объявляет, что «его поразила неизвестная болезнь, и через 3 минуты он умрет». За это время необходимо срочно организовывать дальнейшее выживание. Что ты будешь делать? Сказав это, психолог предлагает ученику организовывать дальнейшее выживание, решить нерешенные вопросы, а сам уходит на последние парты и некоторое время не вмешивается в игру.

Упражнение «Автопортрет»

Инструкция: Представьте себе, что тебе предстоит встреча с незнакомым человеком и нужно, чтобы он узнал тебя. Опиши себя. Найдите такие признаки, которые выделяют тебя из толпы. Опиши свой внешний вид, походку, манеру говорить, одеваться; может быть тебе присущи обращающие на себя внимание жесты.

В процессе описания учеником себя, психолог может задавать уточняющие вопросы, для того, чтобы "автопортрет" был более полным.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 2.

«Мои сильные и слабые качества»	Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка.
Цель, задачи: формирование адекватной самооценки у подростков, навыков самораскрытия, развитие умения находить положительные качества в других людях	Психогимнастическое упражнение - активатор «Два хлопка» Упражнение «Рассказ от имени...» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Мои качества» Упражнение «Арт-терапия» Упражнение «Вырази эмоцию» Рефлексия. Ритуал прощания.

Ритуал приветствия.

Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) вернуться в упражнение «Моё объявление». Перечитывайте вновь свои желания в изданном объявлении, расставляя приоритет по значимости на сегодняшний день.

Психогимнастическое упражнение - активатор «Два хлопка»

Инструкция:

Обучающемуся предлагается выполнить прямой счёт. По сигналу «два хлопка» нужно начать обратный счёт.

Упражнение «Рассказ от имени предмета»

Инструкция: Читает психолог

«Здравствуйте, Маэстро!» Я та скрипка, что пылится на полке давно. На мне, конечно же, есть потёртости и следы ремонтов в некоторых местах. Конечно же, за мою долгую жизнь я попадала в руки разных людей. Но надо сказать, что случайных среди них не было, меня брали в руки лишь достойные музыканты.... Но! Только оказавшись в твоих руках- руках настоящего Маэстро, я начала осознавать свою ценность и звучание, на которое я способна....

Я не предполагала, какой чистоты и мелодичности могут достигать мои вибрации и какие чарующие звуки я могу издавать. И я понимаю, что это только лишь начало моего длинного и увлекательного пути по раскрытию моих возможностей, скрытых до сих пор.

Я поняла, что я инструмент для избранных....

Спасибо тебе, Маэстро, за то, что ты дотронулся до меня.... Маэстро, бери меня почаще и реализуй весь мой талант.

Ребёнку предлагается учебник из школьной программы. Нужно придумать историю от его имени.

Упражнение «Комплимент»

Инструкция: Мы друг другу будем говорить комплименты. Будет происходить обмен ими в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Согласен ли ты с тем, что я о тебе сказала? А ещё есть в тебе положительное

качество, которое я не назвала?

Упражнение «Мои качества»

Инструкция: Вопросы? Человек, который всегда говорит правду? (честный)

Человек, который по-дружески относится к другим? (дружелюбный)

Человек, который не любит трудиться? (ленивый)

Человек, которому интересно знать новое, приобретать новые знания?
(любопытный)

Это всё качества человека. Предлагаю игру. Я буду называть качество, а ты мне покажи есть оно у тебя или его нет.

Помаши, если ты добрый.

Встань, если ты не обманываешь и всегда стараешься быть честным.

Маршируй, если ты смелый.

Улыбнись, если ты отзывчивый.

В каждом из нас живут как светлые, так и тёмные качества. Нужны ли человеку тёмные качества?

Перед учеником лежат 2 листочка в виде сосудов. Напиши на одном листочке, те качества, которые тебе мешают, а на другом, которые тебе помогают.

Предлагаю разорвать наши чёрные листы с отрицательными эмоциями и таким образом избавиться от них.

Упражнение «Арт-терапия»

Инструкция: Посмотри, внутренняя часть сосуда заполнена твоими хорошими качествами, но внешняя оболочка пустая. Распиши сейчас свой сосуд так, как ты сам захочешь. Обрати внимание, чем больше светлых качеств в человеке, тем красивее и светлее человек снаружи (провести аналогию с сосудом).

Возьми его потом с собой. Ты можешь наполнять его новыми качествами, теми, которые ты ещё приобретёшь, или вынуть из него, то качество, которое мешало. Ведь хозяин своих качеств, ты сам. Подружись с ними и управляй ими.

Упражнение «Вырази эмоцию»

Инструкция: Заранее подготавливаются 2 стопки карточек. В 1 эмоции во 2 части тела. Ученик и психолог выбирают по 2 карточки из двух стопок. Затем по очереди соотносят выбранные карточки и пытаются выразить ту или иную эмоцию с помощью выбранной части тела.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 3.

<p>«Модели поведения»</p> <p>Цель: осознание причин выбора поведения в различных ситуациях, развитие умения понимать себя и других людей по поведению, развитие навыка справляться с проблемами поведения.</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений). Разминка. Упражнение – активатор «Кулак» Упражнение «Характеристики героев» Упражнение «Проблемы поведения» Упражнение «Спокойствие» Упражнение «Жизненный урок» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
--	--

Ритуал приветствия.

Самоопределение подростков (анализ изменений) Разминка. Ученик смотрит в зеркало. Психолог предлагает ему выразить не просто эмоцию, а с некоторым оттенком (любовь с оттенком недоверия, счастье с оттенком печали, восхищение с оттенком ревности, гордость с оттенком печали, радость с оттенком страха)

Упражнение – активатор «Кулак»

Инструкция: Ученику предлагается задача разжать кулак психолога. Он может выбрать любое средство (словесное или физическое воздействие), которое ему кажется подходящим. Психолог решает будет ли он сопротивляться и как долго, затем, ученик делает то же самое. По завершению работы идёт обсуждение.

Упражнение «Характеристики героев»

Инструкция: Ученику предлагается вспомнить героев сказки Винни-Пуха и охарактеризовать их. Психолог всё записывает на доске.

Упражнение «Проблемы поведения»

Инструкция: Ученику предлагается подумать, что нужно изменить в своём поведении Пятачку, Кролику и ослику Йа.

Провести анализ, а какие проблемы в поведении есть у тебя? Как ты с ними справляешься?

Упражнение «Спокойствие»

Инструкция: Предложить на песке нарисовать любую приятную картину.

Упражнение «Жизненный урок»

Инструкция: Психолог предлагает обучающемуся варианты жизненных ситуаций, на которые необходимо вынести какой – то жизненный урок.

Примеры ситуаций: ребёнок дотронулся до розетки и его ударило током; девочка утром торопилась в школу, захлопнула дверь и забыла взять ключи; поссорились 2 друга из-за того, что один рассказал одноклассникам секрет другого.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 4.

<p>«Моя позиция»</p> <p>Цель: формирование навыков определения своей позиции в затруднительных ситуациях, формирование навыков достойного отказа,</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка.</p> <p>Упражнение - активатор «Любопытный»</p> <p>Упражнение «Уверенное поведение»</p> <p>Упражнение «Скажи «Нет»</p> <p>Упражнение «Жертва и ответственность»</p> <p>Упражнение «Дуем до цели»</p> <p>Притча «Что такое жизнь»</p>
---	--

<p>обучение навыку отличить позицию жертвы от позиции ответственности</p>	<p>Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
---	------------------------------------

Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)

Разминка. Упражнение - активатор «Любопытный»

Инструкция: Психолог называет любую букву алфавита, после чего задаёт ученику короткие вопросы. Ответом на них должны служить слова, начинающиеся на эту букву.

Пример: Загадана буква К.

Кто? КОЗА

Где? КАФЕ

Что делает? КУШАЕТ

С кем? КРОЛИКОМ

Кто этот кролик? КАРЛИК

Что кушают? КАПУСТУ

Кролик нравится козе? КОГДА КАК

Чем встреча закончится? КЛУБОМ

Разбор темы:

Жизненная позиция. Что это значит? Обратимся к словарю. Это точка зрения человека, являющаяся основанием для его действий. Это то, что влияет на наше подсознание, мысли, действия, восприятие мира. От неё будет зависеть окружение, модель поведения, сфера деятельности.

Упражнение «Уверенное поведение»

Инструкция:

Упражнение «Скажи «Нет»

Инструкция: Психолог стоит рядом с учеником и обращается к нему с какой-либо просьбой. Задача ученика отказать. Следует отказать, без объяснения причин: «Нет», «К сожалению, не могу», Нет, я не буду это делать». Затем ученик задаёт психологу разные вопросы (можно заранее их подготовить). Далее садятся и разбирают упражнение. Что было сложнее для тебя обращаться с просьбами и получать отказ на них или самому отказывать?

Просьба-это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа.

С чем связано то, что люди зачастую стесняются обратиться с просьбой к другим, а если с просьбой обратились к ним, то стесняются отказать?

Приведи пример когда тебе отказали наотрез, не объясняя причин.

Приведи пример когда отказали тебе, но пообещав выполнить её чуть позже.

Упражнение «Жертва и ответственность»

Инструкция:

Главное отличие - ответственный человек думает о том, как разрешить трудную ситуацию, а человек-жертва всех обвиняет в своих бедах. Психолог предлагает ученику почувствовать эти две позиции.

У тебя болит живот, но ты идёшь в школу, а не к врачу.

Вывод: Иногда нам кажется, что ситуация безвыходная, мы ждём что нам помогут, обвиняем кого-либо. Мы переживаем неудобства, они копятся, а мы всё ждём.

Получается, как бы мы не избегали ответственности, она всё равно ляжет на нас.

Случится так, что тебе станет хуже, твоя ответственность, пойдёшь к врачу, будешь принимать лечение –это тоже твоя ответственность.

Упражнение «Дуем до цели»

Инструкция: Ученику нужно дописать на листке фразу «Я хочу достигнуть...» затем лист сминается и кладётся учеником на пол в любом месте.

Ученик берёт второй листочек и пишет на нём «Я уже достиг....» и туцель, что была записана на первом листке. Затем также сминает и кладёт этот комочек в другом месте кабинета на расстояние 2 метра, не меньше. Далее, ученику следует присесть на корточки и дуть на свой первый комочек так, чтобы он долетел до второго.

Притча «Что такое жизнь»

Старый дедушка объясняет своему маленькому внуку, что такое жизнь:

СТАРИК: Видишь ли, жизнь-это постоянная борьба внутри двух волков. Один волк олицетворяет собой страх, ненависть, зло, неприязнь. А второй волк олицетворяет любовь, уважение, доброту, радость.

ВНУК: А какой же волк в конце концов побеждает?

Как ты думаешь, что ответил дедушка?

СТАРИК: Тот, которого ты кормишь... Только от нас самих зависит, какой будет наша жизненная позиция: запустим ли мы астероид на город или посадим дерево, каждый выбирает по себе – разрушать или создавать.

Рефлексия. Стихотворение. Эдуардес Межелайтис

«В жизни по-разному можно прожить:

В горе прожить, и в радости,

Вовремя есть, вовремя пить,

И вовремя делать гадости.

А можно и так:

На рассвете встать

И, помятуя о чуде,

Рукой обнажённой небо достать

И подарить его людям».

Ритуал прощания.

Занятие 5.

<p>«Мои права»</p> <p>Цель: формирование доверительной атмосферы, создание на основе представлений обучающихся собирательного образа современного подростка, знакомство с основными международными и государственными законами, защищающими права несовершеннолетних</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнение - активатор «Разделение по признаку»</p> <p>Мозговой штурм «Портрет современного подростка»</p> <p>Игра «Проступок или преступление»</p> <p>Групповая дискуссия «Мои права»</p> <p>Информационно-правовая часть «Конвенция о правах ребенка»</p> <p>Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
--	---

Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)

Чтобы добиться результатов, каждый человек должен принять ответственность на себя, но страх принятия решения всё изменить мешает, сдерживает его чтобы он стал успешным. В повседневной жизни мы часто сталкиваемся с грубостью, неуважением к другому человеку. Это могут быть грубые слова, злая шутка, иногда физические

действия (толкнули, задели). Порой, человек это делает случайно, а иногда намеренно. Из-за чего человек может сознательно желать обидеть или унижить другого человека, ещё не успевшего ему ничего сделать?

Разминка. Психолог просит найти из предложенных лиц уверенных и неуверенных в себе людей.

Упражнение - активатор «Разделение по признаку»

Инструкция: Психолог предлагает ученику найти между ними только один внешний признак по различию, а затем один признак по схожести. Можно усложнить : найти незаметные с первого взгляда признаки друг у друга, но одинаковые.

Вывод: Наблюдательность - это очень важное качество для человека. Дело в том, что вокруг нас много информации, которую мы не замечаем, но если быть чуточку наблюдательнее, можно открыть много интересного вокруг себя.

Мозговой штурм «Портрет современного подростка»

Инструкция: Ученику предлагается описать современного подростка : черты личности, увлечения, мода в одежде, музыка, спорт. Необходимо, чтобы это были не только положительные черты: портрет не должен быть идеализирован.

К чему стремятся современные дети в будущем?

Ученику нужно разделить черты на положительные, которые нужно развивать, и на отрицательные, от которых хорошо бы избавиться, так как они могут привести к столкновению с законом. Необходимо объяснить, какими способами можно этого добиться.

Игра «Проступок или преступление» 1. Схватил шапку у прохожего и скрылся.

2.Нарушил ПДД

3.Угрожая ножом снял с женщины украшения

4.Опоздал на работу.

5.Вскрыл чужой автомобиль и снял магнитолу.

6.Продавец предложил покупателю некачественный товар

7. Взял взаймы 100 рублей, обещал вернуть, но так этого и не сделал.

8.Затащил малыша в раздевалку и потребовал, чтобы он принёс ему на следующий день 100 рублей.

9. Позволил себе материться на прохожих.

Групповая дискуссия «Мои права» Информационно-правовая часть

«Конвенция о правах ребенка» принята в нашей стране в 1990 году. В ней декларация о правах ребёнка, независимо от его национальности, веры, пола, цвета кожи, социального происхождения. Чтобы ребёнок рос гармонично, ему нужна семья. В стране принят Семейный кодекс, в котором отображены права, обязанности и ответственность всех членов семьи.

1. Ребёнок имеет право на жизнь, и никто не имеет право отнять ее у вас. Имя и отчество.

2. Ребёнок имеет право на образование, лечение, отдых.

3. Ребёнок имеет право жить в семье, и никто его забрать не сможет, если в этой семье не нарушаются его права (обижают, не кормят, не лечат).

Рефлексия. Упражнение «Наши эмоции, наши поступки».

Инструкция: Психолог предлагает ученику продолжить предложения:

Я огорчаюсь когда..., Я злюсь, когда..., Мне плохо, когда..., Я спокоен когда..., Мне

нравится когда..., Мне не нравится когда...

И Я ПОСТУПАЮ.....

Ритуал прощания.

Занятие 6.

«Наши поступки»	Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)
Цель: формирование навыков саморегуляции, обнаружение зависимости поступков от эмоционального состояния человека, создание предпосылок к формированию навыков управления своим поведением, знакомство с правовой ответственностью	Разминка. Упражнение - активатор «Ассоциации» Упражнение «Эмоции-поступки» Упражнение «Управляй собой» Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности» Информационно-правовая часть «Правовая ответственность несовершеннолетнего» Рефлексия. Ритуал прощания.

Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)

Разминка. На заранее подготовленных листочках есть вопросы по настроению, состоянию и ощущениям обучающегося в данный момент.

Вопросы: С каким настроением ты сегодня пришёл в школу?

Тебе интересно, о чём сегодня мы будем говорить?

Помнишь ли ты нашу предыдущую встречу? Если да, то что тебе запомнилось больше?

Чего бы ты хотел в данный момент съесть, чтобы твоё настроение стало ещё лучше?

Упражнение - активатор «Ассоциации»

Инструкция: На листе А4 написано слово учёба.. С левого края ученика попросить расставить в столбик цифры от 1 до 16.

Ученику нужно в столбик написать 16 ассоциаций к слову учеба. Это могут быть существительные, наречия, глаголы, местоимения... Главное правило - ни одно слово не должно повторяться на протяжении всего упражнения. Здесь нет ни плохих, ни хороших слов – писать можно все, что приходит в голову»

Далее психолог объединяет получившиеся слова скобками по два - первое со вторым, третье с четвертым и так далее.

Теперь для каждой пары ученику нужно подобрать то слово, которое объединяет эти понятия. Нужно быть максимально честными, прислушиваться к себе - это должна быть ваша личная ассоциация на эти два слова.

Теперь, когда получилось 8 слов, снова объединяем их в пары по порядку...

Снова ученик находит ассоциацию к каждой паре слов. Продолжать нужно, пока не останется одно слово. В итоге получается такая картина. Когда все закончили, переходим к обратной связи.

Анализ состояния:

1. Как вам сейчас?
2. Как бы вы описали ощущение, когда вы нашли свое слово-ключ?
3. Что вы замечаете, глядя на слова в своем списке?
4. Какой столбец было заполнить сложнее?

Обратите внимание на позитивные и негативные слова. Каких больше? В каком столбце? Что скрывается в каждом столбце.

Ключ к технике:

Первый уровень

Показывает стереотипы пишущего, поверхностные и вполне осознаваемые ассоциации. То, что нам вложили в головы в детстве, и то, что мы сами впитали из окружающей среды, телевизора/интернета и социума...

Второй уровень

Уровень мыслей, того, о чем мы думаем в связи ключевым словом.

Третий уровень

Образы наших эмоций в отношении ключевого слова.

Четвёртый уровень

Корень проблемы, самые значимые вопросы. Содержат внутренние стратегии выбора.

Обращайте повышенное внимание не только на глубинную ассоциацию, но и на предпоследний уровень слов - «ключевую тройку».

Ассоциации, вызывающие дискомфорт, можно **вычеркнуть и заменить положительными**.

Упражнение «Эмоции-поступки»

Инструкция:

По очереди психолог и ученик берут себе карточку, не показывая ее друг другу. После этого по очереди пытаются показать эмоции, нарисованные на карточках. Нужно угадать, какую эмоцию им показывают и объяснить, как они определили, что это за эмоция. Обсудить с ребёнком, в какой жизненной ситуации возможно испытать данную эмоцию.

Упражнение «Управляй собой»

• Инструкция: Психолог знакомит ученика с 4 техниками в состоянии когда ты зол или находишься «на грани»

1. В момент, когда ты понимаешь, что не в силах сдержать негативные эмоции и вот-вот последует соответствующая реакция, трансформируйте ее в прямо противоположную. Если произошло что-то досадное и очень неприятное, и хочется «разразиться громом», сделайте над собой усилие и улыбнитесь, засмейтесь, попрыгайте от радости. Подобным образом поступайте и с другими отрицательными эмоциями.

2. Когда тебе плохо помочь может ведение дневника. Может показаться необычным, но это очень помогает сдерживать эмоции и контролировать гнев. Купи блокнот и сделай из него «дневник эмоций». Всякий раз, когда почувствуешь, что начинаешь злиться, грустить, испытывать чувство вины или обиду, садись и начинайте писать. Но пиши не то, что тебя беспокоит, а наоборот – все хорошее, что произошло в течение дня, что есть в твоей жизни, чему ты рад. Переключитесь с негатива на позитив. Твоё настроение станет меняться. Сохраняй свои записи, а в моменты очередных отрицательных переживаний делай новые и перечитывай старые. В итоге «дневник эмоций» наполнится массой приятных впечатлений и воспоминаний, которые помогут тебе все лучше и лучше контролировать эмоции.

3. Упражнение, которое позволяет нейтрализовать негативные эмоции или хотя бы свести к минимуму их проявление и воздействие на психику. Оно похоже на предыдущее, но если тогда ты записывал в дневник все хорошие события, то сейчас выплескиваете на бумаге все, что тебя тревожит. Для этого не нужен дневник – ты просто берешь бумагу и ручку и пишешь все, что «накипело». После этого нужно взять этот листок и сжечь его, представляя, что в пепел превращаются и все негативные эмоции.

4. Также можно использовать и еще одну вариацию: разделить лист на две части, где в первой будут плохие эмоции, а во второй – противоположные им хорошие. Затем разрежь лист, «плохую» половину сожги, а «хорошую» оставь себе и несколько раз перечитай, концентрируясь на позитиве. Это упражнение поможет тебе легче переносить плохие события, сдерживать эмоции, переносить гнев.

Групповая дискуссия «Может ли несовершеннолетний привлекаться к правовой ответственности»

Информационно-правовая часть «Правовая ответственность несовершеннолетнего»

Пока подростку нет 18 лет, в суде по гражданским делам его интересы должны представлять родители (или опекуны), но если ему уже есть 14 лет – то суд может привлекать к участию непосредственно и самого несовершеннолетнего, если затронуты его права и интересы.

Лица, достигшие ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего возраста, подлежат уголовной ответственности:

за убийство (статья 105),

умышленное причинение тяжкого вреда здоровью (статья 111),

умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью (статья 112),

изнасилование (статья 131),

насильственные действия сексуального характера (статья 132),

кражу (статья 158), грабеж (ст. 161), разбой (ст. 162), вымогательство (ст. 163),

заведомо ложное сообщение об акте терроризма (статья 207),

вандализм (статья 214).

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 7.

<p>«Конфликты»</p> <p>Цель: формирование представлений о сущности конфликтов и способах разрешения конфликтных ситуаций, знакомство с правовыми нормами в отношении ответственности за причинение морального и физического ущерба</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)</p> <p>Разминка.</p> <p>Упражнение - активатор «Толкачи»</p> <p>Упражнение «Встреча на узком мосту»</p> <p>Психологическое определение конфликта, его структура и причины возникновения.</p> <p>Практическая работа «Конфликтогены»</p> <p>Групповая дискуссия «Ответственность за исход конфликта»</p> <p>Информационно - правовая часть «Статьи законодательства, определяющие ответственность за причинение вреда здоровью».</p> <p>Рефлексия. Ритуал прощания</p>
---	--

Ритуал приветствия.

Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении. Какая из 4 предложенных техник на предыдущем занятии тебе понравилась и возможно ты её будешь применять?

Разминка. Упражнение - активатор «Толкачи»

Инструкция: Ученик и психолог встают на расстоянии примерно 1 м друг от друга. Каждый из них стоит на одной ноге, поджав другую. Оба выставляют руки ладонями вперед и начинают толкаться «ладонь в ладонь», стараясь вывести соперника из равновесия, заставив его опустить вторую ногу и/или сдвинуться с места. Побеждает тот, кто смог в нужное время скрыть свои намерения, а потом неожиданно для партнера реализовал их. Обсуждение. После короткого обмена впечатлениями от игры и обсуждения способов, ведущих к победе, психолог переходит к разговору о психологических манипуляциях, делая акцент на двух моментах:

♦ Манипуляция – это такое влияние на человека, которое осуществляется исподтишка, до определенного момента оно скрыто от адресата. ♦ Манипулятор побеждает не с помощью силы, а с помощью хитрости. Образно говоря, манипуляция – «игра на струнах души» человека. Эти «струны» – его переживания,

слабости, нереализованные амбиции и т. п. (в манипуляциях чаще всего используется стремление к самоутверждению, чувство вины, жадность).

Упражнение «Встреча на узком мосту»

Инструкция: Психолог и ученик становятся на линии, проведенной на полу, лицом друг к другу так, чтобы между ними было расстояние около 3 м. Психолог объясняет ситуацию: «Мы пойдём навстречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутому над водой. В центре мостика мы встретимся, и нам как-то надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределами – упадет в воду. Необходимо разойтись на мостике так, чтобы не упасть».

Обсуждение. Какие чувства ты испытал при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Целесообразно подвести ученика к пониманию того, что в выигрыше оказывается не те, кто стремился пройти сам, а те, кто прежде всего старается помочь партнеру.

Психологическое определение конфликта, его структура и причины возникновения.

1. Конфликт как состояние противоборства, возникающее на основе противоположно направленных мотивов, суждений или потребностей при ограниченных ресурсах для их удовлетворения.
2. Основные структурные элементы конфликта:
 - ◆ Стороны конфликта — люди или группы людей, находящиеся в конфликтных отношениях или же явно или неявно поддерживающие конфликтующих.
 - ◆ Предмет конфликта — то, из-за чего он возникает.
 - ◆ Образ конфликтной ситуации — отражение предмета конфликта в сознании втянутых в него людей – может существенно различаться у разных сторон конфликта.
 - ◆ Мотивы конфликта — внутренние или внешние силы, подталкивающие к нему людей.
 - ◆ Позиции конфликтующих сторон — то, что люди заявляют друг другу, какие требования предъявляют.
3. Причины возникновения конфликтов.
4. Конфликтогены – слова и фразы, провоцирующие ответную агрессию и ведущие к обострению конфликта.

Практическая работа «Конфликтогены» Ведущий рассказывает о различных разновидностях конфликтогенов, участники придумывают примеры и вспоминают известные им ситуации, где использование таковых привело к конфликту.

Виды конфликтогенов:

Незаслуженные и унижительные упреки.

Негативные обобщения, «навешивание ярлыков».

Настойчивые советы, предписания по поводу того, как другому человеку следует себя вести.

Указания на факты, которые не имеют отношения к теме разговора или изменить которые собеседник не в состоянии.

Решительное установление границ разговора, «закрытие» определенных тем для

обсуждения.

Неуместная ирония, сарказм.

Ругательства, проклятия, оскорбительные высказывания, имеющие целью «выпустить пар».

Информационно - правовая часть «Статьи законодательства, определяющие ответственность за причинение вреда здоровью».

Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до трех лет, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до трех лет.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 8.

<p>«Как противостоять влиянию»</p> <p>Цель: выработка умения противостоять негативному влиянию группы, формирование навыка аргументированного отказа в ситуации выбора, знакомство с ответственностью за групповые правонарушения</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Упражнение «Покажи ситуацию» Разминка. Упражнение - активатор «Пианино» Упражнение «Отказ» Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?” Информационно-правовая часть «Ответственность за групповые правонарушения» Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
---	--

Ритуал приветствия.

Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Упражнение «Покажи ситуацию»

Инструкция: На карточке краткое описание какой-либо конфликтной ситуации межличностного взаимодействия, например из числа таких: ♦ вы ехали на велосипедах, столкнулись, и теперь разбираетесь, кто прав, а кто виноват;

♦ ты выбираешь в магазине роликовые коньки, и продавец нахваливает тебе одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить; ♦ ты собираешься поздно вечером на дискотеку, а мама не хочет тебя туда отпускать, говоря, что это опасно; ♦ ты принес учительнице домашнее задание, а она не хочет его принимать, утверждая, что ты его списал;

♦ вы с другом решили вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти: один хочет в парк, а второй на набережную.

Участник вытягивает одну карточку и разыгрывает доставшуюся ситуацию.

Разговаривать при этом нельзя, нужно показать происходящее с помощью мимики, движений и т. п. Психолог должен догадаться, какая именно ситуация описана на карточке у ученика. Затем тоже делает психолог.

Обсуждение. В каких жизненных ситуациях мы вынуждены угадывать намерения других, даже когда те о них прямо не говорят? Какие способы поведения в конфликтных ситуациях были продемонстрированы в этом упражнении? При каких условиях они эффективны?

Разминка. Упражнение - активатор «Пианино»

Инструкция: Ученику предлагается лечь, приняв любую удобную для него позу. Психолог начинает прикасаться пальцем к различным точкам на теле. Задача ученика: «пошевелить» именно тем самым местом, к которому только что прикоснулись пальцем .

Упражнение «Отказ»

Инструкция: Ученику предлагается на выбор одна из ситуаций, в которой субъект подвергается провокации или давлению со стороны других. Возможные ситуации: - «Одноклассник (сосед, лидер двора) просит разрешения приготовить наркотик у тебя дома»; - «Одноклассник (сосед, лидер двора) просит оставить какие-то вещи у тебя дома»; - «Можно мы с другом переночуем у тебя, когда твоих родителей не будет дома»; - «Одноклассник (сосед, лидер двора) предлагает тебе выпить вместе с ним».

Задание: придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации.

По завершении упражнения обсуждается, какая тактика была самой эффективной и почему: грубость вызывает ответную агрессию и чаще всего не приносит успеха, неуверенность ставит человека в полную зависимость от других и тоже часто приводит к поражению, уверенность же вызывает у окружающих доверие и уважение и поэтому является наиболее эффективной поведенческой тактикой. Еще раз делается вывод о преимуществах уверенного поведения. Ученика необходимо подвести к пониманию, что уверенность приобретается с расширением жизненного опыта и знаний, что уверенными чаще всего бывают те, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается.

Тест “Как хорошо вы можете противостоять давлению сверстников?”

Отвечайте откровенно, т.к. вы самостоятельно будете обрабатывать результаты.

Варианты ответов: «да» или «нет».

1. Вы нравитесь себе и уважаете себя?
2. Вы знаете свои сильные и слабые стороны?
3. Вы доверяете себе?
4. Вы знаете, какие ценности для вас действительно важны?
5. Вы знаете, как самостоятельно принять решение?
6. Вы общаетесь с друзьями, которые принимают вас таким, какой вы есть?
7. Вы знаете, как сказать “нет” в ответ на давление сверстников?
8. Вы знаете, как вести себя в различных “давящих” ситуациях?
9. Вы несете ответственность за свои поступки?
10. Вы раздумываете, прежде чем что-либо сделать?

. Если вы ответили “нет” на 2-3 вопроса, ваша способность противостоять давлению сверстников может быть самостоятельно преодолена, если на большее количество вопросов, то вам необходимо обратиться за помощью.

- Куда можно обратиться за помощью?

Есть много людей, которые могут дать вам хороший совет:

- * проверенные друзья;
- * взрослые – попробуйте поговорить с ними, они тоже были подростками, спросите их, как они противостояли давлению сверстников, когда были молоды;
- * специалисты школьной социально-психологической службы;
- * учителя, воспитатели.

Необходимо брать ответственность за себя, самостоятельно выбирать модель поведения, которая не навредит ни самому себе, ни окружающим.

Итог: Самым надежным средством не попасть в зависимость от других людей или в зависимость от группы является умение отстаивать свои права, и прежде всего три основных жизненных права: Право делать то, что для тебя лучше. Право самому выбирать. Право переменить решение.

Информационно-правовая часть «Ответственность за групповые правонарушения» Деяния, совершённые с применением насилия или с угрозой его применения, - наказываются лишением свободы на срок от двух до семи лет

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 9.

<p>« Наркотики - дело личное»</p> <p>Цель: стимуляция переживания негативного опыта «ударов судьбы», ограничений свободы, утрат человека, практикующего рискованное поведение (наркозависимое поведение) и его близких в безопасных для подростков условиях, знакомство с правовой ответственностью за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных средств</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка.</p> <p>Упражнение – активатор «Марионетки»</p> <p>Методика незаконченных предложений «Зависимость»</p> <p>Беседа «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»</p> <p>Обработка отказа от нежелательного действия.</p> <p>Информационно-правовая часть «Ответственность несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных веществ»</p> <p>Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
--	--

Ритуал приветствия.

Разминка. Упражнение «Марионетки».

Инструкция: Перед учеником стоят 2 стула. Ему даётся задание перевести психолога от одного стула до другого. Психолог должен играть роль кукловода - полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки (ученика). После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

- Что вы чувствовали, когда были в роли «куклы»?
- Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?
- Хотелось ли что-либо сделать самому?

Методика незаконченных предложений «Зависимость»

Инструкция: Предложения готовятся заранее в виде распечаток и раздаются для самостоятельной работы. Ученик читает и сам отвечает.

Предложения:

- Когда я общаюсь с человеком, зависимым от наркотиков и алкоголя, тогда я,..
- В общении с зависимыми людьми труднее всего мне бывает...
- Свое сочувствие к зависимому человеку я проявляю через...
- Когда я наблюдаю поведение зависимого человека, я понимаю, что...
- Ситуация, в которой я мог бы стать зависимым от наркотиков - это...
- Когда я замечаю, что становлюсь зависимым от кого-то и чего-то, я осознаю, что...
- Быть независимым для меня означает...
- Как я понимаю, зависимость - это...

Беседа «Что заставляет ребят пробовать наркотики и другие психоактивные вещества?»

Какие причины могут подталкивать ребят попробовать наркотики или другие психоактивные вещества?

- некоторым интересно, какие при этом возникают ощущения;
- другие хотят быть похожи на старших;
- кто-то не хочет курить, но отказаться в компании неудобно;
- может быть, кто-нибудь хочет понравиться тем друзьям, кто уже курит или выпивает;
- некоторые это делают назло своим близким - из-за обиды или просто, чтобы показать свою независимость;
- крайне редко, практически в единичных случаях, ребята принимают психоактивные вещества, надеясь, что они дадут облегчение в горе, в обиде.

В общем, причины разные, однако все время выпивать или курить в одиночку, как правило, никто не имеет желания и даже не думает об этом. Но как-то само собой получается, что, собравшись все вместе, люди решают выпить или закурить.

Употребление наркотиков вначале тоже происходит похожим образом. Большинство людей понимают, что это опасно, и избегают их, однако в компании, когда друзья употребляют, велик соблазн попробовать. Следует помнить: употребление наркотиков - это табу. Сделав это, вы преступаете закон. И беда в том, что это быстро превращается в привычку, а потом - в зависимость от наркотиков.

Несмотря на то, что в компании может быть весело, модно и даже престижно выпить или курить, тем не менее, это вредно и опасно. От табака, от алкоголя также наступит зависимость. Единственный способ не стать зависимым - не принимать их ни в каких ситуациях: ни в одиночку, ни с друзьями, ни по предложению старших ребят, перед которыми не хочется выглядеть «хилым».

Отработка отказа от нежелательного действия.

Знакомство с приемами, алгоритмом и видами отказа.

Понятно, что в реальной жизни не так-то просто принять решение. Сказать «да» - может означать сделать хуже себе. Сказать «нет» - чувствовать себя виноватым, быть высмеянным и потерять друзей. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей?

Давай познакомимся с приемами отказа

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. «Перевести стрелки»: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Сменить тему: придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. «Продинамить»: сказать, что как-нибудь в другой раз...

5. «Задавить интеллектом»: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и

т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

8. Обходить стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

Для этого существует множество алгоритмов.

Упражнение «Путь утрат»

Инструкция:

Психолог предлагает написать на первых двух карточках самую любимую еду или лакомство – по одному на каждой карточке. Теперь на следующих двух карточках написать по одному любимому занятию, увлечению, хобби. Теперь так же заполнить следующие две карточки – написать на каждой по одной важной жизненной цели или мечте. На следующих двух карточках написать имена самых любимых, самых значимых людей (если возникают трудности в выборе, можно на одной карточке написать «неразделимых» для участника людей, например: «родители», «братья» и т. д., в остальных случаях на каждой карточке по одному человеку).

Теперь ты держишь в руках нечто очень ценное тебе. Представь, что в жизни что-то произошло, и в результате нужно чем-то пожертвовать. Выбери карточку, на которой написано то, чем тебе легче всего пожертвовать. Скомкай бумажку и брось рядом со своим стулом...

Вскоре тебе снова приходится чем-то жертвовать. Снова выбери, чем ты теперь готов пожертвовать. Снова скомкай бумажку и брось рядом со стулом.

Проходит время, и жизнь снова требует жертв. Прodelать тоже.

Кажется, ты оказался на тропе жертв. Придется снова чем-то пожертвовать. Выбери чем. Скомкай и брось рядом.

И снова жертвы. Выбирай. Комкай. Бросай.

Это не все. Жертвы продолжают. Ты уже стольким пожертвовал! Но придется продолжить.

Это уже не тропа жертв, а целая прорва. Ты снова жертвуешь! Выбирай! Комкай! Бросай! Бросай!!!

(Голос тренера с каждой жертвой все напряженнее. За последней жертвой он идет сам, выхватывая бумажки из рук участника, комкая их и бросая рядом, играя роль Рока.)

Упражнение вызывает сильнейшие эмоции. Психолог делает небольшую паузу. Некоторые могут даже плакать. Некоторые гневно сопротивляются и не комкают последние бумажки, не дают выхватить их. Сильно настаивать не надо.

(После этого необходимо провести реабилитационную часть. Мягким, теплым голосом (по контрасту с тем, как он приказывал комкать и выбрасывать карточки) психолог говорит следующее: «Сейчас аккуратно собери все свои карточки, расправь их. Ты никого и ничего не потерял. Подумай, как хорошо, что все это есть у тебя. Как ты думаешь, где твои близкие находятся в настоящий момент, что делают?» (Выход из упражнения в реальность.)

Обсуждение Расскажи, что ты пережил во время упражнения. Что бы ты хотел сказать близким после того, как пережил все это? Теперь давай представим, что переживает человек, который теряет все это в реальной жизни.

По мере развития зависимости человек, употребляющий наркотики, теряет в жизни все больше и больше – все приносится в жертву ради получения очередной дозы. Путь

наркомана – это путь утрат. И он сам выбрал этот путь. А что происходит с его родными? Ведь они тоже теряют, они переживают тот же путь утрат! Наркозависимость близкого человека забирает у них одну возможность за другой. Ведь им приходится расплачиваться за долги. Они вынуждены менять свои жизненные планы, отказываться от мечты или важной цели, потому что нужно как-то выручать наркомана. А потом они переживают настоящее горе: практически на их глазах происходит медленное умирание, добровольная гибель любимого человека.

Наркоман сам выбрал свой путь. Это смертельный путь. Но это его выбор. Так он платит за нежелание что-то решать, переживать трудности. А его близкие – они вынуждены проходить путь утрат, хотя они его не выбирали, и трудностей у них прибавилось вдвое. При этом, если спросить любого наркомана, он обязательно будет строить из себя жертву, он озлоблен, и у него нет радости. Он живет во тьме. И он распространяет эту тьму вокруг себя.

Информационно-правовая часть. «Ответственность несовершеннолетних за хранение и сбыт наркотиков и психотропных веществ»

Незаконное приобретение или хранение в целях сбыта, изготовление, переработка, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ – наказывается лишением свободы на срок от четырех до восьми лет.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 10

<p>« Алкоголь»</p> <p>Цель: выработка навыков, позволяющих отказаться от употребления алкоголя, осознание своего поведения в ситуации запрета, знакомство с ответственностью за правонарушение в состоянии алкогольного опьянения</p>	<p>Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении)</p> <p>Разминка. Упражнение «Запретный плод»</p> <p>Демонстрация презентации «Влияние алкоголя на организм человека»</p> <p>Мозговой штурм «Зачем люди употребляют алкоголь»</p> <p>Упражнение «Незаконченные предложения»</p> <p>Упражнение «Если ты столкнулся с этим хлопни...»</p> <p>Информационно-правовая часть «Ответственность за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения»</p> <p>Упражнение «Скажи нет!»</p> <p>Рефлексия. Ритуал прощания.</p>
---	--

Ритуал приветствия. С разной эмоциональной окраской.

Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Видео Последствия приёма наркотиков.

Разминка. Упражнение «Запретный плод» Цель осознать своё поведение в ситуации запрета. Перед обучающимся стоит коробка. Представь, что там лежит предмет, на который смотреть запрещено. Однажды, ты оказался в комнате один, и тебе хочется посмотреть, что там, но в то же время, ты помнишь о том, что это запрещено.

Каковы твои действия в этой ситуации?

А сейчас представь, что в коробке жидкость, которая вызывает расстройство внимания, неспособность запоминания, путаницу в мыслях, слабость мышц, нарушение координации, снижение давления, учащение сердцебиения. Стал бы ты пить эту жидкость?

Вывод: Человеку всегда хочется попробовать то, что ему неизвестно.

Демонстрация презентации «Влияние алкоголя на организм человека»

Мозговой штурм «Зачем люди употребляют алкоголь»

Инструкция: Психолог задаёт вопросы, подросток отвечает.

Название болезни? Какое заболевание желудка возникает при употреблении алкоголя? Какой вред наносит своему будущему ребёнку пьющая беременная мать? Подросток может стать алкоголиком от употребления пива? Почему некоторые люди не могут отказаться от спиртного? Правда ли, что качественный алкоголь не наносит вреда? Правда ли, что если вы не будете пить, друзья будут думать, что ты слабак и трус?

Упражнение «Незаконченные предложения» Цель: выявить отношение обучающегося к людям с алкогольной зависимостью, отношение к алкоголю.

Инструкция: напиши конец предложений:

Когда я вижу пьяного, я чувствую.....

Общаясь с пьющим человеком, я понимаю...

Главный признак алкогольной зависимости, как мне кажется...

Упражнение «Если ты столкнулся с этим хлопни...»

Инструкция: Обучающемуся предлагается ряд вопросов: Приходилось ли вам встречать, общаться с людьми, которые употребляют спиртные напитки?

Как ведут себя такие люди?

Какие чувства они у вас вызывают?

Информационно-правовая часть «Ответственность за правонарушения в состоянии алкогольного опьянения» Административная ответственность наступает с 16 лет. Это появление в общественном месте, распитие в общественном месте. Проверяется медицинским заключением, записями камер наблюдения, свидетелями. За ребёнка до 14 лет наказывают родителей Уголовная ответственность до 4 лет лишения свободы. Если продают детям алкоголь штраф продавцу 200 тыс., а начальнику 500 тыс. рублей .

Упражнение «Скажи нет!»

Инструкция: Обучающемуся предлагаются 2 ситуации:

1. Друг (сосед, лидер, одноклассник) предлагает выпить, объясняя тем, что в компании все должны пить, все уже взрослые и независимые, к тому же это поднимает настроение.
2. В случае отказа, ты нам не товарищ.
3. За праздничным столом дома родственники предлагают тебе немного выпить.

Рефлексия. На листке дописать незаконченные предложения: «Я понял...», «Меня удивило...»,

«Меня раздражало...», «Мне понравилось...»

Ритуал прощания.

Предложить обучающемуся приклеить листовку в магазине «Не продавайте и не покупайте детям алкоголь»

Занятие 11.

«Жить без правил нельзя» Цель: повышение самооценки подростков, формирование способности к позитивным изменениям негативных черт характера и достижению	Ритуал приветствия. Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении) Разминка. Упражнение «Импульс» Упражнение - активатор «Крестики – нолики» Групповая дискуссия «Можно ли жить без правил»
--	---

<p>позитивных жизненных целей, повторная диагностика, подведение итогов, рефлексия полученного опыта</p>	<p>Упражнение «Остров» Упражнение «Изменение в образе подростка» Рефлексия. Видео Мудрость веков. Притча правила жизни. Ритуал прощания.</p>
--	--

Ритуал приветствия. Поздороваться разными способами.

Самоопределение подростков (анализ изменений в поведении).

Разминка Упражнение «Импульс» Инструкция: Держа за руки друг друга передать «сигнал-сжатие». Педагог психолог передаёт правой, а обучающийся левой.

Упражнение - активатор. «Крестики –нолики». Психолог говорит обучающемуся, что он его выиграет в любом случае. Дойдя до 3 хода психолог , нарушая правила игры, зачёркивает крестики так, как ему хочется, заявляя ученику: «Я победила»!

Как ты считаешь нужны ли правила в нашей жизни? Что ты почувствовал когда я нарушила правила? Какие чувства ты испытал (а)? Подвести к выводу, что когда, кто-либо нарушает правила, другому человеку становится плохо: вы почувствуйте, сто ваше хорошее настроение и надежду разрушили, сломали. Ты согласен?

Групповая дискуссия «Можно ли жить без правил»

Мне теперь стало стыдно и я себя виню за это.

Разбор определений: Стыд –это ответственность перед окружающими, а вина – это ответственность перед самим собой. Предложить подумать ,как избавиться себя от таких чувств.

Значит ли это, что жизнь по правилам может помочь людям быть добрее?

А будут ли к нам хорошо относиться другие люди, если мы будем нарушать правила?

Почему случается, так, что учителя иногда или часто повышают голос во время урока? Назови известные правила поведения на уроке.. А сейчас проанализируй своё поведение за прошлую неделю. Нарушал ли ты правила поведения на уроке?

Как реагировали на это окружающие? Как ты себя чувствовал? Какой вывод для себя ты сделал?

Упражнение «Остров» Представь себя и меня на необитаемом острове. Цель одна - выжить на нём.

Подумай и ответь, помогут ли нам правила выжить на острове? Записать. Разобрать ситуации , если каждый нарушит правила, о которых договорились.

Ввод: нарушая правила, человек разрушает чувства другого человека.

Упражнение «Изменение в образе подростка» Написать правила, регулирующие жизнь подростка в семье, в школе, в обществе.

Рефлексия. Видео Мудрость веков. Притча правила жизни

Ритуал прощания. Польза сегодняшнего занятия.

Занятие 12.

<p>«Я- есть!»</p> <p>Цель: профилактика аутоагрессивных состояний и суицидального поведения</p>	<p>Ритуал приветствия. Разминка «Я и мои качества» Упражнение «Понять и принять» Игра «Банк претензий» Упражнение «Человек - звучит гордо!» Упражнение «Музыкальный хит-парад» Упражнение «Слова близких» Рефлексия. Ритуал прощания «Свеча доброты и тепла».</p>
---	---

Ритуал приветствия.

Разминка «Я и мои качества»

Инструкция: Назвать своё имя и 2 качества (позитивное и негативное), начинающиеся с той же буквы, что и имя. Далее задать вопросы: Какие чувства ты испытал в ходе упражнения? Каково твоё настроение сегодня? Что сегодня ожидаешь от занятия?

Упражнение «Понять и принять» Цель: выявить свои отрицательные качества для дальнейшего самопознания и принятия себя.

Инструкция: многие люди наделены комплексами, испытывают страх и неприятие своей внешности, характера или жизненной ситуации в которой они находятся. А главное – много жизненной энергии уходит на борьбу с этими негативными переживаниями. Давай попробуем найти конструктивный путь выхода из данной ситуации. Возьми лист бумаги, раздели его чертой на две части. Левую часть назови «Что мне не нравится в себе, что я в себе не принимаю, не люблю?». В течение 3 минут напиши ответы на эти вопросы. Иногда мы не задумываемся над тем, какие ограничения накладываем на свою жизнь, отрицая свои качества, считая их «отклонением от нормы». Но быть собой — значит принять всего себя и понять. А теперь правую часть листа озаглавь «Положительные стороны моих отрицательных качеств». В течение 3–5 минут найди, что хорошего могут принести в твою жизнь те качества, которые тебе в себе не нравятся. Попытайся найти «обратную сторону медали» для каждого качества из левой части листа.

Игра «Банк претензий» Вопросы: Всегда ли тебя понимают дома? Почему возникает недопонимание, из-за чего чаще всего возникает конфликт с близкими?

Напиши свои претензии на листе бумаги. Я не буду их читать, а положу на край стола.

По-твоему это серьёзные проблемы? Кто должен уступить? Всегда ли ты прав и справедлив к родным людям?

Упражнение «Человек – звучит гордо!» Цель: осознать ценность и значимость себя, а также людей, которые нас окружают.

Инструкция: каждый человек обладает теми или иными привлекательными качествами, у каждого из нас есть свои таланты и способности, но иногда человек не замечает их из-за отрицания себя и нелюбви к себе.

Ценность человеческого существа — это важность, значимость, полезность каждого из нас. И она безусловна, она появляется по факту рождения человека. Но, несмотря на это, каждый сам определяет свою ценность, которая называется самооценка. Некоторые имеют устойчивую самооценку, опираясь на представление о своих внешних данных и внутренних способностях. А некоторые очень зависимы от мнения окружающих, и любое слово может сильно повлиять на их оценку себя. Парадокс заключается в том, что обладая ценностью по факту рождения, не все ощущают ее и, как следствие, не ощущают полноты жизни и счастья. Как ты думаешь, как научиться по-настоящему ценить, а следовательно, любить себя?

Обучающийся, приводит примеры из своей жизни.

Ребёнку предложить нарисовать контур своей ладони. Затем он пишет на ней те качества, способности, таланты, которыми обладает. Психолог может дописать ученику качества, которыми ученик обладает по его мнению.

Упражнение «Музыкальный хит-парад» Цель: поиск ресурсов для преодоления негативных эмоций, увеличение степени самосознания, тренировка навыков эмпатии.

Инструкция: обучающийся получает возможность выбрать любимую песню, которая помогла им преодолеть негативные эмоции в трудной жизненной ситуации. Психолог включает свою любимую песню, и вместе они слушают ее. Необходимо объяснить, почему именно эта песня помогла ему в трудный жизненный период и что его любимая песня может сказать о нем самом.

Упражнение «Слова близких» Цель: осознание важности поддержки близких и друзей.

Инструкция: вспомни, пожалуйста, сейчас фразы и слова ваших близких, друзей, которые придают тебе силы в сложных жизненных ситуациях.

Рефлексия. В жизни каждого из нас бывают различные ситуации — некоторые мы не в силах изменить, а некоторые изменить возможно, но не хватает желания или упорства. Я желаю тебе суметь найти выход из самой трудной жизненной ситуации.

Ритуал прощания «Свеча доброты и тепла»

Цель: закрепление эмоционального состояния, положительный выход из занятия.

Психолог зажигает свечу со словами: «Пусть огонь этой свечи символизирует тепло наших душ. И пусть каждый из нас сейчас подарит друг другу тепло своей души»

Давай обнимем друг друга за плечи и попрощаемся.

Занятие 13.

<p>«Мои жизненные ценности»</p> <p>Цель: формирование уверенности в себе и позитивного взгляда на преодоление жизненных трудностей.</p>	<p>Ритуал приветствия. Разминка. Притча о ценностях жизни. Упражнение «Жизнь-это самое главное». Упражнение «Жизненный смысл». Просмотр видеофильма «Мотивация. Наша жизнь». Упражнение «Энергия позитива».</p> <p>Рефлексия. Ритуал прощания</p>
---	---

Ритуал приветствия.

Здравствуй! Наше занятие называется «Мои жизненные ценности». Прислушайтесь внимательно к таким строчкам:

У каждого из нас есть точка срыва,
Когда становится на сердце тяжело,
Когда нам кажется, что падаем с обрыва,
И жизнь становится, как черное пятно...
У каждого из нас есть луч надежды,
И кто-то очень близкий и родной
Не даст тебе упасть в пучину бездны,
И скажет: «Ты не бойся, я с тобой!»

Притча о ценностях жизни.

Однажды отец богатой семьи решил взять своего маленького сына в деревню, на ферму, чтобы показать сыну насколько бедными могут быть люди.

Они провели день и ночь на ферме у очень бедной семьи. Когда они вернулись домой, отец спросил своего сына:

— Как тебе понравилось путешествие?

— Это было замечательно, папа!

— Ты увидел, насколько бедными могут быть люди? — спросил отец.

— Да.

— И чему ты научился из этого?

Сын ответил:

— Я увидел, что у нас есть собака в доме, а у них четыре пса. У нас есть бассейн посреди сада, а у них — бухта, которой не видно края.

Мы освещаем свой сад лампами, а им светят звёзды.

У нас патио на заднем дворе, а у них — целый горизонт.

Отец лишился дара речи после этого ответа сына. А сын добавил:

— Спасибо, папа, что показал мне, насколько богаты эти люди.

Не правда ли, что всё это зависит от того с какой точки зрения смотреть на мир?

Имея любовь, друзей, семью, здоровье, хорошее настроение и позитивное отношение к жизни, вы получите всё!

Но вот купить что-либо из вышеперечисленных вещей невозможно.

Можно приобрести любые воображаемые материальные блага, даже запастись ими на будущее, но если ваша душа не наполнена, у вас нет ничего!

Упражнение «Жизнь - это самое главное». Цель: осознать и понять важность самого главного в жизни.

Инструкция: необходимо снять романтизацию с темы суицида, объяснить, что это не геройство. Ведь «лайков» в сети погибший человек не увидит никогда. Рассказать о том, что смерть – это небытие, пустота. Можно предложить молча на минуту закрыть глаза, и провести это время в полной тишине. Далее расспросить о том, что больше всего на свете любит ребёнок, можно записывать все, что он говорит. Потом взять все написанное и перечеркнуть, сказав, что наступает темнота и ... нет ничего.

Дальше подвести итог, рассказав, что тете, находящемуся здесь очень повезло родиться, ведь: папа и мама могли не встретиться. Есть дети, тяжелобольные, и они очень хотят жить, борются за жизнь каждый день. Предложить как-то помочь таким детям, например: написать письма, подарить игрушки, сходить в гости. И еще раз попросить обратную связь о том, что лучше: Жизнь или Смерть.

Упражнение «Жизненный смысл». Цель: формирование мотивации выживания для людей с серьезными заболеваниями, для детей находящихся в состоянии депрессии и для расширения источников смысла жизни.

Инструкция: 1. Ищем смыслы жизни. Обучающийся пишет все, что радует их больше всего, иными словами все, что является для них смыслом жизни. Для детей это может быть: поход в кино, гаджеты, игрушки, поездка к морю, новые друзья, «вкусняшки» и т.д.

2. Обучающийся получаем волшебную "валюту". Определяем наиболее экзотичные смыслы и оцениваем их сердечками. Чем реже встречается смысл, тем больше сердечек за него даём. Важно объяснить условие заранее, чтобы пробудить у подростка креатив. Например: 1 раз = 5 сердечек; 2 раза = 4 сердечка; 3 раза = 3 сердечка; 4 раза = 2 сердечка; 5 раз = 1 сердечко.

3. Открываем Ярмарку жизненных смыслов. Ученик может «купить» понравившиеся ему смыслы жизни.

За приобретение определенного вида смысла жизни обучающийся расплачиваются «валютой», заработанной на втором этапе.

Просмотр видеофильма «Мотивация. Наша жизнь».

Упражнение «Энергия позитива».

Инструкция: человек не просто слушаем позитивные доводы о том, что жизнь прекрасна, а наполняем ими пространство!

Делается это так:

1. Возьми воздушный шарик, цвета, который больше всего нравится;
2. На вдохе произноси по порядку все свои позитивные утверждения, по одному на каждый вдох и выдыхайте их в шарик! Наполним шарик энергией позитива!

Педагог-психолог: «Что вы чувствовали, в процессе работы? Какие эмоции испытывали? Прибавилось ли у тебя уверенность для прохождения новых этапов жизни?»

Занятие 14.

«Мой жизненный путь» Цель: осознание своей уникальности, формирование способности к рефлексии	Ритуал приветствия. Разминка Упражнение «Автобиография» Упражнение «Мой жизненный путь» Беседа «Моя история» Рефлексия. Ритуал прощания.
--	--

Занятие 26.

«Мои изменения» Цель: подведение итогов, анализ изменений, рефлексия.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Я другой» Беседа «Как на меня повлияли занятия с психологом» Упражнение «Паутинка» Упражнение «Волшебная сумочка» Упражнение «Письмо самому себе» Рефлексия. Ритуал прощания.
--	---

Ритуал приветствия.

Разминка.

Упражнение «Я другой».

Инструкция: Предложить подростку вспомнить предыдущие занятия, подумать какие изменения произошли в его сознании и поведении (психолог может направить ребенка, отметить,

Беседа «Как на меня повлияли занятия с психологом»

Инструкция: Задать подростку следующие вопросы: «Как на тебя повлияли занятия с психологом?» (отрицательно или положительно); «Что запомнилось больше всего?» «Какие полученные знания ты будешь применять в дальнейшей жизни?»

Упражнение «Паутинка»

Инструкция:

Упражнение «Волшебная сумочка»

Инструкция:

Упражнение «Письмо самому себе»

Инструкция: Подростку предлагается написать письмо самому себе. Письмо должно начинаться со слова «Здравствуй...»

Обсуждение: С какими чувствами он писал письмо? По желанию ребенок может пересказать или зачитать своё письмо.

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 25

«Способы борьбы с неудачами» Цель: формирование устойчивости к возникновению трудностей на пути к цели.	Ритуал приветствия. Разминка. Упражнение «Неожиданный звонок» Упражнение «Карточный домик» Упражнение «Двойное настроение» Упражнение «Мусорное ведро» Визуализация «Дикий зверёк» Рефлексия. Ритуал прощания.
--	--

Ритуал приветствия.

Разминка.

«Эмоциональная диагностика». Предложить подростку отгадать какое настроение у психолога, и как он это понял?

Упражнение «Неожиданный звонок».

Инструкция: Предложить подростку сесть поудобнее, расслабиться и закрыть глаза. «...Представь себе, что ты находишься дома в одиночестве. Тебе хорошо и комфортно. Ты занимаешься любимым делом или просто отдыхаешь. За окном идет дождь, ветер стучится в окно, а дома уютно и тепло... Неожиданно раздаётся телефонный звонок! Какая мысль возникла в твоей голове? Чей голос ты ожидаешь услышать в трубке? Какую новость он тебе сообщит? Что тебе хочется сделать в этот момент?....» Предложите подростку открыть глаза и озвучить ответы на вопросы, которые только что прозвучали.

Дать информацию о эмоциональных чертах личности и их видах:

Тревожность. Человек, с преобладанием этой черты скорее всего испугается неожиданного звонка и решит, что ему хотят сообщить неприятную новость.

Депрессия. Мысли этого человека будут тоже не радужные, но основным чувством будет печаль и тоска.

Любовь. Спектр чувств – радость, нежность, предвкушение удовольствия. Ожидание, что звонит кто-то родной, близкий, любимый.

Враждебность. Звонок скорее всего вызовет раздражение, человек настроится на то, чтобы скорее отделаться от звонящего, или будет готов к словесной потасовке.

Вопросы для обсуждения: «Какая твоя реакция на звонок?» «Как часто ты испытываешь подобные чувства или эмоциональные состояния?» «Является ли это состояние для тебя проблемой?» «С чем оно связано?»

Упражнение «Карточный домик» (карты)

Инструкция: Совместно с психологом построить карточный домик из колоды карт.

Упражнение «Двойное настроение»

Инструкция: Предложить подростку подумать и определить, в каком эмоциональном состоянии он находится чаще всего: жизнерадостном, оптимистичном или грустном, печальном. Это ваше настроение. У каждого человека есть свой тон настроения. Про одного мы говорим: «жизнерадостный человек», хотя у него в отдельные моменты может быть и печальное, подавленное настроение. Другого мы воспринимаем как мрачного, недовольного, хотя и он иногда может быть веселым, оживленным. Самое интересное, что мы никому не докладывает о своем настроении, но взгляд, слово, движение, выражение лица, наклон головы, интонация, вздох, улыбка – и все становится ясно. Есть ли у тебя «свое настроение», такое, в котором ты находишься чаще всего? Подумай, каким тебя видят твои друзья? Необходимо уметь управлять своим настроением.

Психологические исследования показывают, что человек с устойчивым мрачным настроением распространяет свое состояние на окружающих, с которыми он взаимодействует. В результате у всех может возникнуть общее подавленное настроение. Поэтому важно знать о своем обычном настроении и думать о соответствии своего настроения в той или иной конкретной ситуации. Иными словами, вы должны управлять своим настроением, а не оно вами. Как ты можешь изменить свое настроение? _

Упражнение «Мусорное ведро» (листы бумаги, ручка, ведро «для мусора»)

Инструкция: В жизни каждого человека ежедневно накапливается усталость, раздражительность, происходят неприятные ситуации, которые портят настроение. Я предлагаю тебе вспомнить, что неприятного произошло с тобой в ближайшее время, что или кто испортил тебе настроение. Всем этим «плохим» заполни мусорное ведро (ребенок записывает свои ситуации на бумаге, комкает её и выбрасывает в мусорное ведро. Также можно прокричать свои обиды в мусорное ведро.)

Визуализация «Дикий зверек»

Закрой глаза, представь себя маленьким зверьком, Я достигаю тех целей, которые запланировал, мне везет в любом деле, за которое я принимаюсь, Мне по плечу любые задачи. Я горжусь собой!

Инструкция:

Рефлексия. Ритуал прощания.

Занятие 24.

«Мир моих увлечений»	Ритуал приветствия. Разминка.
Цель: формирование способности организовывать свой досуг.	Упражнение «Экскурсия»
	Упражнение «Моё любимое занятие»
	Упражнение «Реклама»
	Визуализация «Магический кристалл»
	Рефлексия. Ритуал прощания.

Ритуал приветствия.

Разминка. На листке бумаги написаны буквы: К, Р, Ф, П

Надо придумать профессии или специальности, начинающиеся на эти буквы.

К- контролер, космонавт, кочегар, кинолог, кондитер и т.д.

Р- рыбак, редактор, разведчик, радист, репортер и т.д.

Ф- фотограф, фокусник, фотокорреспондент

П- пограничник, повар, пекарь, печник.

Упражнение «Экскурсия».

Инструкция: В жизни каждого человека, есть увлечение, такое занятие, которое ему нравится больше всего. А теперь, ответь на вопросы и назови следующие увлечения:

Самое зеленое увлечение (сад, цветы)

Самое сладкое увлечение (готовить торты)

Самое волосатое увлечение (стричь)

Самое детское увлечение (играть с детьми)

Самое смешное увлечение (шутить)

Самое общительное увлечение (беседовать, брать интервью)

Самое серьезное увлечение (лечить людей)

Упражнение «Моё любимое занятие»

Инструкция: Подростку предлагается вспомнить про своё любимое занятие, но не называть его вслух. Психолог должен догадаться и для этого задает вопросы: «Этим можно заниматься с другими?» «Это можно делать только дома?» «Для этого нужно куда-то ехать?» «Для этого нужен альбом?» «Для этого нужно учиться?» «Этому занятию учат в школе?» «Это могут делать взрослые?» и другие. Подросток отвечает: «да» или «нет».

Упражнение «Реклама»

Инструкция:

Визуализация «Магический кристалл»

Инструкция:

Рефлексия. Ритуал прощания.