

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича**

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ № 11

им. А.М. Позынича

_____ **Т.Ю. Тарусова**

приказ от 30.08.2024 № 329-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**«Профилактика суицидального поведения среди детей и подростков»
на 2024-2028 гг**

Уровень общего образования - среднее общее, 1-11 классы

Количество часов - 14.

Специалист - Самойлова Ольга Сергеевна, педагог-психолог

**Программа разработана на основе - методических рекомендаций по
выявлению и диагностике детей группы суицидального риска для
образовательных учреждений (Письмо Минобрнауки РФ от 31.03.2011**

**№ 3/1 «Суициды несовершеннолетних: причины, профилактика, устранение
последствий», исследования Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю («Детский
суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО, 2006)**

г. Новочеркасск, 2024г

Пояснительная записка.

«Суицид - это следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого личностью микросоциального конфликта»

(А.Г. Абрумова, В.А. Тихоненко)

Данная программа предназначена для организации профилактической и коррекционной работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении.

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

За последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. Уровень самоубийств среди российских подростков в настоящее время является одним из самых высоких в мире. Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни.

Большинство самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия: боязни насилия со стороны взрослых, бестактного поведения и конфликтов со стороны учителей, одноклассников, друзей, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали таким образом против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни подростки. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания, как родителей, так и самих подростков, индивидуальные психологические особенности человека, внутриличностный конфликт и т.д.

Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами. Своевременная психологическая помощь,

участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, помогли бы избежать трагедий.

Риску суицида подвержены дети и подростки с определенными психологическими особенностями:

1. эмоционально чувствительные, ранимые;
2. настойчивые в трудных ситуациях и одновременно неспособные к компромиссам;
3. негибкие в общении (их способы взаимодействия с окружающими достаточно однотипны и прямолинейны);
4. склонные к импульсивным, эмоциональным, необдуманным поступкам;
5. склонные к сосредоточенности на эмоциональной проблеме и к формированию сверхзначимого отношения; пессимистичные; замкнутые, имеющие ограниченный круг общения

Цель настоящей программы в формировании у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи:

1. Активизация социально-психологической службы в школе, информирование участников образовательного процесса об основных направлениях работы службы
2. Просвещение родителей и педагогов по проблеме профилактики и предупреждения подросткового суицида
3. Организация коррекционно-развивающих мероприятий по профилактике и предупреждению подросткового суицида
4. Способствовать формированию благоприятного психологического климата в классных коллективах
5. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
6. Выявление детей, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите и оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности ребенка, снятие стрессового состояния.

7. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.

Основные принципы:

1. Принцип ценности личности, заключающийся в самоценности ребенка.
2. Принцип уникальности личности, состоящий в признании индивидуальности ребенка.
3. Принцип приоритета личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
4. Принцип ориентации на зону ближнего развития каждого ученика.
5. Принцип эмоционально-ценностных ориентаций учебно-воспитательного процесса.

Направления в работе школы:

1. профилактика
2. выявление и диагностика
3. коррекция и реабилитация (работа с первичным списком)

Срок реализации Программы 4 года.

Участники программы:

- учащиеся
- педагоги
- родители
- специализированные учреждения (ЦППРиК «Диалог»)

Задачи администрации школы и классного руководителя:

- выбор адекватных средств и методов обучения и воспитания;
- индивидуальный подход к обучению и воспитанию;
- создание эффективного психологического климата в классе;
- влияние на микросоциум (коллектив класса);
- просвещение учащихся;
- мотивация учащихся;
- взаимодействие с семьёй.

Физическое, психологическое, педагогическое развитие каждого ученика должно отслеживаться с момента его поступления в школу. Часто суицидальные попытки имеют наследственную природу, поэтому классный руководитель, администрация школы

должны изучить личное дело ученика, вести учет группы подростков суицидально риска. Помощь педагога в заблаговременном выявлении таких детей может выразиться в том, что, часто общаясь с ребенком, он может увидеть признаки проблемного состояния: напряжение, апатию, агрессивность и т.п. Педагог может обратить внимание родителей, администрации школы на этого подростка. Старшему подростку он может предложить разъяснительную беседу, в которой пояснит, что видит его состояние и советует обратиться к психологу, психотерапевту, так как оно требует работы специалиста. Даже такая роль педагога приносит свои плоды. Важно лишь педагогу вложить в такую работу немного искреннего сочувствия и душевного тепла.

Задачи родителей:

- создание необходимых условий для занятий ребёнка;
- создание условий для оздоровления ребёнка;
- формирование морали, социальных установок;
- формирование мотивации;
- передача культурной традиции;
- взаимодействие с учителями в проблемных ситуациях;

Задачи в сохранении и укреплении собственного здоровья у самих учащихся:

- формирование собственной мотивации к здоровью;
- формирование привычки соблюдать гигиенические правила и нормы;
- изучение учебного материала и соотнесение его с собственным опытом;

Ожидаемый результат:

Организованная таким образом работа позволит осуществлять социальную и психологическую защиту детей, снизить количество детей с проблемами в поведении и общении, и избежать суицидальных попыток. Также позволит организовать работу по оптимизации взаимоотношений в детско-родительской среде.

Критерии эффективности работы программы:

1. Социометрическое исследования по классам
2. Методика ЦТО для изучения эмоционального состояния учащихся
3. Изучение психолого-педагогического статуса учащихся группы риска

Методологической основой программы послужили:

1. Письмо Минобразования РФ от 31.03.2011 № 3/1 «Суициды несовершеннолетних: причины, профилактика, устранение последствий».
2. Исследования Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю (“Детский суицид: психологический взгляд”. – СПб.: КАРО, 2006)

Основные понятия:

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Суицид – самоубийство, намеренное лишение себя жизни. Самоубийство и примыкающий к нему более широкий ряд феноменов аутоагрессии и саморазрушения следует отнести к формам девиантного поведения (поступки или действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам).

Суицидальная попытка – это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации.

Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение.

Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство.

Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Что такое суицид, и кто на него способен?

(рекомендации по выявлению подростков группы суицидального риска)

Психотерапевты определяют суицид как осознанный акт устранения из жизни под воздействием острых психотравмирующих ситуаций, при котором собственная жизнь теряет для человека смысл.

Суицидной можно назвать любую внешнюю или внутреннюю активность, направляемую стремлением лишить себя жизни. При заблаговременной диагностике внутренней активности суицидальный акт может быть предотвращен и не выйдет в план внешнего поведения.

Общей причиной суицида является социально-психологическая дезадаптация, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением. Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

В категорию детей с суицидальным поведением включаются те, чье поведение и активность наносит вред им самим, их физическому и душевному здоровью. Этот термин сейчас активно обсуждается в психиатрии и психотерапии. Авторы вслед за З. Фрейдом ищут в человеке глубинный инстинкт смерти, саморазрушения.

К самодеструктивному поведению относятся осознанные акты поведения, прямо или косвенно, немедленно или в отдаленном будущем ведущие человека к гибели. Такое поведение демонстрируют наркоманы, алкоголики, самоубийцы. Сложность этой категории людей заключается в том, что их поведение достаточно осознанно. Они представляют последствия своего поведения и практически осознанно продолжают злоупотреблять опасностью.

Помочь детям и подросткам, имеющим эту тенденцию личности можно лишь только в том случае, если хорошо понимать причины, приводящие к пренебрежению жизнью. Лучше всего эти причины видны на группе самоубийц, так как это наиболее явная, отчетливо заостренная форма аутодеструктивного поведения.

Можно определить склонность подростка к суициду по суицидальным проявлениям.

Различают внешние и внутренние суицидальные проявления.

Внутренние суицидальные проявления включают в себя:

1. суицидальные мысли; фантазии на тему смерти («заснуть и не проснуться», «если бы со мной что-нибудь случилось, и я бы умер»);

2. суицидальные замыслы: продумывание способов самоубийства, выбор его средств и времени;
3. суицидальные намерения: к замыслу присоединяется волевой компонент, человек настраивает себя на действие.

К внешним формам суицидного поведения относятся:

1. суицидальные попытки – целенаправленные акты поведения, направленные на лишение себя жизни, не закончившиеся смертью;
2. завершённый суицид: действия заканчиваются гибелью человека.

Считается, что суицидом личность пытается изменить свои обстоятельства: избавиться от невыносимых переживаний, уйти из травмирующих условий, вызвать жалость и сострадание, добиться помощи и участия, привлечь внимание к своим проблемам.

Суицидное поведение может окрашиваться чувством мести обидчикам, «которые потом пожалеют», в нем могут проявляться черты патологического упрямства в преследовании цели любой ценой. Нередко это акт отчаяния, когда личности кажется, что она исчерпала все свои силы и возможности повлиять на ситуацию.

В случае подростков суицидное поведение может стать подражательным. Подростки копируют образцы поведения, которые они видят вокруг себя, которые им предлагает TV, массовая литература. Особенно подражательность характерна для незрелых, внушаемых субъектов. Так, подросток может увидеть, что смерть устрашает окружающих и является действенным средством нажима на обидчиков.

Предпосылкой аутодеструктивного поведения и суицида в частности является апатия, неверие в личные перспективы, снижение творческой и витальной активности в результате психической травмы.

Однако наличие психотравмирующей ситуации – недостаточное условие для проявления суицида. Вторая составляющая – личностные особенности суицидента. Многие авторы обнаруживают ряд особенностей личности, не позволяющей ей адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагающих к суициду. К ним часто относят: напряжение потребностей и желаний, неумение найти способы их удовлетворения, отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкий уровень самоконтроля, неумение ослабить нервно-психическое напряжение, эмоциональная нестабильность, импульсивность, повышенная внушаемость, бескомпромиссность и отсутствие жизненного опыта.

Психодиагностика этих параметров – важная составляющая мероприятий по профилактике суицида.

У подростков суицид чаще встречается при таких акцентуациях: истероидный, сенситивный, эмоционально-лабильный, астенический. Фоном является высокий уровень агрессивности подростка.

В возрасте до 19 лет процент умерших от суицида составляет 4% от других возрастных групп суицидентов. Однако у подростков много так называемых парасуицидальных поступков: фиксации на темах смерти, страхи и любопытство к смерти, суицидальные мысли, шантажно-демонстративные суицидальные поступки. Действия подростков направляются не на самоуничтожение, но на восстановление нарушенных социальных отношений.

У суицидальных подростков есть отягощенное социальное окружение: неблагополучная семья, одиночество и заброшенность, отсутствие опоры на взрослого. Мотивы суицида, как правило, незначительны: двойка по предмету, обида на взрослого, переживание несправедливого обращения и т.п.

Суицидальная готовность возникает на фоне довольно длительных ударов, психотравмирующих переживаний. У подростка снижается толерантность эмоциональной сферы, нарастает агрессивность, обнаруживается неумение противостоять житейским трудностям.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

Суицид подростков имеет следующие черты:

1. суициду предшествуют кратковременные, объективно нетяжелые конфликты в сферах близких отношений (в семье, школе, группе);
2. конфликт воспринимается как крайне значимый и травматичный, вызывая внутренний кризис и драматизацию событий;
3. суицидальный поступок воспринимается в романтически-героическом ореоле: как смелый вызов, как решительное действие, как мужественное решение и т.п.
4. суицидное поведение демонстративно, в нем есть признаки «игры на публику»;

5. суицидальное поведение регулируется скорее порывом, аффектом, в нем нет продуманности, взвешенности, точного просчета;
6. средства самоубийства выбраны неумело (прыжок с балкона 2-3 этажа, малотоксические вещества, тонкая веревка и т.п.).

Учитывая актуальность профилактики суицида, многие авторы задаются вопросом: нельзя ли заранее распознать суицидента и помешать его намерению? Абсолютно точных признаков суицидального риска нет, но наиболее общими являются:

1. Признаки замышляемого суицида. К ним относятся: разговоры на темы самоубийств, смерти, сны с сюжетами катастроф, сны с гибелью людей или собственной гибелью, повышенный интерес к орудиям лишения себя жизни, рассуждения об утрате смысла жизни, письма или разговоры прощального характера.
2. Наличие опыта самоубийства в прошлом, наличие примера самоубийств в близком окружении, особенно родителей и друзей; максималистические черты характера, склонность к бескомпромиссным решениям и поступкам, деление мира на белое и черное.
3. Объективная тяжесть жизненных обстоятельств: детство, прошедшее в неблагополучной семье; плохие отношения с близкими в данный период; потеря дорогого человека, общественное отвержение; тяжелое заболевание и т.д.
4. Снижение ресурсов личности, позволяющих противостоять трудностям: депрессия, стрессовые состояния, беспомощность, болезни, насилие в близком окружении, истощенность физического или психического плана, неопытность и неумение преодолевать трудности.

Синдромы поведения подростков, указывающие на готовность к суициду следующие:

1. тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
2. затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
3. напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
4. депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;

5. выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
6. тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
7. употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

Внешние обстоятельства суицидального подростка:

1. неблагополучная семья: тяжелый психологический климат, конфликты родителей, алкоголизм в семье, утрата родителей;
2. беспризорность подростка, отсутствие опоры на значимого взрослого, который бы занимался подростком;
3. неблагоприятное положение подростка в семье: отвержение, назойливая опека, жестокость, критичность к любым проявлениям подростка;
4. отсутствие у подростка друзей, отвержение в учебной группе;
5. серия неудач в учебе, общении, межличностных отношениях с родственниками и взрослыми.

**Планирование
мероприятий по профилактике суицида
среди детей и подростков
на 2024-2028 учебный год**

Цель: оптимизация условий обучения и воспитания, способствующих полноценному развитию личности ребенка посредством воздействия на основные сферы межличностного взаимодействия обучающихся (в первую очередь: семью, учебную группу и педагогический коллектив) с целью оказания психолого-педагогической и социальной поддержки в плане предотвращения, устранения или ограничения негативных влияний ближайшего окружения на личность обучающегося и процесс его развития.

Направления деятельности	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1.Профилактика	1.Психологическое	В течение года	педагог-психолог,

	консультирование педагогов, классных руководителей, родителей (опекунов), воспитателей, учащихся по вопросам, связанным с суицидальным поведением детей и подростков.		социальный педагог, классные руководители 1-11 классов
	2.Выступление с сообщениями на заседаниях педсовета и совещаниях с обзором документов: Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 о преступлениях сексуального характера); Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»); Конвенция ООН о правах ребенка (ст.6, 8, 16, 27, 28, 29, 30); нормативные документы о профилактике безнадзорности и правонарушений н/л, о защите их прав.	февраль	заместитель директора по ВР
	3.Просвещение родителей по следующим темам: - «Психологические особенности подростков»; - «Подростковый суицид: мифы и реальность»; - «Профилактика школьных конфликтов».	Ноябрь, декабрь, март, май	педагог-психолог
	4.Организация и проведение обучающего семинара для педагогических работников «Оказание помощи при текущем суициде».	февраль	заместитель директора по ВР, педагог-психолог

5.Привлечение обучающихся «группы риска» в соответствии с их интересами и способностями ко всей внеклассной работе и мероприятиям ОУ (кружки, секции, спортивные мероприятия, художественная самодеятельность, акции, конкурсы)	В течение года	классные руководители 1-11 классов, заместитель директора по ВР
6. Регулирование взаимоотношений и конфликтных ситуаций среди учащихся. Пресечение всех случаев неуставных отношений	В течение года	Администрация МБОУ СОШ № 11
7.Незамедлительное сообщение в ОДН, КДН, Управление образования (отдел опеки) о фактах насилия над ребенком со стороны родителей или других взрослых лиц.	В течение года	заместитель директора по ВР
8.Проведение недели здоровья и спорта, включающая конкурс рисунков и плакатов.	сентябрь	Учителя физической культуры
9.Классные часы: - «Человек свободного общества» - сентябрь; - «Учимся строить отношения» - октябрь; - «Умей управлять своими эмоциями» - ноябрь; - «Если тебе трудно» - декабрь; - «Выбери свободу» - январь; - «Ложь и правда о наркотиках» - февраль; - «Хочешь быть здоровым? Будь им!» - март; - «Право на жизнь» -	В течение года	классные руководители 1-11 классов

	апрель; - «Да здравствует летний, здоровый отдых!» - май.		
	10.Выступление на родительских собраниях по следующим темам: - «Конфликты с собственным ребенком и пути их решения»; - «Первые проблемы подросткового возраста»; - «Почему ребенок не хочет жить?»; - «Ложь и правда о суициде».	В течение года	классные руководители 1-11 классов
	11.Организации оздоровления детей-сирот и их занятости в летний период.	Июнь-август	классные руководители 1-11 классов
2. Выявление и диагностика	1.Организация и проведение обучения классных руководителей методике заполнения «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся».	октябрь	Зам. директора по ВР, педагог-психолог

	2.Диагностика состояния психического здоровья и особенностей психического развития учащихся, позволяющий исследовать уровень социальной дезадаптации и характер реагирования в затруднительных ситуациях.	Сентябрь, март	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители 1-11 классов.
	3.Заполнение классными руководителями «Таблицы факторов наличия кризисной ситуации у обучающихся».	Октябрь Январь	Классные руководители
	4.Анализ полученной информации, составление первичных списков обучающихся группы риска.	Октябрь Февраль	Педагог - психолог
	5.Проведение диагностического обследования обучающихся, согласно первичных списков.	Ноябрь Март	Педагог-психолог
	6. Выявление социально – неблагополучных семей.	В течение года	Педагог- психолог, социальный педагог,

	Организация обследования условий жизни детей из этих семей.		классные руководители 1-11 классов.
	7.Создание базы данных на детей «группы риска»	октябрь	Зам директора по ВР, социальный педагог, педагог-психолог
	8. Регулярное посещение учащихся по месту жительства с целью привлечения родителей, опекунов к более конструктивному и внимательному воспитанию своих детей.	В течение года	Педагог-психолог, социальный педагог, классные руководители 1-11 классов.
3. Коррекция и реабилитация (для обучающихся, попавших в первичный список суицидального риска).	Разработка и реализация индивидуального, группового социально-педагогического и психологического сопровождения ребенка. Цикл занятий по предупреждению суицидального поведения. Примерный тематический план: Занятие 1. Введение в ситуацию тренинга. Сообщение целей тренинга. Инструктаж по технике безопасности. Сплочение группы. Создание психологической безопасности в группе. Принятие правил работы в группе. Занятие 2. Командообразование. Создание дружеской атмосферы, ощущения общности группы. Тренировка социальных навыков и оказания поддержки и ее приема. Занятие 3. Ролевые установки. Познакомить детей с различными ролями, подвести детей к пониманию того, что мы играем определенные роли,	В течение года	Классные руководители 1-11 классов, зам. директора по ВР, педагог-психолог, специалисты ЦППР и К.

	приспосабливаем себя к обществу. Мы решаем, какое лицо покажем миру, как бы нам хотелось, чтобы нас видели. Каждый из нас принимает на себя множество ролей. Роль - проводник в социум, который позволяет более естественно входить в среду, обеспечивает успешную активность и взаимодействие. Занятие 4. Ролевые установки. Многообразие внешних ролей. Общение со взрослыми. Осознание своих потребностей и желаний, которые дают возможность играть различные роли, которые формируют наши модели поведения. Занятия 5. Конфликт. Управление конфликтами. Внутриличностные конфликты. Освоение понятия «конфликт», ознакомление со способами управления внутриличностными конфликтами. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения внутриличностных конфликтов, позволяющих сохранять свое психическое здоровье и сохранять отношения людей. Занятия 6. Конфликт. Управление конфликтами. Межличностные конфликты. Обучение выбору эффективных стратегий разрешения межличностных конфликтов, позволяющих сохранять свое психическое здоровье и сохранять отношения людей.		
--	--	--	--

	Занятие 7. Самоидентичность. Психологическая подготовка к проработке травматического опыта. Активизация внутренних ресурсов, повышение самооценки. Занятие 8. Горе. Потеря. Проработка травматического опыта. Развитие здоровых реакций на потерю, создание условий для нормализации своего собственного поведения по отношению к потере, дать опыт нового отношения к такому явлению как депрессия. Занятие 9. Чувства. Сложности идентификации чувств. Выражение чувств. Отделение чувств от поведения. Формирование умения осознавать, что со мной происходит, анализировать собственное состояние. Занятие 10. Чувства. Обида. Поддержка. Научиться вступать в контакт с собственными чувствами, минимизировать чувство обиды, получить опыт получать поддержку и давать ее. Занятие 11. Агрессия. Исследование индивидуальных стратегий агрессивного поведения. Снятие внутреннего		
--	--	--	--

	напряжения, агрессии. Занятие 12. Стыд. Вина. Оптимизация. Изучение собственных убеждений, стоящих за чувствами вины или стыда. Замена иррациональных убеждений на рациональные. Повышение чувства собственной значимости Занятия 13. Интеграция во времени. Формирование у подростков целостного представления о своем жизненном пути, настрой на принятие ответственности за выбор своего жизненного пути; приобретение опыта самоопределения, самостоятельного выбора целей и оценки своих возможностей; формирование умения прислушиваться к своим потребностям. Занятие 14. Завершение групповой работы. Дать участникам возможность набраться оптимизма, укрепить свою уверенность в том, что они способны достигать цели, обратиться к общечеловеческим ценностям и целям, выстраивать позитивную перспективу своей жизни, подвести итоги работы по программе		
--	---	--	--

Литература:

1. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
2. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
3. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа

- психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
4. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
 5. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
 6. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
 7. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
 8. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
 9. Панченко Н. Занятие “Я + Он + Они == Мы” // Школьный психолог, 2006, №18.
 10. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
 11. Родионов В., Лангуева Е. Программа тренинга “Манипуляция: игры, в которые играют все” // Школьный психолог, 2005, №2, 5, 6, 7.
 12. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
 13. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
 14. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.
 15. Стишенок И. Игра “Колючка” // Школьный психолог, 2006, №11.
 16. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2

