

Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»  
(МАОУ «СОШ №65 г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»)

670010, Республика Бурятия, г.Улан-Удэ, ул. Гагарина, 26 «а»; тел./факс:8(3012) 49-82-16; 49-82-15;  
e-mail: school65uu@yandex.ru; сайт: <http://maou-65.buryatschool.ru>; ИНН/КПП 0323015653/032601001;  
ОГРН 1020300985968

**Рассмотрено:**  
На педагогическом Совете  
Протокол № 1 от «31» августа 2021 года



**Утверждено:**  
Директор МАОУ «СОШ №65  
г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»  
/ *Н.А. Якушевич* / Н.А. Якушевич  
Приказ № \_\_\_\_\_ от «31» августа 2021 г.

# Программа по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних

МАОУ «СОШ № 65г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»

Предназначена для учащихся 12 – 18 лет

Сроки реализации: сентябрь 2021-2024 гг.

**Составитель:**  
Педагог-психолог МАОУ «СОШ №65  
г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева»  
Червоник А. А.

г. Улан-Удэ  
2021 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание изучаемого курса.....	6
Список литературы.....	10
Приложение 1.....	12
Приложение 2.....	14

## 1. Пояснительная записка

Данная программа направлена на обеспечение организации деятельности педагога-психолога образовательного учреждения по профилактике суицидального поведения среди несовершеннолетних МАОУ «СОШ № 65г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева». Программа составлена с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта и содержит описание модели профилактической работы по предотвращению рисков суицидальных намерений среди обучающихся школы.

На сегодняшний день, одной из главных проблем современности является рост подростковых самоубийств и занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Причем мотивы совершения суицида могут быть разнообразными. Чаще всего, первопричиной является длительная *конфликтная ситуация в семье*, например давящий стиль воспитания, требования безапелляционного выполнения указаний, что препятствует формированию самостоятельности в принятии решений, а в форме наказаний могут использоваться унижающие высказывания. Семью могут постичь такие кризисные ситуации, как смерть близких или развод родителей. Среди проблем, которые могут послужить причинами суицидального поведения подростков могут быть трудности, связанные со школой. *Отношения со сверстниками* (особенно противоположного пола) также являются весьма значимым фактором. Попытка самоубийства может быть *подражанием* поведению, демонстрируемому с экранов телевидения или присутствующих на страницах литературных произведений. В подростковых компаниях наблюдается повышенный интерес к темам смерти и самоубийства, обсуждается их «тайна» и «красота».

Начиная с двенадцатилетнего возраста, резко возрастает информационная активность подростков к различного рода группам, компаниям, дружеским связям, достигая максимума к 16-18 годам. Именно в этом возрасте суицидальное поведение отличается многообразием форм его проявления (суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки), что делает **актуальным** необходимость принятия мер по профилактике и коррекции суицидального поведения среди несовершеннолетних учащихся школ. В связи с этим, одной из важных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка, а также сохранение и укрепление здоровья детей.

Таким образом, **возраст учащихся МАОУ «СОШ № 65г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева», участвующих в реализации данной программы: 12-18 лет.**

**Цель программы:** профилактика суицидального поведения учащихся МАОУ «СОШ № 65г. Улан-Удэ имени Г.С. Асеева», посредством формирования у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых отношений с родителями, сверстниками, другими людьми и миром в целом, с самим собой.

### **Задачи программы:**

1. Проведение комплекса мероприятий, направленных на выявление детей «группы риска», склонных к суицидальному поведению и комплексное психолого-педагогическое сопровождение данных учащихся;
2. Осуществление психологического просвещения учащихся, родителей и педагогов о причинах, признаках, возможных опасностях и профилактике суицидального поведения;
3. Разработка психологических рекомендаций для учащихся, родителей и педагогов по устранению суицидального поведения подростков, доведение информации о работе телефонов доверия, служб, способных оказать помощь в сложной ситуации;
4. Привлечение различных государственных органов и общественных объединений для оказания помощи и защиты законных прав и интересов ребенка;

5. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование и развитие ценностных отношений в социуме;

6. Формирование у учащихся школы осознанного и ответственного отношения к своей жизни и здоровью;

7. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.

**Принципы реализации программы:**

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.

Стоит отметить, что для наибольшей эффективности данной профилактической программы, она должна быть как целостная система совместной деятельности психолога, педагогов, администрации школы и родителей учащихся.

**Сроки реализации программы:** Сентябрь 2021 – 2024 гг.

**Формы и режим занятий:**

- групповые занятия с элементами тренинга;
- индивидуальные консультации.

**Ожидаемый результат:** организованная таким образом профилактическая работа позволит сформировать позитивный образ Я, осознанное и ответственное отношения к своей жизни и здоровью, понимание уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей, а также позволит приобрести знания об эффективных способах поведения и решения проблем.

**Формы контроля эффективности:** психодиагностические методики, используемые как в начале работы по программе, так и по её окончанию.

## 2. Учебно-тематический план

№	Тема	Форма работы	Длительность	Участники	Ответственные
Блок «Я и мое здоровье как ценность»					
1	Диагностика психоэмоционального состояния учащихся	Работа с психодиагностическими методиками	с 40 минут	7-11 классы	Педагог-психолог
2	«Слагаемые здоровья»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	7-11 классы	педагог-психолог, кл.рук.
3	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	9,11 классы	педагог-психолог, кл.рук.
4	«Как преодолевать тревогу»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	10-11 классы	педагог-психолог
5	«Способы решения конфликтов»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	7-9 классы	педагог-психолог
6	«Учимся снимать усталость»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	9,11 классы	кл. рук., педагог-психолог
7	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	7 классы	педагог-психолог
8	«Как сказать НЕТ!»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	7 классы	педагог-психолог
2 блок «Жизнь как ценность»					
9	«Осознание жизни как главной ценности»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	10,11 классы	педагог-психолог
10	«Разговор о любви»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	8-9 классы	педагог-психолог
11	«Мир, жизнь, я»	Занятие элементами тренинга	с 40 минут	10,11 классы	педагог-психолог
12	Досуговое мероприятие	Конкурс селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах»	в	7-11 классы	педагог-психолог
13	Итоговое занятие	Выполнение коллажа «Мои ценности»	40 минут	Учащиеся группы риска	педагог-психолог
14	Диагностическое занятие	Работа с опросниками	с 40 минут	Учащиеся группы риска	Учащиеся 8-11 классов
Всего мероприятий:				14	

### 3. Содержание программы

Программа состоит из диагностического блока и практического блока, включающего занятия с элементами тренинга. Первый блок программы помогает в познании подростком ценности собственного здоровья, осмыслении слагаемых психологического здоровья, познании способов преодоления негативных факторов и стрессовых ситуаций. Содержание второго блока определяет жизненную позицию школьника, ценность и многогранность жизни, которая во многом характеризуется общением, окружением.

*Занятия с элементами тренинга по своей структуре* состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения. Во второй части рефлексивного введения проверяется выполнение домашнего задания: как справились с заданиями, какие трудности испытывали, что думают и что чувствуют по этому поводу.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии.

Периодичность проведения основных занятий по блокам составляет 1 раз в неделю. Общая продолжительность программы составляет 14 мероприятий.

Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между мальчиками и девочками, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

№	Тема	Цель	Краткое содержание	Материал, инструменты оборудование	Сроки выполнения
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об уровне ценностной системы школьников.	Проведение диагностических процедур.	Тексты опросников и бланки ответов, ручки	Ноябрь
2	«Слагаемые здоровья»	Активизация осознанности необходимости и вести здоровый образ жизни	Приветствие, упр. «Улыбка», Поменяйтесь местами», дебаты, упр. «Кот в мешке», Тест «Я и мое здоровье», упр. «Пословицы», «Комплименты», «Хвасталки». Рефлексия.	Ручки, листы, тесты на бланках, пословицы, экран, проектор	Первая неделя февраля
3	«Стресс в жизни человека. Способы	Формирование навыков управления факторами,	Упр. «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...»,	Визитки, фломастеры, листы бумаги, стулья,	Вторая неделя февраля

	борьбы со стрессом»	вызывающим и стресс.	упр«Дерево», «Автобус», «Ладочка моего стресса «Мой ответ стрессу», «Громкость телевизора». Рефлексия.	магнитофон, мягкий мяч.	
4	«Как преодолевать тревогу»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.	Упр. «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», мозговой штурм, упр.«Контролирование дыхания", «Спасибо за прекрасный день».	Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки, карточки, слайдовая презентация.	Третья неделя февраля
5	«Способы решения конфликтов»	Предоставление возможности участникам программы получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	Эксперимент «Пол царства для принцессы», диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса, упр. «5стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», упр-сетка «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова».	Дигностич. инструментарий, сетка «Активное слушание», бланки заданий, ручки	Четвертая неделя февраля
6	«Учимся снимать усталость»	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них.	Упр. «Коленвал», информирование, упр. «Энерджайзер», «Танец отдельных частей тела» «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия».	Мягкая игрушка-подушка, схема «Энерджайзер», ручки, листы	Первая неделя марта
7	«Способы саморегулирования эмоционального состояния»	Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции.	Упр. «Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», игра «Пожелание» Проблемная ситуация, упр. «Погода», «Снежки», «Управление дыханием», «Лучики»	стулья, карандаши, ручки, фломастеры, бумага, мел и доска (можно ватман и маркер).	Вторая неделя марта
8	«Как сказать НЕТ!»	Формирование умения противостоять чужому давлению, выразить	Приветствие. Информационный блок, упр. «Активатор», беседа «Круг общения» упр.«Как сказать нет» Упражнений «Откажись	Карточки с ситуациями	Третья неделя марта

		отказ оптимальным и способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.	по-разному», «Качества» «Чаша откровения»		
2 блок «Жизнь как ценность»					
9	«Осознание жизни как главной ценности»	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих.	Упр. «Свеча по кругу», ирга «Узнай, кто ты», упр. «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив».	Листы, фломастеры, карточки с ценностями и видеоролик «Ищи позитив»	Первая неделя апреля
10	«Разговор о любви»	Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовь; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений.	Упр. «Хи-ха-хо», «Я бы хотел», Мудрость народа» мини-лекция «Две модели любви», упр. «Любовь – Нелюбовь», флештренинг «О ветре и цветке», упр. «Синквейн», «Устами детей», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!».	Проектор, экран; флештренинги «О ветре и цветке», «Устами детей»; карточки с фрагментами пословиц; бейджики, бумага и фломастеры, заготовки сердечек	вторая неделя апреля
11	«Мир, жизнь, я»	Развитие самосознания, повышение уверенности в себе и осознание подростками своей уникальности, формирование эмпатийных чувств.	.Игра Удивительный день», упр. «Поляна позитива», игра «Развитие идеи», упр. «Незаконченные предложения», Вселенная», «Московский вокзал».Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры, блокноты.	Третья неделя апреля
12	Досуговое мероприятие	Предоставление подросткам информации об анонимной	1.Просвещение подростков (распространение памяток,	Памятки, плакаты о службе «Телефон	Четвертая неделя апреля



		службе помощи.	вывешивание плакатов о службах экстренной помощи несовершеннолетним). 2. Ознакомление с положением конкурса селфи-фотографий «Телефон доверия в лицах». 3. Генерирование идей по фотографированию и обработке.	доверия», фотоаппарат, ноутбук, программа «Фотопортрет»	
1 3	Итоговое занятие	Подведение итогов работы, рефлексия изменений произошедших в участниках в процессе работы.	Приветствие. Упр. «Чемодан в дорогу», упр. «Недописанные предложения». Индивидуальные коллажи «Мои ценности». Рефлексия.	Бумага для записей, ручки, журналы, газеты, клей, фломастеры (для каждого участника), ноутбук.	Первая неделя мая
1 4	Диагностическое занятие	Отслеживание результатов программы.	1. Приветствие. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.	Тексты опросников и бланки ответов (по количеству участников), ручки	Вторая неделя мая
Всего мероприятий:					14

## Литература

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
3. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
4. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков “В чем смысл жизни” // Школьный психолог, 2005, №5.
5. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.
6. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
7. Дубровина И.В. Рабочая книга школьного психолога, Москва «Просвещение, 2000 г.
8. Егоров А. Ю., Игумнов С. А. Расстройства поведения у подростков: клинико-психологические аспекты. СПб.: Речь, 2005.- 436 с.
9. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
10. Интернет ресурсы.
11. 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.
12. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В.Емельяновой.- СПб.:Речь,2010.- 384с.
13. Кузнецов Д. Демобилизирующая тревожность: некоторые причины и формы проявления невротических расстройств у современных старшеклассников // Школьный психолог, 2005, №2
14. Макартгычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
15. Манелис Н. Психологический климат в классе // Школьный психолог, 2001, №10, 12, 16, 19.
16. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
17. Мешковская О. Занятие “Подарок самому себе” // Школьный психолог, 2005, №10.
18. Михайлова Н., Сафонова Т., Тюпкина Е., Немолот Е. Деловая игра для педагогов среднего звена “Педагогические приёмы создания ситуации успеха” // Школьный психолог, 2006, №15.
19. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками “группы риска” “Грани моего Я” // Школьный психолог, 2006, №15
20. Ожегов С.И. словарь русского языка. / Под ред. Н.Ю.Шведовой. 1984. – 797 с.
21. Профилактика суицидального поведения. Методические рекомендации. Сост.: А.Г.Абрумова и В.А.Тихоненко. М., 1980.
22. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
23. Савченко М. Тренинг “Уверенность” для учащихся 11 классов // Школьный психолог, 2005, №2, 3, 4
24. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П, 2006. – 176 с.
25. Скрипюк И.И. 11 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176с.
26. Соболева А. Профилактика конфликтных ситуаций и борьба с ними // Школьный психолог, 2004, №40, 41, 42.

27. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Учебно-методическое пособие.- Уфа:БИРО, 2006-119 с.
28. Фомина А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
29. Формирование социально- ответственного поведения у детей и молодёжи. Профилактика девиантного и аддиктивного поведения среди детей и молодёжи в учреждениях высшего, среднего и начального профессионального образования: Учебно- методическое пособие.- М.: АПК и ППРО, 2008. – 188 с.
30. Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 2007.-607 с.
31. Широкова И.Б. Тренинг самопознания для подростков. Общение. Память. – М.:Генезис, 2005.- 169 с.

## Приложение 1

### 1. Методики диагностики психоэмоционального состояния учащихся

Здравствуйте!

Мы обращаемся к Вам с просьбой принять участие в исследовании. Его целью является изучение представлений о будущем, настоящем, взаимоотношениях, эмоциях. Нам интересно узнать Ваше личное мнение по данной теме, поэтому, пожалуйста, отвечайте на все вопросы самостоятельно. Крайне важно, чтобы Вы ответили на все вопросы по порядку. Участие в исследовании займет у Вас около 30-35 минут.

Укажите, пожалуйста, следующую информацию о себе:

ФИО: \_\_\_\_\_ Пол: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Класс: \_\_\_\_\_

### ТЕСТ 1

**ИНСТРУКЦИЯ:** ниже приводится 20 утверждений о Вашем будущем. Обведите кружком слово ВЕРНО если Вы согласны с утверждением или слово НЕВЕРНО, если Вы не согласны.

1.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я жду будущего с надеждой и энтузиазмом
2.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мне пора сдаться, т.к. я ничего не могу изменить к лучшему
3.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда дела идут плохо, мне помогает мысль, что так не может продолжаться всегда
4.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не могу представить, на что будет похожа моя жизнь через 10 лет
5.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня достаточно времени, чтобы завершить дела, которыми я больше всего хочу заниматься
6.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем, я надеюсь достичь успеха в том, что мне больше всего нравится
7.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне во тьме
8.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я надеюсь получить в жизни больше хорошего, чем средний человек
9.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	У меня нет никаких просветов и нет причин верить, что они появятся в будущем
10.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Мой прошлый опыт хорошо меня подготовил к будущему
11.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Все, что я вижу впереди – скорее, неприятности, чем радости
12.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я не надеюсь достичь того, чего действительно хочу
13.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Когда я заглядываю в будущее, я надеюсь быть счастливее, чем я есть сейчас
14.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Дела идут не так, как мне хочется
15.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я сильно верю в свое будущее
16.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Я никогда не достигаю того, что хочу, поэтому глупо что-либо хотеть
17.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Весьма маловероятно, что я получу реальное удовлетворение в будущем
18.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Будущее представляется мне расплывчатым и неопределенным
19.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	В будущем меня ждет больше хороших дней, чем плохих
20.	ВЕРНО	НЕВЕРНО	Бесполезно пытаться получить то, что я хочу, потому что, вероятно, я не добьюсь этого

### ТЕСТ 2

**ИНСТРУКЦИЯ:** пожалуйста, укажите, как часто вы испытываете состояние, описанное в каждом нижеследующем пункте. Для этого обведите кружком балл для каждого пункта.

№	Утверждение	Никогда	Редко	Иногда	Часто
1.	Как часто Вы чувствуете себя «на одной волне» с окружающими людьми?	0	1	2	3
2.	Как часто Вы чувствуете недостаток в дружеском общении?	0	1	2	3
3.	Как часто Вы чувствуете, что нет никого, к кому можно обратиться?	0	1	2	3

4.	Как часто Вы чувствуете себя одиноким?	0	1	2	3
5.	Как часто Вы чувствуете себя частью группы друзей?	0	1	2	3
6.	Как часто Вы чувствуете, что у Вас есть многообщего с окружающими людьми?	0	1	2	3
7.	Как часто Вы чувствуете, что Вы больше не испытываете близости к кому-либо?	0	1	2	3
8.	Как часто Вы чувствуете, что окружающие Вас люди не разделяют Ваших интересов и идей?	0	1	2	3
9.	Как часто Вы чувствуете себя открытым для общения и дружелюбным?	0	1	2	3
10.	Как часто Вы чувствуете близость, единение с другими людьми?	0	1	2	3
11.	Как часто Вы чувствуете себя покинутым?	0	1	2	3
12.	Как часто Вы чувствуете, что Ваши отношения с другими поверхностны?	0	1	2	3
13.	Как часто Вы чувствуете, что Вас никто не знает по-настоящему?	0	1	2	3
14.	Как часто Вы чувствуете себя изолированным от других?	0	1	2	3
15.	Как часто Вы чувствуете, что можете найти себе компанию, если Вы этого захотите?	0	1	2	3
16.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, которые Вас действительно понимают?	0	1	2	3
17.	Как часто Вы чувствуете стеснительность?	0	1	2	3
18.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди вокруг Вас, но не с Вами?	0	1	2	3
19.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, с которыми Вы можете поговорить?	0	1	2	3
20.	Как часто Вы чувствуете, что есть люди, к которым Вы можете обратиться?	0	1	2	3

### ТЕСТ 3

**ИНСТРУКЦИЯ:** пожалуйста, отметьте галочкой в каждом из пяти утверждений наиболее подходящий ответ о Вашем самочувствии в течение последних двух недель.

№	В течение двух последних недель	Все время 5	Большую часть времени 4	Более половины всего времени 3	Менее половины всего времени 2	Иногда 1	Никогда 0
1.	У меня было хорошее настроение и чувство бодрости						
2.	Я чувствовал себя спокойным и раскованным						
3.	Я чувствовал себя активным и энергичным						
4.	Я просыпался с чувством свежести и отдыха						
5.	Моя жизнь была наполнена интересными для меня событиями						

## Приложение 2

### 2.«Слагаемые здоровья»

*Цель:* активизировать осознанность подростков в необходимости вести здоровый образ жизни.

*Задачи:*

- обсудить понятие «Здоровый образ жизни» и его составляющие;
- развивать критическое мышление;
- отрабатывать умения вести дискуссию;
- познакомить с компонентами понятия «здоровье».

*Ход занятия:*

#### 1.Упражнение «Улыбка».

Участникам предлагается «передать» улыбку по кругу.

#### 2.Введение в тему:

Говорят: «Самое ценное у человека – жизнь,

Самое ценное в жизни – здоровье».

Тема сегодняшней нашей встречи «Слагаемые здоровья» или по другому «Здоровый образ жизни – это мода или необходимость».

Здоровый образ жизни, что это? Как вы считаете? Что входит в понятие «здоровье»? (слагаемые)

#### 3.Блиц-опрос участников.

#### 4.Игровое упражнение «Поменяйтесь местами».

Участники сидят по кругу, ведущий встает и убирает стул. Задаются вопросы, при положительном ответе, ребята должны поменять место.

Примерные вопросы:

- У кого здоровые зубы?... поменяйтесь местами
- У кого крепкие нервы?
- Кто спит 8 часов в сутки?
- Кто каждый день ест овощи?
- Кто каждый день есть фрукты?
- Кто питается 5 раз в день?
- Кто ложится спать до 10 часов вечера?
- Кто любит физкультуру?
- Кто делает утреннюю гимнастику?
- Кто больше двух часов в день находится на улице?
- Кто не курит?

#### 5.Дебаты

а)Зачитывается памятка участника диспута

б)Участники разбиваются на 3 команды: «Отрицающие», «Утверждающие» и «Эксперты»

с)На обсуждение выносятся вопрос: «Так ли важно вести здоровый образ жизни?»

д)Обсуждение в командах. Команда «Утверждающих» должна аргументировано доказать, что «да» важно вести ЗОЖ, команда «Отрицающих» - «нет»

е)Защита каждой команды своей линии дискуссии

ф)Перекрестные вопросы команд

г)Подведение итогов дискуссии командой «Экспертов»

h)Вывод из игры:

Участники по кругу высказываются о том, как чувствовали себя во время дебатов и совпала ли их точка зрения по обсуждаемому вопросу с задачей команды.

#### 6.Игровое упражнение «Кот в мешке».

Участникам дается задание построиться по росту с закрытыми глазами, по размеру обуви... и т.д.

#### 7.Информирование:

Понятие «здоровье» состоит из компонентов физиологического, психического, социального, нравственного. Здоровье человека, его состояние зависит от многих факторов, вот некоторые из них:

- Физическое здоровье зависит от того, как функционирует наш организм, в каком состоянии его системы: кровеносно-сосудистая, нервно-мышечная и др. Физическое здоровье – это здоровое тело.

- Социальное здоровье – это осознание себя как полезной части общества, т.е. социума. Оно зависит от понимания, что для нас является важным во взаимоотношениях с другими людьми, от умения строить эти взаимоотношения.

- Нравственное, духовное здоровье зависит от того, что является главным для человека, как он воспринимает себя как личность, в каком направлении развивает свое «я», какой путь выбирает для самоутверждения.

- Основой психоэмоционального здоровья является состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями человека и возможностями их удовлетворения. Психоэмоциональное здоровье характеризуется состоянием внимания, памяти, мышления, особенностями эмоционально-волевых качеств, способностью к саморегуляции, управлению своим внутренним психологическим состоянием.

#### 8.Тест «Я и мое здоровье»

Вам предлагается перечень утверждений, каждое из которых требует ответа «да» или «нет». Лучше при ответах быть откровенным, ведь полученная информация по результатам тестирования, дает возможность поразмышлять над своими привычками и понять, что же нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье в полном порядке на долгие годы.

Думая над ответами, применительно к некоторым утверждениям, мысленно подставляйте слова «как правило». Таким образом, если данное утверждение характеризует вашу обычную манеру поведения, то вы отвечаете «да», если это случается с вами редко, то нужно отвечать «нет».

- 1.У меня часто плохой аппетит.
- 2.После нескольких часов работы начинает болеть голова.
- 3.Часто я выгляжу усталым и подавленным, иногда раздраженным и угрюмым.
- 4.Периодически у меня бывают серьезные заболевания.
- 5.Я почти не занимаюсь спортом и физическими упражнениями.
- 6.Последнее время несколько прибавил в весе.
- 7.У меня часто кружится голова.
- 8.В настоящее время я курю.
- 9.В детстве я перенес несколько серьезных заболеваний.
- 10.У меня плохой сон и неприятные ощущения утром после пробуждения.

Обработка результатов: за каждый ответ «да» поставьте себе по одному баллу и посчитайте сумму.

1-2 балла. Несмотря на некоторые признаки ухудшения здоровья, вы в хорошей форме. Ни в коем случае не оставляйте усилий по сохранению своего здоровья.

3-6 баллов. Ваше отношение к своему здоровью трудно назвать нормальным, уже чувствуется, что вы его растратили довольно основательно.

7-10 баллов. Как вы умудрились довести себя до такой степени? Удивительно, что вы еще в состоянии ходить и работать. Вам немедленно нужно менять свои привычки.

Конечно, вы вправе не согласиться с данной интерпретацией результатов, особенно если набрали от 7 до 10 баллов. Но вам все же лучше задуматься над своим образом жизни, над теми привычками, которые влияют на ваш организм.

#### 9.Упражнение «Пословицы».

Пословица – это формула, найденная при решении трудных, а порой и тяжелых, почти невыносимых проблем. При помощи пословицы, проговаривая ее другу или самому себе, человек осознает лучше свою проблему и, как правило, справляется с ней, так как способ ее разрешения зашифрован в пословице или поговорке.

Подумайте о своей проблеме, вытащите одну из пословиц, возможно, это будет подсказкой в решении вашего вопроса.

Пословицы:

1. Сладкое – враг зубам, горькое – друг желудку.
2. Без осанки конь – королева.
3. Жить в бедности не стыдно, а жить в грязи – позорно.
4. Хоть изба еловая, да сердце здоровое.
5. Чистая вода – для хвори беда.
6. Заболел живот, держи пустым рот.
7. Береги глаз, как алмаз.
8. Береги платье снову, а здоровье смолоду.
9. Зубы служат не только для еды, но и для красоты.
10. Мойся белее – будешь милее.
11. Какова еда и питьё, таково и житьё.
12. Лук семь недугов лечит.
13. Движение – это жизнь.
14. Двигайся больше – проживёшь дольше.
15. Сон – лучшее лекарство.
16. Здоровье в порядке – спасибо зарядке!
17. Если хочешь быть здоров – закаляйся!
18. Смолоду закалиться – на весь век пригодиться.

10. Упражнение «Комплименты».

Профилактикой любой «хвори» является хорошее настроение. А оно во многом зависит от тех слов, что мы слышим.

(Участникам предлагается сказать соседу слева комплимент и так по кругу).

11. Рефлексия.

12. Упражнение «Хвасталки».

Наша встреча заканчивается, сейчас подумайте, что нового вы узнали сегодня, какие чувства и эмоции переполняли вас.

Ведущий начинает рассказывать, что для него было новым на этой встрече, сосед слева должен сказать: «Я рад за тебя, но, кроме того, я узнал...» и так далее по кругу.

(Источник: Внешкольное учреждение как социокультурная среда по формированию навыков здорового образа жизни детей и подростков: Из опыта работы социально-психологической службы УО «ГООБР»/Авт.-сост. Т.Л.Медведская. - Витебск: УО «ГООБР, 2006 г.)

### 3. «Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом»

*Цель:* знакомство подростков с понятием "стресс", эффективными приемами и техниками борьбы со стрессом, помощь в выстраивании индивидуальной траектории выхода из стрессовой ситуации.

*Задачи:*

- актуализировать представления школьников о стрессе, его причинах, эмоциях и чувствах, провоцирующих стресс, о вреде стресса для организма человека;
- выявить типы ситуаций, являющихся для подростков самыми стрессовыми в школе и дома, и способы реагирования школьников на указанные ситуации;
- познакомить подростков с эффективными способами преодоления стрессовых ситуаций: управление дыханием, мышцами, визуализация, словесные техники;
- обучить школьников приемам социально приемлемого выражения негативных эмоций.

*Ход занятия:*

1. Организация пространства.