

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 38»  
(МБОУ «СШ № 38»)**

---

663333, Красноярский край, г. Норильск, район Талнах, ул. Енисейская, 26, тел/факс (3919)44-45-59  
е-mail: [moy38school@mail.ru](mailto:moy38school@mail.ru); <http://38schooltal.ru>;  
ОКПО 41066749; ОГРН 1022401631482;ИНН 2457040694; КПП 245701001

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ № 38»  
В.Л. Ломова  
02.09.2023

**Программа профилактических занятий с  
подростками, оказавшимися в трудной жизненной  
ситуации**

**"Мы разные, но мы вместе"**

**Педагоги-психологи МБОУ «СШ 38»:**

**Коломоец А.А.**

**Кирик Л. П.**

**г. Норильск**

## **Пояснительная записка**

Существуют жизненные ситуации, которые являются настолько травматичными, что требуют помощи со стороны, поскольку сам человек справиться с переживаниями не может. Подростки в этой ситуации являются наиболее уязвимыми, и им особенно требуется помощь, чтобы преодолеть возникающие эмоциональные нарушения, которые переполняют их или, напротив, скрыты и выступают, как причина других проблем, не связанных непосредственно со специфической стрессовой ситуацией. В таких случаях необходима психологическая помощь, так как реально может появиться риск суицидального исхода ситуации из депрессивного состояния.

Статистика свидетельствует, что общее количество обращений за психологической помощью, связанных с этим периодом, намного превышает количество обращений, связанных с другими возрастными периодами детей. В этот возрастной период резко расширяется диапазон запросов: от проблем первой, чаще неразделенной, любви и взаимоотношений конфликтного характера со сверстниками и взрослыми до опасности наркомании и алкоголизма. Поэтому для школьного психолога крайне важно, вовремя выявить подростка, оказавшегося в трудной жизненной ситуации и оказать ему психологическую помощь.

Как известно, кризисное состояние требует от личности больших усилий, чтобы выйти на привычный уровень жизнедеятельности. Мысли и чувства подростка в этот период его жизни могут быть болезненными и непонятными не только ему самому, но и близким. Подросток склонен путать необычность своей реакции на кризис с необычностью своего поведения. Если ему будет объяснено, что его реакции – это следствие кризисных изменений, то он сможет активно участвовать в процессе восстановления, понимая при этом причины симптомов и их динамику.

## **Направленность программы**

Программа «Мы разные, но мы вместе» предназначена для подростков 11-16 лет. По содержанию является социально-психологической, по функциональному назначению – прикладной, по форме организации – групповой, по времени реализации – краткосрочной.

Программа направлена на развитие способностей к самопознанию и саморазвитию, повышение самооценки, формирование навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях.

Реализует принцип единства диагностической и коррекционно-развивающей работы. Данная программа предполагает оказание психологической помощи подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, в преодолении кризисов.

Программа составлена на основе материалов курса Шнейдер Л.Б. «Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога».

**Актуальность программы** обусловлена объективной реальностью увеличения количества подростков, переживающих кризисные состояния и необходимостью предупредить их обострение и предотвратить опасные последствия, которыми они чреваты.

Актуальность программы заключается не только в том, что позволяет выявить «группу риска» среди подростков с депрессивным состоянием, но и обеспечивает проведение профилактической работы, позволяющей оказать эффективную помощь детям – обрести здоровую самооценку, ощущение внутренней гармонии и уверенности в себе. Программа «Мозаика радости» выступает как комплекс тренинговых занятий, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы подростков.

### **Новизна программы**

В представленной психологической программе новизна заключается в использовании нового подхода к развитию социального интеллекта и социальных эмоций. Развитие межличностных отношений, социальных эмоций происходит не только через осознание и понимание своих эмоциональных состояний, рефлексии своих переживаний, но и развитие внимания к другому человеку, чувства общности и сопричастности с ним за счет снижения фиксации на собственном “Я”. В ходе работы подростки знакомятся с навыками саморегуляции, снятия эмоционального напряжения и негативных эмоций, что создает условия для формирования у них способности управлять своим эмоциональным состоянием. Обсуждение и проживание ситуаций, вызывающих разнообразные чувства, повышают эмоциональную устойчивость, что помогает легче переносить аналогичные, но более мощные воздействия. Поскольку эмоции заразительны, коллективное сопереживание усиливает их и позволяет получить более яркий опыт проживания эмоциональных ситуаций.

**Цель программы:** развитие и формирование навыков конструктивного разрешения кризисных ситуаций у подростков.

### **Задачи программы:**

- изучение личностных особенностей подростков, с последующим определением группы детей, нуждающихся в психологической помощи;
- восстановление у подростков чувства доверия к себе, к другим, к миру;
- восстановление ощущения ценности собственной личности;
- формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, саморегуляции;
- формирование адекватной самооценки, отношения к своим успехам и неудачам в какой-либо деятельности, развитие навыка уверенного поведения;
- овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
- овладение способами борьбы со стрессом;
- развитие позитивной картины будущего.

**Используемые методы:** анкетирование, тестирование, беседы, дискуссии, работа в парах и мини-группах, проективные рисунки, ролевые игры, игры-драматизации.

**Организационные условия:** для формирования группы необходимо собрать информацию о личностных особенностях подростков, особенностях их взаимоотношений в семье и круге сверстников. После отбора участников, необходимо с каждым провести индивидуальную беседу с целью оценить эмоциональное состояние, уровень интеллектуального развития, уровень зажатости или раскрепощенности, способности работать в группе и придерживаться

определенных правил. Необходимо снизить уровень тревожности, сформировать чувство доверия к психологу.

**Возраст подростков**, участвующих в реализации программы: 12 – 15 лет, количество человек в группе не должно превышать 10 человек.

**Сроки реализации** профилактической программы – 12 занятий, 2 месяца.

**Режим занятий:** одно занятие по 60 минут, два раза в неделю.

**Формы занятий:** занятия проводятся в кабинете психолога, в кругу; каждое занятие начинается ритуалом приветствия и заканчивается ритуалом прощания, состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Вводная часть направлена на разогрев участников, на их активизацию и мотивирование на предстоящую работу. Основная часть содержит упражнения, позволяющие освоить содержание занятия. В ходе заключительной части подводится рефлексия, обеспечивается эмоциональная разрядка и выход из ситуации тренинга, подводятся итоги.

### **Прогнозируемый результат реализации программы.**

Подростки смогут:

- Эмоционально положительно воспринимать себя и окружающих людей.
- Эффективно сотрудничать с другими (родителями, одноклассниками и учителями).
- Адекватно относиться к своим успехам и неудачам.
- Управлять своими эмоциями (навык саморегуляции).
- Освоить техники конструктивного решения конфликтных ситуаций.
- Сформировать позитивную картину будущего.

**Реализация программы** включает пять этапов:

1. Предварительный (запрос, работа с учителями и родителями);
2. Диагностический (работа с детьми, тестирование, разработка программы занятий);
3. Этап групповой работы;
4. Повторная диагностическая работа;
5. Консультативно-методическая работа.

**Эффективность программы определяется** с помощью следующих методик:

- Шкала самооценки депрессии Цунга (адаптирован Т.И. Балашовой), методика Лесенка В,Г Щур.
- Тест Филлипса по определению школьной тревожности.
- Тест по определению проявлений общей тревожности (А. Микляева)
- Методика определения уровня депрессии (В.А. Жмуров).

### Тематический план

№	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Привет, это я!	1
2	Я не такой, как все, и все мы разные.	1
3	Понимаем ли мы друг друга?	1
4	Язык общения и его секреты.	1
5	Хочу стать уверенным. Чувство собственного достоинства.	1
6	Проблема, как друг.	1
7	Негативные эмоции – как с ними жить?	1
8	Стресс. Как я могу себе помочь.	1
9	Психологическая поддержка. Самооценка.	1
10	Я могу. Способы преодоления жизненных трудностей.	1
11	Кто у руля – я или мои эмоции?	1
12	Как прекрасен этот мир!	1

## Содержание программы:

№	Содержание работы	Используемые методики, игры, упражнения и психотехники.
1	<p><b>Вводное занятие</b> Представление программы, создание благоприятных условий для работы в группе, принятие правил работы в группе, мотивирование к участию, обучение групповому взаимодействию, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.</p>	<p>Знакомство с группой. Беседа «Почему я здесь» Упражнения «Мне нравится...», «Снежный ком»</p>
2	<p><b>Я не такой, как все, и все мы разные.</b> Осознание своей индивидуальности и индивидуальности других людей. Осознание себя через других людей.</p>	<p>Беседа «Моя уникальность», Упражнения: «Это я!», «Двадцать «Я», «Я хочу тебе подарить», рисунок «Мой портрет в лучах солнца», «Ассоциации», «Комплименты», «Я глазами других людей».</p>
3	<p><b>Понимаем ли мы друг друга?</b> Создание условий для осознания проблем в отношениях с людьми. Принятие себя и другого как личности, осознание границ личностного пространства.</p>	<p>Упражнения: «Общение в парах» (спина к спине, на расстоянии 4-5 метров лицом друг к другу, стоящий и сидящий, только глаза, глаза и руки). «Мои проблемы», «Горячий стул», «Объявление», «Планеты», «Ищу друга». Групповая дискуссия «Как поддержать дружеские отношения».</p>
4	<p><b>Язык общения и его секреты.</b> Обучение вербальным и невербальным средствам общения, умению эффективно сотрудничать с окружающими.</p>	<p>Упражнения: «Привет! (запоминание невербальных средств по цепочке)», «Умение слушать», «Эмоциональная гимнастика», «Ищу друга». Коллективный рисунок «Радость».</p>
5	<p><b>Хочу стать уверенным.</b> Осознание специфики неуверенного поведения, обучение способам самопомощи в ситуациях, вызывающих чувство потерянности, неуверенности, формирование чувства собственного достоинства.</p>	<p>Упражнения: «Уверенно-неуверенно», «Копилка», «Волшебное зеркало», «Чувства», «Групповое давление», «Я могу сказать НЕТ», «Я горжусь». Анализ сказки «Фламинго».</p>
6	<p><b>Проблема, как друг.</b> Актуализация опыта переживания конфликта и</p>	<p>Упражнения «Детство», «Всё не так!!!», Ролевые игры:</p>

	разрешения конфликтных ситуаций. Обучение конструктивным способам разрешения конфликтов.	«Конфликтные ситуации», «Семейные трудности», «Учимся договариваться».  Групповая дискуссия «Глаза ребёнка – глаза взрослого».
7	<b>Негативные эмоции – как с ними жить?</b> Осознание своих негативных эмоций, обучение способам преодоления страхов, состояния тревоги.	Упражнения: «Дерево радостей и печалей», «Диалог», «Шаги к успеху», «Ластик», «Перевоплощение».  Беседа «Способы преодоления страха, тревоги».
8	<b>Стресс. Как я могу себе помочь.</b> Проработка травматических переживаний, осознание своих ресурсов в решении проблем.	Беседа, Упражнения: «Счастливые события», «Мужество быть».  Аппликация/рисунок «Мой Герб»
9	<b>Психологическая поддержка</b> Осознание необходимости психологической поддержки себя и других людей в трудной ситуации, обучение способам такой поддержки, формирование навыков эмпатии.	Упражнения «Скала», «Мой опыт», «Заросший сад», «Слушаю», «Письмо родителям».  Доверие к людям, сочувствие, внимание, взаимоуважение.
10	<b>Я могу.</b> Обучение умению справляться с трудными ситуациями. Повышение самооценки.	Игры «Удары судьбы», «Мяч». Упражнения: «Липучки», «Золотые мысли», «Надень маску!».  Рисунок «Победи своего дракона».
11	<b>Кто у руля – я или мои эмоции?</b> Осознание подростками своих желаний и чувств. Развитие способности оценивать собственное состояние, обучение умению управлять собой.	Беседа «Польза и вред эмоций». Упражнения: «Попробуй удержи» «Закончи предложение», «Двадцать желаний», «Разожми кулак!», «Дарим подарки», «Мой круг общения», «Волшебное дыхание», «Визуализация».  Дискуссия «Что мне нужно для счастья».
12	<b>Как прекрасен этот мир!</b> Осознание своих целей, нравственных и личностных ценностей, смысла жизни.	Анализ сказки «Сказка о милостивой судьбе» (Д. Соколов) Упражнения: «Золотая рыбка», «Линия жизни», «Прожить месяц», «Что изменилось?», «Мой багаж», «Чему я научился», «Письма и пожелания».

## Список литературы:

1. Вроно Е. «Предотвращение самоубийства. Руководство для подростков», М., 2001.
2. Зарипова Ю. «Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам», М., 2007.
3. Гребенкин Е.В. «Школьная конфликтология» для педагогов и родителей».- Ростов н/Д: Феникс, 2013.
4. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я. Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков», М.: Школьная пресса, 2011.
5. Коробкина С.А., «Адаптация учащихся на сложных возрастных этапах», Волгоград: «Учитель», 2014.
6. Райгородский Д.Я, «Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие», Самара: Изд. дом «БАРАХ-М», 2011.
7. Свешникова Л.В. «Рефлексивные техники эмоционального состояния детей», Волгоград: «Учитель», 2012.
8. Степанов С. «Как помочь себе и другу выйти из кризиса», М., 2001.
9. Тимошенко Г.В., Леоненко Е.А. «Работа с телом в психотерапии: практическое руководство», М., Психотерапия, 2006
10. Черникова Т.В., Сукочева Г.А. «Старшеклассник без стрессов и тревог. Программа занятий, методические рекомендации», М., 2006.