

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Республики Марий Эл «Школа №2 г. Йошкар-Олы»

«Рассмотрено»

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «29» август 2024 г.

«Согласовано»

«02» сентября 2024 г.

Заместитель директора по ВР

Реутова И.Т. /Реутова И.Т.

«Утверждено»

«02» сентября 2024 г.

Директор школы

Урмаева Е.Ю. / Урмаева Е. Ю.



**Программа психолого-педагогического сопровождения обучающихся «группы риска», склонных к
суицидальному поведению.**

Составители:

Педагог-психолог Смирнова Е.В. /Смирнова Е.В./

Педагог-психолог Пономарева Е.А. /Пономарева Е.А./

Социальный педагог Зубина М.С. /Зубина М.С./

Йошкар-Ола, 2024г.

Пояснительная записка

Актуальность программы.

Продолжающиеся изменения социально-экономической ситуации в стране, социальная дифференциация, происходящая в обществе, оказывают негативное влияние на подрастающее поколение. Низкий уровень жизни, беспризорность, правовая незащищенность несовершеннолетних приводят к тому, что дети вынужденно адаптируются к подобным условиям.

Понятие дети «группы риска» и состав такой группы зависят от тех параметров, которые закладываются в выборку группы учащихся для более структурированного и плотного психолого-педагогического сопровождения с учетом иных форм контроля и при необходимости специальных маршрутов.

Актуальность программы связана с ростом числа суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи. Особую остроту приобретает проблема детских суицидов для лиц с интеллектуальной недостаточностью. Попытки суицида являются следствием нарушения эмоционального контакта с окружающим миром и взаимодействия в нем. Необходимо отметить тот факт, что подростки с интеллектуальной недостаточностью более подвержены влиянию общества, они более импульсивны и агрессивны и в момент трудной ситуации им сложно прийти к правильному решению. Такие дети, с трудом способны понять целесообразность своих поступков и предвидеть их последствия. Они имеют низкий уровень саморегуляции поведения и деятельности, что в свою очередь приводит к непродуктивной (защитной) адаптации к жизни. Поэтому, вовремя оказанная психологическая помощь подросткам, попавшим в трудную жизненную ситуацию, помогли бы избежать трагедий. Вышеизложенное говорит об актуальности и значимости разработки программы, предназначенной для организации профилактической работы по предупреждению

суицидального поведения среди подростков с интеллектуальной недостаточностью, т.к. особенно дети с нарушениями развития интеллекта относятся к категории «стрессонеустойчивых».

Цель программы – формирование позитивной адаптации к жизни как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий в отношении с собой, другими людьми и миром в целом.

Задачи программы:

1. Формирование навыков релаксации с использованием собственной фантазии и воображения.
2. Развитие умений конструктивного взаимодействия и рефлексии.
3. Раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.
4. Определение позитивных сторон жизни, поддержание дружелюбной атмосферы в группе, релаксация.
5. Определение положительных уникальных черт каждого участника группы.
6. Повышение самооценки и ценности жизни.

Участники программы: обучающиеся 5-9 классов, с определенными психологическими особенностями:

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

Планируемые результаты:

1. Сформированность эффективных межличностных отношений в диаде: подросток – подросток, подросток – взрослый, подросток – социум.

2. Владение навыками эффективного общения, принятия ответственных решений.
3. Сформированность позитивного образа «я», уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
4. Владение навыками саморегуляции эмоционального состояния, избегания стрессов, разрешения конфликтов.

№	Тема занятия	Цель	Форма работы	Предлагаемые упражнения	Примечание
1.	Знакомство.	Установление доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения участников; формирование навыков релаксации с использованием собственной фантазии и воображения.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Воздушный шарик» «Напрягись, чтобы расслабится» «Моя уникальность» «Спасибо за приятный день»	
2.	Внимание – конфликт!	Формирование навыков анализа сущности конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения; развитие навыков групповой работы.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Имя – движение» Разминка «Встреча на узком мостике» Ролевая игра «Конфликты» «Комплимент по кругу» «Паутинка»	
3.	Конструктивное взаимодействие.	Развитие умений конструктивного взаимодействия и рефлексии.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Беседа» «Стиль общения» Чтение и обсуждение притчи «Как попугай с черепахой общался» «СМС-общение»	
4.	Стресс.	Определить, как обучающиеся реагируют на стрессорное воздействие и познакомить учащихся со способами преодоления стресса.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» Разминка «Встреча на узком мостике» Обсуждение видео-роликов «Как я борюсь со стрессом»	
5.	Моя лестница жизни.	Формирование навыков целеполагания и рефлексии, формирование положительного психо-эмоционального фона.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Здравствуй, я тебе рад!» «Золотой фонд моей жизни» «Лестница достижений» «Равновесие»	
6.	Мои внутренние ресурсы.	Раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Напрягись, чтобы расслабится»	

			тренинг	«Спасибо за приятный день»	
7.	Мой смысл жизни.	Определение позитивных сторон жизни, поддержание дружелюбной атмосферы в группе, релаксация.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Имя – движение» «Золотой фонд моей жизни» «Комплимент»	
8.	Я уникален!	Определение положительных уникальных черт каждого участника группы.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет себе любимому» «Мои чувства, переживания» «Моя уникальность» Арт-терапия.	
9.	Я верю в себя!	Повышение самооценки и ценности жизни.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Лестница достижений» Коллаж «Моё будущее»	
10.	Итоговое занятие	Подведение итогов проведенных занятий.	Индивидуальное занятие / Групповой тренинг	«Привет, мой друг» «Напрягись, чтобы расслабится» Сочинение сказки на тему «Моя жизнь»	

Занятие 1. Знакомство.

Цель - установление доброжелательной атмосферы в группе, снятие напряжения участников; формирование навыков релаксации с использованием собственной фантазии и воображения.

1. «Привет себе, любимому».

Группа встает в круг, спинами к его центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного - двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2 - 3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько подходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

2. «Воздушный шарик»

Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”.

3. «Напрягись, чтобы расслабиться»

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения:

Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 — 20 секунд, с последующим расслаблением.

4. «Моя уникальность»

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два фломастера разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение. Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах? Какие чувства возникли при выполнении задания?

5. «Спасибо за прекрасный день»

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу вам предложить поучаствовать в одной церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Все станьте в круг и возьмитесь за руки. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!»/«Спасибо за прекрасный день!». Затем подходит третий, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает его и говорит те же слова. Когда присоединяется последний ребёнок, круг смыкается. Заканчивается троекратным пожатием.

Занятие 2. Внимание – конфликт!

Цель - формирование навыков анализа сущности конфликтов, причины их возникновения и пути разрешения; развитие навыков групповой работы.

1. «Имя – движение».

Участники группы по очереди произносят свои игровые имена (название цветка и т.п.), но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест (или имена с прилагательным на ту же букву, Светлана - светлая).

2. Разминка «Встреча на узком мостике».

Представьте, что вы идете на встречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутом над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть в воду. *(Одновременно функционируют 2–3 мостика.)*

Обсуждение. Какие чувства вы испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Кто же оказался в выигрыше? Почему? Чем упавшие “в воду” пары отличались от тех, кто успешно преодолел трудную ситуацию?

3. Ролевая игра «Конфликты».

Обсуждение и проигрывание конфликтных ситуаций детей.

4. «Комплимент по кругу».

Умение увидеть сильные стороны, положительные качества у любого человека и, главное, найти нужные слова, чтобы сказать ему об этом, — вот что необходимо для приятного и продуктивного общения. Давайте попробуем проверить, насколько мы доброжелательны друг к другу, умеем видеть хорошее в другом и говорить об этом».

Для этого организуем круг, каждый должен внимательно посмотреть на партнера, сидящего слева, и подумать о том, какая черта характера, какая привычка этого человека ему нравится, и он хочет сказать об этом, т.е. сделать комплимент. Начинает любой из членов группы, который готов сказать приятные слова своему партнеру, сидящему слева от него. Во время высказывания все остальные участники должны внимательно слушать выступающего. Тот участник, которому сделан комплимент, должен, как минимум, поблагодарить, а затем, установив контакт с партнером, сидящим слева от него, сделать свой комплимент и т.д. по кругу, до тех пор, пока все участники тренинга не сделают комплимент партнеру.

5. «Паутинка».

Упражнение выполняется стоя в кругу. Вам понадобятся разноцветные клубки шерсти или толстые мотки веревки, маленькие кусочки картона 4х6 см и небольшие подарки для каждого из игроков. Число участников – от 4 человек. Для каждого игрока отрежьте от мотка куски нитки или бечевки длиной примерно 6–8 метров. Если нити будут разноцветными, ваша «конструкция» получится веселой и красивой. Кроме того, это поможет самым маленьким игрокам распутать паутину. Для усложнения задачи можно использовать одноцветные

нити. На один конец каждой нити прикрепите табличку с именем игрока, а на другой – подарок для него. Теперь вы должны «соткать паутину», протягивая нити через всю комнату.

Занятие 3. Конструктивное взаимодействие.

Цель - развитие умений конструктивного взаимодействия и рефлексии.

1. «Беседа».

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6 минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

Обсуждение. В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком более комфортным?

2. «Стиль общения».

Обсуждение эффективных стилей общения.

3. Чтение и обсуждение притчи «Как попугай с черепахой общался»

4. «СМС-общение».

Занятие 4. Стресс.

Цель - определить, как обучающиеся реагируют на стрессорное воздействие и познакомить учащихся со способами преодоления стресса.

1. «Привет себе, любимому».

Группа встает в круг, спинами к его центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного - двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2 - 3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

2. Разминка «Встреча на узком мостике».

Представьте, что вы идете на встречу друг другу по очень узкому мостику, перекинутом над водой. В центре мостика вы встретились, и вам надо разойтись. Мостик – это линия. Кто поставит ногу за ее пределы – упадет в воду. Постарайтесь разойтись на мостике так, чтобы не упасть в воду. *(Одновременно функционируют 2–3 мостика.)*

Обсуждение. Какие чувства вы испытывали при выполнении данного упражнения? Что помогало, а что мешало успешно выполнить его? Кто же оказался в выигрыше? Почему? Чем упавшие “в воду” пары отличались от тех, кто успешно преодолел трудную ситуацию?

3. Обсуждение видео-роликов.

4. «Как я борюсь со стрессом».

Многие любят ходить в лес, такая прогулка помогает набраться энергии, отдохнуть, отвлечься от городской суеты, подышать воздухом, насладиться красотой, запахами, Услышать разнообразные звуки природы, послушать тишину, слиться с природой, почувствовать себя частью вселенной. Человек должен жить в единстве с природой, лишь тогда он сможет обрести гармонию души и тела. Природа – это наш помощник, а как она способствует нашему духовному и физическому оздоровлению, вы сегодня узнаете.

Занятие 5. Моя лестница жизни.

Цель - формирование навыков целеполагания и рефлексии, формирование положительного психо-эмоционального фона.

1. «Здравствуй, я тебе рад!».

Участники группы обращаются друг к другу по очереди, заканчивая фразу «Здравствуй, я рад тебя видеть...». При этом нужно сказать что-то хорошее, приятное, но обязательно от всей души, искренне.

2. «Золотой фонд моей жизни».

Упражнение помогает вспомнить счастливые и интересные моменты их жизни, что должно послужить фундаментом для достижения успеха в будущем. Кроме того, оно подтолкнет учеников к взаимодействию друг с другом, а может просто поднимет настроение. Выполняться может в двух вариантах.

1- каждый участник самостоятельно зарисовывает яркие «кадры» своей жизни

2- в парах: один участник рассказывает о событии, второй зарисовывает его.

Обсуждение: ребята рассказывают о самых лучших моментах своей жизни (по желанию).

3. «Лестница достижений».

Смысл упражнения – техника целеполагания, которая помогает человеку конкретизировать желания, разбить достижение результата на этапы и облегчить переход от намерений к действиям.

4. «Равновесие».

Зрительный анализатор помогает нам поддерживать равновесие и координацию. Когда мы «выключаем» зрение, то стимулируем другие системы, ответственные за правильное положение тела. Нужно встать ровно, закрыть глаза, опустить руки вдоль тела и оставаться в таком положении неподвижно сначала 10-15 секунд, а потом все дольше и дольше.

Занятие 6. Мои внутренние ресурсы.

Цель - раскрытие личностных ресурсов для разрешения трудных ситуаций.

1. «Привет себе, любимому».

Группа встает в круг, спинами к его центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного - двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2 - 3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

2. «Напрягись, чтобы расслабиться»

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно».

Например, можно выполнять такие упражнения:

Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение.

Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы.

Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

Стоя ноги врозь, напрячь мышцы ног и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15 — 20 секунд, с последующим расслаблением.

3. «Спасибо за приятный день».

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу вам предложить поучаствовать в одной церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Все станьте в круг и возьмитесь за руки. Один из вас становится в центр круга, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!»/«Спасибо за прекрасный день!». Затем подходит третий, берёт за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает его и говорит те же слова. Когда присоединяется последний ребёнок, круг смыкается. Заканчивается троекратным пожатием.

Занятие 7. Мой смысл жизни.

Цель - определение позитивных сторон жизни, поддержание дружелюбной атмосферы в группе, релаксация.

1. «Имя – движение».

Участники группы по очереди произносят свои игровые имена (название цветка и т.п.), но сопровождают их определенным движением рук, может быть, характерным для себя жестом. Затем все хором называют имя очередного участника и повторяют его жест (или имена с прилагательным на ту же букву, Светлана - светлая).

2. «Золотой фонд моей жизни».

Упражнение помогает вспомнить счастливые и интересные моменты их жизни, что должно послужить фундаментом для достижения успеха в будущем. Кроме того, оно подтолкнет учеников к взаимодействию друг с другом, а может просто поднимет настроение. Выполняться может в двух вариантах.

1- каждый участник самостоятельно зарисовывает яркие «кадры» своей жизни

2- в парах: один участник рассказывает о событии, второй зарисовывает его.

Обсуждение: ребята рассказывают о самых лучших моментах своей жизни (по желанию).

3. «Комплимент».

Психолог объясняет детям значение слова «комплимент» (добрые, приятные слова, которые говорят человеку о нем). Дети садятся в круг, передают мячик по кругу, делая комплименты друг другу. Желательно учить детей описывать не только внешний вид друг друга, а называть положительные черты характера своих друзей. И ребенок, которому сказали комплимент, благодарит. Если детям трудно выразить комплимент, то это должен сделать психолог.

Занятие 8. Я уникален!

Цель - определение положительных уникальных черт каждого участника группы.

1. «Привет себе любимому».

Группа встает в круг, спинами к его центру, и круг начинает неспешно вращаться. Участник, начинающий игру, шепотом передает соседу справа какое-нибудь сообщение из одного - двух предложений, которое он сам хотел бы услышать. Например, задание можно сформулировать так: «Прошепчите соседу тот привет, который сами желали бы сегодня услышать». Сосед шепотом передает это сообщение

следующему участнику, тот — следующему и т. п., пока оно не вернется к отправителю. Каждый следующий участник, тем временем, отправляет свое сообщение, когда послание предыдущего участника отойдет от него на 2 - 3 человека, а, не дожидаясь, пока оно пройдет весь круг. Упражнение лучше выполнять под музыку, громкость которой подобрать с таким расчетом, чтобы сказанную шепотом фразу мог слышать только тот участник, которому она непосредственно адресована.

Обсуждение. Что чувствовали участники, когда получали собственные послания? Насколько приходящие сообщения были похожи на исходные? Что привело к их искажению? А что можно было бы сделать, чтобы эти искажения уменьшились?

2. «Мои чувства, переживания»

Перед детьми на доске вывешиваются листы с надписями «Такие мысли мне мешают», «Такие мысли всегда помогут мне». Детям зачитываются ситуации и предлагается определить, какие мысли помогают, а какие мешают.

3. «Моя уникальность».

Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два фломастера разного цвета. Один передам налево, другой - направо. Учащийся слева, получив фломастер, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй фломастер, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

Обсуждение. Трудно или легко вам было говорить о своих уникальных качествах? Какие чувства возникли при выполнении задания?

4. Арт-терапия.

Занятие 9. Я верю в себя!

Цель - повышение самооценки и ценности жизни.

1. «Привет, мой друг».

И так я начинаю игру и говорю: «Я посылаю привет Диме». При этом пожимаю руку своему соседу справа, тот так же дружелюбно пожимает руку своему соседу и передает привет Диме. И так дальше по кругу, пока привет не «придет» к Диме. Затем свой привет передает следующий от меня по кругу. Он говорит, кому его передает. (Желательно, чтобы каждый ребенок получил привет).

2. «Лестница достижений».

Участники получают задание обстоятельно подумать о цели, которой они хотели бы достичь в ближайшем году, а затем описать ее, только кратко. Далее участники берут альбомный лист и начинают рисовать на нем небольшую лесенку, состоящую из шести ступенек. Так, самая нижняя будет означать то состояние, когда поставленная цель еще не осуществлена, а верхняя — состояние, когда цель достигнута полностью. После этого участникам нужно записать около обеих ступенек по несколько различных признаков, не более трех, которые обозначают все особенности полученной ситуации. Затем они пытаются понять, где именно, на какой ступеньке стремления к цели они сейчас стоят, отметить данную позицию и описать ее небольшими фразами.

3. Коллаж «Моё будущее».

Итоговое занятие. Подведение итогов проведенных занятий –

Сочинение сказки на тему «Моя жизнь».

Список использованной литературы.

1. Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки // Школьный психолог, 2005, №1
2. Борщевицкая Л. Психологический час «Как научиться жить без драки» // Школьный психолог, 2006, №10.
3. Галушина Э., Комарова О. Игра для подростков «В чем смысл жизни» // Школьный психолог, 2005, №5.
4. Зарипова Ю. Поверь в себя. Программа психологической помощи подросткам // Школьный психолог, 2007, №4 (16).
5. Николаева Н. Программа комплексного взаимодействия с подростками «группы риска» «Грани моего Я» // Школьный психолог, 2006, №15
6. Фоминова А. Как улучшить настроения. Изучение способов саморегуляции эмоционального состояния. Школьный психолог, 2006, №2
7. Шашкова З. Ты и я – такие разные. Занятие для подростков 11-12 лет // Школьный психолог, 2002, №11.