

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №24
р.п. Юрты**

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №78а-од/1 от 31 августа 2024 г.
Директор МКОУ СОШ № 24

**Программа
по формированию навыков жизнестойкости
подростков**

1. Пояснительная записка

В последнее десятилетие депрессия стала одним из самых социально обсуждаемых явлений. Опасность депрессивного состояния в том, что его не всегда можно распознать: за внешним благополучием ребенка могут скрываться боль и одиночество. И чем острее он нуждается в помощи, тем глубже замыкается в себе.

В современных образовательных условиях целенаправленное формирование у обучающихся жизнестойкости является актуальной задачей педагогического коллектива любой образовательной организации. Решение данной задачи возможно в комплексном взаимодействии: родители обучающихся, педагоги (классные руководители, учителя-предметники), социальные педагоги, педагоги-психологи.

Именно образовательная среда наиболее перспективна в плане профилактики суицидальной активности, так как менее латентна, обладает большей информативностью, открытостью для превентивного вмешательства.

Формирование жизнестойкости опирается на аксиологический подход к категории «ценность»: ценность человеческой жизни, цели и смысла жизни. Формируется отношение к общечеловеческим ценностям, определяется выбор социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора, индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях.

Трудные жизненные ситуации, кризисы, стрессы, стратегии поведения человека в кризисных ситуациях, способы совладения с ними, формы и методы оказания психологической помощи человеку, находящемуся в кризисной ситуации, широко изучаются в современной психологии (Анцыферова Л.И., Василюк Ф.Е., Дикая Л.Г., Ромек В.Г. и др.).

В отечественной психологии проблема трудных и экстремальных жизненных ситуаций разрабатывается многими учеными: это Н.В. Тарабарина, М.Ш. Магомед-Эминов, Н.Н. Пуховский, Ф.Е. Василюк, М.М. Решетников и другие.

Анализ теоретических и методологических основ позволяет сделать вывод о том, что жизнестойкость – тот фактор, внутренний ресурс, который подвластен самому человеку, это то, что он может изменить и переосмыслить, то, что способствует поддержанию физического, психического и социального здоровья.

Программа направлена на формирование жизнестойкости у младших школьников и подростков 11-17 лет. Этот выбор обусловлен в начальной школе новым социальным статусом школьника, который влечет за собой сильные психоэмоциональные переживания, качественные изменения в сфере самопознания, а в подростковом периоде, связан с развитием саморефлексии, становлением индивидуальной и социальной идентичности, повышающей проявление антивиталяного поведения (не направленного на жизнь) у подростков с несформированными качествами жизнестойкости (Жезлова, 1978, Амбрумова, Вроно, 1980).

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими формирование жизнестойкости, являются:

- ☐ Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012, статья 42;
- ☐ Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- ☐ Письмо Департамента воспитания и социализации детей Министерства образования и науки РФ от 27.02.2012 № 06-356 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся» Положение о центре социальной адаптации и поддержки психологического здоровья;
- ☐ Приказы, распоряжения директора.

Цель программы - повышение уровня жизнестойкости подростков, профилактика антивиталяного поведения.

Достижение этой цели предполагает решение взаимосвязанных **задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
3. Формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
4. Организация и включение подростков в ценностно значимую для них деятельность

Задачи программы:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи детям и подросткам, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Формирование навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями.
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
4. Формирование у обучающихся позитивного самосознания собственной личности и личности других людей;
5. Организация и включение обучающихся в ценностно - значимую для них деятельность;
6. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе;
7. Повышение компетентности родителей, педагогического коллектива в организации работы по формированию жизнестойкости.

Перечень нормативных правовых актов, регулирующих исполнение муниципальной программы «Формирование жизнестойкости подростков в условиях общеобразовательных школ»

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989 года.
2. Конституция РФ «Конституция Российской Федерации» (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ).
3. Семейный кодекс РФ от 29 декабря 1995 г. N 223-ФЗ (СК РФ) (с изменениями и дополнениями).
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г., 22 августа, 21 декабря 2004 г. 26, 30 июня 2007 г., 23 июля 2008 г.).
5. Указ Президента РФ от 1.06.2012 г. N 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.10.2011 № 2537 «Об утверждении плана мероприятий Министерства образования и науки РФ по профилактике суицидального поведения среди обучающихся образовательных учреждений на 2011-2015 годы».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 17.12.2012 № 1897 «О мерах по профилактике суицидального поведения обучающихся».

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой совокупность навыков и установок, которые помогают изменять поведение при преодолении стрессовой ситуации. Жизнестойкие люди в стрессовых ситуациях (в частности, во время серьезных перемен) ищут поддержку и помощь у близких, и сами готовы ответить им тем же, считают, что эффективнее оставаться вовлеченным в ситуацию и в контакте с близкими, знают, когда могут повлиять на исход событий, и делают это, верят, что перемены и стрессы естественны, и что они – скорее возможность для роста, развития, более глубокого понимания жизни, чем риск, угроза благополучию

Феномен жизнестойкости включает в себя компоненты: **вовлеченность, контроль, принятие риска.**

Вовлеченность (commitment) – это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях, отношениях лучше оставаться вовлеченным: быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, участвовать в происходящем. Человек независимо от обстоятельств должен помнить, что жизнь стоит того, чтобы жить. Противоположностью вовлеченности является отчужденность.

Контроль (control) – это убежденность в том, что всегда возможно и всегда эффективнее стараться повлиять на исход событий. Если же ситуация принципиально не поддается никакому воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию как есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее и т. д. Противоположностью контроля является беспомощность.

Принятие риска (challenge) – вера в то, что стрессы и перемены – это естественная часть жизни, что любая ситуация – это как минимум ценный опыт, который поможет развить себя и углубить свое понимание жизни. Противоположностью принятия риска является ощущение угрозы.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Программа состоит из 4 модулей:

1. Педагогический;
2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с низким уровнем социальной компетентности);
3. Профилактические занятия для младших школьников и подростков (в рамках внеурочной занятости, на классных часах);
4. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Программа рассчитана на работу с учащимися 7-17 лет (1-11 классы).

Срок реализации – 5 лет, в ходе которого последовательно осуществляются три этапа:

Подготовительный этап

Ответственные	Мероприятия	Сроки
Администрация	Издает локальные нормативные акты, регламентирующие деятельность педагогических работников по формированию жизнестойкости обучающихся. Включает в план воспитательной работы образовательной организации раздел: «Формирование жизнестойкости обучающихся». Организует проведение методических семинаров, (педагогических советов) по организационно-содержательным вопросам формирования жизнестойкости обучающихся в образовательной организации педагогическими работниками.	Август-сентябрь

	Согласовывает и утверждает программу по формированию жизнестойкости.	
Классный руководитель	Заполняет бланки методик «Шкала социальной компетентности обучающегося» и «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер), составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе. Определяет направления воспитательной работы в классном коллективе с учетом профиля сформированных качеств жизнестойкости в классе. Планирует содержание классных часов, родительских собраний. Взаимодействует с педагогом-психологом, социальным педагогом.	Сентябрь
Педагог-психолог	Определяет группу подростков, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Проводит консультирование родителей (законных представителей) данной группы подростков, получает письменное разрешение (или письменный отказ) о проведении индивидуальной коррекционно-развивающей работы. Проводит диагностику личностного развития детей подросткового возраста (Прихожан А.М.) с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (при наличии письменного разрешения родителей (законных представителей)). Составляет учебно-тематический план индивидуальных занятий с подростками группы риска и утверждает его руководителем образовательной организации.	Сентябрь - май

Формирующий этап

Администрация	Организует проведение родительских собраний, методических семинаров, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов. Координирует работу всех педагогических работников и организует контроль за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся.	Сентябрь – май
Классный руководитель	Организует просветительскую работу с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводит классные часы по формированию жизнестойкости в соответствии с планом работы. Организует включение подростков в ценностно - значимую для них деятельность. Осуществляет индивидуальное педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, с низким коэффициентом социальной компетентности.	Сентябрь – май
Педагог-психолог	Организует в адаптационный период (октябрь-ноябрь) проведение 1-3 групповых психологических занятий в пятых, девятых, в «сборных» вновь созданных классах, а также в классах, где появился новый ученик, в конфликтных классах (по мере необходимости). Проводит индивидуальные коррекционно-развивающие занятия по формированию совладающего поведения с подростками, оказавшимися в трудной жизненной	Сентябрь – май

	ситуации. Участствует в подготовке и проведении родительских собраний, семинаров для педагогов и родителей (законных представителей). Осуществляет методическое сопровождение классных руководителей по организации ими работы в классах, направленной на формирование жизнестойкости.	
Социальный педагог	Осуществляет социальный патронаж обучающихся, находящихся в социально опасном положении, на учете в КДНиЗП, ОДН.	Сентябрь – май

Мониторинг

Администрация	Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в учебном году в соответствии с показателями эффективности. Осуществляет планирование работы на следующий учебный год. Организует обсуждение результатов работы с родителями (законными представителями) и педагогическим коллективом. Проектирует воспитательную работу по формированию жизнестойкости обучающихся на следующий учебный год с учетом достигнутых результатов.	Апрель - май
Классный руководитель	Заполняет бланк методики «Шкала социальной компетентности обучающегося», составляет профиль сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе по итогам работы. Проводит анализ и оценку результатов по итогам проделанной работы. Планирует работу с классным коллективом на следующий учебный год (с учетом профиля сформированности качеств жизнестойкости в классном коллективе).	Апрель – май
Педагог-психолог	Организует проведение мониторинга социальной компетентности обучающихся (на основании профиля сформированности качеств жизнестойкости в классных коллективах по методике «Шкала социальной компетентности обучающихся»). Осуществляет анализ и оценку результатов школьной программы формирования жизнестойкости обучающихся в соответствии с показателями эффективности (совместно с администрацией школы). Планирует мероприятия по повышению психолого-педагогической компетентности педагогов, родителей (законных представителей), собственную работу на следующий учебный год с учетом результатов мониторинга социальной компетентности обучающихся.	Апрель - май

Содержание модуля 1 «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости, на классных часах»

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие;

2. Работа в микрогруппах;

3. Мини-дискуссия;

4. Подведение итогов по схеме:

- Как менялось мое эмоционально состояние в течение занятия?

- Какой опыт приобретен в процессе занятия?

- Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?

5. Притча

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание.

При проектировании занятий с обучающимися 7-9 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематическое планирование

Тема	Содержание	Кол-во часов
«Я и мой мир» 5 класс		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1 час
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального поло-ролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1
Мои ценности: жизнь, здоровье, время, друзья, семья, успехи	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного	1

	поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	1
6 класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех- результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1
Практикум нестандартны решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации (на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1
7 класс		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1
Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах,	1

	нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1
Практикум саморегуляции	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение- проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1
9 класс		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1
Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1

Модуль 2. Индивидуальная работа с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или (что более реально) на изменение его отношения к ним.

Эффективным методом работы может быть беседа которая проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Этапы беседы	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

Организуя психокоррекционную работу с учащимися по переживанию травматического события педагог-психолог должен иметь соответствующий рабочий инструментарий по работе с травмой: набор психокоррекционных техник и методов, упражнений, как для детей, так и подростков, направленных на создание психологически безопасной атмосферы в группе, коррекцию эмоциональной сферы, снятие тревоги, беспокойства, работу со страхами, психокоррекцию агрессивных и аутоагрессивных тенденций, выработку внутренней свободы, на понимание своих целей, потребностей, преодоление препятствий, выработку навыков поиска выхода из сложных ситуаций, формирование позитивного образа будущего.

Необходимо применять техники психокоррекции эмоционального состояния в соответствии с возрастом учащегося, применять и обучать учащихся методам саморегуляции.

(Выход есть! Как помочь себе и другу выйти из кризиса?/сост. Т.И.Серова, Н.Н.Григорьевская. – Барнаул, 2008.)

Предлагаемые методические рекомендации (авторы - составители: Гражданкина Л.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Зикратов В.В., к.пед.н., доцент АКИПКРО, Тарасова А.Ю., старший преподаватель АКИПКРО) включают последние научные исследования, техники и практический опыт педагогов и психологов Алтайского края по формированию у детей жизнестойкости. Методические материалы ориентированы на классных руководителей образовательных организаций.

Темы бесед:

1. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимоотношений с родителями.
2. Беседа классного руководителя со школьником по вопросам формирования жизнестойкости

3. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам взаимодействия со сверстниками.
4. Беседа для классного руководителя с учащимся с целью разрешения конфликта.
5. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам возникающего стресса.
6. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления тревожности.
7. Беседа для классного руководителя с учащимся по вопросам преодоления депрессии.
8. Позитивные установки для учащихся.
9. Куда обратиться за психологической помощью?

Модуль 3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Работа с педагогическим коллективом

Формы работы:

1. Организация и проведение методических советов, педагогических советов по вопросам повышения психолого-педагогической компетентности педагогов;

2. Координирование работы педагогов и организация контроля за исполнением плана по формированию жизнестойкости обучающихся

Организация просветительской работы с родителями (законными представителями) обучающихся.

Примерная тематика родительских собраний

- ✓ «Родителям о роли общения в жизни подростка», 5 класс
- ✓ «Поощрение и наказание в воспитании детей», 5 класс
- ✓ «Здоровый образ жизни - основа успешной жизнедеятельности», 5 класс
- ✓ «Фабрика звезд» (творческий отчет), 5 класс
- ✓ «Детская агрессия», 6 класс
- ✓ «Как уберечь детей от насилия. Права и обязанности ребенка», 6 класс
- ✓ «Общение родителей с детьми-подростками» (ролевая игра), 6 класс
- ✓ «Свободное время подростка» (творческий отчет), 6 класс
- ✓ «Роль семьи в воспитании моральных качеств личности», 7 класс
- ✓ «Контакты и конфликты», 7 класс
- ✓ «Воспитание ненасилием в семье» (дискуссия), 7 класс
- ✓ «Нравственные ценности семьи», 8 класс
- ✓ «Мой ребёнок становится трудным», 8 класс
- ✓ «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях», 8 класс
- ✓ «В семье растёт сын» (конференция отцов), 9 класс
- ✓ «В семье растёт дочь» (дискуссионная площадка для мам), 9 класс
- ✓ «Дети и родители - профессиональный выбор: «За» и «Против» (совместное детско-родительское собрание), 9 класс.

Особое место в работе с родителями уделяется индивидуальному общению их с психологом, социальным педагогом.

Показателем эффективности (ожидаемыми результатами) программы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности качеств:

1. Уверенность в себе.
2. Независимость, самостоятельность суждений.
3. Стремление к достижениям.
4. Навыки межличностного взаимодействия.

5. Ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль).

6. Саморегуляция поведения и эмоций.

Отследить динамику повышения жизнестойкости обучающихся 1-4 классов позволит проведение первичных диагностик в начальной школе: методика «Дождь в сказочной стране» (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов); тест «Лесенка» (Т.Д. Марценковская); цветоассоциативная методика А.М. Парачева; а в 5-11 классах - тест жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, Д.И. Рассказова); тест «Самооценка силы воли» (Н.Н. Обозов); методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер).

Оценка результатов определяется посредством повторной диагностики проведенных методик и опроса классных руководителей.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Качественные:

- высокие показатели в изучении уровня эмоциональной устойчивости;
- повышение уровня толерантности;
- овладение различными приемами снятия эмоционального напряжения.

Количественные:

- повышение количества учащихся со средним и высоким уровнем силы воли;
- отсутствие признаков депрессии у старшеклассников по результатам диагностики;
- рост внутренних ресурсов, адаптивности и стрессоустойчивости обучающихся, участников программы, по результатам итоговой диагностики (по всем показателям – средний уровень).

Модули программы

Содержание модуля «Профилактическая работа в классных коллективах в рамках внеурочной занятости и на классных часах»

Мероприятия направлены на решение следующих задач программы:

- формирование навыков конструктивного взаимодействия (работа в команде, поведение в конфликтной ситуации, создание благоприятного психологического климата в коллективе);
- формирование у подростков позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.

Структура занятий

1. Упражнение для создания эмоционального настроя на занятие;
2. Работа в микрогруппах;
3. Мини-дискуссия;
4. Подведение итогов по схеме:
 - Как менялось мое эмоциональное состояние в течение занятия?
 - Какой опыт приобретен в процессе занятия?
 - Какой эпизод занятия запомнился (понравился, удивил) больше всего? Почему?
5. Притча.

В организации и проведении развивающих занятий в рамках внеурочной занятости используется программа «Тропинка к своему Я» (разработана О.В. Хухлаевой) с 1 по 4 класс. Она направлена на развитие социальной и личностной компетенции детей, выработка навыков самозащиты и предупреждения проблем. Дети обучаются навыкам эффективного общения, критического мышления, принятия решения, выработке адекватной самооценки, умению постоять за себя, избегать ситуаций с неоправданным риском, вести здоровый образ жизни, а также приемам эмоциональной саморегуляции, разрешения конфликтов и сопротивления групповому давлению. Все это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и создает условия для полноценного развития личности ребенка.

Содержание работы с обучающимися 5-6 классов преимущественно направлено на познание подростком самого себя, осмысление сильных и слабых сторон своей личности, самовоспитание. При проектировании занятий с обучающимися 7-11 классов целесообразно учитывать потребность взрослеющих подростков в избирательности общения, их эмоциональную ранимость, потребность в признании и стремление к самоутверждению.

Условием успешности профилактической работы в классных коллективах является ее системный характер, диалоговое взаимодействие, безоценочное принятие личности подростков, отсутствие назидательности со стороны педагога.

Тематическое планирование классных часов 1-11 классов

Тема	Содержание	Количество часов
1 – 4 классы «Общение в моей жизни»		
«Роль общения в жизни учащихся»	Развитие элементарных навыков общения, умения вступать в контакт, прислушиваться к мнению других, уступать. Кроме этого, в содержание занятий должно быть включено обучение детей приемлемым способам проявления эмоций; развитие способности анализировать свое поведение, чувства, качества личности в различных жизненных ситуациях.	1
«Учимся»	Развитие необходимых коммуникативных навыков у	1

устанавливать контакт (найти друга на необитаемом острове)	детей: способности успешно устанавливать контакт (дружеские контакты со сверстниками; возможности активизировать совместную деятельность детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; развитие доброжелательности, умения понимать состояние	
«Я и мои возможности»		
«Какой Я? Что я знаю о себе?»	Развитие своих возможностей в разных видах деятельности (творческой, спортивной, трудовой).	1
«Я могу»	Формирование первичных навыков самопознания через анализ собственных возможностей («я умею», «я могу»).	1
«Я среди других»		
«Я не такой, как все, и все мы разные»	Формирование представлений ребенка о ценности самого себя и других людей; учить пониманию себя и других, самостоятельному решению проблем в группе сверстников.	1
«Я в своих глазах и глазах других»	Учить находить пути решения конфликтов: помогать себе и другим в трудных ситуациях; контролировать собственное поведение через умение справляться с раздражительностью, неуверенностью в себе.	1
«Учимся сотрудничать»		
Внеклассное занятие «Какой я друг. Правила настоящей дружбы»	Развитие необходимых коммуникативных навыков у детей: способности успешно устанавливать дружеские контакты со сверстниками.	1
«Учимся сотрудничать играя»	Активизация совместной деятельности детей в малых группах через умение договариваться, совместно (группой) выполнять поставленные задачи; развитие доброжелательности, умения понимать состояние партнера по общению, устанавливать доверительные отношения друг с другом.	1
«Я и мой мир»		
5 класс		
Я - личность и индивидуальность. Я и мои друзья.	Самоанализ подростками сильных и слабых сторон своей личности. Развитие рефлексии. Формирование мотивации на работу с собственными недостатками как способ саморазвития личности. Командообразование. Самопрезентация. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Я в мире друзей.	Актуализация представления об особенностях привычек, взглядов, вкусов, позиций, поведения, деятельности людей, обусловленных половыми различиями. Развитие умения сотрудничать, учитывая эти знания. Формирование актуального полоролевого поведения. Формирование команды, толерантности во взаимоотношениях и взаимодействии.	1-2
Мои ценности: жизнь, здоровье,	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Развитие представления о взаимосвязи личных качеств с	1-2

время, друзья, семья, успехи	жизненными успехами и неудачами людей. Формирование: убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда и упорства; уверенного поведения, произвольности и самоконтроля, адекватной самооценки. Обучение приемам конструктивного общения.	
Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях.	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирования умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
6 класс		
Я и мой мир	Формирование: позитивных представлений о будущем; убеждения, что будущее нужно планировать, достижения и успех - результат деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	1-2
Практикум общения	Формирование понятий: конструктивное (успешное) общение, критика, комплимент, конфликт, этика общения. Обучение способам распознавания уверенного и неуверенного поведения в общении, умения оказать поддержку. Тренировка: уверенного выступления, умения обращения за помощью (на модели игровой ситуации).	1-2
Практикум нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях	Формирование позитивного мышления, навыков самоконтроля и саморегуляции. Тренировка принятия решения, обращения за помощью и преодоления трудной жизненной ситуации(на модели игровой ситуации). Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
Если бы моим другом был ... я сам	Формирование: адекватной самооценки, умения объективно оценивать свои сильные и слабые стороны; мотивации, целеполагания, планирования саморазвития; конструктивного отношения к критике в свой адрес. Тренировка в приемах саморегуляции, самопрезентации (на модели игровой ситуации).	1-2
7 класс		
Практикум общения	Особенности принятия индивидуального и коллективного решения. Тренировка умения предлагать и отстаивать свою точку зрения при принятии коллективного решения (на модели игровой ситуации «Презентация группы»).	1-2
Разработка и управление социальным проектом	Формирование навыков конструктивного общения, умений принятия коллективного решения. Формирование и сплочение команды, коррекция социометрического статуса, взаимоотношений, неадекватной самооценки.	1-2

Практикум преодоления трудностей.	Формирование умения постоять за себя, отстаивать свои права, сказать «нет»; анализировать ситуации, выявляя свое ошибочное суждение. Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в сложных жизненных ситуациях. Информирование о волевых качествах, нравственной направленности поступков и поведения при взаимодействии с другими людьми, примеры успешного преодоления трудностей.	1-2
Я - личность!	Осознание собственной ценности, ценности человеческой жизни. Выбор своей социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми. Характер принятых решений, направленность выбора в сложных жизненных ситуациях (на модели игровой ситуации).	1-2
«Я и этот мир» 8 класс		
Ценность жизни. Факторы риска и опасности.	Дискуссия о жизненных целях и ценностях. Определение факторов риска и опасности (в т.ч. зависимости). Индивидуальные приемы психологической защиты и совладающего поведения в ситуациях риска и опасности.	1-2
Практикум общения	Самопрезентация группы. Вопросы-ответы. Предупреждение и разрешение конфликтов.	1-2
Практикум саморегуляции	Способность человека к адаптации в сложных жизненных ситуациях. Последствия воздействия стресса на организм, возможности эффективно противостоять стрессу. Овладение приемами саморегуляции.	1
Риск - дело благородное?	Дискуссия: «Риск - дело благородное? Рискованное поведение - проявление смелости, взрослости, решительности?» Формирование понятий: неоправданный риск, минимальный риск, склонность к риску, минимизирование неизбежного риска, самосохранение, самоспасение, самопомощь. Службы экстренной помощи (контактные телефоны).	1-2
9 класс		
Жизнь по собственному выбору	Актуализация представления о своем будущем, о своих жизненных целях. Профессия как ценность. Формулирование целей и определение временных границ. Личностные стратегии успеха в трудных жизненных ситуациях. Программы защиты от стресса, зависимости.	1-2
Практикум конструктивного общения	Анализ особенностей общения, ресурсов личностного роста учащихся. Формирование навыков конструктивного поведения в ситуации сложного выбора, принятия коллективного решения. Защита от агрессии и стресса.	1-2
Любовь! Что это такое?	Любовь и романтические отношения в жизни человека. Отношение к любви в разные эпохи. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия и зависимости в отношениях. Как пережить разрыв романтических отношений?	1-2

Проблемы смысла жизни	Проблемы смысла жизни и счастья - составляющие счастья. Я - в мире сверстников. Я - в мире взрослых.	1-2
10 класс		
Классный час «Жизнь человека и его право на жизнь в современном обществе»	Используется информация о правовом статусе личности в Российской Федерации и международных документах, обеспечивающих им их права.	1
Классный час по обсуждению готовности к трудным жизненным ситуациям	Используется информация о механизмах возникновения и развития стресса, материалы для проведения антистресс-тренинга (Каменюкин А.Г., 2008)	1
Классный час «Мои жизненные планы»	Используется информация о способах постановки тактических и стратегических жизненных целей, их связи с ценностными ориентациями личности, техника жизненного анализа (Н.К. Васильева, 1999) Составляется жизненный план подростка, обсуждаются варианты действий при невыполнении плана, продумывается достижение поставленных целей различными способами, соотносимых с социальными ценностями.	1
11 класс		
Классный час «Мы выбираем жизнь»	Презентация «Мы выбираем жизнь!», рассказ Г.Журбы «Уйти из жизни», стих-е «Бездна» Е.Мозоль	1
Классный час «В чем ценность жизни»	Обсуждение с подростками жизненных целей, ценностей и смыслов. Обсуждение жизненных ситуаций людей с разными жизненными смыслами, целями и ценностями.	1
Тренинговые занятия на преодоление тревожности перед сдачей ЕГЭ	Формирование у старшеклассников жизнеутверждающих установок. Содействие формированию умения учащихся справляться с трудностями.	3

Учебно-тематический план групповых занятий педагога-психолога по формированию жизнестойкости

1. Цель: создание условий для развития у обучающихся поведенческих навыков, позволяющих эффективно преодолевать жизненные трудности.
2. Категория обучающихся: 1-11 классы
3. Срок обучения: с сентября по май
4. Режим занятий: 1 раз в 2 недели

№	Тема занятия	Кол-во часов
Информационный блок		
1	Личные психологические зоны риска подростка	1
2	Возрастные особенности как факторы риска	1
3	Психологические признаки опасности	1

Тренинг нестандартных решений в трудных жизненных ситуациях		
4	«Расскажи о себе, правила работы в группе»	1
5	Трудные жизненные ситуации	1
6	«Мой портрет в лучах солнца» и «Минута молчания»	1
7	«Умение уверенно ответить»	1
8	« Я не такой, как все, и все мы разные»	1
9	План действий	1
10	Тренинг не стандартных поступков	1
11	Тренинг по преодолению страха	1
12	Самоконтроль и саморегуляция	1
13	Стресс и борьба со стрессом	1
Развития рефлексии, временной перспективы и способности к целеполаганию		
14	Поставь цель и время ее исполнения	1
15	Стратегия успехов в трудной жизненной ситуации	1
16	Тревога , пути преодоления	1
17	Я в настоящем	1
18	«Даётся жизнь один лишь раз»	1
Всего		18

Индивидуальная работы с подростками, оказавшимися в трудной жизненной ситуации (с 1 по 11 классы)

Основная задача индивидуальной (групповой) работы с подростком, оказавшимся в трудной жизненной ситуации: сориентировать на поиски выхода из критических ситуаций или на изменение его отношения к ним.

Беседа проводится по следующим этапам:

Этапы беседы	Задачи этапа	Используемые приемы
Начальный этап	Установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений сопереживающего партнерства	«Сопереживание», «Эмпатийное выслушивание»
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации; снятие ощущения безвыходности ситуации	«Преодоление исключительности ситуации», «Поддержка успехами и достижениями», «Структурирование беседы», «Постоянное внимание к содержанию», «Определение конфликта»
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	«Интерпретация», «Планирование», «Удержание паузы», «Фокусирование на ситуации»
Заключительный этап	Окончательное формулирование плана деятельности; активная психологическая поддержка	«Логическая аргументация», «Рациональное внушение уверенности»

План индивидуальных занятий по формированию жизнестойкости с обучающимся группы суицидального риска

Мероприятия	Срок
1. Постановка проблемы.	Сентябрь
2. Уточнение проблемы через встречи с родителями, беседы с: классным руководителем и обязательно с самим ребенком	Сентябрь
3. Первичная диагностика.	Сентябрь
4.. Составление индивидуального плана занятий	Сентябрь
5. Составление рекомендаций для родителей и педагогов, работающих с данным ребенком (консультации).	Сентябрь
6. Повторная диагностика с целью отслеживания динамики.	Апрель

Тематический план педагога-психолога по формированию жизнестойкости с обучающимся группы суицидального риска

1. Тема: Формирование жизнестойкости.
2. Цель: Создать условия для повышения уровня жизнестойкости, профилактике антивиталяного поведения.
3. Задачи:
 - 1) Формирование навыков конструктивного взаимодействия.
 - 2) Формирование позитивного самосознания собственной личности и личности других людей.
 - 3) Снятие усталости и напряжения.
 - 4) Формирование стремление к достижениям и успеху.
4. Форма проведения: индивидуальные коррекционно- развивающие занятия, занятия в сенсорной комнате.
5. Количество часов: 13.
6. Режим работы: один раз в 2 недели.
7. Используемая литература:
 - 1) Методическое пособие "Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании". Барнаул, 2014.
 - 2) Методическое пособие «Формирование жизнестойкости у школьников». Барнаул, 2014
8. Оборудование: Бумага А 4, цветные карандаши. карточки с ситуациями, музыкальный центр и релаксационная музыка.

№	Тема занятия	Содержание	Количество часов
1	Знакомство.	Знакомство. Установление эмоционального контакта с собеседником. Установление правил и принципов работы на занятиях.	1
2	Я-индивидуальность.	Упражнение «Мои положительные и отрицательные черты». Самоанализ сильных и слабых сторон своей личности. Работа с собственными недостатками как способ саморазвития личности.	1
3	Я и мой мир.	Упражнение « Мое будущее». Формирование позитивных представлений о будущем.	1
4	Я в мире друзей.	Упражнение «За что меня ценят мои друзья?», «Какой я друг?».	1

5	Позитивное общение.	Обыгрывание конфликтных ситуаций, их анализ. Обучение приемам конструктивного общения.	1
6	Мои ценности: жизнь и здоровье.	Формирование ценностного отношения к себе, своей жизни, близким. Беседа о физическом и психическом здоровье человека.	1
7	Самоуважение и самооценка.	Формирование убеждения, что успех в учебе и других делах зависит от труда, упорства, самоуважения и адекватной самооценки. Работа с ситуациями.	1
8	Практикум уверенного поведения в опасных ситуациях	Формирование понятий: опасность, риск, трудная жизненная ситуация, помощь, самопомощь, взаимопомощь. Обучение приемам анализа, планирования, и преодоления трудной жизненной ситуации. Формирование умения обращаться за помощью к взрослому, сверстникам, пользоваться телефоном доверия. Службы экстренной помощи.	2
9	Успех	Формировать представление об успехе- результате деятельности человека. Успех деятельности зависит от умения общаться и взаимодействовать с другими. Самоконтроль и саморегуляция, как обязательные элементы успеха. Обучение основам саморегуляции.	2
10	Посещение сенсорной комнаты.	Релаксационный сеанс «Звездное небо»	1
11	Подведение итогов.	Обсуждение итога посещения цикла занятий. Рефлексия.	1
			13 часов

Организация работы с педагогическим коллективом по жизнестойкости среди обучающихся

Педагог-психолог стремится к решению следующих задач:

- ознакомление педагогов с теоретическими аспектами проблемы антивитального поведения детей и подростков и использование информации в работе;
- формирование представлений о методах своевременного выявления обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, нуждающихся в незамедлительной помощи (защите, экстренной помощи, обеспечении безопасности, снятии стрессового состояния);
- расширение знаний педагогов о возрастных особенностях обучающегося на разных ступенях обучения с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, межличностном общении в классном коллективе и социуме, развитии и обучении;
- формирование компетенций педагогов, обеспечивающих деятельность по улучшению детско-родительских отношений.

Основными формами работы с педагогами являются:

массовые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум;

групповые – лекции, теоретический семинар, семинар-практикум, беседы, анкетирование, тренинг, семинар-практикум с элементами психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование, элементы психотерапевтических техник: арт-терапия, релаксация;

особой формой работы с педагогами является создание и распространение информационно-методических материалов.

Различные формы работы с педагогами, направленные на повышение компетентности педагогов в вопросах реализации педагогической поддержки обучающихся, находящихся в кризисных ситуациях, направлены на ознакомление с необходимыми знаниями о правилах поведения в сложных ситуациях, на овладение основами профессионально-педагогического общения и расширение сферы психологических знаний, возрастных особенностей обучающихся на разных этапах обучения.

Тематика просветительских мероприятий с педагогами, осуществляющими профилактику суицидального поведения:

- «Сущность характеристик суицидального поведения»;
- «Возрастные особенности суицидального поведения»;
- «Факторы и ситуации суицидального риска»;
- «О маркерах суицидального состояния»;
- «Способы совладания с проблемной ситуацией и ресурсы, которыми располагает сам ребенок»;
- «О возможностях получения помощи (для всех субъектов образовательной среды) в преодолении кризиса (с указанием мест ее получения)».

Организация просветительской работы с родителями обучающихся

Только при системном подходе к организации профилактического просвещения родителей и педагогов, возможно предотвратить суицид среди детей и подростков.

При работе с родителями нужно стремиться к решению следующих задач:

- Расширить знания родителей о причинах, признаках и характере детского и подросткового суицида;
- Способствовать переоценке взаимоотношений с детьми;
- Формировать уважение к личности ребенка и пониманию его проблем.

Формы работы с родителями:

массовые – семинары, лекции;

групповые – семинары, лекции; беседы, анкетирование;

индивидуальные – консультации, беседы, анкетирование;

особой формой работы с родителями является создание и распространение информационно-методических материалов.

Работа с родителями содействует оптимизации межличностных взаимоотношений в образовательной и детско-родительской среде, повышает уровень психологической просвещённости родителей, улучшает детско-родительские отношения и социальную адаптацию обучающихся.

Формы родительских собраний:

«Лекторий» способствует повышению педагогической культуры родителей, их психолого-педагогической компетентности в семейном воспитании, профилактике суицида среди детей и подростков.

«Диспут, дискуссия» – обмен мнениями по проблемам, которые позволяют включить родителей в обсуждение важнейших проблем, опираясь на накопленный опыт.

«Аукцион». Собрание проходит в виде «продажи» полезных советов по выбранной теме в игровой форме. Например, формирование самостоятельности. Педагог дает понятие – самостоятельность. Совместно с родителями он анализирует, почему так важно развивать его у ребенка, затем предлагает родителям поделиться советами, своим опытом, какие игры, приемы можно использовать для его формирования. Все происходит в виде игры и за каждый совет даются фишки (т.е. советы продаются за фишки).

«Семинар–практикум». На собрании могут выступать учитель, родители, психолог и другие специалисты. Совместно с родителями происходит обыгрывание или решение проблемных ситуаций, могут присутствовать элементы тренинга. Определяется тема и ведущий, им может быть как педагог, так и родители, приглашенные специалисты. Подготавливается небольшое теоретическое сообщение, затем родителям предлагается рассмотреть жизненные ситуации, сделать их анализ.

«Душевный разговор». Собрание рассчитано не на всех родителей, а лишь на тех, чьи дети имеют общие проблемы (в общении со сверстниками, агрессивность и др.). Например, ребенок–левша.

С родителями проводится анкетирование, чтобы глубже узнать особенности их детей. И установить точно какая степень леворукости у ребенка: слабая или выраженная. Проблема обсуждается со всех сторон, могут приглашаться специалисты. Родителям даются рекомендации по особенностям развития такого ребенка. Родителям предлагаются различные задания для леворуких детей, для того чтобы развить моторику обеих рук. Обсуждаются психологические проблемы, связанные с леворукостью.

«Мастер – класс». Собрание, на котором родители демонстрируют свои достижения в области

воспитания детей. Собрание имеет подготовительный этап: педагог предлагает нескольким родителям провести маленький урок – поделиться своим жизненным опытом. Родители дают практические советы. В конце собрания подводится итог, и родители предлагают выбрать наиболее ценные советы, которые размещаются на стенде «Копилка родительского опыта». «Ток – шоу». Собрание такой формы подразумевает обсуждение одной проблемы с различных точек зрения, детализацией проблемы и возможных путей ее решения. На ток–шоу выступают родители, педагоги, специалисты. Все позиции совместно обсуждаются. Родители сами определяют пути решения проблемы.

«Вечера вопросов и ответов». Предварительно родителям дается задание продумать, сформулировать наиболее волнующие их вопросы. В ходе обсуждения их со специалистами, другими родителями подобрать оптимальные пути их решения.

На родительских собраниях нетрадиционной формы можно использовать следующие методы **активизации родителей**.

«Мозговой штурм». Метод коллективной мыслительной деятельности, позволяющий достичь понимания друг друга, когда общая проблема является личной для целой группы.

«Реверсионная мозговая атака или Разнос». Этот метод отличается от «мозгового штурма» тем, что вместо отсрочки оценочных действий предлагается проявить максимальную критичность, указывая на все недочеты и слабые места процесса, системы, идеи. Этим обеспечивается подготовка решения, направленного на преодоление недостатков.

«Список прилагательных и определений».

Список прилагательных определяет различные качества, свойства и характеристики объекта, деятельности или личности, которые необходимо улучшить. Сначала предлагаются качества или характеристики (прилагательные), затем они рассматриваются каждое в отдельности и решается, каким путем можно улучшить или усилить соответствующую характеристику.

«Коллективная запись». Каждый из участников получает записную книжку или лист бумаги, где сформулирована проблема и даются информация или рекомендации, необходимые для ее решения. Родители независимо друг от друга, определяют наиболее важные для них рекомендации, заносят в записную книжку. Затем записи передаются педагогу, он суммирует их, и группа проводит обсуждение. После этого приема можно использовать «мозговой штурм».

«Запись на листах». При обсуждении проблемы каждый из родителей получает листы бумаги для записей. Педагог формулирует проблему, остальные предлагают возможные решения. Каждое предложение записывается на отдельном листе.

«Эвристические вопросы». К ним относятся семь ключевых вопросов: Кто? Что? Где? Как? Чем? Когда? (Почему?).

Последовательно вытягивая смешанные и нестандартные вопросы и отвечая на них, родители видят нестандартные пути их решения. Решение проблемных задач семейного воспитания побуждает родителей к поиску наиболее подходящей формы поведения, упражняет в логичности и доказательности рассуждений. Для обсуждения предлагаются подобные проблемные ситуации: Вы наказали ребенка, но позже выяснилось, что он не виноват. Как вы поступите и почему именно так?

Ролевое проигрывание семейных ситуаций обогащает арсенал способов родительского поведения и взаимодействия с ребенком.

Дается, например, такое задание: проиграйте, пожалуйста, как вы будете устанавливать контакт с плачущим ребенком, и др.

Тренинговые игровые упражнения и задания.

Родители дают оценку разным способам воздействия с ребенком и формам обращения к нему, выбирают более нежелательные конструктивными (вместо «Почему ты опять не убрал свои игрушки?» – «Я не сомневаюсь, что эти игрушки слушаются своего хозяина»). Или родители должны определить, почему неконструктивны такие слова, обращенные к ребенку: «Меня не устраивают твои «хочу», мало ли, что ты хочешь!», «Что бы ты без меня делал(а)?», «Как ты можешь поступать так со мной!» и др. Анализ родителями поведения ребенка помогает им понять мотивы его поступков, психические и возрастные потребности.

Обращение к опыту родителей.

Педагог предлагает: «Назовите метод воздействия, который более других помогает вам в налаживании отношений с сыном или дочерью?» Или: «Был ли подобный случай в вашей практике? Расскажите о нем, пожалуйста», или: «Вспомните, какую реакцию вызывает у вашего

ребенка применение поощрений и наказаний» и т.п. Побуждение родителей к обмену опытом активизирует их потребность анализировать собственные успехи и просчеты, соотносить их с приемами и способами воспитания, применяемыми в аналогичных ситуациях другими родителями.

Игровое взаимодействие родителей и детей в различных формах деятельности способствует приобретению опыта партнерских отношений.

Предложенные методы предоставляют родителям возможность моделировать варианты своего поведения в игровой обстановке.

Когда родитель в игре моделирует собственное поведение, его взгляд на воспитательную проблему расширяется.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКОГО ВСЕОБУЧА

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

просветительские:

1. Знакомство родителей с задачами воспитания учащихся, формирования жизнестойкости, учитывая особенности психологии и физиологии детей разного возраста.
2. Знакомство родителей с нормативно-правовыми документами, обеспечивающими учебно-воспитательный процесс школы.
3. Дать родителям необходимый объем педагогических и психологических знаний, которые бы способствовали планомерному воспитанию детей, формированию жизнестойкости.

консультативные:

4. Оказание действенной помощи родителям, испытывающим трудности в воспитании детей, используя разнообразные формы работы.
5. Повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах семейного воспитания.

коммуникативные:

6. Обмен опытом по воспитанию детей.

ФОРМЫ РАБОТЫ:

- Лекции
- Беседы с применением ИКТ
- Конференции
- Консилиумы
- Групповые и индивидуальные консультации
- Обмен опытом

Классы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1 класс	Лекторий «Мир глазами первоклассника. Особенности личности ребёнка». (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Что такое здоровый образ жизни и как он формируется? (Отв. социальный педагог)	Семинар-практикум «Проблема формирования самооценки». (Отв. заместитель директора по ВР)	Итоги совместной работы семьи первого года обучения. О безопасности собственной жизнедеятельности школьников в летний период. (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)
2 класс	Лекторий «Семья и школа – партнёры в воспитании ребёнка» (Отв. заместитель директора по УВР)	Душевный разговор «Мой ребенок становится трудным» (Отв. социальный педагог)	Семинар-практикум «Возрастные аспекты феномена жизнестойкости» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Диспут «Семья и школа. Итоги партнёрства» (Отв. заместитель директора по ВР)
3 класс	Лекторий «Школа как открытая социально-педагогическая система»	Диспут «Нравственные чувства человека и поведение	Семинар-практикум «Снимаем эмоциональный стресс» (Отв. педагог-психолог,	Дискуссия «Хорошо ли быть уверенным в себе?» (Отв. социальный

	(Отв. заместитель директора по УВР)	человека» (Отв. заместитель директора по ВР)	классный руководитель)	педагог)
4 класс	Лекторий «Определение требований семьи к школе и школы к семье в воспитании и обучении детей» (Отв. заместитель директора по УВР)	Круглый стол «Необходимость семейных традиций в жизни ребенка» (Отв. заместитель директора по ВР)	Семинар-практикум «Проблема формирования самооценки». (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Дискуссия «Компьютер: вред или польза?» (Отв. социальный педагог)
5 класс	Семинар-практикум «Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Лекторий «Родителям о роли общения в жизни подростка» (Отв. заместитель директора по УВР)	Ролевая игра «Поощрение и наказание в воспитании детей» (Отв. социальный педагог)	Творческий отчет «Фабрика звезд» (Отв. заместитель директора по ВР)
6 класс	Дискуссия «Ребенок учится тому, что видит у себя в доме» (Отв. заместитель директора по УВР)	Лекторий «Как уберечь ребенка от насилия. Права и обязанности ребенка» (Отв. социальный педагог)	Ролевая игра «Общение родителей с детьми-подростками» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Творческий отчет «Свободное время подростка» (Отв. заместитель директора по ВР)
7 класс	Лекторий «Особенности подросткового возраста. Предотвращение отчужденности между родителями и детьми» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Час вопросов и ответов «Как уберечь детей от беды» (Отв. заместитель директора по УВР)	Дискуссия «Воспитание ненасилием в семье» (Отв. социальный педагог)	Лекторий «Контакты и конфликты школьников в летний период» (Отв. заместитель директора по ВР)
8 класс	Аукцион «Нравственные ценности семьи» (Отв. заместитель директора по ВР)	Лекторий «Этот трудный «переходный» возраст» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Дискуссия «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» (Отв. социальный педагог)	Мастер-класс «Роль семьи и школы в выборе учащимися пути дальнейшего образования» (Отв. заместитель директора по УВР)

9 класс	Конференция отцов «В семье растет сын» (Отв. социальный педагог)	Дискуссионная площадка для мам «В семье растет дочь» (Отв. педагог-психолог, классный руководитель)	Лекторий «Эмоции и чувства в разговоре с подростком» (Отв. заместитель директора по ВР)	Круглый стол «Дети и родители – профессиональный выбор: «за» и «против» (Отв. социальный педагог)
10 класс	Лекторий «Чем и как увлекаются подростки» (отв. классный руководитель)	Дискуссия «Путь к согласию, или как разрешить конфликт» (отв. классный руководитель)	Лекторий «Стресс - это не то, что с человеком происходит, а то, как он переживает ситуацию». (отв. педагог-психолог)	Дискуссия «Роль взрослых в оказании помощи подростку в кризисных ситуациях» (Отв. социальный педагог)
11 класс	Родительское собрание «Выбор профессии: роль семьи» (отв. педагог-психолог)	Лекторий «Оказание помощи старшему школьнику в период сдачи ЕГЭ». (отв. педагог-психолог)	Дискуссия Обсуждение примеров жизнестойкости известных личностей» (отв. педагог-психолог)	Лекторий «Жизненные сценарии детей» (отв. классный руководитель)

Наука быть родителями: «Развитие жизнестойкости»

- Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
- Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.
- Подчеркивайте значимость семьи, чувство гордости и родства. При отсутствии семьи помогите развить в ребенке чувство принадлежности, смысл существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения работы. Лучше всего давать детям в качестве задания конкретные задания по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков, родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.
- Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
- Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства:

будьте открыты и доброжелательны

- учите понимать других и самостоятельно принимать решения
- открыто выражайте озабоченность и недовольство
- внимательно слушайте
- общайтесь как с помощью слов, так и действий
- Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. Поощряйте активность, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.
- Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Вместе ищите выход, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.
- Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбную, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.
- Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость. Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания.

Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость

- Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позволяйте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
- Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройства сна, снижение успеваемости в школе.

Заключение.

Жизнестойкость как свойство личности наиболее активно развивается в детском возрасте, хотя может развиваться и в последующие периоды жизни. При целенаправленном развитии этого свойства у людей разного возраста важно обращаться к различным личностным структурам.

Важным моментом в целенаправленной работе с детьми по преодолению трудных жизненных ситуаций является расширение поля сознания, а также развитие деятельности воображения, формирование процессов эмоционального предвосхищения, что способствует мобилизации душевных и физических сил ребенка.

Внутренний ресурс детей и подростков, помогающий успешно справляться с жизненными трудностями, связан с гибкостью мышления, поведения, эмоционального реагирования. Это проявляется в быстром освоении новых стандартов, овладении навыками,

переключением внимания с одной ситуации на другую, в эмоциональной гибкости, защитной работе воображения.

В каждом возрастном периоде у человека существуют некоторые внутренние ресурсы, чтобы оптимально справляться с жизненными трудностями, однако эти ресурсы часто могут остаться невостребованными. Программа помогает сфокусировать внимание на выявлении и развитии необходимых подростку внутренних ресурсов жизнестойкости.

Список литературы

Баева И.А. Тренинги психологической безопасности в школе.- СПб.: Речь, 2002

Вачков И., Битянова М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб, 2009.-111 с.

Книжникова С.В. Педагогическая профилактика суицидального поведения поведения на основе формирования жизнестойкости (Монография).- Краснодар: «АВС-полиграфия», 2009

Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании: методическое пособие. Составители: Борисенко О.В., Матерова Т.А., Ховалкина О.А., Шамардина М.В.- Барнаул, 2014.- 184 с.

Прихожан А. М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста.- М.: АНО «ПЭБ», 2007. — 56 с.

Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе.- М.,2001

Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями социальной адаптации/Под ред. А.Ф. Шадуры.- СПб.: «Речь», 2005.- 176с.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005,- 207с

**Особенности формирования жизнестойкости
младших школьников
методические рекомендации**

Оглавление

Пояснительная записка.....	3 стр.
1. Системно-структурный подход к формированию жизнестойкости младших школьников	4 стр.
2. Примерное содержание психолого-педагогических мероприятий по формированию жизнестойкости младших школьников	7 стр.
Использованная литература	12 стр.
Приложение 1. Методический материал для проведения семинара с педагогами, работающими с младшими школьниками по теме «Формирование личностной саморегуляции младших школьников»	14 стр.
Приложение 2. Игры на знакомство и сотрудничество	19 стр.
Приложение 3. Методика «Карта риска суицида» (модификация Л.Б. Шнейдер)	24 стр.

Пояснительная записка

Социальная и экономическая ситуация в современном мире, связанная с увеличением источников стресса, откладывает свой отпечаток на психическое состояние человека – увеличивается количество людей в состоянии эмоционального неблагополучия. Однако, высокая адаптационная способность человека, обусловленная не только гомеостатическими процессами, способствующими приспособлению к окружающей среде, но и выраженными потребностями в преобразующей деятельности, позволяет оптимистично смотреть на процесс жизни человека в постиндустриальном обществе.

В современной психологии предпринимаются попытки целостного осмысления личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями.

Последнее время в психологической литературе активно используется такое понятие, как «жизнестойкость». Термин *hardiness*, введённый С. Мадди, переводится как «крепость», «выносливость». Д.А. Леонтьев предложил обозначать данное свойство личности, описанное С. Мадди, как «жизнестойкость». Концепция жизнестойкости изучается в тесной связи с проблемами совладания со стрессом.

Понятие «*hardiness*» отражает, с точки зрения С. Мадди и Д. Кошабы, психологическую живучесть, а также является *показателем психического здоровья человека*. **Отношение** человека к изменениям, его **возможности** воспользоваться имеющимися внутренними **ресурсами**, способность **эффективно управлять** ситуацией, определяют, насколько личность способна справляться с трудностями жизни.

Новый социальный статус школьника влечет за собой сильные психоэмоциональные переживания, качественные изменения в сфере самосознания обучающихся начальной школы. Поведение ребенка становится социальным, его взгляд перестает фокусироваться на самом себе и обращается на педагога и сверстников.

В условиях введения федеральных государственных образовательных стандартов формирование жизнестойкости младших школьников включено в содержание компонентов личностной компетентности.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи педагогам, классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала у обучающихся младшего школьного возраста.

Системно-структурный подход к формированию жизнестойкости младших школьников

Целенаправленная работа педагогического коллектива общеобразовательной организации по формированию жизнестойкости младших школьников является составной частью программы образовательной организации по формированию жизнестойкости обучающихся. Данная работа предполагает развитие у младших школьников поведенческих навыков с учетом их возрастных и индивидуально-личностных особенностей, позволяющих сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать жизненные трудности, трансформируя их в ситуации развития.

Для детей младшего школьного возраста типичными трудными жизненными ситуациями становятся неспособность справиться с учебной нагрузкой, невозможность соответствовать ожиданиям семьи, враждебное отношение со стороны родителей, педагогов или сверстников, смена школьного коллектива. Их хроническое воздействие, а также способы совладания с ними оказывают существенное влияние на психическое развитие ребенка.

Выявление и анализ психологических свойств, связанных с жизнестойкостью, оптимально рассматривать с позиции системно-структурного поуровневого подхода Б.С. Братуся:

1 – личностно-смысловой уровень;

2 – социально-психологический уровень, влияющий на адекватные способы реализации смысловых устремлений;

3 – психофизиологический уровень, обуславливающий особенности внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности

К факторам *психофизиологического уровня* психики можно отнести свойства нервной системы, уровень защитных сил организма, общее состояние здоровья обучающегося. Врожденная уязвимость, выражающаяся в таких особенностях темперамента, как интроверсия, высокая эмоциональная возбудимость, ригидность, в определенных условиях представляет собой значимую предпосылку снижения жизнестойкости личности

Различия в эмоциональных порогах детей (частота переживаний, выраженность эмоций) сказываются на социализации и приводят к формированию особых личностных черт

Например, «болезненная аффективная вязкость впечатлений», которая характеризуется «остротой впечатлений, длительностью, недостаточной интеллектуальной переработкой и затрудненностью отреагирования» являются, по результатам исследований В.Н. Мясищева, источниками психогении .

Психофизиологические аспекты проявляются практически во всех регуляторных процессах младшего школьника, поскольку смысловая регуляция еще не может удерживать проявление природной индивидуальности ребенка.

Оптимальное развитие и дальнейшее функционирование психофизиологического уровня младшего школьника связано с психогигиеной, учетом его типологических особенностей в процессе обучения, оптимальным эмоциональным климатом в семье и школе. Психофизиологическое развитие – важнейшее условие для благополучного развития познавательных и социальных навыков ребенка, которые в свою очередь способствуют формированию самооценки – существенной характеристики жизнестойкого поведения.

Социально-психологический уровень психики младшего школьника связан с организацией собственной деятельности и собственной жизни ребенка через усвоение социальных навыков, оптимальных моделей поведения, выработку эффективных стилей мышления, способов саморегуляции и оптимального индивидуального стиля деятельности.

Существует возможность помогать ребенку 7-11 лет находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным жизненным ситуациям посредством развития:

1. Навыков интеллектуальной деятельности:

- позитивного анализа трудных жизненных ситуаций (саногенное мышление);
- эмоционального воображения.

2. Коммуникативных навыков:

- социальной поддержки (учителя, родителей, сверстников);
- просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику;
- операционных действий, которые помогают не растеряться в необычной ситуации.

3. Навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями:

Р.М. Грановской и И.М. Никольской выделены следующие стратегии:

- поведенческие (рисуют, играют, говорят с кем-нибудь);
- интеллектуальные (размышляют о ситуации, мечтают, стараются забыть);
- эмоциональные (плачут, грустят, стараются оставаться спокойными) .

Рассматривая роль навыков коммуникативной деятельности и саморегуляции, следует отметить ситуацию включенности в воображаемые события, а также ситуацию проигрывания сложного поведения. Чем больше конструктивных способов поведения освоил ребенок, проигрывая различные жизненные роли, тем больше возможностей оптимального поведения в сложных ситуациях он может проявить [12].

Задача взрослых – помочь ребенку приобрести полезные навыки, привычки в игровых, учебных, трудовых ситуациях.

К факторам **личностно-смыслового уровня** психики можно отнести самооценку ребенка, его личностные особенности, находящиеся в непрерывном развитии, – интересы, цели, ценности, мотивы.

Личностные образования представляют собой важнейший психологический ресурс. В критических условиях жизни этот ресурс проявляется прежде всего в «убежденности в своих силах контролировать происходящее», «вере в себя», «готовности активно действовать и преодолевать трудности», в «системе значимых отношений».

По мнению Г.С. Абрамовой, истоки активности, заинтересованности младшего школьника в учебной деятельности лежат в «Я-концепции» ребенка.

Составляющими позитивного образа «Я» считаются следующие осознанные или бессознательные установки:

Я – защищенный, находящийся в безопасности, благополучный, здоровый;

Я – самостоятельный, независимый, свободный, превосходящий в чем-то всех остальных;

Я – умный, знающий, компетентный, контролирующий ситуацию;

Я – красивый, принимаемый, любимый

Таким образом, проявление жизнестойкости ребенком младшего школьного возраста в трудных ситуациях во многом связано с особенностью функционирования психофизиологического уровня психики, а также с имеющимися навыками коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций. Глобальную роль в успешности функционирования и взаимосвязи всех уровней психики ребенка (психофизиологического, социально-психологического и личностно-смыслового) играют значимые взрослые, которые создают развивающую среду.

Выявляя психологические ресурсы, делающие ребенка жизнестойким, А.Н. Фомина обращает внимание на феномен «неуязвимых» детей. Это дети, которые воспитываются в тяжелых условиях и все-таки добиваются значительных успехов в жизни. Феномен «неуязвимых» детей интересен с точки зрения целенаправленной работы психологов с младшими школьниками по развитию стрессоустойчивости. Важно отметить, что «неуязвимые» дети обладают хорошими социальными навыками, они дружелюбны и нравятся сверстникам и взрослым, у них развито чувство самоуважения. Как правило, эти дети демонстрируют высокий уровень самоконтроля: они владеют своими мыслями, чувствами, поступками, отличаются активным, творческим отношением к себе и окружающей действительности [26].

Программа образовательной организации по формированию жизнестойкости младших школьников (далее – Программа) направлена на формирование навыков коммуникации, саморегуляции поведения и эмоций, самооценки личности с учетом психофизиологических особенностей, и представляет комплекс взаимосвязанных психолого-педагогических мероприятий, реализация которых ограничена конкретными временными рамками.

Реализация Программы требует согласованной работы с разными участниками образовательного процесса и включает следующие виды работ:

- выявление обучающихся группы суицидального риска и организация с ними индивидуальной (групповой) коррекционно-развивающей работы по повышению уровня жизнестойкости;
- реализация развивающих психолого-педагогических программ (в рамках внеурочной занятости обучающихся), направленных на формирование компонентов личностной компетентности;

- проектирование ситуаций и событий, развивающих эмоциональное воображение обучающихся, отработка различных стратегий саморегуляции (поведенческих, эмоциональных, интеллектуальных);
- консультирование педагогов по вопросам выбора оптимальных методов и форм воспитательной работы с учетом психофизиологических различий обучающихся, их половозрастных и индивидуальных особенностей;
- просвещение и консультирование родителей по коррекции деструктивных методов воспитания и оптимизации детско-родительских отношений.

Психолого-педагогические мероприятия по формированию жизнестойкости младших школьников ориентированы на достижение следующих **целей и задач**:

1. Оказание психолого-педагогической поддержки и помощи обучающимся начальной школы, оказавшимся в трудной жизненной ситуации;
2. Навыков саморегуляции, как стратегии совладающего поведения с трудными жизненными ситуациями;
3. Формирование навыков конструктивного взаимодействия (оказание социальной поддержки, выражение просьбы, отказа, реагирования на справедливую и несправедливую критику);
4. Формирование у обучающихся позитивной самооценки собственной личности;
5. Оптимизация эмоционального климата в семье и школе.

Направления работы:

1. Развивающая работа в классных коллективах (в рамках внеурочной занятости);
2. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;
3. Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов и родителей.

Показателем эффективности работы выступает повышение уровня жизнестойкости обучающихся, что проявляется в сформированности компонентов личностной компетентности:

адекватная самооценка;

навыки межличностного взаимодействия;

ценностно-смысловые установки, направленные на реализацию волевых действий (мотивация, мысленная постановка цели, сосредоточение на ее исполнении, осмысливание и самоконтроль);

саморегуляция поведения и эмоций.

Прогнозируемые риски

1. Многообразие факторов, влияющих на формирование личности обучающихся, и не зависящих от школьного образования (семейное неблагополучие, наследственность, экология, образ жизни).
2. Недостаточная мотивационная готовность учителя к реализации требований программы.
3. Недостаточная заинтересованность (полное отсутствие заинтересованности) родителей в вопросах воспитания собственных детей, отсутствие мотивации к изменению семейного уклада, стиля взаимоотношений, образа жизни (при наличии семейного неблагополучия).

Игры на знакомство

(Составитель: С. Дьячкова, Молодежный центр прав человека
и правовой культуры, г.Москва)

Задачи: преодоление барьеров, снятие напряжения в общении, установление эмоциональных контактов между детьми, возникновение чувства «нам хорошо вместе».

В практической работе педагога нет необходимости использовать сразу все игры, можно выбрать одну-две из них.

«Снежный ком»

Ведущий называет свое имя. Следующий участник (по часовой стрелке) повторяет имя ведущего и добавляет к нему свое, третий - имена двух предыдущих участников и свое и так далее. «Снежный ком» катится, обрастая все новыми именами. Последний должен назвать имена всех присутствующих и свое собственное. Согласитесь, что это трудно сделать, если в группе более 20 человек. Поэтому большую группу можно разделить на две части и начинать счет снова с середины. Можно пустить «снежный ком» вторично, называя при этом не только имя, но и свое увлечение, например, или знак Зодиака. В этом случае в игре с удовольствием участвуют дети, которые уже знакомы друг с другом.

«Знакомство»

Все дети становятся в круг парами, образуя внутренний и внешний круг. Затем поворачиваются лицом друг к другу, подают правую руку и знакомятся. После знакомства дети поворачиваются друг к другу левым плечом и под музыку бегут каждый круг в свою сторону.

Музыка останавливается, и каждый знакомится с тем, напротив кого он оказался.

Снова все под музыку бегут в свои стороны. Но каждый раз, встречаясь с тем, кем познакомились, приветствуют их, высоко подняв правую руку. Игра продолжается до 5-6 раз. Можно использовать эту игру для продолжения знакомства и проверки того, как дети запомнили имена друг друга. В данном случае, повернувшись лицом к лицу после остановки кругов, каждый называет имя того, кто оказался перед ним.

«Знакомство на время»

Детям дается задание: за определенное время познакомиться (узнать имена, пожав при этом руку) как можно с большим количеством участников тренинга. По сигналу ведущего «СТОП» все прекращают знакомство и возвращаются на свои места. Затем каждый по порядку должен назвать количество вновь приобретенных знакомых и их имена.

«Постройтесь в линию»

Итак, люди познакомились. А теперь можно проверить, хорошо ли они запомнили имена, присмотрелись друг к другу. Для этого разделим весь класс на две команды, выстроим их в две шеренги напротив друг друга. Ведущий дает команду - как можно быстрее построиться:

- в алфавитном порядке по первой букве имени;

- по размеру обуви;
- по цвету волос: от самых темных до самых светлых;
- по длине большого пальца;
- по жесткости волос: от самых мягких до самых жестких

(возможность прикоснуться друг к другу сближает детей);

- по длине волос (например, от самых длинных до самых коротких);
- по теплоте рук (предложить согреть самые холодные руки);
- по цвету глаз: от самых светлых до самых темных или наоборот.

Этим заданием можно закончить игру, так как возможность заглянуть друг другу в глаза создает наилучшие условия для консолидации, открытости и доверия.

«Атомы и молекулы»

Ведущий объявляет детям, что они - атомы и находятся в хаотическом движении. Все, кружась, можно под музыку, движутся по площадке. По сигналу ведущего и его команде: «Объединимся в молекулы из двух атомов» - дети бросаются друг к другу, стремясь скорее образовать пары. Затем молекулы снова разрушаются, и движение атомов продолжается. Снова раздается команда ведущего и называется уже другое количество атомов. И так продолжается до тех пор, пока все не объединятся в две или одну большую молекулу.

Игра способствует единению детей, возникновению чувства «мы вместе», осознанию своей идентичности с другими.

«Характерные черты»

Все дети садятся в круг. Ведущий стоит в центре круга и называет определенный признак, свойство человека, характеризующий внешность, эмоциональное состояние, интересы, ценности и т. д. Все, кому данный признак или свойство присущи, должны пересесть, поменяться друг с другом местами. Например: всем, у кого есть часы, пересесть. (Все, кому нравится в лагере, пересесть). Всем, у кого дома есть животные, пересесть. Всем, кто оптимист, пересесть и т. д. В тот момент, когда участники игры меняются местами, ведущий стремится занять один из стульев. Оставшийся без места становится ведущим. Он называет новые признаки, импровизирует, придумывая различные другие характерные черты, присущие участникам.

Игра создает не только бодрый, радостный эмоциональный настрой в коллективе, но и помогает детям и педагогу (вожатому) узнать многое друг о друге, осознать себя: свои эмоциональные состояния, черты характера и другие свойства.

«Гусеница»

Нам понадобятся несколько воздушных шаров – столько же, сколько играющих. Ребята становятся в колонну в затылок друг другу, положив руки на плечи впереди стоящим. Воздушные шары зажимаются между животами задних и спинами передних игроков. Дотрагиваться до шариков, поправлять их – нельзя. Передний игрок держит свой шарик на вытянутых руках. Цель игры – пройти таким образом по некому заданному маршруту. На пути можно поставить стулья. Натянуть веревки, положить какие-то предметы на пол.

Удастся ли группе выполнить задание, не уронив шарики? Как ребята координировали свои действия? Рискнул ли кто-то взять на себя роль лидера. Руководителя движения? Что требуется от каждого, чтобы удачи добились все?

Упражнения на сотрудничество

Процесс внутренней настройки на партнера можно сравнить с балансированием на канате: тот, кто хочет научиться сотрудничать, должен хорошо понимать себя и других. Понимать себя означает осознавать свои мысли, явления и чувства. Понимать другого значит быть открытым для идей, желаний и чувств партнера. Цель сотрудничества - создание чего-то нового, решение проблемы, выполнение задачи.

Проблемные ситуации способствуют концентрации группы на процессе достижения согласия и поиске решения, приемлемого для каждого участника.

Упражнение 1. Лавина (четыре участника)

Команда представляет, что находится в горной местности, в хижине. Только что по радио объявили, что существует опасность схода огромной лавины, которая сметет вашу хижину с лица земли. Чтобы избежать несчастья, у группы есть сани, но в них только три сидячих места. Как может спастись вся команда?

Упражнение 2. Тонущий корабль (четыре участника)

Четыре друга находятся на тонущем корабле. Спасательную лодку нужно спустить на воду через несколько минут, но ураган столь силен, что лодка, скорее всего пойдет ко дну. Четыре участника - близкие друзья и хотят остаться вместе. Что они будут делать?

Упражнение 3. Три парашюта (четыре участника)

Команда совершает полет на спортивном самолете. Внезапно отказывает двигатель. Есть только три парашюта. Как члены команды смогут решить проблему?

Упражнение «Машина с характером» (Фопель К.)

Цель: актуализация мотивации социального поведения участников (переживание собственной значимости, компетентности, построение эмоционально близких отношений с другими людьми).

Время выполнения упражнения – 20 минут.

Вся группа должна построить воображаемую машину. Ее детали – это только слаженные и разнообразные движения и возгласы игроков. При этом каждому участнику придется внимательно следить за действиями других членов команды. Во время игры нельзя разговаривать.

Попросите одного игрока выйти на середину круга и скажите ему: «Я хочу, чтобы сейчас ты начал выполнять какие-нибудь повторяющиеся движения. Может быть, ты хочешь попеременно вытягивать руки вверх, или поглаживать живот правой рукой, или прыгать на одной ноге. Годится любое движение, но ты должен непрерывно повторять его. Если хочешь, можешь свои движения сопровождать возгласами.

Когда игрок №1 определится со своими действиями, он становится первой деталью машины. Теперь следующий доброволец может стать второй деталью. Игрок №2, со своей стороны, выполняет движения, которые дополняют действие первого игрока. Если, например, игрок №1 смотрит вверх, поглаживая себя по животу и при этом в промежутке попеременно говорит «Ах» и «Ох», то игрок №2 может встать сзади и каждый раз, когда игрок №1 говорит «Ах», разводить руками, а при заключительном «Ох» один раз подпрыгивать. Он может также встать боком к игроку №1, класть ему правую руку на голову и при этом говорить «Ау», причем для своего «Ау» выбирать момент между «Ах» и «Ох».

Когда движения первых добровольцев станут скоординированными, к ним может присоединиться третий игрок. Каждый игрок должен стать новой деталью увеличивающейся машины и пытаться сделать ее более интересной и многогранной. Каждый может выбрать себе место, где он мог бы расположиться, а также придумать свое действие и возгласы.

Когда задействованы все игроки, ведущий может позволить фантастической машине полминуты работать в выбранном группой ритме, а потом предложить увеличить скорость, затем слегка замедлить скорость. В конце концов машина должна остановиться и развалиться.

Обсуждение

- смогла ли группа создать интересную машину?
- функционировала ли машина некоторое время без перебоев?
- трудно ли было придерживаться единого ритма и темпа работы?
- как влияло на работу то, что вам нельзя было переговариваться друг с другом?

Варианты

Участники, разбившись по четверо или пятеро, могут изображать реально существующие механизмы, агрегаты, машины: будильник, кофемолку, мотор, планер. Игроки могут построить машину, аллегорически изображающую концептуальное понятие, например, машину любви, войны, мира и т.д.

«Ковер мира»

Игра «Ковер мира» предлагает вам хорошую стратегию разрешения конфликтов в классе с помощью переговоров и дискуссий. Само наличие «ковра мира» побуждает детей отказаться от драк, споров и слез, заменив их обсуждением проблемы друг с другом.

Материалы: кусок не слишком толстого пледа размером 90 на 150 сантиметров, или мягкий коврик такого же размера, или несколько листов ватмана, соединенных в прямоугольник указанного размера. Кроме того, нужны фломастеры, клей и материалы для оформления декораций, например, алюминиевые блески для вышивания, бисер, ракушки и тому подобное.

Инструкция: *сядьте в круг все вместе. Можете ли вы сказать, о чем вы иногда спорите друг с другом? Что вы делите со своими братьями или сестрами? О чем вы спорите здесь, в классе? Как вы чувствуете себя после такого спора? Что может произойти, если сталкиваются различные мнения?*

Я принесла для всех нас небольшой кусок ткани, который станет нашим «ковром мира». Как только возникнет спор, «противники» могут сесть на него и поговорить друг с другом так, чтобы найти путь мирного решения своей проблемы.

Давайте посмотрим, что из этого получится. (Положите плед в центр круга, а на него — красивую книжку с картинками или какую-нибудь занятную игрушку.) Представьте себе, что Степа и Олег хотят получить эту игрушку, но она одна, а их двое. Они оба сядут на «ковер мира», а я присяду рядом, чтобы помочь им, когда они захотят обсудить и разрешить эту проблему. Никто из них не имеет права просто взять игрушку. (Пусть оба ребенка займут места на ковре.) У кого есть предложение, как можно было бы разрешить эту проблему?

После двух минут дискуссии предложите детям украсить «ковер мира»: *«Сейчас мы можем превратить этот кусок пледа в «ковер мира» нашего отряда. Я напишу на нем имена всех ребят нашего отряда, а вы должны мне помочь украсить его».*

Этот процесс имеет большое значение, так как благодаря ему дети символическим образом делают «ковер мира» частью своей жизни. Всякий раз, когда разгорится спор, они смогут использовать его для разрешения возникшей проблемы, обсудив ее. Используйте «ковер мира» исключительно для этой цели. Когда дети привыкнут к этому ритуалу, они начнут применять «ковер мира» без Вашей помощи. И это очень важно, так как самостоятельное решение проблем и есть главная цель этой стратегии. «Ковер мира» придаст детям внутреннюю уверенность и покой, а также поможет им сконцентрировать свои силы на поиске взаимовыгодного решения проблем. Это прекрасный символ отказа от вербальной или физической агрессии.

Анализ упражнения:

- Почему так важен для нас «ковёр мира»?
- Что происходит, когда в споре побеждает более сильный?
- Почему недопустимо применение в споре насилия?
- Что ты понимаешь под справедливостью?

Методика «Карта риска суицида»

(модификация Л.Б. Шнейдер)

Цель: определить степень выраженности факторов риска суицида у обучающегося.

Для определения степени выраженности факторов риска высчитывается алгебраическая сумма, и полученный результат соотносится с приведенной ниже шкалой:

менее 9 баллов – риск суицида незначителен;

9 – 15,5 баллов – риск суицида присутствует

более 15,5 балла – риск суицида значителен

Выявив с помощью «карты риска» предрасположенность к попыткам самоубийства, нужно постоянно держать обучающегося в поле зрения и чутко реагировать на малейшие отклонения в его настроении и поведении. Если итоговая сумма баллов превышает критическое значение или поведенческие особенности (знаки беды) начинают усиленно проявляться, то рекомендуется обратиться к врачу психиатру за квалифицированной помощью.

Методика «Карта риска суицида»

Фактор риска	Не выявлен	Сл або выражен	Си льно выражен
1. Биографические данные			
1. Ранее имела место попытка суицида	- 0,5	+ 2	+ 3
2. Суицидальные попытки у родственников	- 0,5	+ 1	+ 2
3. Развод или смерть одного из родителей	- 0,5	+ 1	+ 2
4. Недостаток тепла в семье	- 0,5	+ 1	+ 2
5. Полная или частичная безнадзорность	- 0,5	+ 0,5	+ 1
2. Актуальная конфликтная ситуация			
<i>A – вид конфликта</i>			
1. Конфликт со взрослым человеком (педагогом, родителем)	- 0,5	+ 0,5	+ 1

2. Конфликт со сверстниками, отвержение группой	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Продолжительность конфликта с близкими людьми, друзьями	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Внутриличный конфликт, высокая внутренняя напряженность	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Б – Поведение в конфликтной ситуации</i>				
5. Высказывания с угрозой суицида	0,5	- 0,5	+ 2	+ 3
<i>В – Характер конфликтной ситуации</i>				
6. Подобные конфликты имели место ранее	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Конфликт отягощен неприятностями в других сферах жизни (учеба, здоровье и т.д.)	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
8. Непредсказуемый исход конфликтной ситуации, ожидание его последствий	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Г – эмоциональная окраска конфликтной ситуации</i>				
9. Чувство обиды, жалости к себе	0,5	- 0,5	+ 1	+ 2
10. Чувство усталости, бессилия, апатия	0,5	- 0,5	+ 1	+ 2
11. Чувство непреодолимости конфликтной ситуации, безысходности	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 2
3. Характеристика личности				
<i>А – волевая сфера личности</i>				
1. Самостоятельность, отсутствие зависимости в принятии решений		- 1 0,5	+ 0,5	+ 1
2. Решительность	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
3. Настойчивость	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
4. Сильно выраженное желание достичь своей цели		- 1 0,5	+ 0,5	+ 1
<i>Б – эмоциональная сфера личности</i>				
5. Болезненное самолюбие	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 2
6. Доверчивость	0,5	- 0,5	+ 0,5	+ 1
7. Эмоциональная вязкость («застревание» на		-	+ 1	+ 2

своих переживаниях, неумение отвлечься)	0,5		
8. Эмоциональная неустойчивость	- 0,5	+ 2	+ 3
9. Импульсивность	- 0,5	+ 0,5	+ 2
10. Эмоциональная зависимость, потребность в близких эмоциональных контактах	- 0,5	+ 0,5	+ 2
11. Низкая способность к созданию защитных механизмов	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5
12. Бескомпромиссность	- 0,5	+ 0,5	+ 1,5

методические рекомендации

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет

Оглавление

Пояснительная записка.....	3 стр.
Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет.....	4 стр.
Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся.....	5 стр.
Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию посредством контроля мышления.....	6 стр.
Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной регуляции обучающихся	13 стр.
Примеры дыхательных упражнений	15 стр.
Примеры динамических методов контроля тонуса мышц	18 стр.
Использованная литература	20 стр.

Пояснительная записка

Процесс становления жизнестойкости в подростковом и юношеском возрасте отражает его самосознание и ценностные ориентации и основан на рефлексии собственных чувств и эмоций. В связи с этим обучение приемам саморегуляции эмоциональных состояний становится особенно актуальным.

Кроме того, приемы психической саморегуляции имеют свои преимущества перед другими методами психологической коррекции по следующим причинам.

Во-первых, применение методов манипулятивных психотерапевтических технологий, наиболее часто используемых в настоящее время, может способствовать усилению зависимости человека от психотерапевтов и снизить его адаптивные возможности. Знание же основных приемов психической саморегуляции позволяет каждому человеку самостоятельно справляться с возникающими проблемами и, таким образом, более полно самоактуализироваться.

Во-вторых, сам организм является автономной саморегулирующейся системой, способной поддерживать свое функционирование. Методы психической саморегуляции позволяют упразднить факторы, нарушающие его гомеостатическое равновесие и ведущие к саморазрушению.

В-третьих, ритм и содержание современного образования требуют большого физического и психического напряжения. Использование приемов психической саморегуляции позволяет быстро снять негативные психические состояния самостоятельно.

Целью данных методических рекомендаций является оказание методической помощи классным руководителям и педагогам-психологам, осуществляющим работу по формированию навыков жизнестойкости и активизации личностного потенциала каждого обучающегося с целью повышения его ресурсных возможностей и жизненно важных компетенций

Возрастные особенности формирования навыков эмоциональной саморегуляции и коммуникации обучающихся 11-15 лет

Саморегуляция - это свойство биологических систем автоматически устанавливать и поддерживать на определенном относительно постоянном уровне свои физиологические показатели. В биологической системе управляющие факторы находятся не вне организма, а формируются в ней самой. Организм имеет адаптивную или самонастраивающуюся систему саморегуляции. Адаптация - это совокупность особенностей организма, обеспечивающая возможность его существования в меняющихся условиях внешней среды [1].

При обучении приемам психической саморегуляции необходимо учитывать, что:

1. Психическая саморегуляция – это не спорт. Поэтому при обучении ее приемам абсолютно противопоказаны чрезмерное усердие и азарт.
2. При обучении приемам релаксации важно учитывать основные правила по оптимизации этого процесса и рекомендации по технике безопасности.
3. В состоянии личностного кризиса или психического расстройства обучаться приемам саморегуляции необходимо под контролем медицинского психолога или врача-психотерапевта. При некоторых расстройствах использование методов будет неэффективным.

Среди способов психической саморегуляции, основанных на знании психотехник, выделяются:

- 1) методы контроля мышления;
- 2) методы контроля функций тела;
- 3) методы регуляции через состояние транса.

Психотехники саморегуляции эмоциональных состояний

Саморегуляция посредством контроля мышления	Саморегуляция посредством контроля функций тела	Саморегуляция посредством состояния транса
---	---	--

Методы контроля дыхания

Методы контроля тонуса мышц

Статические методы

Динамические методы

(гимнастические приемы,
приемы формирования осанки)

Педагог-психолог общеобразовательной организации при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет может использовать методы контроля мышления и методы контроля функций тела с учетом возрастных особенностей и новообразований подросткового возраста.

Возрастные особенности проявления эмоций [8].

С 11 лет (5 класс) активизируются процессы взросления, начинает понемногу возрастать агрессивность. *Ненормативная* агрессивность как черта личности, то есть склонность к частому проявлению агрессивного поведения, формируется по разным причинам и имеет различные формы проявления:

защитная агрессивность: защита от внешнего мира, который представляется небезопасным, отрицание страха смерти. Основная причина: нарушение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной семейной ситуацией;

демонстративная агрессивность: употребление ненормативной лексики (особенно в присутствии девочек или взрослых), противостояние требованиям взрослых (находясь при этом в очевидно детской позиции: «не хочу, не буду»). Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам;

социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. Основная причина: отсутствие автономности, способности к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам.

С 12 лет (6 класс) в связи с борьбой за самостоятельность в мыслях и поступках агрессивные действия усиливаются. В связи с этим, педагогам необходимо учить подростков контролировать проявления агрессии, использовать в работе методы диалогического взаимодействия.

В 13 лет (7 класс) проблемы переходного возраста проявляются в концентрированном виде: наблюдается пик эмоциональной неуравновешенности. Настроение подвержено резким перепадам от безудержного веселья к депрессивной пассивности, возрастает обидчивость, раздражительность. Подростки легко возбуждаются, громко говорят, смех становится одним из способов отреагирования нарастающего сексуального возбуждения.

В 14-15 лет (8-9 классы) подростки становятся более уравновешенными, но достаточно сильно переживают по поводу своей сексуальной привлекательности, взаимоотношений с окружающими. Внешне, чаще всего это не проявляется, поэтому подростки испытывают сильную потребность поговорить о себе со взрослыми, которым они доверяют. При отсутствии такой возможности, у них могут возникать депрессивные настроения, появляются суицидальные мысли, либо резкие агрессивные вспышки, направленные против взрослых. Обостряется проблема уверенности в себе

Использование методов контроля мышления при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Методы контроля мышления являются базисными для всех других саморегулятивных техник. Они заключаются или в контроле качества картины событий, которую подросток рассматривает в воображении, или в остановке мыслительных представлений.

В соответствии с АВС-теорией Эллиса, определенное негативное проявление эмоций (фрустрация, разочарование) или поведения (С) пробуждается к жизни не непосредственно каким-либо событием (А), а лишь опосредствованно, через систему интерпретаций или верований (В). Эмоции вызываются не непосредственно ситуацией (событием), т.е. не А – С. Между ними есть В – мысли человека в этой ситуации, т.е. А – В – С. Когда мы испытываем какое-то чувство, мы думаем, что оно вызвано именно ситуацией, но это не так, ведь на одну и ту же ситуацию разные люди реагируют по-разному [7].

Негативные эмоции появляются у людей вследствие их негативной интерпретации в виде **иррациональных убеждений**, усвоенных с детства и в течение жизни. Центральной идеей иррациональной установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание «человек должен дышать воздухом», поскольку физически отсутствует альтернатива.

Целью работы с иррациональными мыслями является их обнаружение и устранение когнитивных интерпретаций, приводящих к нарушению эмоциональных и поведенческих реакций. Например,

Иррациональные мысли	Рациональные мысли, которые обеспечивают контроль над эмоциями
Как ужасно	Ничего страшного
Мне этого не вынести	Я могу смириться с тем, что мне не нравится
Я глуп	Я сделал глупость
Он – урод!	Он тоже несовершенен
Этого не должно было	Это должно было произойти, ибо произошло!

произойти	
Меня убить мало	Я виноват, но убивать меня не за что
Он не имеет права	Он имеет полное право делать по-своему, хотя мне хотелось бы, чтобы он не пользовался этим правом!
Мне обязательно нужно, чтобы он/она это сделали	Я хочу/желаю/предпочитаю, чтобы он/она это сделали, но я не обязательно должен иметь то, что хочу
Дела всегда идут плохо	Дела будут идти плохо если не часто, то иногда
Всякий раз, когда я стараюсь, ничего не получается	Иногда, и даже часто, у меня получается
Дела никогда не клеятся	Дела не клеятся чаще, чем мне хотелось бы
Это больше, чем жизнь	Это важная часть моей жизни
Я должен был сделать лучше	Хотелось бы сделать лучше, но я сделал все, что было тогда в моих силах
Я неудачник	Я человек, который иногда допускает промахи

Примеры упражнений, направленных на саморегуляцию

посредством контроля мышления

Упражнение «Плюсы и минусы» (5 класс)

Ведущий рассказывает ребятам о том, что в любом событии всегда можно найти «плюсы» и «минусы», например, полученная пятерка может заставить ученика еще больше стараться, а может привести к тому, что человек решит: можно уже ничего не делать. Все вместе они ищут «плюсы» и «минусы» полученной двойки. Затем каждый получает по карточке, на которой записано то или иное событие, и должен найти в нем «плюсы» и «минусы». Ситуации могут быть, например, такими: «Все ребята из класса считают тебя виноватым в драке, не хотят с тобой играть»; «На уроке ты не успеваешь сделать задание, все над тобой смеются»; «Учитель сказал, что ты лучше всех выполнил задание»; «В играх тебя всегда выбирают ведущим» и т.п.

Конструктивное реагирование на агрессию.

Работа с притчей (6 класс)

Подросткам читается притча «Живот с пристежками», предлагается определить ее смысл. При этом оговаривается, что вариантов ответов может быть много.

Начальник по прозвищу Гурзуф хотел выглядеть солидным. Отправляясь на работу, он пристегивал себе большой живот. Все думали: «О, какой большой начальник!», и слушались его. Но однажды пристежки испортились, и живот перестал отстегиваться. «Вот и хорошо, — решил Гурзуф. — Теперь меня и дома будут слушаться». Но не угадал.

В результате обсуждения делается вывод, что живот для начальника Грузуфа был способом скрыть от окружающих ощущение собственной слабости. Затем ребятам предлагается поискать «мнимый живот», то есть способы создания иллюзии своей силы у сверстников, затем у взрослых.

Примерные ответы:

«У подростков мнимым животом может быть драка, курение или одежда особая».

«У взрослых это может быть алкоголь».

«А еще бывает у кого-то высокое положение на работе, и он приходит домой и отрывается на детях».

После обсуждения еще раз подчеркивается, что только сильный внутренне человек умеет отвечать на агрессию конструктивно.

Упражнение «Кто я? 20 предложений» (7-9 класс)

(Авторы: Кун и Мак-Портленд)

В течение 15 мин вы должны ответить на вопрос: «Кто Я?», используя для этой цели 20 слов или предложений. Не старайтесь отобрать правильные или неправильные, важные или неважные ответы. Пишите их так, как они приходят вам в голову. Вы же сами понимаете—правильных и неправильных ответов здесь быть не может.

Закончили? Перейдем к интерпретации. Что означают ваши ответы?

Прежде всего посмотрите, сколько слов и предложений вы успели написать за 15 мин. Этот показатель носит название уровень самопрезентации. Думаю, слово «презентация» вам хорошо знакомо (уровень представления, предъявления себя).

Кстати, вы использовали все 15 мин или прекратили работу где-то в середине, решив, что о себе все возможное вы уже сказали? Последнее чаще всего свидетельствует о том, что у человека есть ограниченный жесткий круг представлений и он никогда (правда, по разным причинам) не пользуется возможностью заглянуть за эту границу, посмотреть, нет ли там чего-нибудь интересного или нужного (а может, и того, и другого).

Если ответов у вас очень мало—не более 8, это означает, что вы или не хотите предъявлять себя даже самому себе (почему? что такого неприятного или страшного вы можете сами от себя скрывать? подумайте об этом), или—это встречается чаще—просто не думаете о себе и пользуетесь в повседневной жизни лишь некоторыми, возможно, наиболее важными, а чаще наиболее простыми и очевидными характеристиками. Но, возможно, вам этого достаточно?

От 9 до 17 ответов—это средний, умеренный уровень самопрезентации. Как почти о всяком среднем уровне, здесь трудно сказать что-либо определенное. Вроде бы человек и знает себя, да как-то не очень хорошо, может быть, думает о себе, да как-то не очень много.

Те, у кого низкий и средний уровень самопрезентации, подумайте, что вам мешало ответить? Чего вам не хватило? Умения сделать над собой усилие—вам просто надоело отвечать? Не смогли сразу включиться в работу? А может быть, вы слишком жестко контролировали себя, подвергали свои ответы строгой цензуре? Или вам не хватило слов, чтобы выразить то, что вы чувствуете? Решите это для себя и запишите свой ответ. Он очень важен, потому что показывает, над чем именно надо работать.

Когда ответов 18 и более, это говорит о высоком уровне самопрезентации. Обычно он свидетельствует, что человек смотрит на себя с разных сторон, так или иначе думает о себе и, главное, не стесняется сам себя. Но внимание! Те, кого высокий уровень самопрезентации, посмотрите, нет ли у вас повторяющихся ответов, например: 4. «Я люблю рок-музыку»; 7. «Вечерами я часто слушаю записи рок-музыкантов»; 12. «Мое самое любимое занятие—слушать музыку» и т. п. Или так: 3. «Я очень некрасивая»; 4. «У меня некрасивые глаза и волосы»; 7. «Самое некрасивое во мне—рост и вообще фигура»; 9. «Я часто смотрю в зеркало и думаю, почему я такая некрасивая»; 13. «У меня некрасивое лицо»; 17. «Со мной никто не дружит, потому что я некрасивая». Такие повторяющиеся ответы свидетельствуют о том, что человека волнует какая-то одна тема, одна проблема. И это очень важно. Но для определения уровня самопрезентации, уровня того, насколько вы знаете себя и можете говорить о себе, посчитайте все эти высказывания за одно. (Кстати, это полезно сделать и тем, у кого низкий и средний

уровень.) Сколько осталось? Подчеркните и выпишите эту важную для вас тему, даже если она теперь покажется вам и странной, да и не темой вовсе (так, например, у одного юноши такой темой оказалось то, что у него маленький рост). Подумайте, почему вы «застряли» именно на этой характеристике. О чем она говорит? И учтите, это почти никогда не бывает случайным.

У вас ответов больше 22? Не перехитрили ли вы самого себя? Может быть, вы решили— задача в том, чтобы написать как можно больше, и стали писать что попало, лишь бы набрать желаемое число.

Вы не попали в ловушку «Кто больше»? Не решили ли, что здесь соревнование и вы обязательно должны выиграть? Вы всегда стремитесь только к выигрышу? Часто видите ситуацию соревнования там, где (как, например, в данном случае) ее вовсе не предполагалось? Перечитайте свои ответы, сколько из них действительно характеризует вас, а сколько написано случайно, просто так? Подумайте, что вы выигрываете, а что проигрываете, стремясь угадать, чего от вас ждут, и добиться первого места?

Но уровень самопрезентации - показатель все же достаточно формальный. Давайте теперь проанализируем ваши ответы с точки зрения их содержания. Почти наверняка ваше самописание начинается с таких слов, как «юноша», «девушка», «живу в г. Костроме» и т. п. Это так называемые ролевые и формально-биографические характеристики. Почти все начинают с них, и это естественно. Но посмотрите внимательно, сколько у вас таких характеристик, какое место они занимают в вашем автопортрете? Если таких характеристик большинство, то получается, что вы— лишь сумма социальных ролей, возраста, других формальных характеристик. Но где же в этом вы? Ведь людей, обладающих именно такими ролевыми и биографическими характеристиками, очень много. В чем же проявляется именно ваша индивидуальность? Зачеркните эти ответы, что останется? Вы действительно больше ничего не видите в себе или выдвинули их вперед, чтобы не думать о чем-то другом? Тогда о чем?

И надо ли прятаться от самого себя?

Теперь посмотрим, какого типа ответы встречаются у вас чаще всего.

Мы уже говорили об одной важной теме. Это наиболее яркий и простой случай. Чаще, однако, бывает так, что ответы вроде бы разные, но говорят об одном и том же. Например, о том, каким вы кажетесь другим людям, или о ваших планах на будущее, о проблемах с окружающими— о чем угодно.

Обычно так проявляются проблемы, наиболее важные для вас, те, которые во многом определяют ваше поведение, порой даже неосознанно.

Есть ли у вас такая проблема? Какая это проблема?

Теперь посмотрите на свои ответы с точки зрения того, к какому времени они относятся. К прошлому? К будущему? К настоящему? Они вообще вне времени? Если большинство ответов относится к прошлому, почему так получилось? Ваше прошлое вам кажется лучше, чем настоящее. Или, напротив, в прошлом было что-то, что мешает вам жить и сегодня. Вы до сих пор сводите с ним счеты? И долго вы собираетесь так жить, перебирая, словно драгоценности, позавчерашние успехи и борясь со вчерашними неудачами? Не прячетесь ли во вчерашнем дне от сегодняшних задач и проблем? Или вы предпочитаете для этих целей день завтрашний и ваши ответы в основном о том, что будет завтра.

Вот завтра найдете хорошую работу... Встретите необыкновенную девушку и тогда... Не помню, где я прочла такую историю. Мальчику попал в руки волшебный клубок. Дергая за нитку, можно было перенестись во времени и приблизить любое событие своей жизни. Сначала он дергал за нитку, чтобы скорее окончить школу, затем— окончить институт, жениться на любимой девушке, защитить диссертацию, добиться высокого поста. Он дергал и дергал клубок, и все желания его исполнялись. Но когда же и сколько он жил? А вы? Связывая все в своей жизни в основном с будущим, что вы оставляете сегодняшнему дню? Каков вы сегодня?

Большинство ответов вне времени? Они относятся к сегодняшнему дню так же, как ко вчерашнему и завтрашнему? У вас нет ощущения, что вы меняетесь, что каждый день ставит перед вами новые задачи? Вам нравится это ощущение стабильности, постоянства? А может быть, вы просто боитесь меняться, боитесь того нового, неизвестного, что может проявиться в вас? Не лишаете ли вы себя тем самым шанса приобрести какие-то новые качества, взгляды, идеи?

Если же в ваших ответах сочетается прошлое, настоящее и будущее, причем настоящего все-таки больше, это свидетельство полноценного ощущения времени своей жизни.

Еще раз просмотрите свои ответы. Поставьте около каждого из них «+», если это вам в себе нравится, «—», если не нравится, «О», если вам все равно, и «?», если вы не можете решить, нравится вам это в себе или нет. Посчитайте количество знаков.

Каких больше - положительных или отрицательных? А может быть, в основном нули или знаки вопроса? Это свидетельство вашего отношения к себе - принимаете вы себя или отвергаете, любите или нет, безразличны или сами не знаете, как вы к себе относитесь. Конечно, на самом деле отношение к себе — гораздо более сложное образование. Мы получили лишь первые, самые грубые ориентиры. Но они тоже о многом говорят.

Внимание! Очень трудный момент! Ответы типа «хороший», «плохой», «доб-рый», «злой», «умный», «глупый», «удачливый», «неудачник» —насколько они яв-ляются результатом ваших размышлений о себе, самоанализа, а насколько табличкой, ярлыком, который вы повесили на себя, чтобы к вам никто, и прежде всего вы, вы сами, не цеплялся? Не построили ли вы из этих табличек своего рода крепостные стены, за которыми собираетесь спрятаться от жизни и от самого себя? Это действительно очень трудный вопрос. Ответ на него требует серьезных размышлений, усилий и даже, если угодно, мужества. Но если вы сумеете самому себе честно ответить на него, вы сделаете важный шаг на пути саморазвития.

Декларация моей самооценности

Я - это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбрала это.

Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были, — тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, — вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самой.

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи.

Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу делать так, чтобы все во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня, и есть во мне что-то такое, чего я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе самой.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видела и ощущала, что Я говорила и что Я делала, как Я думала и как Я чувствовала, Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самой.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать, Я имею все, чтобы быть близкой с другими людьми, чтобы быть продуктивной, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя.

Я— это Я, и Я— это замечательно!»

Материал для работы педагога-психолога по преобразованию иррациональных мыслей в рациональные мысли, способные обеспечить эффективность оценки ситуации и поведения в период подготовки к экзаменам (ОГЭ)

Иррациональные мысли	Рациональные мысли
<i>Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам.</i>	
Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне не хватит времени. Для основательной подготовки	Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение.
Я слишком глуп, чтобы понять этот материал	Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страница за страницей.
В мою голову ничего больше не может войти	Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А затем начну по-новому. Если я внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения.
<i>Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации</i>	

От волнения я даже не пойму вопросов.	Я знаю, как мне избавиться от страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу внимательно прочитать инструкцию. Это же не перелом ноги.
Я не имею права делать ошибки	Я слишком много от себя требую - не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я ставлю под такой пресс, что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок.
Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач	
Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине	Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это я решаю сам. Имеется еще много возможностей, куда можно направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете.
Если я не сдам экзамен на хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы	Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль.
Вызывающие страх мысли относительно позора	
Все будут считать меня неудачником и смеяться надо мной	Я не знаю, что другие люди обо мне подумают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я смогу это вынести и с этим жить. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике.
Мои родители будут меня упрекать. Они будут разочарованы во мне	Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене - это не конец света. Важнее то, что я не упрекаю сам себя.
Вызывающие страх мысли относительно самооценки	
Если я провалюсь, то я неудачник	Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не сдал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни, впереди еще могут быть подобные ситуации, в которых у меня будут удачные результаты. У меня есть сильные и слабые стороны, я пережил ситуации, с которыми справился сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и добьюсь положительного результата в достижении своих целей.
Я не смог бы себе простить, если бы провалился	Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в

	каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации.
Я не знаю, что будет после экзамена	Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее.

Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация) [2].

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

Использование методов контроля функций тела при формировании навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 11-15 лет

Формирование методов контроля функций тела основано на том, что эмоциональные состояния обязательно проявляются в изменении функционирования дыхания и тонуса мышц, которыми каждый человек способен произвольно управлять.

Основа использования методов регуляции дыхания - изменение психоэмоционального состояния в зависимости от его глубины, и соотношения длительности вдоха и выдоха.

При резком выдохе происходит значительное сокращение и напряжение мышц грудной клетки и живота, лица, рук и ног. При напряжении мышц туловища происходит сжатие (и массаж) внутренних органов. При этом повышается артериальное давление, растет психическая активность, желание действовать. Такой тип дыхания можно использовать, когда вы поднять жизненный тонус, устранить вялость и безразличие. Если же при таких резких выдохах мысленно и образно задавать себе установку, например: «Сейчас берусь за работу», то такое дыхание усилит желание действовать в большей степени, нежели простое фантазирование на тему: «Хорошо бы взяться за работу».

Плавный и медленный выдох, если он совершается естественно и без усилий, оказывает противоположное действие. С медленным выдохом усиливается расслабление всех мышц тела, успокаиваются мысли и эмоции, обостряется восприятие окружающей обстановки. Такой тип дыхания можно использовать для снятия эмоциональной и физической напряженности, для достижения спокойного психического состояния.

Глубокий вдох и полный выдох усиливают ощущение физиологических процессов тела. Активная работа мышц при полном дыхании стимулирует и ритмичную работу внутренних органов.

Поверхностное дыхание возникает при необходимости максимально сосредоточиться на чем-то, например, прислушиваемся, всматриваемся или пытаемся понять нечто. Этот тип дыхания помогает притормозить физиологическую жизнедеятельность организма и активизировать высшую произвольную психическую деятельность, связанную с переработкой информации.

Основа использования методов регуляции тонуса мышц – снятие мышечного напряжения.

У многих людей находящихся в длительном психоэмоциональном напряжении, или переживании негативных событий в своем сознании, мышцы их шеи и спины находятся в постоянном тонусе, они становятся твердыми как камень, растет их масса, меняется осанка и походка, появляется скованность и неловкость в движениях, нарушаются обменные процессы, приводящие к остеохондрозу, радикулиту, механической травматизации корешков спинного мозга и нарушениям его функции управления внутренними системами.

Достаточно эффективным статистическим методом релаксации является аутогенная тренировка.

Механизмы действия аутогенной тренировки

В основе аутогенной тренировки лежат три основных механизма:

1. Тесная связь тонуса мышц тела, ритма и глубины дыхания со степенью эмоционального напряжения, переживаемого человеком. Психическое состояние человека не только выражается в определенных изменениях его дыхания, оно фиксируется в мимике и жестах, в напряжении отдельных групп мышц. Мозг, получая импульсы от мышц и суставов, фиксирует связь эмоциональных состояний и степени напряжения определенных групп мышц.

Сознательно расслабляя мышцы тела, изменяя ритм и глубину дыхания, человек может воздействовать на физиологические процессы, происходящие в организме. Полное расслабление мышц, замедление ритма и снижение глубины дыхания способствуют торможению деятельности мозга, приближая состояние человека к состоянию дремоты, которая может перейти в сон.

2. Наличие связи сознательно вызванных мысленных образов (зрительных, слуховых, тактильных и др.), основанных на прошлом опыте и психического и физического состояния человека.

3. Психические и физиологические процессы самым тесным образом связаны со словесными формулировками, что неоднократно раз было подтверждено в ходе гипнотических сеансов.

Состояние аутогенного погружения отличается от сна или дремотного состояния. Высокая эффективность самовнушения во время аутогенной тренировки связана с особым уровнем активности мозга, это состояние характеризуется как расслабленное бодрствование, когда реакция на внешние помехи ослаблена, а внимание сконцентрировано на внутреннем состоянии.

При использовании приемов статической мышечной релаксации (аутогенная тренировка) необходимо учитывать некоторые **противопоказания и ограничения использования метода:**

период остро развивающихся заболеваний, истерическое состояние;

выраженная гипотония (АД 80/40 и ниже) или гипертония;

нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, неврологические заболевания, заикание;

припадки органического генеза (эпилепсия);

при наличии язв желудка или двенадцатиперстной кишки следует исключить упражнения, вызывающие ощущения тепла в области желудка, т.к. это может вызвать кровотечение;

дети в возрасте до 10 лет

Условия, необходимые для занятий аутогенной тренировкой в образовательной организации

1. Наличие оборудованного помещения, расположенного в тихом месте (или с шумоизоляцией) с набором мягкой мебели (или специализированными креслами), свето-музыкальной установкой;
2. Приглушенная освещенность помещения;
3. Комфортная температура (не должно быть слишком жарко или слишком холодно);
4. Специалист, прошедший обучение по работе методами контроля тонусов мышц.

Положительно зарекомендовали себя технологии функционального биоуправления, реализующие принцип биологически обратной связи (БОС) с помощью специального оборудования. В ходе Бос-тренинга регистрируемый физиологический параметр, подлежащий коррекции, преобразуется во внешние сигналы обратной связи в виде звуков, картинок или сюжета на экране монитора, и обучающийся, наблюдая в динамике свою физиологическую функцию, учится изменять ее в нужном для здоровья направлении. Сначала путем контролирования внешних сигналов, а затем путем «сознательного регулирования внутреннего физиологического состояния», подросток начинает произвольно управлять многими физиологическими параметрами – частотой сердечных сокращений, периферической температурой, степенью напряжения мышц, показателями дыхания.

Кабинеты и комплексы БОС (программа «Волна», «Экватор», «Сталкер», «Комфорт» и др.) производства НПФ «Амалтея» соответствуют требованиям национального стандарта Российской Федерации и могут использоваться в работе с детьми, начиная с трехлетнего возраста, верхний предел возраста не ограничен.

Примеры дыхательных упражнений

«Воздушный шарик» (5-6 класс)

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно.

«Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша, сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь. Сделайте так 5-6 раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите 1-2 минуты».

При обсуждении упражнения участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения. Педагог-психолог объясняет, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом 2-3 минуты, и станет гораздо легче.

«Семь свечей» (5-6 класс)

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно, комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начнет дрожать, свеча гаснет. Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...».

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полумрачном помещении.

Упражнение «Антистрессин» (15 мин.)

Примите удобное положение. Глубоко вдохнув, задержите ненадолго дыхание. На этот раз выдох сопровождайте звуком «хаааааааааааааааа». Теперь дышите нормально, сосредоточив на этом внимание. При вдохе говорите себе: «Я», при выдохе – «расслаблен». Повторите упражнение 5 раз.

Примечание: технику лучше использовать в групповой форме работы под контролем педагога-психолога. Частота пульса до и после упражнения должна отличаться на 10 ударов.

Примеры мобилизующих дыхательных упражнений

Упражнение «Пушинка» (5-6 класс)

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см висит пушинка.

Дышите носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

Упражнение «Мобилизующее дыхание» (7-9 класс)

Исходное положение – стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох такой же продолжительности, как вдох. Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем – фаза выдоха:

4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4;

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8;

8(4)8, 8(4)7, 7(3)6, 6(3)5, 5(2)4.

Дыхание регулируется счетом педагога, проводящего занятие, еще лучше с помощью метронома. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе же его удобно приравнять к скорости шага.

Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках» (8-9 класс)

Для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами – дважды в одном направлении, а затем дважды в другом направлении. Зафиксировать внимание на отдельном предмете, а затем переключить его в предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачивая головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх.

Повторить это упражнение 3 раза. Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 точках.

Упражнение «Антистрессовая релаксация» (9 класс)

(рекомендовано Всемирной организацией здравоохранения)

Упражнение выполнять поэтапно:

Лечь или сесть поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении (одежда не должна стеснять движений);

Закрыть глаза, дышать медленно и глубоко. Сделать вдох и примерно на 10 секунд задержать дыхание. Выдыхать не торопясь, следить за расслаблением и мысленно повторять себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторить эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохнуть 20 секунд;

1. Волевым усилием сокращать отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживать до 10 секунд, потом расслабить мышцы. Таким образом пройти по всему телу. Повторить данную процедуру трижды, отрешиться от всего, думать о расслаблении мышц тела;
2. Попробовать как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее пальцы ног через икры, бедра, туловище до головы. Повторять про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно»;
3. Представить себе, что ощущение расслабленности проникает во все части тела. Почувствовать, как напряжение покидает тело, как расслабляются плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Наслаждаться испытываемым ощущением около 30 секунд;
4. Сосчитать до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой мышцы все более расслабляются;
5. Наступает «пробуждение». Сосчитать до 20. Говорите себе «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю.

Нервно-мышечная релаксация (9 класс)

Нижняя часть ног: Ступни ног плотно стоят на полу. Подними высоко пятки, удержи их в таком положении, опусти на пол и расслабься. Через 5-10 секунд повтори упражнение. Теперь, не отрывая пятки от пола, высоко подними носки, как можно выше и мягко расслабь, опустив их. Повтори еще раз. Прислушайся к возникновению и распространению ощущения тепла и тяжести, которые наполняют ступни ног и поднимается выше, к коленям.

Бедра и живот: Вытяни ноги прямо перед собой, как можно прямее, оттягивая носки. Напряги их, как бы пытаешься достать до противоположной стены, а затем мягко расслабь мышцы. Ноги мягко опустятся на пол, от коленей вверх к туловищу начнет распространяться волна тепла. Мысленно остановись на этом ощущении.

Грудная клетка: Сделай глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который тебя окружает. После небольшой задержки дыхания выдохни. Обрати внимание на разницу в ощущениях между периодами энергичного напряжения на вдохе и расслабления на выдохе. Почувствуй ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота.

Руки: Сожми плотно кисти в кулаки. Сделай это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений расслабь их. Широко раздвинь пальцы рук, удержи их в таком положении, сбрось напряжение. Зафиксируй момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.

Плечи и шея: Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайся достать до мочек ушей. После сильного напряжения мышц расслабься. Сконцентрируй внимание на возникающем ощущении размягченности, тепла.

Лицо: Широко улыбнись, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, через 5-10 секунд сожми губы в плотную трубочку. Мягко расслабь мышцы, почувствуй, как в нижней части лица по щекам к ушам распространяются волны приятного потепления: исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.

Крепко сожми веки, так крепко, как будто в глаза попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуй, как глазные впадины наполняются теплом, в которых тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко подними брови при закрытых глазах, как будто сильно чем-то удивлен. Сняв напряжение, обрати внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым».

Порядок расслабления

НОГИ	Пальцы ног	Ступни	Икры	Колени	Бедра
РУКИ	Пальцы рук	Кисти	Предплечья	Локти	Плечи
ТЕЛО	Плечи	Грудь	Живот	Поясница	Спина
ЛИЦО	Челюсть	Язык	Губы	Глаза	Лоб

Примеры динамических методов контроля тонуса мышц

Комплекс кинезиологических упражнений для развития межполушарного взаимодействия (5-6 класс)

Упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма. Упражнения необходимо проводить ежедневно в течение 6-8 недель по 15-20 минут в день. Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- ускорение темпа выполнения,
- выполнение упражнений с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля),
- подключение движений глаз и языка к движениям рук,
- подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Упражнение «Уши»

Цель: энергетизация мозга.

Мягко расправить и растянуть одноименной рукой внешний край каждого уха в направлении вверх – наружу от верхней части к мочке уха 5 раз.

Помассировать ушную раковину.

Упражнение «Колечко»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела).

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале движения выполняются каждой рукой отдельно, затем вместе.

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет движения вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8-10 повторений. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак-ребро-ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

Упражнение «Лезгинка»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля. Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6-8 смен позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

Упражнение «Лягушка».

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Положить руки на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит на плоскости стола (ладошка). Одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

Упражнение «Замок»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет педагог. Палец должен двигаться точно и четко. Нежелательно допускать движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук. В дальнейшем дети могут выполнять упражнение в парах.

Упражнение «Ухо-нос»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля.

Ребенку предлагают левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнение «Зеркальное рисование»

Цель: развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), произвольности и самоконтроля, элиминация зеркального восприятия.

Положить на стол чистый лист бумаги. Взять в обе руки по карандашу или фломастеру. Необходимо рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

С 17 по 21 октября 2016 года в школе прошла неделя по формированию навыков жизнестойкости. Начальным классам было предложено нарисовать рисунки на тему "Моё понимание жизнестойкости". Учащиеся 5-7 классов просмотрели документальный фильм "Хрустальный мальчик", а после просмотра была организована дискуссия. Учащиеся 8-9 классов подготовили презентации и видеоролики "Что такое жизнестойкость?". Ученики 10 класса на классном часе рассмотрели основные моменты темы "Жизнестойкость". Неделя прошла с пользой. Каждый для себя определил, что такое жизнестойкость и как себя вести в той или иной ситуации.

Использованная литература:

1. Агеев Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. //Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. /Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 – 59.
 2. Гревцов А.Г., Лучшие упражнения для обучения саморегуляции. Учебно-методическое пособие//Под общей редакцией С.П. Евсеева. – СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44с.
 3. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. — М.: ТЦ «Сфера», 1997.-192 с. (Серия «Практическая психология») [Э/р]: <http://psychlib.ru/mgppu/ppn/PPN-001-.htm>
 4. Сатир В., Как строить себя и свою семью. М.: Педагогика-Пресс, 1992. – 192с.
 5. Семенова Е.М., Тренинг эмоциональной устойчивости. Советы психолога учителю.- М., 2002.
 6. Сиротюк А.Л. Обучение без стресса: психофизиологическая подготовка [Э/р]: <http://svetlyachok27.narod.ru/index/0-8>
 7. Тест А. Эллиса. Методика диагностики иррациональных установок. Рациональная эмотивная терапия (РЭТ). [Э/р]: <http://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret#ixzz3Wpr12uTY>
- Хухлаева О.В., Тропинка к своему Я. Средняя школа (5-6 классы). - М.: Генезис, 2005.