



**Департамент образования и науки Курганской области**

**Государственное бюджетное учреждение  
«Центр помощи детям»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

Курган, 2022

Методические рекомендации по организации профилактики психологического неблагополучия детей и подростков / Сост. Е.А. Быкова, С.В. Истомина; ГБУ «Центр помощи детям». - Курган, 2022.- 39 с.

**Составители:**

**Быкова Е.А.**, канд. психол. наук, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

**Истомина С.В.**, канд. психол. наук, педагог-психолог ГБУ «Центр помощи детям»

Издание содержит теоретические и методические материалы для педагогов и психологов общеобразовательных организаций по вопросам организации профилактической работы, включающей серию тематических бесед с целью предупреждения психологического неблагополучия среди детей и подростков.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	6
1.1. Психологические благополучие детей и подростков: понятие, структура и факторы его нарушающие	5
1.2. Понятие жизнестойкости как ресурса эмоционального благополучия детей и подростков	8
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ФААКТОРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ	11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	37

## ВВЕДЕНИЕ

В связи с ростом напряжённости в современном обществе, нестабильной экономической и политической ситуацией в стране и мире особую актуальность приобретает способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и способность к эффективному выполнению деятельности.

Анализ современных исследований показывает, что отсутствие эффективных стратегий совладания со стрессовыми ситуациями у детей и подростков повышает уровень эмоционального неблагополучия и приводит к возникновению девиаций и антивита́льному поведению (О.А. Сагалакова, Д.В. Труевцев).

Особый тип эмоционального реагирования на жизненные события, незрелость ценностно-смысловой сферы, недостаточный уровень социальной компетентности детей и подростков приводят к усилению негативных настроений и поведения и требуют более детального изучения механизмов, факторов и условий профилактики психологического неблагополучия.

При поддержании психологического и эмоционального благополучия акцент должен делаться на ресурсах и потенциале личности. Таким образом, возникает необходимость реализации систематической целенаправленной работы с детьми и подростками по повышению витальных характеристик личности, жизнестойкости, способностей к конструктивному взаимодействию с окружающими и положительного образа будущего, снижению общей социальной тревоги.

Показано, что высокий уровень жизнестойкости, обеспечивает способность противостоять стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности, эффективность, эмоциональную стабильность в экстремальных ситуациях.

Способность ребёнка противостоять сложным жизненным ситуациям позволяет сохранять как психическое, так и психологическое здоровье и обеспечивает успешность социализации взрослеющей личности.

Предлагаемое пособие рассматривает вопросы организации профилактической работы с обучающимися в образовательной организации, целью которой является предупреждение факторов эмоционального неблагополучия, обучение детей навыкам конструктивного поведения и самопомощи в сложных жизненных ситуациях, а также знаниями о стратегии помощи со стороны педагогов и специалистов психологического профиля в случае возникновения кризисной жизненной ситуации.

# 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

## 1.1. Психологические благополучие детей и подростков: понятие, структура и факторы его нарушающие

Психологическое благополучие определяется как внутриличностный комфорт, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, баланса с самим собой и окружающими (Л.Я. Коломенский).

Оно представляет собой интегральную характеристику личности, которая проявляется в эмоциональной устойчивости и возможности регулировать свое психическое состояние в любых жизненных ситуациях. Можно увидеть, что общим в представленных мнениях разных исследователей является характеристика соответствия, удовлетворенности, гармонии, завершенности предыдущего этапа развития личности, и подход к психологическому благополучию как к процессу. Таким образом, психологическое благополучие можно определить как динамичную совокупность психических свойств, обеспечивающих возможность полноценного функционирования человека и его развития в процессе жизнедеятельности, а также гармонию между различными составляющими внутреннего мира человека, поддержание активного динамического баланса между индивидом и окружающей средой.

В обобщенную модель психологического благополучия включается шесть компонентов:

1) самопринятие (позитивное отношение к себе, выраженное в осознании, принятии и положительной оценке всех сторон своей личности и собственной жизни);

2) личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущать собственный прогресс и самореализацию в чем-либо);

автономность (способность следовать собственным убеждениям, противостоять социальному давлению, иметь стремление к саморегуляции);

4) компетентность в управлении средой (способность выполнять требования повседневной жизни при этом добиваться желаемого, преодолевая трудности на пути реализации своих целей);

5) позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, проявлять эмпатию, гибкость, заботу во взаимодействии с другими людьми);

6) наличие целей и занятий, придающих жизни смысл (понимание значения собственной жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего) (К. Рифф).

Выделяются уровни психологического благополучия человека:

- низкий уровень актуального благополучия говорит о преобладании негативного аффекта, как ощущение неудовлетворенности собственной жизнью, несчастьем;

- высокий и нормативный уровень характеризуется преобладанием позитивного аффекта, понимаемого как удовлетворенность собственной жизнью, ощущение счастья (П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова).

Ведущим индикатором психологического благополучия в подростковом возрасте, по мнению О.А. Идобаевой, является *эмоциональное благополучие*, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, а также уровень коммуникативной компетентности личности. Психологическое благополучие в старшем юношеском возрасте определяется уровнем сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы.

Основным условием нормального психосоциального развития ребенка (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или замещающих их лиц, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение и обеспечивают семью необходимыми материальными средствами.

Отечественные исследователи рассматривают содержание термина в контексте психологического здоровья, психологической адаптации, самоактуализации личности, ее ценностных ориентаций и понимания смысла жизни, стратегий поведения, а также социальных характеристик. Психологическое неблагополучие проявляется в состоянии неудовлетворенности, негативных эмоциях.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у детей, которые страдают от недостаточного общения со взрослыми и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.

У большинства детей в те или иные периоды под влиянием определенных ситуаций могут появиться *нарушения эмоциональной сферы или поведения*. Например, могут возникнуть беспричинные страхи, нарушения сна, нарушения, связанные с приемами пищи, и пр. У некоторых же детей эти нарушения проявляются часто, упорно и приводят к социальной дезадаптации. Такие состояния могут быть определены как *психические расстройства*.

*Критериями психосоциального здоровья детей и подростков могут служить:*

- адаптация в референтных общностях (семья, группа детского сада, класс);
- овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная);
- овладение нормативным, правилосообразным поведением;
- уравновешенность процессов социализации и индивидуализации;
- выработка индивидуального стиля поведения (деятельности);
- наличие самоконтроля и саморегуляции поведения в зависимости от обстоятельств;
- общая средовая адаптация (интеграция в общество).

К психологическим причинам возникновения эмоционального неблагополучия у подростков можно отнести: нарушение межличностных отношений в семье, особенности эмоционально-волевой сферы ребенка, в частности нарушение адекватности его реагирования на воздействия извне, недостаток в развитии навыков самоконтроля поведения и др.

*Признаки эмоционального неблагополучия подростков:*

1. Ребенок ведет себя не так, как всегда. Ранее перечисленных признаков не было, а теперь появились.
2. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
3. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению, появление замкнутости.
4. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
5. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
6. Вялость, хроническая усталость, апатия (равнодушие к окружающему).
7. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Длительное повышение или понижение настроения. Выраженная тревога.

8. Идеи собственной малоценности, никчемности. Появившаяся неряшливость в одежде и внешнем виде.

9. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

10. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ (или первые пробы ПАВ).

11. Суицидальные идеи, намерения, попытки.

Вследствие хронического эмоционального неблагополучия подростка, очень часто происходит нарушение его социализации, которая проявляется в низкой адаптивности ребенка, в неуверенности в себе, тревожности нерешительности. Появляются проблемы в установлении социальных контактов, школьная неуспешность, подросток рискует стать изгоем среди сверстников. Длительное эмоциональное неблагополучие и, как следствие, нарушение социализации, провоцирует поиск ситуаций, где подростку будет более комфортно. Таковой может оказаться микросреда с асоциальными, но значимыми для подростка компаниями, появляется серьезный риск девиантного поведения.

Таким образом, актуальным становится вопрос о своевременной профилактике психологического неблагополучия детей и подростков в образовательной организации.

Психологическая профилактика здесь представлена как работа психолога, педагогов и классных руководителей, направленная на предупреждение возникновения каких-либо трудностей, проблем в жизни детей, школьного коллектива в целом.

Одной из ключевых задач психопрофилактической работы с детьми и подростками будет являться сохранение витальности, развитие навыков жизнестойкости, позитивного мышления, формирование представлений о способах борьбы со стрессом и умений радоваться жизни, выходя из трудных жизненных ситуаций с наименьшими для себя потерями.

## **1.2. Понятие жизнестойкости как ресурса эмоционального благополучия детей и подростков**

Способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность и способность к эффективному выполнению деятельности определяется как *жизнестойкость* (Д.А. Леонтьев). Показано, что высокий уровень жизнестойкости обеспечивает способность противостоять стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности, эффективность, эмоциональную стабильность в экстремальных ситуациях.

Анализ исследований показывает, что жизнестойкость может выступать в качестве фактора, сдерживающего антивитальное поведение. Компоненты жизнестойкости, как указывает Д.А. Леонтьев, развиваются в детстве. Следовательно, актуальной психолого-педагогической задачей является поиск ресурсов развития жизнестойкости подрастающего поколения, психологической устойчивости к стрессу. Изучение феномена жизнестойкости позволит найти ресурсы предупреждения антивитального поведения подростков, сохранению и укреплению психологического здоровья.

Возрастные аспекты формирования и развития жизнестойкости у детей и подростков остаются значимой проблемой, поскольку способность ребёнка противостоять сложным жизненным ситуациям позволяет сохранять как психическое, так и психологическое здоровье и обеспечивает успешность социализации взрослеющей личности.

Данные, полученные Ю.С. Савенко, показывают, что подростки, обладающие высоким показателем жизнестойкости, эффективно преодолевают стрессовые ситуации внутри образовательной среды, быстро справляются с негативным

эмоциональным фоном и стабилизируют свое эмоциональное состояние (Ю.С. Савенко).

Жизнестойкость, понимаемая А.Н. Фоминовой как «система содержательных (ценностных) и практических (ресурсы, навыки) составляющих используемых для решения задач, диктуемых средой, является своего рода защитой от суицидального поведения».

Выявлена взаимосвязь показателей жизнестойкости и употребления алкоголя и наркотиков подростками.

Как указывает О.А. Сагалакова, неудовлетворенность актуальных мотивов подростка, несформированность стратегий самореализации и преодоления неуспеха обуславливают потерю смысла жизни и антивитальному вектору поведения подростка с последующим риском суицидального поведения.

Витальность описывается как состояние, ощущаемое субъектом с точки зрения наполненности жизненными силами, энергией. Авторами введено понятие субъективной витальности (ощущение энергии), которое является «...показателем психологического благополучия человека и представляет собой осознанное переживание человеком своей наполненности энергией и жизнью».

Существует положительная связь между субъективной витальностью и физическим здоровьем, психологическим благополучием, удовлетворенностью жизнью. Однако, чем выше уровень депрессии и тревожности, тем ниже уровень витальности.

Как показано в исследовании Л.А. Александровой, учащиеся, имеющие высокие академические показатели и успешность в учебной деятельности характеризуются высоким уровнем витальности в том случае, если эта деятельность побуждается внутренними мотивами. Они более уверены в том, что могут контролировать значимые жизненные события, готовы к преодолению трудностей, более оптимистично настроены на восприятие будущего и не склонны к отрицанию активности.

Как указывает О.А. Сагалакова, неудовлетворенность актуальных мотивов подростка, несформированность стратегий самореализации и преодоления неуспеха обуславливают потерю смысла жизни и приводят к антивитальному вектору поведения с последующим риском суицидального поведения. При этом антивитальное поведение редко носит характер истинного желания нанести себе ущерб, но используется как попытка управления и воздействия на субъективно непереносимую ситуацию.

*Антивитальность* понимается как некая совокупность убеждений субъекта в своей способности противостоять стрессовым ситуациям, преодолению препятствий, нарушающая общий уровень адаптивности.

*Антивитальное поведение* - поведение, направленное против биологических потребностей организма. Может выражаться в пассивном размышлении или рискованных для здоровья действиях, не имеющих целью лишить себя жизни.

Выделяются факторы, провоцирующие антивитальные настроения среди подростков: ситуативные (болезнь, смерть близких и т.д.); личностные, индивидуально-психологические особенности (возбудимость, раздражительность, ранимость, впечатлительность и т.п.); социальные (трудности в школе, неблагополучие в семье, физическое и психологическое насилие и др.), а также трудности в межличностных отношениях.

Антивитальные мысли и переживания могут выступать в качестве условия для формирования суицидального поведения. Следовательно, исследование условий, повышающих вероятность совершения антивитальных поступков, имеет решающее значение для профилактики и прогнозирования суицидального поведения.

Таким образом, в связи с возрастанием рисков антивитальной направленности поведения в подростковом возрасте целесообразным является поиск возможностей

контроля данного феномена посредством устранения или усиления эффекта ряда факторов. Возникает необходимость выявления тенденций к риску и реализации профилактических мероприятий внутри образовательных организаций.

При этом, ключевым звеном профилактической работы являются педагоги и классные руководители образовательных организаций, которые в процессе воспитательной работы со школьниками могут организовывать серию мероприятий (классных часов, тематических бесед), в ходе которых будет формироваться установка на позитивный образ мыслей, осознанное отношение к собственной жизни, потребность в сохранении и укреплении своего психологического и физического здоровья и эмоционального благополучия.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО СНИЖЕНИЮ ФААКТОРОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРАГНИЗАЦИИ

С целью организации профилактической работы с обучающимися, направленной на поддержание психологического благополучия и развитие навыков жизнестойкости была разработана серия бесед и классных часов, которые могут быть использованы школьными психологами, педагогами и классными руководителями образовательных организаций.

Цель психопрофилактической работы: снижение факторов эмоционального неблагополучия, нарушающих психологическое здоровье и провоцирующих девиантное поведение детей и подростков.

Задачи психопрофилактики:

1. Предупреждение антивитаьных настроений среди обучающихся.
2. Развитие навыков жизнестойкости.
3. Формирование стратегии позитивного мышления.
4. Формирование представлений о способах борьбы со стрессом.
5. Развитие потребности в помощи товарищу в ситуации острого неблагополучия и стратегии действий в сложной жизненной ситуации.

### Тематический план занятий

№ п/п	Тема занятия	Цель	Время
1.	Классный час «Жизнь прекрасна»	Развитие осознанного отношения к сохранению собственной жизни	1 час
2.	Беседа «Физическое и психическое здоровье»	Формирование представлений о значимости физического и психического здоровья в жизни человека	40 мин
3.	Интерактивный практикум «Учимся мыслить позитивно»	Формирование навыков позитивного мышления и способам эффективно справляться с напряженными ситуациями.	1 час
4.	Занятие с элементами тренинга «Что такое стресс и как с ним бороться»	Актуализация ресурсов стрессоустойчивости	1 час
5.	Интерактивный семинар «Как противостоять манипулированию»	Формирование устойчивости к негативным влияниям и манипуляциям социального окружения	1 час
6.	Классный час «Обижая других, мы не становимся счастливее»	Формирование доброжелательных взаимоотношений в коллективе	40 мин
7.	Беседа «Доверие»	Формирование представление о возможности доверия другому в кризисных ситуациях	30 мин
8.	Классный час «Принимая помощь других...»	Формирование знаний о возможных путях получения помощи и поддержки окружающих	30 мин
9.	Занятие с элементами арт-терапии «Давайте в жизни искать позитив!»	Профилактика антивитаьного поведения обучающихся.	1 час

## Занятие 1. Беседа «Жизнь прекрасна» (Картаполова О. В.)

Цель: сформировать жизнестойкое поведение, жизнеутверждающие установки.

Материалы и оборудование: 4 листа ватмана склеенные вместе, наборы красок, кисти, фломастеры, цветная бумага, различные фигурки из бумаги, старые журналы, открытки, другие печатные материалы, клей, ножницы.

*Ход занятия:*

*Приветствие.* Здравствуйте, ребята! Тема нашего классного часа «Жизнь прекрасна».

*Упражнение «Жизненная прямая» (5 минут).* Педагог предлагает обучающимся нарисовать линию и представить, что это - символический рисунок их жизненного пути. Нужно отметить главные, по их мнению, события, которые уже произошли с ними, и точку «сегодняшнего дня». Далее следует обсудить, все ли события были радостными. (Выслушать все предложения и сделать вывод).

В жизни не все гладко. Кроме праздников, удач и хороших дней бывают какие-то отрицательные события. Трудно представить себе долгую жизнь без кризисов, неудач, неприятностей. Иногда кажется, что так тяжело будет всегда, но после зимы всегда приходит весна, после чёрной полосы – белая, после дождя выглядывает солнце и ... появляется радуга!

*Групповое обсуждение темы «Жизненный успех» (5 минут).*

Иногда говорят: «везунчик», «счастливчик», «родился в рубашке».

Составление группового портрета «успешного» человека.

Откуда берутся «успешные» люди? Природа? Судьба? Дано свыше? Или результат усилий самого человека?

Во время обсуждения необходимо внимательно слушать, руководить процессом разговора, приводить примеры «везунчиков», потерпевших жизненный крах, а также успешных людей, с которыми судьба обошлась достаточно жестоко. Как они сумели добиться своего успеха наперекор судьбе?

(Возможные примеры: слепоглухонемая Ольга Скороходова, Валентин Дикуль, Теодор Рузвельт, Милтон Эриксон и др.)

*Прослушивание притчи (5 минут).* Для размышления на эту тему предлагаю вам послушать рассказ-притчу Л. Пантелеева о лягушках.

«Жили-были две лягушки.

Были они подруги и жили в одной канаве. Но только одна из них была настоящая лесная лягушка - храбрая, сильная, веселая, а другая - трусиха, лентяйка, соня.

И вот однажды ночью пошли они погулять. Идут по лесной дороге и вдруг видят - стоит дом. А около дома погреб. И из этого погреба очень вкусно пахнет. Вот забрались они поскорей в погреб, стали там бегать и прыгать. Прыгали, прыгали и нечаянно свалились в горшок со сметаной. И стали тонуть.

А тонуть им, конечно, не хочется. Тогда они стали барахтаться, стали плавать. Но у этого глиняного горшка были очень высокие скользкие стенки. И лягушкам оттуда никак не выбраться. Та лягушка, что была лентяйкой, поплавала немножко и думает: «Все равно мне отсюда не вылезти. Что ж я буду напрасно барахтаться. Лучше я сразу утону». Подумала она так, перестала барахтаться - и утонула.

А вторая лягушка - та была не такая. Та думает: «Нет, утонуть я всегда успею. А лучше я еще побарахтаюсь, еще поплаваю. Кто его знает, может быть, у меня что-нибудь и выйдет».

И вдруг - что такое? Вдруг чувствует наша лягушка, что под ногами у нее уже не сметана, а что-то твердое, вроде земли. Удивилась лягушка, посмотрела и видит: никакой сметаны в горшке уже нет, а стоит она на масле. «Что такое? - думает лягушка. - Откуда здесь взялось масло?» Удивилась она, а потом догадалась: ведь это она сама лапками своими из жидкой сметаны твердое масло сбила. «Ну вот, -

думает лягушка, - значит, я хорошо сделала, что сразу не утонула». Подумала она так, выпрыгнула из горшка, отдохнула и поскакала к себе домой - в лес.

А вторая лягушка осталась лежать в горшке. И никогда она, больше не прыгала, и никогда не квакала. Ну что ж. Если говорить правду, так сама ты, лягушка, и виновата.

Не падай духом! Не умирай раньше смерти...»

Вывод: на каждом жизненном этапе будут определенные трудности, и побеждает в жизни лишь тот, кто сумеет их преодолеть. Любые трудности и кризисы в нашей жизни неслучайны и даны нам для личностного роста. Из всего человек может извлечь урок и стать лучше, сильнее, мудрее.

*Создание коллажа «Волшебная страна» (10 минут).* Представьте, что сегодня здесь собрались великие мудрецы. Однажды вы отправились в странствия. Вам хотелось отыскать такое место на земле, которое ещё не было освоено людьми. Вы долго путешествовали, встречали разных людей, видели разные места на земле. И вот однажды вам посчастливилось добраться до необитаемого острова. Сомнений не было – вы нашли то, что так долго искали. Вам не надо исправлять чужие ошибки, переделывать. Вы можете начать с нуля, в ваших силах создать идеальное место для жизни, работы и отдыха. О, мудрейшие! Превратите этот остров в самое замечательное место на земле. Каждый из вас могучий волшебник и может преобразовать эту землю на благо всем и себе».

Участникам даётся 10-15 минут для того, чтобы они создали свою страну.

(используются картинки из домашнего задания)

*Обсуждение созданной страны (10 минут):*

- расскажите о стране, которую вы создали и об истории её создания (важно, кто начинает рассказ о картине, либо лидер, либо тот, кто максимально вовлечен в процесс создания композиции, первым начинает рассказ тот, кто готов брать на себя ответственность за группу);

- хотелось бы вам оказаться в этой стране (ответ покажет, насколько кандидаты готовы создать для себя комфортные условия, если участник не хочет попасть в эту страну, то ему некомфортно в группе);

- хотелось бы вам что-либо изменить в этом мире (желание большинства изменить что-либо свидетельствует о неудовлетворенности общим результатом; если изменения хочет внести один участник коллектива, то посмотреть, как он поведет себя в дальнейшем: будет ли настаивать, будет ли советоваться с командой или предпочтет внести свои изменения сразу, пока комментирует их; навязывание участником своей линии, может говорить о том, что перед нами потенциальный источник напряжения в команде, её слабое звено);

- что бы вам хотелось взять для себя из этой страны в реальный мир: идею, состояние, мысль, ощущение, впечатление (вопрос показывает ценность происходящего для участников, уровень их вовлеченности в групповую деятельность).

## **Занятие 2. Беседа «Физическое и психическое здоровье»**

Цель: формирование представлений о значимости физического и психического здоровья в жизни человека.

*Ход занятия:*

*Приветствие.* Здравствуйте, ребята!

*Прослушивание легенды (5 минут).* Предлагаю вам послушать легенду о напыщенном мандарине.

«Когда-то давно в старом Китае жил умный, но очень гордый мандарин (государственный чиновник). Целый день он только и делал, что примерял богатое платье и хвастался своим умом. Так шли дни за днями, годы за годами... И вот страну облетела весть, что неподалеку поселился монах, умнее мандарина.

Мандарин ужасно разозлился, но не выразил этого ни жестом, ни словом. Задумал он объявить поединок и отстоять славу мудрого нечестным способом: «Возьму я в руки бабочку, спрячу ее за спиной и спрошу, что у меня в руках – живое или мертвое? Если монах скажет, что живое, я задушю бабочку, а если мертвое – выпущу ее». И вот настал день поединка. В пышном зале собралось много людей, всем хотелось увидеть соревнования самых умных людей в мире. Мандарин сидел на высоком троне, держал за спиной бабочку и с нетерпением ждал прихода монаха. Но вот дверь отворилась, и в зал вошел небольшой худощавый мужчина. Он подошел, поздоровался и сказал, что готов ответить на любой вопрос. Тогда надменный мандарин спросил: «Скажи мне, что я держу в руках – живое или мертвое?». Мудрец улыбнулся и ответил: «Все в твоих руках». Смущенный мандарин выпустил бабочку с рук, и та полетела, радостно трепеща яркими крылышками.»

Обсуждение:

- Как вы понимаете выражение «Все в твоих руках»?
- От кого зависит решение, которое мы принимаем?

Заключение. Все, что делает человек, зависит, в первую очередь, только от него, выбор может влиять на его будущее.

*Мозговой штурм «Что такое здоровье?»*

Участникам предлагается определить, что такое здоровье. Все предложения записываются на доске.

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются:

- устойчивость к действию повреждающих факторов;
- показатели роста и развития в пределах среднестатистической нормы;
- функциональное состояние организма в пределах среднестатистической нормы;
- наличие резервных возможностей организма;
- отсутствие какого-либо заболевания или дефектов развития;
- высокий уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

*Упражнение «Что формирует психологическое здоровье?»*

Участникам предлагается подумать, что такое психологическое здоровье. психологическое здоровье – это благополучие личности человека, отсутствие проблем и стрессов, умение с ними справляться. Психологическое здоровье очень тесно связано со здоровьем физическим. Если у человека неприятности, он регулярно переживает состояние стресса, у него преобладает отрицательное настроение, раздражение или гнев, но постепенно начинает болеть. Как говорил Сократ: «Тело не болеет отдельно от и независимо от души». Какие существуют факторы влияния на психологическое здоровье человека? Учащиеся Предложения записывают на стикерах. После того, как все предложения записаны, ведущий предлагает объединить похожие факторы, выделить существенные: окружающая среда, образ жизни человека, отношения с людьми, отношения в семье.

Какого человека мы можем назвать психологически здоровым? Этот человек всегда понимает своё настроение и настроение и чувства других. Он не обижает и не унижает других. У него есть ресурсы справиться со сложными ситуациями, которые встречаются в жизни каждого. Он не стесняется обратиться за помощью, если понимает, что не может справиться сам. Он умеет мыслить позитивно и никогда не теряет веру в положительный исход ситуации. Верит в себя.

Хотя существует несколько важных факторов, влияющих на развитие и сохранение здоровья, поведение человека, его образ мыслей является решающим в сохранении здоровья.

При этом не теряет своей актуальности фраза «В здоровом теле здоровый дух». И наш образ жизни влияет на наше эмоциональное состояние.

#### *Упражнение «Пути здорового образа жизни»*

Ведущий дает определение «здорового образа жизни». Здоровый образ жизни – это такая жизнедеятельность человека, которая способствует сохранению и укреплению его здоровья.

Участники объединяются в три подгруппы, каждая из которых получает задание: на ролоне бумаги создать «Путь здорового образа жизни».

Важно обратить внимание и помочь участникам сформулировать их позиции по сохранению развития здоровья. Отвечать на вопрос: «Что делать, как действовать?».

#### *Подведение итогов.*

### **Занятие 3. Интерактивный практикум «Учимся мыслить позитивно»**

Цель: формирование навыков позитивного мышления и способам эффективно справляться с напряженными ситуациями.

#### *Ход занятия*

*Приветствие участников.* Добрый день мы с вами снова встретились и тема нашего сегодняшнего занятия – «Позитивное мышление». Очень часто именно умение мыслить позитивно помогает нам справляться со сложными и напряжёнными ситуациями. Однако не так просто находить позитивное в любой жизненной ситуации. Это большая работа и сегодня мы попробуем научиться мыслить позитивно.

*Упражнение «Поплавок в океане» (5-7 минут).* Для того, чтобы наша работа была продуктивной, мы немного настроимся на работу с помощью релаксации. Это упражнение используется, когда вы чувствуете какое-то напряжение или когда вам необходимо контролировать себя, а вы боитесь, что потеряете контроль над собой.

Вообразите, что вы — маленький поплавок в огромном океане... У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел... Вы движетесь туда, куда несет вас ветер и океанские волны... Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы вновь выныриваете на поверхность... Попробуйте ощутить эти толчки и выныривания... Ощутите движение волны... тепло солнца... капли дождя... подушку моря под вами, поддерживающую вас... Посмотрите, какие еще ощущения возникают у вас, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане».

*Упражнение-дискуссия «Позитивное мышление и теория оптимизма» (10 минут).* Согласно теории оптимизма, люди, мыслящие позитивно отличаются хорошей иммунной системой, лучшей сопротивляемостью болезням, дольше живут, имеют больше хороших привычек.

Существует ряд негативных установок, мешающих человеку успешно существовать и нарушающих его гармонию с внешним миром:

1. Установка долженствования, направленная на себя, на других. Человек считает, что он всегда должен... «Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других», «все должны хорошо ко мне относиться».
2. Установка катастрофизации: восприятие любого неудавшегося жизненного события как катастрофы. Например: «если это произойдет со мной, то мир рухнет», «Этот кризис невозможно пережить», «Это событие погубит мою жизнь».
3. Дихотомическое мышление: полярность в восприятии и оценке жизненных событий. «Я должен получить всё или ничего».
4. Установка сверхгенерализации: чрезмерное обобщение. Например: «если это произошло со мной однажды, то это будет повторяться всегда».

Для более успешной адаптации человеку необходимо осознавать свои иррациональные мысли и менять их на конструктивные. Позитивные мысли способствуют выработке гормона эндорфина. Этот гормон вырабатывается автоматически, если мы чему-то радуемся, переживаем приятное волнение и т.д.».

*Вопросы для обсуждения.*

- Приходилось ли вам замечать у себя подобные установки.

- Почему они мешают человеку быть успешным?

- На какие формулы можно изменить негативные мысли?

- А сейчас мы попробуем с вами научиться получать маленькие радости от повседневной жизни. Вам нужно в этой аудитории постараться найти что-то привлекательное для вас, красивое. Это может быть пятнышко на обоях красивого цвета, красивый цветок, приятный предмет. Необходимо сосредоточиться на этом 2-3 мин. Остановиться, посмотреть и зафиксировать у себя положительные эмоции и приятные мысли».

*Обсуждение.* Акцент делается на то, насколько сложно найти красивое, где его практически нет. Получать удовольствие от мелочей в жизни – это не так просто, это большая работа, которой нужно учиться.

*Упражнение «Поиск позитивного» (15-20 минут) (Е.В. Емельянова)*

Часто, когда у человека возникает трудная ситуация, он думает, что из нее нет выхода, и опускает руки. И он действительно становится беспомощным. На самом деле у человека всегда есть выбор. Но не всегда человек может увидеть в проблеме что-то важное и полезное для себя. Есть несколько приемов, которые помогают найти выход из трудных ситуаций, — это «формулы позитивного мышления».

*Упражнение «Формулы позитивного мышления»*

Формула 1. «Театр в табакерке». Представьте себе, что вы смотрите сверху спектакль, в котором показаны вы, ваша проблема, люди, которые вас окружают. Как все это выглядит?

Формула 2. «Вторая сторона медали». Медаль не может быть односторонней. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Что бы это могло быть? Что есть хорошего в вашем положении?

Формула 3. «Проблема как друг». Если бы данная проблема была вашим другом, что бы она сказала вам? Чему она хочет вас научить? Для чего она появилась в вашей жизни?

Формула 4. «Совет другу». Если бы такая проблема была не у вас, а у вашего друга, что бы вы посоветовали ему? Какие рекомендации могли бы дать? Как ему лучше разрешить проблему?

Формула 5. «Незамеченный ресурс». На вашем месте многие люди оказались в гораздо худшем положении. Как вы сумели удержаться на таком уровне? Что помогло вам: какие ваши качества, люди и обстоятельства?

Формула 6. «Маленькие кирпичики большой стены». Если мы захотим перепрыгнуть через большую стену, то, скорее всего, разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от нее не останется и следа. Давайте подумаем, какие три первых кирпичика можно вынуть из этой стены?

Формула 7. «У камина». Представьте, что прошло какое-то время, и все, что происходит сейчас, оказалось далеко позади. И вот вы сидите у камина рядом с близкими людьми и рассказываете о произошедшей когда-то с вами ситуации и о том, как сумели из нее выйти. Расскажите эту историю прямо сейчас.

А сейчас я прошу вас разбиться на пары у вас в руках листы с формулами позитивного мышления. Один из участников рассказывает о своей проблеме и с помощью партнера, используя формулы, рассматривает возможные выходы. По сигналу участники меняются ролями.

Обсуждение. Участникам предлагается поделиться, получилось ли взглянуть на проблему с другой стороны, и какая формула помогла им больше всего.

*Упражнение «Неприятность эту мы переживем...» (15-20 минут) (Р.В. Чиркина)*

Выберите какую-то неприятную ситуацию, которая случается, как правило, внезапно. Например, разбилась тарелка, пропали ключи и пр. Обычно в такой ситуации мы бессознательно употребляем не совсем нормативные высказывания, в лучшем случае чертыхаемся. В присутствии посторонних эти слова могут нас подвести. Поэтому необходимо потренироваться реагировать на внезапные неприятности по-другому, используя позитивные словесные формулы. Например: «Отлично, посмотрим, что тут можно сделать...», или «Подумаешь, важность какая...», или «Вот так фокус...». Давайте придумаем свои варианты».

Примечание. Формулировки звучат с интонацией досады, иронично, даже раздраженно, но здесь начинает работать цепочка зависимости, которая перенастраивает с переживания на поиск выхода: слово → действие → состояние.

*Упражнение «Весы» (20-25 минут).*

Представьте в своем воображении огромные весы. На одну чашу весов положите свои занятия, которые исходят из принципа «Я должен». Чтобы не забыть, сколько занятий вам удалось перечислить, возьмите чистый лист бумаги и запишите их для себя. А теперь другую чашу весов нагрузите занятиями, которые основаны на принципе «Я хочу». Какие занятия в жизни вы действительно осуществляете, реализуя свои собственные желания, потребности и интересы? Также запишите эти занятия на листе бумаги.

Посмотрите: какая чаша ваших жизненных весов перевешивает? Если первая, то вы живете по принципу «Я должен» и, следовательно, часто переживаете чувство «потери себя». Если у вас перевешивает вторая чаша весов, ваша жизнь строится преимущественно, по принципу «Я хочу», а значит, вы допускаете другую ошибку в построении жизненной стратегии: слишком много думаете о себе и мало о других. Лучший вариант — равновесие. Если чаши ваших весов выровнялись, вы живете в гармонии с самим собой и окружающими.

Выравнивайте свои жизненные весы! Если вы живете по принципу долга, внесите в свою жизнь занятия, которые отражают ваши личные интересы и потребности. Если ваш принцип «Я хочу», подумайте о том, что нужно сделать для других».

*Упражнение «Чувства» (5 минут).*

Скажите, пожалуйста, какие чувства у вас возникали в ходе сегодняшнего занятия, какое вы запомнили больше всего, а может какое-то для вас было новым, и вы никогда не испытывали его.

#### **Занятие 4. Занятие с элементами тренинга «Стресс и как с ним бороться?»**

Цель: актуализация ресурсов стрессоустойчивости.

Материалы и оборудование: бумага формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры.

##### *Ход занятия*

*Приветствие.* Добрый день. Наше сегодняшнее занятие посвящено стрессу, который неизменно сопровождает нашу жизнь. Достаточно часто нам приходится сталкиваться с ситуациями, вызывающими нервное напряжение, тревогу. Какие это могут быть ситуации? (Участники группы обмениваются мнениями и делятся опытом стрессовых ситуаций, происходящих с ними).

*Мини-дискуссия «Плюсы и минусы стресса» (25 минут)*

Тренер делит группу на две подгруппы. Первая подгруппа должна в ходе группового обсуждения выявить и записать негативные последствия стресса, а

другая - позитивные стороны стресса (чему мы учимся, преодолевая стресс, что мы можем узнать о себе и своих ресурсах, преодолевая трудные ситуации). После того как группы справятся с этим заданием, тренер предлагает устроить дискуссию, во время которой ответы-аргументы групп чередуются. Выигрывает та команда, которая найдет больше аргументов в пользу защищаемой точки зрения.

Обсуждение. Как правило, больше аргументов находит первая подгруппа. В этом случае тренеру надо сказать о том, что, несмотря на большое количество негативных последствий, которые назвали участники первой подгруппы, данные последствия вызываются именно сильными, травматическими или хроническими стрессами. К счастью, эти стрессы «врываються» в нашу жизнь не так часто. Остальные виды стрессов могут поддерживать тонус организма, активизировать внутренние ресурсы, тем самым повышая нашу адаптацию к жизни.

*Упражнение «Я и стресс» (20-25 минут).*

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Педагог предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большее значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем ведущий начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух. После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок. Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек. Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют.

*Упражнение «Ситуации, в которых я испытываю стресс» (10-15 минут).*

Цель: осознание ситуаций, вызывающих стресс, способность их контролировать.

Ведущий. «Сейчас вам необходимо на листке бумаги записать 8–10 стрессогенных ситуаций, затем разделить эти ситуации на две группы: события, которые неподвластны контролю, и те, которые можно контролировать».

Вопросы для обсуждения:

Каких ситуаций больше?

Какие ситуации можно контролировать? Приведите примеры.

Как преодолеть стресс в ситуациях, неподвластных контролю?

*Упражнение «Портрет стрессоустойчивого человека» (15-20 минут).*

Этап 1. Каждый участник записывает два личностных качества, которые помогают ему справляться со стрессом.

Этап 2. Группа делится на подгруппы, в которых составляется «Портрет стрессоустойчивого человека». Обязательное условие: в списке личностных качеств, составленном группой, должно быть два качества от каждого ее участника.

*Визуализация «Стирание стрессовой информации из памяти» (5-10 минут)*

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

*Рефлексия:*

- Что нового вы узнали на занятии?

### **Занятие 5. Интерактивный семинар «Как противостоять манипулированию»**

Цель: формирование устойчивости к негативным влияниям и манипуляциям социального окружения.

*Ход занятия*

*Приветствие участников.*

*Беседа «Манипулирование и способы противодействия».*

Манипуляция — один из способов управления людьми путем создания иллюзий или условий для контролирования поведения. Это воздействие направлено на психические структуры человека, осуществляется обычно в скрытой форме. Основная цель - изменение мнений, побуждений и целей людей в нужном некоторой группе людей направлении

Хочется сказать, что манипуляция тождественна обману, лжи, подаче заведомо ложной информации. Манипуляция — это именно стремление управлять другим человеком (его мышлением, поведением, взглядами, вкусами, ценностями) без его ведома (то есть неосознанно для него) и ему во вред. Это важное дополнение. Если человек осознаёт манипуляцию, то она невозможна. Кстати, вот вам единственный способ избегать любых манипуляций в свой адрес - это осознавать их.

#### *Цель манипулятора*

Цель тех, кто желает манипулировать сознанием других — дать объектам такую информацию, которую они заведомо готовы слушать, принимать и действовать в соответствии с этой информацией. Это направление действия очень выгодно манипуляторам. А значит, это окажет воздействие и на поведение, причем объекты будут уверены, что поступают в полном соответствии с собственными желаниями. Целью манипулятора является мягкое подведение объекта к выбору. Этот выбор является несвободным и неосознанным.

#### *Предпосылки манипуляции*

Условие успешной манипуляции заключается в том, что в подавляющем большинстве случаев преобладающее большинство граждан не тратит время и силы для проверки различного рода информации, в частности предоставляемую СМИ, знакомыми, авторитетными людьми и т.п.

Жертвой манипуляции человек может стать лишь в том случае, если он выступает как соавтор, соучастник. Манипуляция рассматривается не как насилие, а скорее как соблазн к осуществлению какого-либо действия (либо бездействия).

В зависимости от эмоций, которые появляются у объекта манипулирования, можно выделить *формы* манипуляций:

#### *положительные формы манипуляций:*

- заступничество,
- успокаивание,
- комплимент,
- невербальные заигрывания (обнимание, подмигивание),
- сообщение хороших новостей,
- общие интересы...

#### *отрицательные формы манипуляций:*

- деструктивная критика (высмеивание, критика личности и поступков),
- деструктивная констатация (негативные факты биографии, намеки и упоминания о прошлых ошибках),
- деструктивные советы (рекомендации по изменению позиции, способа поведения, безапелляционные повеления и указания).

Попробуем выделить некоторые виды манипуляций, предлагаю рассмотреть следующую классификацию:

1. Манипуляции в бизнесе (имеется в виду ситуации, когда мы выступаем как потребители чьей-то продукции);
2. Манипуляции в коллективе (имеется в виду коллектив сослуживцев, отношения начальник-подчинённый, коллектив друзей);
3. Манипуляции в семье (отношения супругов, родственников, влюблённых);
4. Манипуляции в воспитании и образовании;
5. Манипуляции в СМИ;
6. Манипулирование в общественной жизни (политика, общественно-социальные вопросы).

В рамках данного занятия мы более подробно рассмотрим манипулирование в рамках межличностного взаимодействия, прежде всего в отношениях со сверстниками, возможно, родителями. Однако, я надеюсь, что навыки, которые

будут отработаны нами в процессе работы пригодятся при распознавании манипулирования и в других сферах.

*Методы манипуляции:*

- Использование внушения.
- Перенос частного факта в сферу общего, в систему.
- Использование слухов, домыслов, толкований в неясной политической или социальной ситуации.
- Метод под названием «нужны трупы».
- Метод «страшилок».
- Замалчивание одних фактов и выпячивание других.
- Метод фрагментации.
- Многократные повторы или «метод Геббельса».
- Создание лжесобытий, мистификация.

*Противодействие психологической манипуляции*

Одной из форм противодействия манипуляции личностью является критический анализ поступающей информации, организация получения информации из разных источников.

*Способы ответа на манипулирование (психологической самообороны):*

- Внешнее согласие (начать с того, с чем согласен, можно даже привести аргумент в пользу слов оппонента). Состоит в том, что адресат выделяет из речи манипулятора те положения, с которыми может согласиться. Остальную информацию пропускает «мимо ушей», либо перефразирует её.

- Перефразирование «-» в «+», констатация фактов. Как правило, применяется при манипуляциях отрицательной формы (вызывающих отрицательную эмоцию у объекта манипулирования).

- Изменение темы разговора, оттягивание окончательного ответа (принять информацию к сведению и отложить решение на завтра, «утро вечера мудренее»).

- Игнорирование отрицательной оценки или отказ от ответа (например: «не буду отвечать на эту реплику, ответить на неё — значит унизиться самому»; «этот вопрос я обойду молчанием...» и т.п.).

*Упражнение «Как нами манипулируют» (10 мин).* Участникам предлагается обсуждение следующих вопросов:

- Знакомы ли вам приемы манипулирования вами и другими людьми?
- Всегда ли вы можете распознать манипуляции?
- Приведите примеры манипуляции в области продаж, рекламы и т.п.

*Упражнение «Очередь» (10 мин).* Необходимо поделить группу на две команды: одна – очередь, другая – эксперты. Все встают в очередь, кроме одного, который пытается пролезть вперед. Необходимо отказать нахалу. Условие: нельзя кричать, ругаться и использовать физическую силу.

Обсуждение следующих вопросов:

- Какие чувства возникают в момент отказа?
- В чем основная трудность отказа?

Попросить участников вспомнить ситуацию, в которой кто-то попросил их сделать что-то, что они не хотели. Что при этом чувствовали?

В нашей жизни нам часто необходимо от чего-то отказываться. Ситуации отказа нередко связаны с неприятными переживаниями: страхом обидеть, испортить отношения, чувством вины, потерей своего положения в своей группе.

*Упражнение «Ситуации отказа» (15 мин).* Попросить участников вспомнить ситуацию, в которой кто-то (друг, одноклассник, знакомый) попросил их сделать что-то, что они не хотели.

Обсуждение: Почему не смогли отказать? Какие последствия отказа могли бы быть? Что при этом чувствовали? Какие свои дела были не сделаны и т.п.?

*Подведение итогов.*

## **Занятие 6. Классный час «Обижая других, мы не становимся счастливее...»**

Цель: формирование доброжелательных взаимоотношений в объединении.

Оборудование: листы для ответов на вопросы анкеты; листы и маркеры для ведения записей ведущему; листы и маркеры для работы в группах; «волшебные предметы» – зеркальце, палочку. Столы и стулья в классе расставлены так, чтобы легко можно было объединяться для работы в парах, в группах, сесть в круг.

### *Ход занятия*

1. Педагог предлагает всем ответить на вопросы анкеты «Знаешь ли ты?». Если ребенок знает ответ на вопрос, он записывает номер этого вопроса. Если же не знает, то записывает номер этого вопроса и обводит его кружком.

Возможные вопросы:

- Где живет сосед (ка) по парте?
- Есть ли у него (нее) брат, сестра?
- Когда у него (нее) день рождения?
- Есть ли у него (нее) дома какие-либо животные?
- Любимые его (ее) школьные предметы (уроки)?
- С кем он (она) дружит в классе?
- С кем он (она) дружит во дворе?

Сравни, чего больше: ответов с кружочками или без. Какой вывод можно сделать? Достаточно ли мы внимательны друг к другу?

2. Какие качества мы ценим в людях, в своих, в друзьях? Ребята называют различные качества. Желательно записывать их на доске или на специально подготовленном листе бумаги яркими маркерами.

Для обсуждения следующего вопроса педагог предлагает разделить лист на две части:

Я	Мой (я) сосед (ка)

Подумайте, какие качества вы особенно цените в своем соседе. Запишите их в части листа «Мой сосед». Теперь подумайте о себе: за какие качества уважают вас другие? Запишите их в части листа «Я». Теперь сравним. Есть ли совпадения? Как много? Что это может означать? Какие выводы сделаем?

3. Как можно обидеть сверстника?

Вспомните сегодняшний день в школе (минутка тишины). Вы сегодня кого-то обидели? Вспомните, попросили ли вы прощения? Часто мы это делаем? А кому легче попросить прощения: слабому духом человеку или тому, кто уверен в своих силах? Извинение унижает или возвышает человека?

Обсуждение данных вопросов не требует ответов от каждого. Высказываются только желающие. Возможно, по некоторым из них никто не выскажется, тогда они останутся для самостоятельного размышления или обсуждения с родителями

4. Далее педагог организует работу в группах по 4 человека (объединяются соседи двух парт). Им предлагается обсудить и предложить решения для некоторых конфликтных ситуаций из жизни класса (по 2- 3 ситуации в группе).

Примерные ситуации для обсуждения:

- Ты нечаянно, но сильно толкнул сверстник...
- Кто-то случайно наступил тебе на ногу. Тебе больно...
- Тебя посадили рядом с тем, кто тебе не очень симпатичен...
- Ты бегал, смахнул вещи другого. Что будешь делать?
- Ты услышал, что кто-то тебя обидно обозвал.
- Друг говорит тебе: «Я плохо себя чувствую...» Что ты ответишь? Как поступишь дальше?
- Кто-то из друзей долго болеет (лежит в больнице, уехал на длительное время в санаторий во время учебного года).

5. Давайте теперь подумаем, что (за сегодняшний день, неделю...) вы сделали хорошего для своих друзей, для своих близких?

Педагог предлагает взглянуть в волшебное зеркальце со словами: Свет мой, зеркальце, скажи! Мне всю правду расскажи, чем я ребятам интересен? Чем же ребятам я полезен? Держа зеркальце, дети по очереди рассказывают о своих хороших делах. Если кто-либо из детей затрудняется рассказать о себе, то в зеркальце может «заглянуть» сам педагог и помочь «увидеть» положительный поступок ребенка. Возможен вариант, когда ребята будут говорить друг о друге.

6. Работа в группах: разрабатываем законы общения в объединении. Каждая группа выступает. Предложенные законы помещаются в уголок объединения.

7. Час общения может быть завершён кругом общения. Все ребята встанут (или сядут) в круг. Педагог предлагает продолжить фразу: «Если бы у меня в руках оказалась волшебная палочка, я бы для своего соседа (соседки) по парте пожелал...».

### **Занятие 7. Беседа «Доверие» (40 мин.) (О.А. Кульнева, Т.Ю. Шахова)**

Цель: Формирование представления о возможности доверия другому в кризисных ситуациях.

#### *Ход занятия*

*Приветствие.*

*Беседа о доверии:* Участникам предлагается задуматься над качествами, которыми должен обладать взрослый человек, вызывающий у них доверие.

На доске записываем 4 категории:

- особенности внешности;
- психические особенности;
- особенности его поведения;
- прочее.

Педагог фиксирует предложения участников, после завершения данной части упражнения просит участников, чтобы каждый лично подумал и определил, есть ли в его ближайшем окружении такой взрослый человек, имеющий часть данных качеств, можно ли его назвать человеком, которому можно доверять.

Во второй части упражнения заданием для участников будет определение мест (окружения), в которых можно встретить взрослых, достойных доверия (например, церковь – для верующих людей, школа, социальный центр, телефон доверия и пр.) Все предложения ведущий фиксирует.

*Обсуждение:* следует навести участников на мысль, что именно в них самих теплится потенциал помощи ровесникам. Указанные участниками места и люди являются действующими ресурсами, которыми они должны делиться с ровесниками в случае кризисов и проблем последних!

*Подведение итогов.* По окончании занятия важно поблагодарить группу за активную работу.

### **Занятие 8. Классный час «Принимая помощь других...» (30 мин.) (О.А. Кульнева, Т.Ю. Шахова)**

Цель: формирование знаний о возможных путях получения помощи и поддержки окружающих.

#### *Ход занятия*

*Приветствие:* вступительное слово. Цитата: «Когда ты соглашаешься на помощь — это не значит, что ты сдался. Это значит, что ты не один в этом мире».

Педагог до начала занятия вывешивает листы с зафиксированной там информацией об институтах и специалистах, которые оказывают разнообразную помощь и поддержку (либо записывает на доске).

Класс следует разделить группу на 4 подгруппы. Каждая из подгрупп должна определиться и записать на листах А4, в каких ситуациях можно обратиться в каждую из институций (преследование и издевательства в школе, насилие в семье, суицидальные намерения, одиночество/изоляция, психические отклонения, онкологические и прочие заболевания, употребление психоактивных веществ, неожиданные и затяжные ухудшения настроения и пр.). Каждая группа по очереди представляет по одному примеру, который ведущий записывает на доске.

*Обсуждение:* следует обсудить совместно с участниками, какой именно помощи и поддержки можно ожидать от различных людей и инстанций в разного рода кризисных ситуациях. Ведущему следует сделать акцент на том, что сообщение ответственным специалистам о кризисной ситуации может спасти чью-то жизнь, и в данном контексте это не является вторжением в чью-нибудь частную жизнь.

*Упражнение «Кому я могу оказать поддержку и у кого ее получить»*  
Предложите учащимся индивидуально записать в один столбик тех людей, кому они могут оказать поддержку, в другой - у кого могут ее получить. Если учащиеся не назовут различные городские психологические службы, которые могут помочь в трудную минуту, напомните о них и раздайте распечатки с адресами и телефонами этих служб.

*Подведение итогов.* По окончании занятия важно поблагодарить группу за участие в занятии.

### **Занятие 9. Занятие с элементами арт-терапии «Давайте в жизни искать позитив!»**

Цель: профилактика антивиталяного поведения обучающихся.

#### *Ход занятия*

*Приветствие.* Добрый день! Мы в очередной раз собрались с вами на занятие, тема которого «Давайте в жизни искать позитив!».

Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того, как мы относимся к происходящему. Но почему на одно событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.

Многое, если не все, определяет наш выбор. Выбор нас делает неповторимым. Именно он определяет нашу судьбу.

#### *Беседа «Что мы можем выбирать в нашей жизни»*

Мы можем выбирать:

- то, во что мы верим;
- кем мы станем;
- что мы говорим;
- как относимся к другим;
- как реагируем на события;
- с каким настроением живем и учим.

Позитивное мышление — это могучая сила, которая позволяет вам выйти из происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

*Упражнение «Гороскоп эмоций»* (на слайде фотографии: перья птиц, стекляшки, массажные мячики-ежики, пластмассовые цветные шарики; прилож. 1).

Участникам занятия предлагается выбрать один предмет, который им больше всего понравился или привлек их внимание.

*Интерпретация:*

Вы выбрали перо! Вы легки на подъем; общительные, хорошие слушатели; нежные и ласковые, впечатлительные и тонкие натуры; готовы любого поддержать в трудную минуту и рассмешить, поднять настроение; вы с чувством юмора.

Кто выбрал стеклянный камешек – у вас всегда все гладко, да сладко; вы открыты душой, легки в общении, гибкие натуры; не подвержены чужому влиянию; изящные и хорошо разбираетесь в моде.

Если вы выбрали мячики-ежики – вы загадочные и привлекательные натуры; шустрые, энергичные и веселые; не даете себя в обиду, можете постоять за себя; заботитесь о своем драгоценном здоровье; вы легко справляетесь с любой ситуацией, всегда найдете выход.

У кого оказались цветные шарик – это значит, что вы веселые и бодрые, жизнерадостные и энергичные; открытые, добрые и доверчивые; общительные; вы всегда впереди, стремитесь к победе; вас везде замечают; с вами вместе – всегда праздник, вы душа компании.

*Упражнение «Волшебная страна чувств»*

*Инструкция 1:* Далеко-далеко, а, может быть, и близко, есть волшебная страна, и живут в ней Чувства: Радость, Удовольствие, Грусть, Злость, Страх, и Интерес. Живут они в маленьких цветных домиках. Причем, каждое чувство живет в доме определенного цвета. Кто-то живет в красном домике, кто-то в синем, кто-то в черном, кто-то в зеленом... У Вас есть цветные карандаши. Пожалуйста, помогите жителям и раскрасьте домики.

Участники занятия раскрашивают свои домики.

*Инструкция 2:* Представьте себе, что это вы и вы житель этой волшебной страны (показываем силуэт человека), вы испытываете разные чувства, и ваши ощущения живут в разных частях тела. Раскрасьте этого человечка своими волшебными карандашами.

После того как «человечки» раскрашены, участники показывают свои рисунки друг другу и рассказывают, почему они использовали тот или иной цвет.

*Упражнение визуализация «Волшебная чашка»*

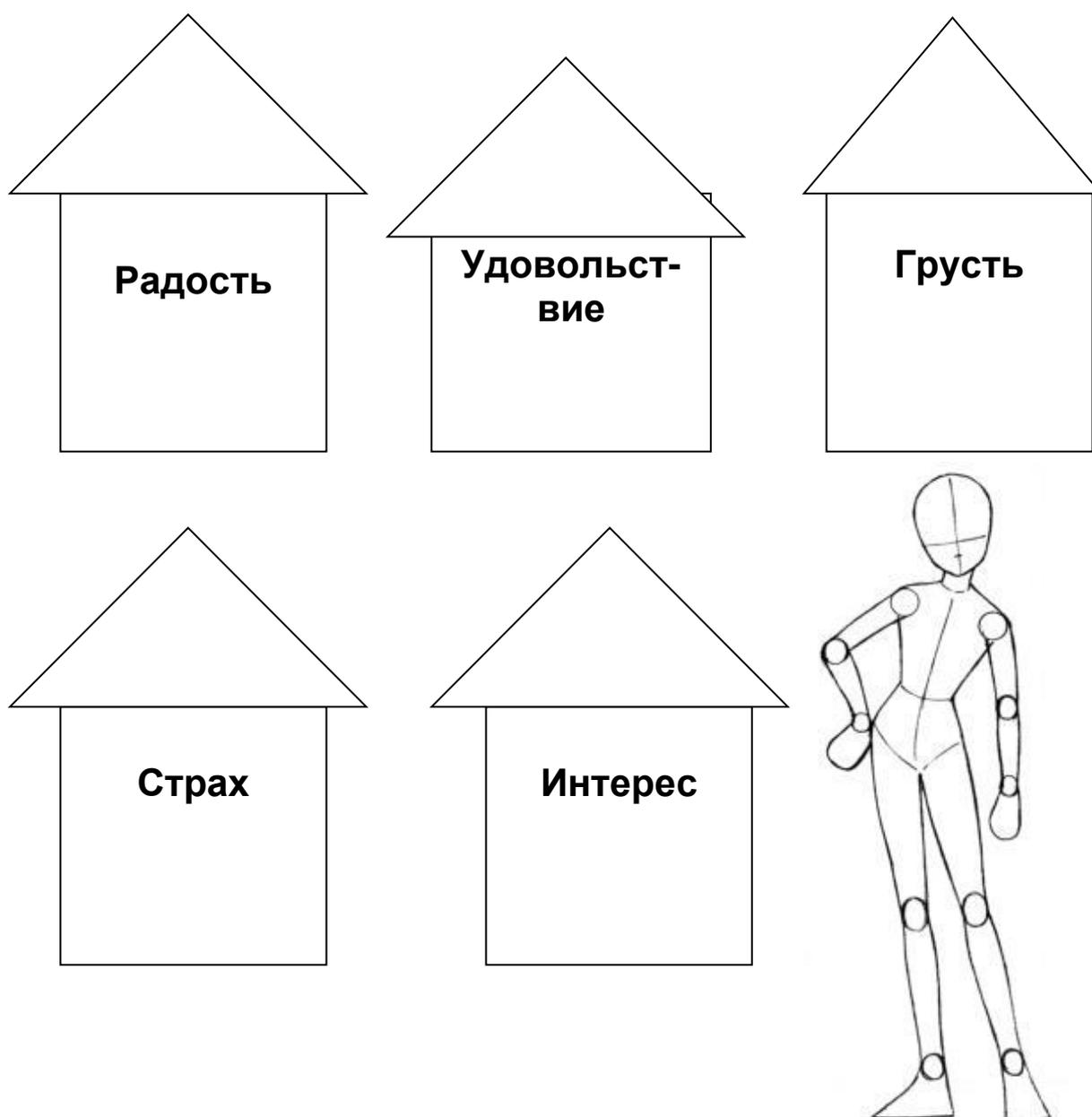
Участники под музыку для релаксации выполняют задания ведущего: «Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Еще раз внимательно рассмотрите чашку. Медленно наполните ее до краев вашим любимым напитком, пока наполняется ваша чашка, вспомните самые приятные моменты в вашей жизни. Не торопитесь, представьте, что ваши позитивны мысли заполняют вашу любимую чашку до краев. Эта чашка – чашка ваша позитивного настроения! Она наполнена вашим позитивом! А теперь представьте, как вы наслаждаетесь тем, что у вас есть такая чашка, чашка позитивного настроения. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите: «Это я! У меня есть такая чашка!»

*Подведение итогов.* На этом наше занятие подходит к концу. Давайте помнить, что наша судьба в наших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир. Все в ваших руках, ребята. Дерзайте! И будьте счастливы! (участникам раздаются материалы «Искусство быть счастливым»). Несколько слов о ваших впечатлениях, ощущениях. Благодарю за внимание!

*Материал для упражнения «Гороскоп эмоций»*



Заготовка для упражнения «Волшебная страна»



*Раздатка на цветных листах «Искусство быть счастливым»*

1. Нужно иметь перед собой цель и стремиться к ней
2. Нужно уметь всегда улыбаться
3. Нужно уметь делиться радостью с другими
4. Нужно получать удовольствие от помощи людям
5. Нужно быть немного ребёнком

**Памятка классному руководителю**

Способствуйте созданию и поддержанию благоприятной, дружеской атмосферы в классе, побуждайте учащихся к совместной деятельности и сотрудничеству.

Придерживайтесь такого стиля взаимоотношений с подростками, чтобы в трудной жизненной ситуации при необходимости каждый учащийся мог обратиться к вам за помощью. Помните о неэффективности авторитарного стиля при взаимодействии с подростками. Чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию, направленную как на других, так и на самого себя.

Классный час используйте как возможность для беседы о будущем и перспективах в жизни. В подростковом возрасте формируется картина будущего, поэтому подростки обычно видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Поговорите о том, какие цели ставят перед собой учащиеся, как намерены их добиваться, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.

Обязательно обращайтесь внимание на ситуации, в которых кто-либо из учащихся становится объектом агрессии со стороны других. Говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, при этом оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Объясните учащимся, что для достижения успеха ценен и важен опыт ошибок, неудач. Возможность учиться на ошибках является одним из способов развития личности.

Помогайте учащимся найти те сферы, в которых они могут быть успешными.

Если вы понимаете, что у вас по каким-либо причинам не получается сохранить контакт с учащимся или классом, обратитесь за помощью к психологу.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Достижение психологического благополучия детей – одна из ключевых целей образовательной организации. Создание атмосферы психологической безопасности в школе является важным компонентом психопрофилактики неблагополучия в подростковой среде.

Система профилактики негативных эмоциональных состояний и деструкций в поведении детей и подростков должна строиться на взаимодействии специалистов службы психолого-педагогического сопровождения образовательной организации. Иметь огромное желание «спасти детей от беды» – недостаточно, необходимо иметь знания по данной проблеме, а также алгоритм действий в случае обнаружения подобного рода действий. При этом следует придерживаться главного требования – не навредить. Именно поэтому, приступая к реализации любого профилактического мероприятия, необходимо обратить внимание на трех составляющих эффективности профилактики поведения: психологической, педагогической и организационной.

В зависимости от того, какой результат мы хотим получить в итоге профилактического воздействия на личность обучающегося, следует подбирать соответствующие формы, методы и материал для использования.

Важно в системе профилактической работы с подростками проводить мероприятия по формированию позитивного образа мыслей, развитию навыков и умений оказания поддержки сверстнику, нуждающемуся в помощи, способностей замечать риски для жизни и здоровья в окружающей среде и противостоять им, развитию коммуникативных навыков, сплочению классных коллективов.

В работе с родителями важно повышать психолого-педагогическую компетентность в вопросах семейного воспитания, детско-родительских отношений. Родителей необходимо научить распознавать состояния острого неблагополучия у детей, выявлять маркеры суицидального риска и своевременно предпринимать меры по сохранению жизни и здоровья ребёнка, сформировать потребность оказывать психологическую поддержку и создавать атмосферу принятия и эмоционального комфорта в семье.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Басалаева Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков группы риска: учебное пособие / Н.В. Басалаева, Т.В. Казакова, Ж.А. Левшунова; под ред. Ж.А. Левшуновой. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2021 – 101 с.
2. Бурмистрова Е.В.. Психологическая помощь в кризисных ситуациях (предупреждение кризисных ситуаций в образовательной среде). Методические рекомендации для специалистов системы образования. М.: МГППУ, 2006.
3. Психологическая помощь в кризисных ситуациях, В.Г. Ромек, В.А. Конторович, Е.И. Крукович, СПб., Речь, 2004г.
4. Райли Д. Подростковая депрессия: Почему многие дети оказываются в этом состоянии и что делать родителям, чтобы оно не закончилось трагедией. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014.
5. Шнейдер, Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков: учеб.пособие / Л. Б. Шнейдер. – М. :Академический проект, Трикста, 2005 – 336 с.
6. Резапкина Г. Выявление старшеклассников группы риска // Школьный психолог. 2017. № 7-8. С. 15.
7. Савенко, Ю.С. Жизнестойкость как ресурс эмоционального благополучия подростка в образовательной среде // Молодежная наука: тенденции развития. 2021. № 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=46323900> (дата обращения: 11.08.2022).
8. Сагалакова О. А., Труевцев Д. В., Стоянова И. Я., Смирнова Н. С. Нарушения социальной ситуации развития в подростковом возрасте в контексте антивиталяного поведения и социальной тревоги // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2017. № 1(94). С. 25-32. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=28922285> (дата обращения: 11.08.2022).
9. Александрова Л. А. Субъективная витальность как личностный ресурс. *Психологические исследования*. 2011; 3(17): 5. Available at: <http://psystudy.ru>.
10. Цисарь И. Н. Формирование витального поведения в рамках внеурочной деятельности. *Методист*. 2019; 1: 53-58.
11. Кий Е. В. Направления профилактики антивиталяного поведения подростков в условиях общеобразовательных учреждений. *Профилактика агрессии и деструктивного поведения молодежи* : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Москва, 22 февраля 2022 года. Москва: Московский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации им. В.Я. Кикотя. 2022: 144-147.
12. Богинская, О. С. Выявление антивиталяных настроений учащихся образовательных организаций. *Методист*. 2018; 1: 36-38. Available at: <https://elibrary.ru/item.asp?id=32870357>.

## Полезные методические материалы

1. Программа цикла занятий для обучающихся «Цени свою жизнь» для обучающихся 4-11 классов. Авторы: Картаполова О.В., Сазонова Е.Н. Режим доступа:[http://centr45.ru/Metodicheskaya\\_gostinaya/Profilaktika\\_suitsidalnogo\\_povedeniya/Konsultatsii\\_suitsid/](http://centr45.ru/Metodicheskaya_gostinaya/Profilaktika_suitsidalnogo_povedeniya/Konsultatsii_suitsid/)
2. Программа цикла занятий для обучающихся 12-17 лет «Ради чего стоит жить». Авторы: Картаполова О.В. Режим доступа: [http://centr45.ru/Metodicheskaya\\_gostinaya/Profilaktika\\_suitsidalnogo\\_povedeniya/Konsultatsii\\_suitsid/](http://centr45.ru/Metodicheskaya_gostinaya/Profilaktika_suitsidalnogo_povedeniya/Konsultatsii_suitsid/)
3. Цифровая платформа психолого-педагогических программ работы с трудностями в обучении у обучающихся, имеющих соответствующие риски неблагоприятных социальных условий. - Режим доступа <https://rospsy.ru/learning-difficulties>.