

Государственное бюджетное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Кировского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ЦППС Кировского района Санкт-Петербурга)

198207, Санкт-Петербург, ул. Зины Портновой, д. 3, литера А,  
тел.: (812) 246-29-52; тел./факс: (812) 246-29-53  
E-mail: [ppmskirov@mail.ru](mailto:ppmskirov@mail.ru); [www.kirov.spb.ru/sc/ppms](http://www.kirov.spb.ru/sc/ppms)

**ПРИНЯТО:**

Педагогический совет ГБУ ЦППС  
Кировского района Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Врио директора ГБУ ЦППС  
Кировского района Санкт-Петербург  
Т.В. Шелонина  
«29» 08 2025 г.

Шелонина  
Татьяна  
Валериевна

Подписано цифровой  
подписью: Шелонина  
Татьяна Валериевна  
Дата: 2025.09.02  
15:03:48 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Психолого-педагогическая коррекция поведения и негативных  
эмоциональных состояний»**

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 1 год обучения  
**72 часа**  
(6 модулей по 12 часов)

Авторы-составители:

Камакина О.Л.  
Муханова В.А.  
Николаева Т.В.  
Погодина Э.В.  
Полакайнен С.А.  
Турчинская Н.Ю.  
Булгакова-Стоянова М.А.

Санкт-Петербург  
2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|    |                                                                       |    |
|----|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Общая пояснительная записка                                           | 3  |
| 2. | МОДУЛЬ I. «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» | 7  |
| 3. | МОДУЛЬ II. «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»   | 14 |
| 4. | МОДУЛЬ III. «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»                           | 23 |
| 5. | МОДУЛЬ IV. «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»                                          | 29 |
| 6. | МОДУЛЬ V. «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»                                             | 36 |
| 7. | МОДУЛЬ VI. «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»                                          | 44 |

## ОБЩАЯ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая компенсирующей направленности «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» (далее Программа)** направлена на решение задач государства по обеспечению в образовательной среде условий психологической безопасности и носит коррекционно-развивающий характер.

Программа «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» является комплексной и представляет собой совокупность программ (модулей) для решения типовых и вероятностных трудностей межличностного взаимодействия, обусловленных рисками возраста, такими поведенческими реакциями, как склонность к агрессивному поведению и тревожным эмоциональным состояниям, в связи с переживаниями травмирующих событий, а также в связи с возникновением ситуаций деструктивного межличностного взаимодействия (буллинг) в группе обучающихся 5<sup>х</sup> – 8<sup>х</sup> классов.

Программа «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» составлена на основании Закона об образовании в Российской Федерации № 273-ФЗ от 21.12.2012 г., с учётом целей и задач Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р, Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», утвержденной Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271 и Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897.

Авторы-составители программы ставили перед собой цель создать программно-методический инструментарий, способный упростить деятельность педагога-психолога в ходе решения задач-запросов, исходящих от участников образовательного процесса, в случаях, когда наиболее действенными оказываются групповые формы работы с детьми и подростками.

**Цель программы «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ»** – содействие социально-психологической адаптации подростков:

- *со склонностью к проявлению агрессивного поведения;*
- *с устойчивыми негативными эмоциональными состояниями;*
- *в связи с деструктивными формами взаимодействия в детском/подростковом коллективе;*
- *в связи с переживаниями травмирующих или трагических событий.*

### **Общие задачи программы:**

- *содействовать формированию ценности жизни, взаимного уважения, поддержки и взаимопомощи;*
- *создать условия для актуализации чувств, мыслей и переживаний обучающихся в связи с различными событиями их жизни;*
- *способствовать развитию эмоционального интеллекта обучающихся;*
- *способствовать осознанию обучающимися мотивов своих поступков и поведения;*
- *способствовать расширению поведенческого репертуара обучающихся в области конструктивных форм взаимодействия через создание условий для получения*

опыта такого взаимодействия;

— содействовать популяризации сотрудничества как наиболее эффективной формы взаимодействия.

**Адресат программы:** обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте 11-14 лет (5<sup>й</sup> – 8<sup>й</sup> классы).

**Формы работы:** групповая (с целым классом) или с малой группой с оптимальной численностью 8-12 человек – в зависимости от модуля программы.

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ

Комплексная программа «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» включает шесть модулей:

**МОДУЛЬ I:** «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»,

**МОДУЛЬ II:** «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»,

**МОДУЛЬ III:** «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»,

**МОДУЛЬ IV:** «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»,

**МОДУЛЬ V:** «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»,

**МОДУЛЬ VI:** «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ».

Общая продолжительность программы составляет 72 часа.

Каждый модуль представляет собой независимую (от других модулей) программу психолого-педагогических занятий в определенной проблемной для детского или подросткового коллектива ситуации.

Предполагается, что модули программы будут использоваться для решения конкретных задач в конкретном детском коллективе. Программа не предполагает реализацию всех модулей в одном и том же детском коллективе.

Возможен выбор различных модулей в различных сочетаниях в зависимости от потребностей образовательного учреждения.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название модуля                                             | Теория<br>(академ.<br>часов) | Практика<br>(академ.<br>часов) | Всего<br>(академ.<br>часов) |
|-------|-------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 1.    | «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» | 2                            | 10                             | 12                          |
| 2.    | «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»    | 2                            | 10                             | 12                          |
| 3.    | «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»                             | 2                            | 10                             | 12                          |
| 4.    | «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»                                           | 2                            | 10                             | 12                          |
| 5.    | «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»                                             | 2                            | 10                             | 12                          |

|        |                   |    |    |    |
|--------|-------------------|----|----|----|
| 6.     | «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ» | 2  | 10 | 12 |
| Итого: |                   | 72 |    |    |

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Реализация программы «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ» способствует:

- развитию эмоционального интеллекта обучающихся;
- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию социального интеллекта обучающихся;
- актуализации общечеловеческих ценностей в системе ценностей обучающихся;
- повышению уровня коммуникативной культуры обучающихся;
- расширению репертуара конструктивных форм взаимодействия обучающихся;
- обеспечению психологической безопасности образовательной среды;
- решению задач профилактики школьной дезадаптации.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Закон об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 21.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»», утвержденная Указом Президента РФ от 04.02.2010 г. Пр-271.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 6 октября 2009 г. № 373.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ 17 декабря 2010 г. № 1897.
6. Письмо Минобрнауки России «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, педагогической, медицинской и социальной помощи» от 10.02.2015 г. № ВК-268/07.

# МОДУЛЬ I:

## «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Авторы-составители: Васильева Н.И.,  
Камакина О.Л.,  
Эйхен Е.Р.

**Цель модуля** «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» – содействие развитию эмоциональной саморегуляции подростков, склонных к проявлению враждебности и агрессивного поведения, и формированию у них установки на сотрудничество во взаимодействии со сверстниками и взрослыми.

### **Задачи модуля:**

#### **образовательные:**

- способствовать формированию у обучающихся представлений о причинно-следственных связях во взаимодействии людей;
- способствовать расширению знаний и представлений об эмоциональной сфере человека;
- способствовать развитию представлений о социально приемлемых способах выражения гнева, в том числе при разрешении конфликтных ситуаций;

#### **развивающие:**

- способствовать развитию у обучающихся навыка дифференцировать свои эмоции;
- способствовать развитию у обучающихся навыка дифференцировать эмоции других людей;
- способствовать расширению у обучающихся репертуара адекватных и социально приемлемых способов выражения гнева;
- создать условия для приобретения опыта социально приемлемых способов конфликторазрешения;
- способствовать развитию саморегуляции;
- создать условия для тренировки различных способов релаксации и способствовать развитию навыка их самостоятельного использования;

#### **воспитательные:**

- способствовать актуализации ценности взаимного уважения, поддержки и взаимопомощи;
- способствовать формированию у обучающихся мотивации к проявлению интереса к переживаниям другого человека;
- способствовать формированию мотивации обучающихся к использованию знаний и представлений об эмоциональной сфере человека при взаимодействии с людьми.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте 10-14 лет (5<sup>й</sup> – 8<sup>й</sup> классы), у которых выявлены трудности в поведении и во взаимодействии со сверстниками, проявляющиеся в склонности к проявлению агрессивности и враждебности.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ**  
**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

По окончании реализации модуля у обучающихся ожидается развитие следующих психологических компетенций:

- умение выражать свой гнев социально приемлемыми способами;
- способность осознавать свое эмоциональное состояние;
- способность распознавать эмоциональные состояния другого человека;
- владение различными способами релаксации и управления своим эмоциональным состоянием.

В ходе реализации модуля обучающиеся получат возможность научиться:

- адекватно выражать свои эмоции;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- использовать свои знания об эмоциональной сфере человека в реальном взаимодействии;
- использовать различные способы релаксации для снижения психоэмоционального напряжения.

**ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА**

В качестве инструмента психологической диагностики результативности реализации модуля «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» используется опросник Басса-Дарки (см. приложения к модулю I) и экспертная оценка учителей.

| ПАРАМЕТР                                                            | КРИТЕРИЙ                                                                                             | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ПРОЯВЛЕНИЕ<br/>АГРЕССИВНОГО<br/>ПОВЕДЕНИЯ И<br/>ВРАЖДЕБНОСТИ</i> | Отсутствие (или снижение частоты) проявления агрессивности и враждебности в процессе взаимодействия. | Увеличение общего числа адекватных реакций за счет снижения числа зависимых и агрессивных реакций при повторном заполнении опросника Басса-Дарки. |
| <i>СПОСОБЫ<br/>ВЫРАЖЕНИЯ<br/>НЕГАТИВНЫХ<br/>ЭМОЦИЙ</i>              | Наличие социально приемлемых способов выражения негативных эмоций (гнев, злость, раздражение).       | Наличие социально приемлемых способов выражения негативных эмоций в репертуаре обучающихся согласно экспертной оценке учителей.                   |

В качестве параметра результативности реализации модуля «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» авторы-составители рассматривают снижение уровня враждебных и агрессивных реакций при повторном заполнении опросника на завершающем занятии модуля.

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов (6-12 недель в зависимости от продолжительности занятий: 6 недель при возможности проведения занятий в течение 2-х академических часов или 12 недель (2,5 месяца) при продолжительности занятия 1 академический час). Учебно-тематический план и

содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 1 или 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** 7-9 человек.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| Формы и методы работы                                                                                                               | Методическое обеспечение программы                                                                      | Формы оценки результативности                                                                              | Материальное обеспечение программы                                                           | Требования к квалификации педагога                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая работа; работа в малых группах; тренинговые занятия; направленные дискуссии; мини-лекции; коллективные игры и упражнения. | Планы-конспекты занятий по программе модуля «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» | Опросник враждебности и агрессивности Басса-Дарки; коллективная рефлексия; отзывы обучающихся; наблюдение. | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; магнитофон; дидактические материалы. | Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам. |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»

Успешная реализация модуля «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ» способствует:

- расширению поведенческого репертуара обучающихся в области социально приемлемых способов выражения эмоций;
- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию эмоционального и социального интеллекта обучающихся;
- повышению уровня коммуникативной культуры обучающихся.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

| № п/п | Темы занятий                                                                                        | Всего часов (академ.) | В том числе:                 |                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------|-----------------------------|
|       |                                                                                                     |                       | Теоретические занятия (мин.) | Практические занятия (мин.) |
| 1.    | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж. Психологическое обследование детей (входящая диагностика) | 1                     | 10                           | 35                          |
| 2.    | ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ                                                                                 | 1                     | 10                           | 35                          |



|               |                                                                                   |           |    |    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----|----|
| 3.            | КАРТА ЭМОЦИЙ                                                                      | 1         | 10 | 35 |
| 4.            | СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ                                                          | 1         | 10 | 35 |
| 5.            | СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМЫЕ СПОСОБЫ<br>ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ                       | 1         | 10 | 35 |
| 6.            | НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ<br>ЧЕЛОВЕКА                                             | 1         | 10 | 35 |
| 7.            | РАСШИРЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО<br>РЕПЕРТУАРА                                           | 1         | 10 | 35 |
| 8.            | МОЁ ХОРОШЕЕ                                                                       | 1         | 10 | 35 |
| 9.            | САМОПОЗНАНИЕ                                                                      | 1         | 10 | 35 |
| 10.           | ПРОЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА                                                         | 1         | 10 | 35 |
| 11.           | КАПИТАН МОЕГО КОРАБЛЯ                                                             | 1         | 10 | 35 |
| 12.           | Итоговое занятие. Психологическое<br>обследование детей (выходная<br>диагностика) | 1         | 10 | 35 |
| <b>Итого:</b> |                                                                                   | <b>12</b> |    |    |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ**  
**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ»**

| № п/п | ТЕМА ЗАНЯТИЯ                                                                                                                       | ПЛАН ЗАНЯТИЯ                                                                                                                                                                                   | ФОРМЫ<br>КОНТРОЛЯ                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.    | Первичное знакомство.<br>Психологическое обследование детей<br>(входящая диагностика)                                              | 1. Вводный инструктаж. Первичный инструктаж.<br>2. Проведение опросника Басса-Дарки.<br>3. Сбор ожиданий и пожеланий участников группы.                                                        | Наблюдение, результаты заполнения опросника Басса-Дарки. |
| 2.    | «ДАВАЙТЕ ЗНАКОМИТЬСЯ».<br><i>Цель:</i><br>Знакомство участников с основными правилами занятий.<br>Проведение входящей диагностики. | 1. Знакомство. Упражнение «Мне нравится, когда меня зовут...».<br>2. Знакомство с правилами группы.<br>3. Проведение опросника Басса-Дарки.<br>3. Сбор ожиданий и пожеланий участников группы. | Наблюдение, результаты заполнения опросника Басса-Дарки. |
| 3.    | «КАРТА ЭМОЦИЙ».<br><i>Цель:</i><br>Знакомство со спектром эмоциональных переживаний.                                               | 1. Упражнение «Пожелания».<br>2. Мини-дискуссия на тему «Наши эмоции. Положительные и отрицательные эмоции. Роль эмоций в жизни человека».<br>3. Коллективная игра «Эмоциональный              | Наблюдение, рефлексия, обратная связь.                   |

|    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |                                                                                                                                    | словарь».<br>4. Игра «ЗООлотерея».<br>5. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                           |                                        |
| 4. | «СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ».<br><i>Цель:</i><br>Развитие представлений о способах выражения эмоциональных переживаний.              | 1. Игра «Приветствие».<br>2. Упражнение «Эмоции на спине». Обсуждение результатов выполнения упражнения.<br>3. Игра «Шла Саша по шоссе...».<br>4. Игра «Театр эмоций» (разыгрывание ситуаций).<br>5. Рефлексия.                                               | Наблюдение, рефлексия, обратная связь. |
| 5. | «СОЦИАЛЬНО ПРИЕМЛЕМЫЕ СПОСОБЫ ВЫРАЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ».<br><i>Цель:</i><br>Расширение поведенческого репертуара.               | 1. Упражнение-приветствие «Здравствуй, мне очень нравится...».<br>3. Игра «Изобрази эмоциональное состояние».<br>4. Просмотр и обсуждение эпизодов из х/ф и м/ф (с яркими способами выражения гнева).<br>5. Игра «Запретный номер».<br>6. Рефлексия.          | Наблюдение, рефлексия, обратная связь. |
| 6. | «НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»<br><i>Цель:</i><br>Продолжать расширять поведенческий репертуар.                              | 1. Просмотр и обсуждение эпизодов из х/ф и м/ф (с яркими способами выражения гнева).<br>2. Игра «Запретный номер».<br>3. Упражнение «Зеркало»<br>4. Рефлексия.                                                                                                | Наблюдение, рефлексия, обратная связь. |
| 7. | «РАСШИРЕНИЕ ПОВЕДЕНЧЕСКОГО РЕПЕРТУАРА».<br><i>Цель:</i><br>Обсуждение возможных способов взаимодействия в неоднозначных ситуациях. | 1.Игра-приветствие «Я хочу тебе подарить...».<br>2. Ролевая игра «Три мушкетера». Обсуждение результатов игры.<br>3. Упражнение «Зеркало».<br>5. Упражнение «Надувная кукла».<br>6. Рефлексия.                                                                | Наблюдение, рефлексия, обратная связь. |
| 8. | «МОЁ ХОРОШЕЕ».<br><i>Цель:</i><br>Способствование формированию позитивного представления о себе.                                   | 1. Упражнение «Никто не знает, что я...».<br>2. Упражнение «Отгадай, кто я?».<br>3. Работа с кейс-тренажерами, направленная на укрепление навыков самоконтроля и на снижение выраженности агрессии в поведении.<br>4. Игра «Покажи пальцем».<br>5. Рефлексия. | Наблюдение, рефлексия, обратная связь. |
| 9. | «САМОПОЗНАНИЕ»                                                                                                                     | 1. Работа с кейс-тренажерами, направленная                                                                                                                                                                                                                    | Наблюдение, рефлексия,                 |

|     |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <i>Цель:</i><br>Способствование<br>формированию<br>позитивного<br>представления о себе.                                                     | на укрепление навыков самоконтроля и на<br>снижение выраженности агрессии в<br>поведении.<br>2. Игра «Покажи пальцем».<br>3. Рефлексия.                                                                                                                            | обратная<br>связь.                                                                                                             |
| 10. | «БЫТЬ КАПИТАНОМ».<br><i>Цель:</i><br>Развитие мотивации к<br>управлению<br>собственной жизнью.<br>Знакомство со<br>способами<br>релаксации. | 1. Визуализация «Кораблик».<br>2. Беседа на тему «Что значит управлять<br>собственной жизнью».<br>3. Знакомство со способами релаксации.<br>4. Упражнение «Кукла».<br>4. Ролевая игра «Солдаты и командир».<br>5. Упражнение «Ведущий и ведомый».<br>6. Рефлексия. | Наблюдение,<br>рефлексия,<br>обратная связь.                                                                                   |
| 11. | «ПРОЩЕНИЕ В ЖИЗНИ<br>ЧЕЛОВЕКА».<br><i>Цель:</i><br>Подведение итогов<br>программы,<br>исходящая<br>диагностика.                             | 1. Упражнение-приветствие «Сегодня я...».<br>2. Беседа на тему «Прощение в человеческой<br>жизни».<br>3. Притча о прощении.<br>4. Повторное заполнение опросника Басса-<br>Дарки.<br>5. Обратная связь от обучающихся по всему<br>циклу занятий.                   | Повторное<br>заполнение<br>опросника<br>Басса-дарки,<br>обратная связь<br>участников по<br>итогам участия<br>в занятиях.       |
| 12. | ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.<br>Психологическое<br>обследование детей<br>(выходная<br>диагностика)                                                     | 1. Повторное заполнение опросника Басса-<br>Дарки.<br>2. Обратная связь от обучающихся по всему<br>циклу занятий.                                                                                                                                                  | Повторное<br>заполнение<br>опросника<br>Басса-дарки,<br>обратная<br>связь<br>участников<br>по итогам<br>участия в<br>занятиях. |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагогов:

1. Джеми Валкер «тренинг разрешения конфликтов для начальной школы», СПб, «Речь», 2001.
2. Гордон Уэнрайт «Язык тела», Москва, 1999.
3. Искусство исцеления души, под ред. Е.П. Кораблиной, СПб, изд-во РГПУ им. Герцена «Союз», 2001.
4. Лютова Е.К., Г.Б. Моница «тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб, «Речь», 2002.
5. Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства», М., 2003.
6. Сомова Н.Л. «В пятый класс – в первый раз», СПб, «Каро», 2001.

7. «Психологический тренинг: каталог психогимнастика в тренинге», под редакцией Н.Ю. Хрящевой, СПб, «Речь», 2001.

8. Эйдемиллер Э.Г., Добряков В.Н., Никольская И.М. «Семейный диагноз и семейная психотерапия», СПб, «Речь», 2003.

**Для родителей:**

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «тренинг эффективного взаимодействия с детьми», СПб, «Речь», 2002.

2. Овчарова Р.В. «Психологическое сопровождение родительства», М., 2003.

3. Сомова Н.Л. «В пятый класс – в первый раз», СПб, «Каро», 2001.

## **МОДУЛЬ II:**

### **«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

Авторы-составители: Камакина О.Л.,  
Каплунова В.В.,  
Куценко Ю.А.,  
Мельникова Т.И.,  
Полакайнен С.А.,.

**Цель модуля:** содействие преодолению тревожных состояний у подростков и формированию уверенного поведения и навыков самоподдержки.

#### **Задачи модуля:**

##### ***образовательные:***

- способствовать формированию у обучающихся представления о разнообразии эмоций и способах их выражения;
- способствовать формированию у обучающихся представления о функциях страха;
- способствовать формированию у обучающихся представления о способах повышения самооценки;
- способствовать формированию у обучающихся представление об уверенном поведении;

##### ***развивающие:***

- создать условия для отработки навыков узнавания и адекватного выражения эмоций;
- создать условия для тренировки навыка снижения психоэмоционального напряжения;
- создать условия для вербализации и объективизации собственных страхов;
- создать условия для тренировки способов самоподдержки;
- создать условия для практики уверенного поведения;
- создать условия для тренировки различных способов релаксации;

##### ***воспитательные:***

- способствовать формированию у обучающихся навыка самоподдержки и самопомощи;
- способствовать развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- способствовать развитию социального интеллекта обучающихся;
- профилактика школьной дезадаптации.

**Адресат:** обучающиеся в возрасте 10-14 лет (5-8-й классы), у которых выявлена склонность к глубокому переживанию страхов и тревожных состояний.

#### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ**

##### **«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

По окончании реализации модуля у обучающихся ожидается развитие следующих психологических компетенций:

- умение осознавать свое эмоциональное состояние;

- умение распознавать эмоциональные состояния другого человека;
- способность распознавать значение жестов;
- умение замечать свои даже небольшие достижения;
- владение способами релаксации и управления своим эмоциональным состоянием.

В ходе реализации модуля обучающиеся получат возможность научиться:

- адекватно выражать свои эмоции;
- использовать свои знания о языке жестов для распознавания эмоционального состояния другого человека;
- управлять своим эмоциональным состоянием;
- использовать различные способы релаксации для снижения психоэмоционального напряжения.

#### ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

| ПАРАМЕТР                                           | КРИТЕРИЙ                                                                                     | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ЛИЧНОСТНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ</i>                      | Снижение уровня личностной тревожности.                                                      | Более низкий уровень различных видов тревожности при повторном выполнении методики «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша. |
| <i>СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С ТРЕВОЖНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ</i> | Использование способов снижения психоэмоционального напряжения в ситуациях неопределенности. | Более высокая сумма оценок при повторном выполнении методики «Незаконченные предложения».                                         |

В качестве диагностики результативности реализации модуля «ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ» используются методики «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша (см. приложения к модулю II) и «Незаконченные предложения», которые участники занятий заполняют дважды: на первом и на последнем занятиях.

Дополнительным источником информации о результативности модуля является качественный анализ обратной связи участников занятий и отзывов педагогов.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов (6-12 недель в зависимости от продолжительности занятий: 6 недель при возможности проведения занятий в течение 2-х академических часов или 12 недель (2,5 месяца) при продолжительности занятия 1 академический час). Учебно-тематический план и содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 1 или 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** 8-12 человек.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ  
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

| <b>Формы и методы работы</b>                                                                                                  | <b>Методическое обеспечение программы</b>                               | <b>Формы оценки результативности</b>                                          | <b>Материальное обеспечение программы</b>                                                                                         | <b>Требования к квалификации педагога</b>                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая работа; работа в малых группах; тренинговые занятия; направленные дискуссии; мини-лекции; упражнения; ролевые игры. | Планы-конспекты занятий по программе модуля, описания игр и упражнений. | Методика «Семантический дифференциал», анализ обратной связи «Кувшин мыслей». | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; аудиопроигрыватель; цветные карандаши и фломастеры, бумага для рисования. | Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам. |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ  
«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

Успешная реализация модуля «Психолого-педагогическая коррекция тревожных состояний» способствует:

- развитию эмоционального интеллекта обучающихся;
- развитию эмоциональной саморегуляции обучающихся;
- развитию социального интеллекта обучающихся;
- успешной социальной адаптации обучающихся;
- профилактике школьной дезадаптации.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ**

|           | <b>Тема занятия</b>       | <b>Всего часов (академ.)</b> | <b>В том числе:</b>                 |                                    |
|-----------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
|           |                           |                              | <b>Теоретические занятия (мин.)</b> | <b>Практические занятия (мин.)</b> |
| <b>1.</b> | «ВВЕДЕНИЕ, ЗНАКОМСТВО»    | 1                            | 10                                  | 35                                 |
| <b>2.</b> | «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ» | 1                            | 25                                  | 20                                 |
| <b>3.</b> | «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ»     | 1                            | 20                                  | 25                                 |
| <b>4.</b> | «РАЗГОВОР О СТРАХАХ»      | 1                            | 10                                  | 35                                 |
| <b>5.</b> | «КОМУ НУЖНА ТРЕВОЖНОСТЬ?» | 1                            | 10                                  | 35                                 |
| <b>6.</b> | «КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ»         | 1                            | 5                                   | 40                                 |

|               |                                     |   |    |           |
|---------------|-------------------------------------|---|----|-----------|
| 7.            | «СТРАХ В «КУЛАКЕ»»                  | 1 | 10 | 35        |
| 8.            | «НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ»                 | 1 | 10 | 35        |
| 9.            | «СТИЛИ ПОВЕДЕНИЯ»                   | 1 | 15 | 30        |
| 10.           | «ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ» | 1 | 15 | 30        |
| 11.           | ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ                 | 1 | 15 | 30        |
| 12.           | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ. ДИАГНОСТИКА         | 1 | 15 | 30        |
| <b>Итого:</b> |                                     |   |    | <b>12</b> |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ**  
**«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ТРЕВОЖНЫХ СОСТОЯНИЙ»**

| № п/п | ТЕМА ЗАНЯТИЯ              | ПЛАН ЗАНЯТИЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ФОРМЫ КОНТРОЛЯ                                                                                     |
|-------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | «ВВЕДЕНИЕ, ЗНАКОМСТВО»    | 4. Упражнение «Имя – движение» (знакомство).<br>5. Упражнение «Приветствие» (выработка ритуала приветствия с элементами рефлексии, помогающего настроиться на работу).<br>6. Обсуждение и принятие правил группы.<br>7. Диагностика.<br>8. Упражнение «Рисунок про меня» (расширение представлений о себе, самопознание).<br>9. Обратная связь: «Кувшин мыслей».                                                                                                                                                  | Заполнение методики «Семантический дифференциал» (входящая диагностика).<br>Анализ обратной связи. |
| 2.    | «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ» | 1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).<br>2. Повторение правил работы в группе.<br>3. Вводное слово ведущего.<br>4. Мини-лекция «Язык жестов».<br>5. Упражнение «Изучение понимания эмоциональных состояний людей»<br>6. Упражнение «Эмоции».<br>7. Упражнение «Жизненные ситуации».<br>8. Упражнение «Узел».<br>9. Упражнение «Оживлялки».<br>10. Упражнение «Пословицы и поговорки, в которых встречаются эмоциональные проявления человека».<br>11. Обратная связь: «Кувшин мыслей». | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи.                                                              |
| 3.    | «УПРАВЛЕНИЕ               | 1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Наблюдение.<br>Анализ                                                                              |



|    |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                       |
|----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    | ЭМОЦИЯМИ»                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Притча «Про несдержанного, гневного и вспыльчивого молодого человека».</li> <li>3. Упражнение «Работа с гневом».</li> <li>4. Мини-лекция о манипулировании.</li> <li>5. Сказка про Пушинку.</li> <li>6. Упражнение «Манипулирование».</li> <li>7. Упражнение «Управление эмоциональным состоянием в ситуациях «задевающего» поведения».</li> <li>8. Упражнение «Выражение радости».</li> <li>9. Релаксация и визуализация «Радость настоящего и ответственность за будущее».</li> <li>10. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</li> </ol>                          | обратной связи.                       |
| 4. | «РАЗГОВОР О СТРАХАХ»      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</li> <li>2. Игра «Геометрические фигуры» (развитие сплоченности группы, формирование мотивации к групповой работе, развитие эмпатии).</li> <li>3. Мини-дискуссия «Что такое «страх»?» (осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов).</li> <li>4. Рассказ о страхе (разрядка страхов).</li> <li>5. Рисование страхов (разрядка страхов).</li> <li>6. Релаксация «Лимон» (снятие напряжения, расслабление).</li> <li>7. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</li> </ol> | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 5. | «КОМУ НУЖНА ТРЕВОЖНОСТЬ?» | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</li> <li>2. Игра «Путаница» (сплочение группы, снижение психологической дистанции между участниками).</li> <li>3. Мини-дискуссия «Что дает тревожность» (осознание личностного смысла состояния тревожности).</li> <li>4. Круг «Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?» (осознание собственного опыта, получение эмоциональной поддержки от окружающих).</li> <li>5. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</li> </ol>                                                                | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 6  | «КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ»         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</li> <li>2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».</li> <li>3. Повторение теории (актуализация теоретического материала, повышение мотивации на работу с чувствами).</li> <li>4. Ролевая игра «Кошмарный учитель»</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                     | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |

|    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                       |
|----|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |                                     | <p>(разрядка страха).</p> <p>5. Упражнение «Конверт «Я забочусь о себе»» (формирование навыков противостояния групповому давлению и осознание права и необходимости защищать себя).</p> <p>6. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</p>                                                                                                                                                |                                       |
| 7. | «СТРАХ В «КУЛАКЕ»»                  | <p>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Игра «Разделитесь по признаку».</p> <p>3. Сочинение страшилок о школе (разрядка страха)</p> <p>4. Игра «Волшебный магазинчик страхов» (изменение отношения к собственным страхам).</p> <p>5. Релаксация «Черепашка» (снятие остаточного напряжения).</p> <p>6. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</p> | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 8. | «НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ»                 | <p>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Упражнение «Приветствие».</p> <p>3. Упражнение «Запрещенные движения» (разминка).</p> <p>4. Мини-дискуссия «Что такое расслабление».</p> <p>5. Релаксация «Водопад».</p> <p>6. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</p>                                                                                 | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 9. | «ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ»                    | <p>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Упражнение «Приветствие».</p> <p>3. Игра «Слепой и поводырь» (развитие внимания друг к другу, социального доверия).</p> <p>4. Мини-лекция «Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении».</p> <p>5. Упражнение «Уверенность в себе».</p> <p>6. Обратная связь: «Кувшин мыслей».</p>   | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 10 | «ФОРМИРОВАНИЕ УВЕРЕННОГО ПОВЕДЕНИЯ» | <p>1. Упражнение «Новое, хорошее» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Упражнение «Приветствие».</p> <p>3. Упражнение «Доброе слово» (создание атмосферы эмоциональной открытости, доверия).</p> <p>4. Упражнение «Список качеств, которыми должен обладать уверенный в себе человек».</p> <p>5. Круг «Я так боюсь, а многие этого не</p>                                  | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |

|     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                  |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                               | бояться».<br>6. Упражнение «Многие боятся..., а я не боюсь».<br>7. Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»<br>8. Упражнение «Сильные стороны» (научиться мыслить о себе в положительном ключе).<br>9. Упражнение «Чемодан».<br>10. Обратная связь: «Кувшин мыслей». |                                                                                                  |
| 11. | «ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ»         | 1. Введение понятия «Позитивное мышление». Теория.<br>2. Упражнение «Никто не знает, что...».<br>3. Просмотр отрывка из х/ф «Полианна».<br>4. Упражнение «Новое хорошее».<br>5. Упражнение «Плюсы и минусы».<br>6. Рефлексия.                                                 | Наблюдение.<br>Анализ<br>обратной связи                                                          |
| 12. | «ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ. ДИАГНОСТИКА» | 1. Игра «Пожмите друг другу руки!»<br>2. Игра «Что изменилось?»<br>3. «Шкала социально-ситуативной тревоги» Кондаша<br>4. Семантический дифференциал».<br>(см.приложение 7).                                                                                                  | Наблюдение.<br>Качественный<br>анализ<br>результатов<br>диагностики.<br>Анализ<br>обратной связи |

## ГЛОССАРИЙ

**Тревога** – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

**Тревожность** – психическое свойство, склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги («Краткий психологический словарь», 1985). Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. Эта особенность напрямую не проявляется в поведении, но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у человека наблюдаются состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе опасность и угрозу в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности (Спилбергер Ч. Д., 1983; Ханин Ю. Л., 1976).

**Школьная тревожность** — признак школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияющий на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

**Страх** – состояние, возникающее на основе инстинкта самосохранения как реакция на действительную или воображаемую опасность. Страх имеет много причин как

субъективного (мотивация, эмоционально-волевая устойчивость и др.), так и объективного порядка (особенности ситуации, сложность задач, помехи и т. д.). Страх проявляется как у отдельных лиц, так и у групп, больших масс. Существуют различные формы страха: испуг, боязнь и др. Аффективный страх — самый сильный.

**Неуверенное поведение** — стремление в максимально возможной степени избегать любых форм личного самопроявления. Любая форма презентации личных мнений, достижений, желаний и потребностей для них либо крайне неприятна (вследствие чувств страха, стыда, вины, связанных с самопроявлением), либо невозможна (вследствие отсутствия соответствующих навыков), либо не имеет смысла в рамках их системы ценностей и представлений. В реальности чаще всего — сложная комбинация и взаимозависимость этих трех факторов, в совокупности приводящей к отказу от личного и личностного участия в социальной жизни. Налицо не только отказ от активных действий по достижению некоторых целей, но и отказ от этих целей как таковых, отсутствие веры в себя и реальность осуществления собственных намерений.

**Агрессивное поведение** — поведение, основанное на превалировании негативного эмоционального фона, с минимальным участием волевого усилия, нацеленное на подавление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

**Уверенное поведение** — честное, эффективное и прямое выражение своих мыслей, чувств, желаний и убеждений. Отстаивание собственных прав, не нарушая при этом прав окружающих.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

##### Для педагогов:

1. Вачко И.В. Основы психологии группового тренинга. Психотехники, М.; изд-во «Ось-89», 1999.
2. Кораблина Е.П., Акиндинова И.А., Баканова А.А., Родина А.М. Искусство исцеления души: Этюды о психологической помощи: Пособие для практических психологов / Под ред. Кораблиной Е.П. — СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Изд-во «Союз», 2001.-319 с.
3. Кулаков С.А. На приеме у психолога — подросток: Пособие для практикующих психологов. — СПб: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена; Издательство «СОЮЗ», 2001.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. — СПб: ООО Издательство «Речь», 2001.
5. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми.- СПб: Издательство «Речь»; «ТЦ Сфера», 2002.
6. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М. Обучение жизненно важным навыкам в школе: пособие для классных руководителей / под ред. М.П. Майоровой. — СПб: Издательство «Образование-Культура», 2002. — 288 с., прил.
7. Менделевич В. Д. Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. — М.: МЕДпресс, 2001. — 592 с.
8. Моница Г.Б., Панасюк Е.В. Тренинг взаимодействия с неуспевающим учеником. — СПб: Издательство «Речь», 2003.
9. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность, диагностика, профилактика, коррекция. — СПб: Речь, 2004. — 248 с., ил.

10. Определение индекса групповой сплоченности Сисора / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. С.179-180.
11. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Хрящевой Н.Ю. – СПб: «Речь», Институт Тренинга, 2001. – 256 с.
12. Ромек В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб: Речь, 2003. – 175 с.
13. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. – 3-е изд., стереотип. – М.: Издательский центр «Академия», 1998. – 128 с.
14. Смит Дж. Тренинг уверенности в себе. Пер. с англ. СПб. ООО «Речь», 2002.
15. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие / Пер. с нем. 2-е изд., - М.: Генезис, 2000. – 256 с.: ил.
16. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002. – 336 с.
17. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. - М.: Генезис, 2002. – 400 с.

**Для учащихся:**

1. Крэйг Г. Психология развития. – СПб: Издательство «Питер», 2000.- 992 с.: ил.
2. Практикум по возрастной психологии: Учеб. пособие / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. – СПб: Речь, 2002.- 694 с.

## **МОДУЛЬ III:** **«СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»**

Авторы-составители: Князева М.Г.,  
Князева Ю.И.,  
Камакина О.Л.,  
Лебедева Р.В.

**Цель модуля:** создание условий для переживания и закрепления опыта позитивного взаимодействия одноклассников друг с другом.

**Задачи модуля:**

***образовательные:***

— способствовать расширению представлений обучающихся о своих сверстниках, об обманчивости первого впечатления и частой ошибочности устоявшихся «образов» одноклассников;

***развивающие:***

— развивать учебное и внешкольное сотрудничество как один из наиболее эффективных и взаимовыгодных способов взаимодействия при решении общих задач;

— способствовать развитию социального интеллекта обучающихся;

— создать условия для отработки навыков эффективной коммуникации;

***воспитательные:***

— способствовать формированию у обучающихся позитивного отношения к своим одноклассникам;

— способствовать укреплению уважительного отношения к окружающим и их особенностям;

— способствовать профилактике школьной дезадаптации.

**Адресат модуля:** обучающиеся в возрасте 10-14 лет (5-8-й классы) общеобразовательной школы.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ** **«СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»**

По окончании реализации модуля у обучающихся ожидается развитие следующих психологических компетенций:

— умение сотрудничать со сверстниками при решении групповых задач;

— способность слушать своих одноклассников и организовывать игровое взаимодействие с ними;

— умение замечать достоинства и особенности своих одноклассников;

— ценностная рефлексия.

В ходе реализации модуля «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА» обучающиеся **получают возможность научиться:**

— уважительно относиться к любым учащимся своего класса независимо от их группового статуса;

— использовать сильные стороны своих одноклассников, не замечая их недостатки, в ходе сотрудничества при решении групповых задач;

— адекватно ситуации и необходимо выражать свое недовольство поступками других.

## ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

| ПАРАМЕТР                      | КРИТЕРИЙ                                                                  | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                         |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ГРУППОВАЯ СПЛОЧЕННОСТЬ</i> | Субъективная оценка группы как продуктивной, комфортной и поддерживающей. | Более высокий показатель индекса групповой сплоченности Сисшора по окончании реализации программы. |
| <i>КОЛЛЕКТИВИЗМ</i>           | Субъективное переживание сплоченности коллектива.                         | Более высокая сумма оценок при повторном выполнении теста «Гора альпинистов».                      |

В качестве диагностики результативности реализации программы «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА» используются методики «Индекс групповой сплоченности» Сисшора и «Гора альпинистов» (см. приложения к модулю III), которые участники занятий заполняют дважды: на первом и на последнем занятиях.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Модуль «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА» реализуется с целым классом в два этапа: сначала проводится общий классный час, на котором обозначаются цели и задачи занятий, а затем класс делится на две равные по количеству участников группы, и дальнейшие занятия проходят в обеих группах параллельно.

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов (6-12 недель в зависимости от продолжительности занятий: 6 недель при возможности проведения занятий в течение 2-х академических часов или 12 недель (2,5 месяца) при продолжительности занятия 1 академический час). Учебно-тематический план и содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 1 или 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** оптимальная наполняемость группы 8-12 человек.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| Формы и методы работы                                 | Методическое обеспечение программы          | Формы оценки результативности                     | Материальное обеспечение программы                                                   | Требования к квалификации педагога                 |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Групповая работа; работа в малых группах; тренинговые | Планы-конспекты занятий по программе модуля | Методика «Индекс групповой сплоченности» Сисшора, | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; компьютер, проектор; цветные | Наличие психологического образования или документа |

|                                                                        |                                                                         |                                                                 |                                                                                             |                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| занятия;<br>направленные<br>дискуссии;<br>упражнения;<br>ролевые игры. | «СПЛОЧЕНИЕ<br>ДЕТСКОГО<br>КОЛЛЕКТИВА»,<br>описания игр<br>и упражнений. | методика «Гора<br>альпинистов»,<br>анализ<br>обратной<br>связи. | карандаши и<br>фломастеры, бумага для<br>рисования, цветные<br>журналы, цветные<br>стикеры. | о повышении<br>квалификации<br>по<br>психологичес-<br>ким<br>дисциплинам. |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»

Успешная реализация модуля «СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА» способствует:

- развитию позитивных представлений подростков о своих одноклассниках и появлению опыта позитивного взаимодействия с ними;
- развитию социального интеллекта обучающихся;
- формированию благоприятного психологического климата в классе;
- успешной социальной адаптации;
- профилактике школьной дезадаптации.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН МОДУЛЯ

| №<br>п/п | Наименование разделов                         | Всего<br>часов | В том числе:                       |                                   |
|----------|-----------------------------------------------|----------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|          |                                               |                | Теоретические<br>занятия<br>(мин.) | Практические<br>занятия<br>(мин.) |
| 1.       | Классные часы                                 | 2              | 10                                 | 50                                |
| 2.       | Цикл занятий по сплочению детского коллектива | 10             | 100                                | 500                               |
| Итого:   |                                               | 12             |                                    |                                   |

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

| №<br>п/п                                                                  | Тема занятий                | Всего часов<br>(академич.) |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Раздел 1. Классные часы – 2 часа</b>                                   |                             |                            |
| 1/1                                                                       | «ЧТО ТАКОЕ «ДРУЖНЫЙ КЛАСС»» | 1                          |
| ½                                                                         | «НАШ СПЛОЧЕННЫЙ КОЛЛЕКТИВ»  | 1                          |
| <b>Раздел 2. Цикл занятий по сплочению детского коллектива – 10 часов</b> |                             |                            |
| 2/3                                                                       | «ЗНАКОМСТВО»                | 1                          |
| 2/4                                                                       | «ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ»          | 1                          |



|               |                                       |           |
|---------------|---------------------------------------|-----------|
| <b>2/5</b>    | <b>«ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ»</b>         | <b>1</b>  |
| <b>2/6</b>    | <b>«ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ»</b>             | <b>1</b>  |
| <b>2/7</b>    | <b>«РЕЦЕПТ ПИРОГА»</b>                | <b>1</b>  |
| <b>2/8</b>    | <b>«ПОНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА»</b>          | <b>1</b>  |
| <b>2/9</b>    | <b>«МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ»</b> | <b>1</b>  |
| <b>2/10</b>   | <b>«ВМЕСТЕ ИНТЕРЕСНО»</b>             | <b>1</b>  |
| <b>2/11</b>   | <b>«ОБЩИЙ КОЛЛАЖ»</b>                 | <b>1</b>  |
| <b>2/12</b>   | <b>«ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ»</b>             | <b>1</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                       | <b>12</b> |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ  
«СПЛОЧЕНИЕ ДЕТСКОГО КОЛЛЕКТИВА»**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</b>                               | <b>ПЛАН ЗАНЯТИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>ФОРМЫ<br/>КОНТРОЛЯ</b>                                  |
|------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1.               | Классный час<br>«ЧТО ТАКОЕ<br>«ДРУЖНЫЙ<br>КЛАСС»» | 1. Представление ведущего, обозначение темы цикла будущих встреч.<br>2. Заполнение методики «Семантический дифференциал».<br>3. Просмотр и обсуждение м/ф «Команда – это сила».<br>4. Упражнение «Гора из газет».<br>5. Рассказ притчи «Веник».<br>6. Рефлексия. | Проведение входящей диагностики.<br>Анализ обратной связи. |
| 2.               | Классный час<br>«НАШ<br>СПЛОЧЕННЫЙ<br>КОЛЛЕКТИВ»  | 1. Инсценировки сказки «Дружба врозь – врагу радость».<br>2. Игра «Необитаемый остров».<br>3. Анкета.<br>4. Упражнение «Нарисуй дом».                                                                                                                            | Наблюдение, анкетирование.<br>Анализ обратной связи.       |
| 3.               | Занятие № 1.<br>«ЗНАКОМСТВО»                      | 1. Игра-приветствие «Снежный ком».<br>2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».<br>3. Упражнение для выполнения в малых группах «Поиск сходства и уникальности».<br>4. Упражнение «Волшебные карандаши».<br>5. Упражнение «Паутинка».<br>6. Рефлексия.           | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи.                      |
| 4.               | Занятие № 2.<br>«ДЕЙСТВУЕМ<br>ВМЕСТЕ»             | 1. Игра-приветствие «Я хорошо умею... - А я – тоже!».<br>2. Игра «Телеграмма товарищу».<br>3. Работа в малых группах: «Собираем паззлы».                                                                                                                         | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи.                      |

|     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                       |
|-----|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|     |                                                | 4. Игра «Прогулка слепых».<br>5. Игра «Двадцать вопросов».<br>6. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                 |                                       |
| 5.  | Занятие № 3.<br>«ФОРМИРОВАНИЕ КОМАНДЫ»         | 1. Упражнение «Приветствие»<br>2. Упражнение «Рисунок Моего Я»<br>3. Упражнение «Что это такое?»<br>4. Упражнение. «Составь слово»<br>5. Упражнение. «Три перемены в одежде»                                                                                                                | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 6.  | Занятие № 4.<br>«ВЗГЛЯД В БУДУЩЕЕ»             | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Игра «Фруктовый салат».<br>3. Упражнение «Волшебная лампа».<br>4. Стратегическая игра «Рыцарь – принцесса – дракон».<br>5. Упражнение «Рисунок по кругу».<br>6. Рефлексия.                                                                         | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 7.  | Занятие № 5.<br>«РЕЦЕПТ ПИРОГА»                | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Упражнение «Раз коленка, два коленка».<br>3. Упражнение «Рецепт приготовления нашего класса».<br>4. Игра «Переход через болото».<br>5. Упражнение «Вижу разницу».<br>6. Рефлексия.                                                                 | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 8.  | Занятие № 6.<br>«ПОНИМАЕМ ДРУГ ДРУГА»          | 1. Приветствие участников.<br>2. Игра «Движение по кругу».<br>3. Упражнение «Липучки».<br>4. Игра «Телевизор».<br>5. Игра «Да-нетки».<br>6. Рефлексия.                                                                                                                                      | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 9.  | Занятие № 7.<br>«МОИ СИЛЬНЫЕ И СЛАБЫЕ СТОРОНЫ» | 1. Упражнение. «Покажи»<br>2. Упражнение. «Черный и золотой стул»<br>3. Игра. «Земля, вода, огонь, воздух»<br>4. Упражнение «Ты мне нравишься».                                                                                                                                             | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 10. | Занятие № 8.<br>«ВМЕСТЕ ИНТЕРЕСНО»             | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Упражнение-приветствие «Говорящие руки».<br>3. Игра «Построиться по...».<br>4. Упражнение «Счет до десяти».<br>5. Составление коллективной сказки с использованием выбранных персонажей.<br>6. Упражнение «Уменьшающаяся газета».<br>7. Рефлексия. | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 11. | Занятие № 9.<br>«ОБЩИЙ КОЛЛАЖ»                 | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Упражнение «Геометрические фигуры».<br>3. Игра «Слепой и поводырь».<br>4. Коллаж «Наш класс» или «Будущее нашего                                                                                                                                   | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |

|     |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                |
|-----|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                        | класса».<br>5. Упражнение «Комплимент».<br>6. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                |
| 12. | Занятие № 10.<br>«ИТОГОВОЕ<br>ЗАНЯТИЕ» | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Повторное заполнение методики «Семантический дифференциал».<br>3. Диагностическое упражнение «Гора альпинистов».<br>4. Игра «Крокодил».<br>5. Игра «Стыковка».<br>6. Раздача «Телеграмм» товарищам, созданных на занятии № 2 «ДЕЙСТВУЕМ ВМЕСТЕ».<br>7. Подведение итогов участия в занятиях.<br>Рефлексия. | Проведение исходящей диагностики.<br>Анализ обратной связи участников занятий. |

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Браткин А.Л., Скоробогатова И.А. «Чемоданчик тренера. 10 продаваемых тренингов». М.: Генезис, 2006.
2. Грецов А.Г. «Лучшие упражнения для сплочения команды». СПб: СПб НИИ физической культуры, 2006.
3. Дюкина О., Иванова Н. «Дневник воспитателя ГПД». М.: ВАКО, 2008.
4. Кобзарева И.И., Долганина В.В. «Коллектив учащихся профильного класса: психологическое сопровождение его формирования». Учебно-методическое пособие. М.: Илекса, 2010.
5. Оганесян Н.Т. «Технологии активного социально-педагогического взаимодействия (тренинги, игры, дискуссии) в обеспечении психологической безопасности образовательного процесса». М.: ФЛИНТА, 2013.
6. <http://trepsy.net>

## МОДУЛЬ IV: «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»

Авторы-составители: Камакина О.Л.,  
Погодина Э.В.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В любой школе, в любом классе есть дети, которые обижают, задирают, бьют и обзывают других детей или отбирают у них деньги и вещи. Есть дети, которые чаще других становятся жертвами хулиганов, задира и обидчиков. Унижение, издевательства, травля, насилие в разных формах – это повседневная реальность для большого числа школьников. Одни участвуют в этом процессе непосредственно, в качестве агрессора или жертвы. Другие — большинство — пассивно, как очевидцы и свидетели.

По данным Всемирной организации здравоохранения за 2015 год регулярному насилию в наших школах подвергались 21% девочек и 22% мальчиков в возрасте 11 лет; 20% девочек и 19% мальчиков в возрасте 13 лет; 12% девочек и 1 % мальчиков в возрасте 15 лет. Сами регулярно обижали других 20–24% российских школьников и 10–14% школьниц.

Так сложилось, что у процесса, в который вовлечены миллионы российских детей и подростков (и, возможно, десятки миллионов взрослых), нет обобщающего русского названия. Для обозначения этого явления «прижился» англоязычный термин «буллинг». Английское слово «буллинг» (от bully – «хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник») обозначает запугивание, физический или психологический террор, направленный на то, чтобы вызвать у другого человека страх и тем самым подчинить его себе.

Модуль «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ» имеет своей целью организацию обсуждения буллинга как явления в классе с теми детьми, которые принимают в нем участие или являются его свидетелями и очевидцами, с целью актуализации «здорового» отношения к происходящему и способствования нормализации взаимодействия в детском сообществе.

**Цель модуля «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»** – содействие нормализации взаимодействия в классе, в котором происходит буллинг.

#### **Задачи модуля:**

- *создать условия для осознания обучающимися мотивов собственного поведения и поступков;*
- *создать условия для принятия персональной ответственности за происходящее;*
- *создать условия для открытого обсуждения ситуации буллинга в классе;*
- *создать условия для высказывания позиции «против» буллинга;*
- *способствовать формированию здорового психологического климата в коллективе;*
- *способствовать профилактике школьной дезадаптации.*

**Адресат:** группа обучающихся общеобразовательной школы в возрасте 11-14 лет, в которой происходит буллинг.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»

По окончании реализации программы ожидается:

— *расширение зоны персональной ответственности за последствия собственных*

действий или бездействия в ситуации буллинга в группе и её осознанность обучающимися;

- развитие ценностной рефлексии обучающихся;
- развитие самосознания обучающихся;
- оздоровление психологического климата в группе.

#### ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

В качестве инструмента диагностики результативности реализации модуля «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ» используется методика «Индекс групповой сплоченности» Сишора. (Первый раз диагностика проводится в группе до начала занятий, второй раз – по завершении реализации модуля.)

| ПАРАМЕТР                                                                               | КРИТЕРИЙ                                                                            | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ПЕРСОНАЛЬНАЯ<br/>ОТВЕТСТВЕННОСТЬ<br/>УЧАСТНИКОВ ГРУППЫ<br/>ЗА СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА</i> | Принятие персональной ответственности за происходящее в группе участниками занятий. | Качественный анализ обратной связи участников занятий (наличие высказываний об ответственности своей и присутствующих за происходящее в группе, о влиянии на ситуацию действий или бездействия окружающих). |
| <i>ГРУППОВАЯ<br/>СПЛОЧЕННОСТЬ</i>                                                      | Субъективная оценка группы как продуктивной, комфортной и поддерживающей.           | Более высокий показатель индекса групповой сплоченности Сишора по окончании реализации программы.                                                                                                           |

Дополнительным показателем успешности реализации модуля является обратная связь педагогов о происходящих в группе изменениях после завершения занятий модуля «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ».

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов (6-12 недель в зависимости от продолжительности занятий: 6 недель при возможности проведения занятий в течение 2-х академических часов или 12 недель (2,5 месяца) при продолжительности занятия 1 академический час). Учебно-тематический план и содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 1 или 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** работа в рамках этого модуля проводится с целым классом

**МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ  
«БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»**

| <b>Формы и методы работы</b>                                                                                    | <b>Методическое обеспечение программы</b>                         | <b>Формы оценки результативности</b>                  | <b>Материальное обеспечение программы</b>                                                          | <b>Требования к квалификации педагога</b>                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая работа; работа в малых группах; направленные дискуссии; элементы социально-психологического тренинга. | Планы-конспекты занятий модуля «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ», видеоматериалы. | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятий. | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; компьютер, проектор; материалы к занятиям. | Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам. |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ  
«БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»**

Успешная реализация модуля «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ» способствует:

- осознанию подростками мотивов собственного поведения и поступков и принятию персональной ответственности за происходящее в группе;
- оздоровлению психологического климата в детском / подростковом коллективе;
- профилактике школьной дезадаптации.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ  
«БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название занятия</b>                  | <b>Всего (академ.) (часов)</b> | <b>Теория (минут)</b> | <b>Практика (минут)</b> |
|--------------|------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| <b>1.</b>    | «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»                        | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>2.</b>    | «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА»    | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>3.</b>    | «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА»          | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>4.</b>    | «НАШИ РАЗЛИЧИЯ И СХОЖЕСТЬ – НАШ РЕСУРС!» | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>5.</b>    | «СТИГМЫ»                                 | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>6.</b>    | «ЗРИТЕЛЬНЫЙ ЗАЛ»                         | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>7.</b>    | «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСЫЩЕНИЕ»                | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>8.</b>    | «САМООЦЕНКА»                             | 1                              | 10                    | 35                      |
| <b>9.</b>    | «ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ»                      | 1                              | 10                    | 35                      |

|        |                                    |    |    |    |
|--------|------------------------------------|----|----|----|
| 10.    | «Мои цели»                         | 1  | 10 | 35 |
| 11.    | «В КОНФЛИКТЕ РОЖДАЕТСЯ ИСТИНА...?» | 1  | 10 | 35 |
| 12.    | «ЧТО ТАКОЕ АССЕРТИВНОСТЬ?»         | 1  | 10 | 35 |
| Итого: |                                    | 12 |    |    |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ**  
«БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»

| №  | ТЕМА ЗАНЯТИЯ                          | ЦЕЛЬ ЗАНЯТИЯ                                                                                                          | План занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ФОРМЫ КОНТРОЛЯ                                        |
|----|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. | «БУЛЛИНГ В ШКОЛЕ»                     | — <i>Актуализация переживаний членов детского коллектива в связи с ситуацией буллинга.</i>                            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие участников занятия, представление ведущих.</li> <li>2. Ведущий предлагает всем участникам в режиме индивидуальной работы ответить на 4 вопроса анкеты (см. <b>методические материалы</b> к модулю IV).</li> <li>3. Обсуждение ответов участников занятия (высказываются желающие).</li> <li>4. Направленная дискуссия на тему «Имидж и репутации».</li> <li>5. Мини-дискуссия на тему «Может ли измениться ситуация, если «жертва» буллинга изменит своё поведение?».</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol> | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 2. | «КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СИТУАЦИЮ БУЛЛИНГА» | — <i>создание условий для осознания персональной ответственности за действия или бездействие в ситуации буллинга.</i> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приветствие участников занятия.</li> <li>2. Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Класс».</li> <li>3. Работа в малых группах. Направленная дискуссия на тему «Что «получают» преследователи?».</li> <li>4. Просмотр и обсуждение фрагмента х/ф «Чучело».</li> <li>5. Работа в малых группах по теме «Кто становится жертвой преследования и</li> </ol>                                                                                                                                                               | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |

|    |                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
|----|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|    |                                          |                                                                                                                                                                                     | <p>насилия».</p> <p>6. Мини-дискуссия на тему «Как предотвратить буллинг».</p> <p>7. Рефлексия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                       |
| 3. | «КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ БУЛЛИНГА»          | — создание условий для осознания родителями возможности собственного вклада как в поддержание ситуации буллинга, так и в предотвращение ее.                                         | <p>1. Приветствие участников родительского собрания, представление ведущих, обозначение целей встречи.</p> <p>2. Мини-лекция на тему «Буллинг в детской и подростковой среде: история, причины появления, типы жертв и преследователей».</p> <p>3. Направленная дискуссия по теме «Что делать, если Ваш ребенок стал жертвой буллинга или «булли»».</p> <p>4. Рефлексия.</p> | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 4. | «НАШИ РАЗЛИЧИЯ И СХОЖЕСТЬ – НАШ РЕСУРС!» | — содействие осознанию себя, как уникального и ответственного человека, осознание своего внутреннего потенциала, возможность оценить себя и другого с новых, более взрослых позиций | <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Сообщение на тему «Непохожесть».</p> <p>3. Упражнение «Общее - уникальное».</p> <p>4. Упражнение «Этюды».</p> <p>5. Упражнение «Челлендж против буллинга».</p> <p>6. Рефлексия.</p>                                                                                                                                                      | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 5. | «СТИГМЫ»                                 | — содействие принятию в группе различий участников, распределению ролей и возможности конструктивных позитивных коммуникаций                                                        | <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Стигмы».</p> <p>3. Упражнение «Продолжи предложение».</p> <p>4. Упражнение «Учусь не вешать ярлыки».</p> <p>5. Рефлексия.</p>                                                                                                                                                                                                | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 6. | «ЗРИТЕЛЬНЫЙ ЗАЛ»                         | — содействие оптимизации межличностных                                                                                                                                              | <p>1. Ритуал приветствия.</p> <p>2. Упражнение «Разговор с самим собой».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Наблюдение, анализ обратной связи                     |



|     |                           |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                       |
|-----|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|     |                           | <i>отношений</i>                                                                                                                                                                                                              | 3. Упражнение «Фигуры».<br>4. Игра «Сплетни».<br>5. Упражнение «Взаимные претензии».<br>6. Рефлексия.                                                                                                                                       | участников занятия.                                   |
| 7.  | «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСЫЩЕНИЕ» | — <i>содействие развитию навыков самоуправления и саморегуляции эмоциональными состояниями</i>                                                                                                                                | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Теоретическая часть: «Эмоциональная сфера. Эмоциональные реакции».<br>3. Упражнение «Называем чувства».<br>4. Упражнение «Вот если бы всё было не так...».<br>5. Упражнение «В любом случае».<br>6. Рефлексия. | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 8.  | «САМООЦЕНКА»              | — <i>содействие развитию навыков самоуправления и саморегуляции эмоциональными состояниями, формированию конструктивного поведения</i>                                                                                        | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Дискуссия «Нужна ли помощь агрессору?».<br>3. Упражнение «Марионетка».<br>4. Упражнение «Уверенные интонации».<br>5. Упражнение «Давай подурочимся».<br>6. Рефлексия.                                          | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 9.  | «ДОВЕРИЕ В ОБЩЕНИИ»       | — <i>формирование доверительной обстановки в группе; создание условий для обращения участников тренинга к собственному опыту доверия-недоверия; развитие способности доверительно относиться к людям; возрастание эмпатии</i> | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Упражнение «Доверие».<br>3. Дискуссия «Что значит доверять людям?».<br>4. Упражнение «Откровенно говоря».<br>5. Упражнение «Найди пару».<br>6. Упражнение «Маленькие зеленые человечки».<br>7. Рефлексия.      | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия. |
| 10. | «МОИ ЦЕЛИ»                | — <i>содействие осознанию собственной</i>                                                                                                                                                                                     | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Упражнение «Вселенная                                                                                                                                                                                          | Наблюдение, анализ обратной                           |

|     |                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                      |
|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|     |                                          | <i>уникальности и<br/>собственных<br/>целей</i>                                                                                                                                            | моего «Я».<br>3. Упражнение «Мечты».<br>4. Деловая игра «Постройка<br>моста».<br>5. Рефлексия.                                                                                                                                                                | связи<br>участников<br>занятия.                                      |
| 11. | «В КОНФЛИКТЕ<br>РОЖДАЕТСЯ<br>ИСТИНА...?» | — <i>знакомство<br/>с понятием<br/>конфликта как<br/>конструктивного<br/>способа развития<br/>отношений</i>                                                                                | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Теоретическая часть:<br>«Конфликт».<br>3. Дискуссия «Плюсы и<br>минусы конфликтов».<br>4. Упражнение «В чем<br>проблема?».<br>5. 5 способов поведения в<br>конflikте.<br>6. Упражнение «Ошибочные<br>действия».<br>7. Рефлексия. | Наблюдение,<br>анализ<br>обратной<br>связи<br>участников<br>занятия. |
| 12. | «ЧТО ТАКОЕ<br>АССЕРТИВНОСТЬ?»            | — <i>знакомство с<br/>понятием<br/>«ассертивность»;<br/>повышение<br/>осведомленности<br/>о правах<br/>личности;<br/>развитие<br/>уверенности в<br/>себе; подведение<br/>итогов работы</i> | 1. Ритуал приветствия.<br>2. Групповая дискуссия<br>«Ассертивная личность».<br>3. Упражнение «Обратная<br>сторона луны».<br>4. Техники отказа.<br>5. Упражнение «Модели<br>поведения».<br>6. Упражнение «Открытка с<br>благодарностью».<br>7. Рефлексия.      | Анализ<br>обратной<br>связи<br>участников<br>занятия.                |

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аршад С., Хусейн, Холокомб В.Р. Руководство по лечению психологической травмы у детей и подростков. – М., 1998.
2. Гуттенбюль А. Зловещее очарование насилия. СПб, 2000.
3. Дайер У. Быть свободным. Введение в психологическое каратэ (философия раскрепощения). – Киев, 1995.
4. Лэйн Дэвид А., Школьная травля, <http://www.psyoffice.ru/3548-ljejjn-djevid-a.-shkolnaja-travlja-bulling..html>
5. Толстихин Сергей, статья «Насилие в школе: что такое буллинг, чем он опасен и как с ним бороться», Интернет-журнал «Домашний ребенок», <http://wooordhunt.ru/word/bullying>

## МОДУЛЬ V: «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Авторы-составители: Камакина О.Л.,  
Медведева М.А.,  
Муханова В.А.,  
Некрасова Т.В.,  
Смирнова И.В.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

К огромному сожалению, ежегодно подростки совершают суицидальные попытки, к еще большему сожалению, некоторые из них оказываются завершенными. По данным Всемирной организации здравоохранения, в 1983 году в мире покончили жизнь самоубийством более 500 тысяч человек, а 15 лет спустя (в 1998 году) – уже 820 тысяч человек. Из этого числа самоубийц 20% – подростки и юноши. За последние 15 лет число самоубийств среди детей в возрасте от 15 до 18 лет увеличилось в 2 раза.

Любой подросток – это часть какого-либо детского коллектива, для которого эта трагедия имеет глубоко личный характер. Даже если суицид был лишь попыткой (получившей огласку), это событие имеет последствия не только для «исполнителя», но и для всех вольных или невольных свидетелей или посвященных.

В нашей культуре тема смерти зачастую табуирована: большинство взрослых стараются обходить ее стороной, не обсуждать при детях и подростках и оберегать их от подобных фактов и ритуалов. Такое щадящее отношение понятно, но «оборотной стороной медали» оказывается беспомощность детей и подростков перед лицом действительности, когда им приходится сталкиваться со смертью и искать ответы на экзистенциальные вопросы.

Модуль «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ» имеет своей целью актуализацию ценности жизни и организацию обсуждения в группе подростков факта суицида знакомого сверстника и их размышлений по данному поводу.

Авторы-составители модуля придерживаются следующих принципов профилактической работы в области предотвращения суицидов:

- *формирование у подростков позитивного восприятия окружающего мира;*
- *актуализация ценностей и необходимости ценностного смыслополагания;*
- *формирование у подростков целостного восприятия явлений: умения видеть не только негативные, но и позитивные стороны явления, планировать шаги по преобразованию негативной ситуации в позитивную;*
- *выявление сфер, в которых подросток может проявлять себя конструктивно.*

**Цель модуля «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»** – актуализация ценности собственной жизни и жизни вообще и создание условий для обсуждения в группе подростков переживаний по поводу факта суицидальной попытки знакомого сверстника.

#### **Задачи модуля:**

- *создать условия для актуализации у обучающихся представления о ценности человеческой жизни и здоровья;*
- *создать условия для актуализации у обучающихся ценности их собственной жизни;*
- *создать условия для актуализации необходимости постановки жизненных целей;*

- способствовать формированию позитивного отношения к жизни;
- профилактика суицидального поведения.

**Адресат:** группа обучающихся общеобразовательной школы в возрасте 11-14 лет (чей сверстник / одноклассник предпринял суицидальную попытку) и их родители.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

По окончании реализации модуля ожидаются:

- снижение психоэмоционального напряжения в группе за счет предоставления возможности обучающимся обсудить свои эмоции и мысли в связи с травмирующим событием;
- актуализация представлений о ценности собственной жизни и жизни любого человека;
- развитие позитивного отношения к жизни;
- развитие ценностной рефлексии обучающихся;
- развитие самосознания обучающихся.

#### ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

В качестве инструмента диагностики результативности реализации модуля используется и качественный и количественный анализ высказываний участников занятий.

| ПАРАМЕТР                                          | КРИТЕРИЙ                                                                                  | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                                           |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ<br/>К ЖИЗНИ</i>           | Проявление позитивного отношения в высказываниях обучающихся о жизни и планах на будущее. | Наличие позитивного отношения в высказываниях обучающихся.                                           |
| <i>АКТУАЛЬНОСТЬ ЦЕННОСТИ<br/>ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ</i> | Проявление переживания хрупкости жизни и бережного отношения к ней.                       | Наличие переживания хрупкости жизни и бережного отношения к ней в обратной связи участников занятий. |

#### КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ МОДУЛЯ «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Модуль «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ» состоит из 12 занятий, общая продолжительность которых составляет 12 часов.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов (6-12 недель в зависимости от продолжительности занятий: 6 недель при возможности проведения занятий в течение 2-х академических часов или 12 недель (2,5 месяца) при продолжительности занятия 1 академический час). Учебно-тематический план и

содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 1 или 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** 10-12 человек, возможна реализация модуля с целым классом.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

| Формы и методы работы                                                                                                                                  | Методическое обеспечение программы                              | Формы оценки результативности                                                                        | Материальное обеспечение программы                                                                 | Требования к квалификации педагога                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая работа; работа в малых группах; направленные дискуссии; мини-лекции; упражнения; ролевые игры; элементы социально-психологического тренинга. | Планы-конспекты занятий модуля «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ», видеоматериалы. | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятий, результаты заполнения анкеты «Жизнь – это...». | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; компьютер, проектор; материалы к занятиям. | Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам. |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»

Успешная реализация модуля «ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ» способствует:

- осознанию подростками ценности собственной жизни;
- принятию ответственности за проживание собственной жизни;
- формированию позитивного отношения к жизни;
- профилактике суицидального поведения.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название занятия                                    | Теория (минут) | Практика (минут) | Всего (часов) |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------|------------------|---------------|
| 1.    | ВВОДНАЯ ДИАГНОСТИКА. ЗНАКОМСТВО. ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ | 5              | 40               | 1             |
| 2.    | «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»                                    | 10             | 35               | 1             |
| 3.    | «ЖИЗНЕННОЕ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ»                           | 10             | 35               | 1             |
| 4.    | «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ»                           | 10             | 35               | 1             |
| 5.    | «УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ»                               | 5              | 40               | 1             |

|        |                                                                                                                             |    |    |   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|---|
| 6.     | «ТИПЫ ПОВЕДЕНИЯ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ»                                                                                            | 10 | 35 | 1 |
| 7.     | «КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ»                                                                                                           | 10 | 35 | 1 |
| 8.     | «НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ КАК СПОСОБ САМОПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»                                                      | 5  | 40 | 1 |
| 9.     | «ВАЖНОСТЬ ПРОЩЕНИЯ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»                                                                                        | 10 | 35 |   |
| 10.    | «БЫТЬ КАПИТАНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ»                                                                                                | 5  | 40 |   |
| 11.    | «ЖИВИ И ДАВАЙ ЖИТЬ ДРУГИМ! ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД: ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ»<br>(Занятие для родителей) | 25 | 20 | 1 |
| 12.    | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ<br>ИСХОДЯЩАЯ ДИАГНОСТИКА.<br>ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ                                                          | 5  | 40 | 1 |
| Итого: |                                                                                                                             | 12 |    |   |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ  
«ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ»**

| № ЗАНЯТИЯ | ТЕМА ЗАНЯТИЯ                                                    | План занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ФОРМЫ КОНТРОЛЯ                                                                                     |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.        | Вводная<br>ДИАГНОСТИКА.<br>ЗНАКОМСТВО.<br>Вводный<br>ИНСТРУКТАЖ | 1. Упражнение «Имя – движение» (знакомство).<br>2. Упражнение «Приветствие» (выработка ритуала приветствия с элементами рефлексии, помогающего настроиться на работу).<br>3. Обсуждение и принятие правил группы.<br>4. Диагностика.<br>5. Упражнение «Рисунок про меня» (расширение представлений о себе, самопознание).<br>■ Рефлексия | Заполнение методики «Семантический дифференциал» (входящая диагностика).<br>Анализ обратной связи. |
| 2.        | «Ценность жизни»                                                | 1. Приветствие участников занятия.<br>2. Упражнение-приветствие «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).<br>3. Демонстрация и обсуждение видеоролика «В чём смысл жизни?».<br>4. Работа в малых группах. Игра                                                                                                                    | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия.                                              |

|    |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |
|----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                            | <p>«Мои ценности». Обсуждение результатов игры.</p> <p>5. Направленная дискуссия «В чем искать смыслы?».</p> <p>6. Рефлексия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                        |
| 3. | ЖИЗНЕННОЕ<br>ЦЕЛЕПОЛАГАНИЕ | <p>1. Приветствие участников занятия.</p> <p>2. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>3. Просмотр и обсуждение видеоролика «Для чего мы живём».</p> <p>4. Работа в малых группах. Упражнение «Определение ценностей».</p> <p>5. Работа в малых группах. Игра «Необитаемый остров».</p> <p>6. Заполнение анкеты «Жизнь – это...».</p> <p>7. Рефлексия.</p>                                                                 | <p>Заполнение анкеты.</p> <p>Наблюдение, анализ обратной связи участников занятия.</p> |
| 4. | ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ<br>ПОНИМАНИЕ | <p>1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Мини-лекция «Язык жестов».</p> <p>3. Упражнение «Изучение понимания эмоциональных состояний людей»</p> <p>4. Упражнение «Эмоции».</p> <p>5. Упражнение «Жизненные ситуации».</p> <p>6. Упражнение «Узел».</p> <p>7. Упражнение «Оживлялки».</p> <p>8. Упражнение «Пословицы и поговорки, в которых встречаются эмоциональные проявления человека».</p> <p>9. Рефлексия</p> | <p>Наблюдение.</p> <p>Анализ обратной связи.</p>                                       |
| 5. | УПРАВЛЕНИЕ<br>ЭМОЦИЯМИ     | <p>1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).</p> <p>2. Притча «Про несдержанного, гневного и вспыльчивого молодого человека».</p> <p>3. Упражнение «Работа с гневом».</p> <p>4. Мини-лекция о манипулировании.</p> <p>5. Сказка про Пушинку.</p>                                                                                                                                                                                  | <p>Наблюдение.</p> <p>Анализ обратной связи.</p>                                       |

|    |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                       |
|----|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |                                                                | 6. Упражнение «Манипулирование».<br>7. Упражнение «Управление эмоциональным состоянием в ситуациях «задевающего» поведения.<br>8. Упражнение «Выражение радости».<br>9. Релаксация и визуализация «Радость настоящего и ответственность за будущее».<br>10. Рефлексия                                                                                                                                                                                                     |                                       |
| 6. | ТИПЫ ПОВЕДЕНИЙ И ИХ ПРОЯВЛЕНИЕ                                 | 1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).<br>2. Игра «Слепой и поводырь» (развитие внимания друг к другу, социального доверия).<br>3. Мини-лекция «Представление об уверенном, неуверенном и грубом поведении».<br>4. Упражнение «Уверенность в себе».<br>5. Рефлексия.                                                                                                                                                                 | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи. |
| 7. | КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ                                                | 1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).<br>2. Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».<br>3. Повторение теории (актуализация теоретического материала, повышение мотивации на работу с чувствами).<br>4. Ролевая игра «Кошмарный учитель» (разрядка страха).<br>5. Упражнение «Конверт «Я забочусь о себе»» (формирование навыков противостояния групповому давлению и осознание права и необходимости защищать себя).<br>6. Рефлексия. | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи  |
| 8. | НАВЫКИ РЕЛАКСАЦИИ КАК СПОСОБ САМОПРОФИЛАКТИКИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА | 1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).<br>2. Упражнение «Запрещенные движения» (разминка).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи  |



|     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
|     | ЖИЗНИ                                                                                                                                | 3. Мини-дискуссия «Что такое расслабление».<br>4. Релаксация «Водопад».<br>5. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                           |
| 9.  | ПРОЩЕНИЕ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА                                                                                                            | 1. Упражнение-приветствие «Сегодня я...».<br>2. Беседа на тему «Прощение в человеческой жизни».<br>3. Притча о прощении.<br>4. Рефлексия.                                                                                                                                                                                                                                                                           | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи.                                     |
| 10. | БЫТЬ КАПИТАНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ                                                                                                           | 1. Упражнение-приветствие «Сегодня я...».<br>2. Визуализация «Кораблик».<br>3. Беседа на тему «Что значит управлять собственной жизнью».<br>4. Знакомство со способами релаксации.<br>5. Упражнение «Кукла».<br>6. 4. Ролевая игра «Солдаты и командир».<br>7. Упражнение «Ведущий и ведомый».<br>8. 6. Рефлексия.                                                                                                  | Наблюдение.<br>Анализ обратной связи.                                     |
| 11. | Живи и давай жить другим!<br>ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД: ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ»<br><i>(Занятие для родителей)</i> | 1. Приветствие участников занятия, представление ведущих, обозначение целей встречи.<br>2. Мини-лекция на тему «Подростковый суицид: современная статистика, анализ причин и мотивов».<br>3. Сообщение на тему «Признаки суицидального поведения: вербальные, поведенческие, ситуационные».<br>4. Направленная дискуссия по теме «Как завести разговор о самоубийстве и определить степень риска».<br>5. Рефлексия. | Наблюдение, анализ обратной связи участников собрания.                    |
| 12. | ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ                                                                                                               | 1. Упражнение-приветствие: «Сегодня я...» (актуализация позитивного опыта).<br>2. Упражнение «Доброе слово» (создание атмосферы эмоциональной открытости,                                                                                                                                                                                                                                                           | Заполнение методики «Семантический дифференциал» (исходящая диагностика). |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|  |  | доверия).<br>3. Упражнение «Список качеств, которыми должен обладать уверенный в себе человек».<br>4. Круг «Я так боюсь, а многие этого не боятся».<br>5. Упражнение «Многие боятся..., а я не боюсь».<br>6. Упражнение «Как же ты научился этого не бояться?»<br>7. Упражнение «Сильные стороны» (научиться мыслить о себе в положительном ключе).<br>8. Упражнение «Чемодан».<br>9. Рефлексия. | Анализ обратной связи. |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6. Акопов Г.В. и др. (ред.) Методы профилактики суицидального поведения. Самара-Ульяновск, 1998.
7. Амбрумова А.Г. Методические рекомендации по профилактике суицидальных действий в детском и подростковом возрасте. — М., 1978.
8. Амбрумова А.Г., Тихоненко В.А. Диагностика суицидального поведения: Методические рекомендации. — М., 1980.
9. Арнольд О. Дар редчайший, дар бесценный//Vita. — 1999, №3 — с. 22-24.
10. Бек А., Раш А. и др. Когнитивная терапия депрессий. — СПб.: Питер, 2003.
11. Волкова А.Н. Психолого-педагогическая поддержка детей суицидентов // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 1998, №2 — с. 36-43.
12. Вроно Е. Что толкает в петлю//Деловой мир. — 1994 (30.05 – 06.06) — с. 30.
13. Гишинский Я.И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. — М., 1989.
14. Дюркгейм Э. Самоубийство (социологический этюд). — М., Мысль, 1994.
15. Исаев Д.С. Психология суицидального поведения. — Самара, 2000.
16. Леонгард К. Акцентуированные личности. — Ростов-на-Дону: Феликс, 1997.
17. Лукас К., Сейден Г. Молчаливое горе: жизнь в тени самоубийства. — М.: Смысл, 2000.
18. Пурич-Пейякович Й., Дуныч Д. Самоубийство подростков. — М.: Медицина, 2000.
19. Профилактика суицида в детской среде. Сборник методических рекомендаций.- Биробиджан: ОБЛИПКПР, 2012
20. Трегубов Л., Вагин Ю. Эстетика самоубийства. — М., 1993.
21. <http://5psy.ru/obrazovanie/profilaktika-suicida.html>

## МОДУЛЬ VI: «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»

Авторы-составители: Камакина О.Л.

Погодина Э.В.

Турчинская Н.Ю.

Булгакова-Стоянова М.А.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение в условиях общеобразовательной школы подразумевает установление большого количества связей, близких и не очень, с одноклассниками, сверстниками, учащимися старших и младших классов школы и взрослыми (учителями, воспитателями и т.д.). Реальность такова, что ни один школьный коллектив не защищен от утраты: смерть – неотъемлемая часть жизни.

В нашей культуре тема смерти зачастую табуирована: большинство взрослых стараются обходить ее стороной, не обсуждать при детях или подростках и оберегать их от подобных фактов и ритуалов. Такое щадящее отношение ограждает детей и подростков от переживаний, но делает их беспомощными перед лицом действительности, когда им приходится кого-либо терять.

Модуль «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ» направлен на оказание скорой психологической помощи группе подростков, переживающих смерть знакомого всем человека, через организацию обсуждения этого события и актуализацию размышлений и чувств по данному поводу с целью снижения болезненности переживаний и содействия адаптации к изменившимся условиям.

Важным условием реализации модуля является комплексная работа со всеми участниками травмирующего события. В период реализации модуля необходимо запланировать родительское собрание (Приложение №1) и семинар для педагогов (Приложение №2).

**Цель модуля:** создание условий для обсуждения травмирующего события, переживаний и размышлений, связанных с утратой близкого для коллектива человека, с целью их актуализации, вербализации и снижения болезненности переживаний; содействие актуализации ценностей и жизнеутверждающих установок.

#### **Задачи модуля:**

— *создать условия для оказания классу/группе кризисной помощи в связи со смертью знакомого всем человека;*

— *создать условия для вербализации переживаний по поводу трагического события;*

— *способствовать снижению психоэмоционального напряжения, вызванного неумением и боязнью говорить о смерти;*

— *способствовать возникновению чувства общности переживаний и единения перед лицом горя и утраты;*

— *способствовать актуализации поддерживающего потенциала группы, переживающей общее трагическое событие;*

— *создать условия для осознания собственной иерархии ценностей и повышения значимости ценности жизни в любом её проявлении;*

— *содействовать актуализации жизнеутверждающих установок.*

**Адресат программы:** группа обучающихся общеобразовательной школы в возрасте 11-14 лет, переживающих утрату знакомого всем человека, их родители и педагоги.

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ СТРУКТУРЫ МОДУЛЯ «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»

Модуль «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ» состоит из 6 занятий, общая продолжительность которых составляет 12 академических часов. Занятия проводятся с группой подростков (учащимися класса).

Важным дополнением модуля является обязательные два занятия с педагогами и родителями.

В качестве основного метода работы с группой, переживающей утрату, в модуле используется метод дебрифинга и тренинга.

Дебрифинг – это определенным образом организованное обсуждение в группе людей, совместно переживших трагическое событие, основная цель которого – облегчение страданий.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

- *вербализация реакций, чувств, впечатлений;*
- *осмысление произошедшего события;*
- *уменьшение индивидуального и группового напряжения;*
- *уменьшение ощущения уникальности и «странности» собственных реакций на случившееся;*
- *мобилизация внутренних и внешних групповых ресурсов, усиление групповой поддержки, солидарности и понимания;*
- *подготовка к переживанию тех эмоций и мыслей, которые возникают на более поздних этапах переживания горя;*
- *определение средств дальнейшей помощи в случае необходимости.*

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ МОДУЛЯ «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»

По окончании реализации модуля ожидаются:

- *снижение психоэмоционального напряжения через предоставление возможности обсудить в группе свои эмоции и мысли в связи с травмирующим событием;*
- *снижение болезненности переживаний за счет получения опыта сопереживания и эмоционального отклика в условиях группы;*
- *раскрытие поддерживающего потенциала группы;*
- *актуализация иерархии ценностей и жизнеутверждающих установок у участников занятий.*

### ПАРАМЕТРЫ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ И ДИАГНОСТИКА

Инструментом диагностики результативности реализации модуля является качественный и количественный анализ обратной связи участников занятий.

| ПАРАМЕТР                    | КРИТЕРИЙ                                               | ПОКАЗАТЕЛЬ                                                                           |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ<br>ОТКРЫТОСТЬ | Вербализация чувств и мыслей всеми участниками группы. | Результаты качественного и количественного анализа обратной связи участников группы. |

### ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Сроки реализации модуля:** модуль рассчитан на 12 академических часов; 6 недель при возможности проведения занятий 1 раз в неделю. При необходимости модуль может быть реализован в течение 3-х недель. Учебно-тематический план и содержание модуля корректируются в зависимости от контингента.

**Режим реализации модуля:** продолжительность занятий – 2 академических часа, 1 или 2 раза в неделю.

**Оптимальное количество участников в группе:** 10-12 человек, возможна реализация модуля с целым классом.

Целям обеспечения максимальной психологической безопасности в группе и более успешной реализации модуля будет способствовать реализация модуля двумя ведущими.

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ МОДУЛЯ

| Формы и методы работы                                                                | Методическое обеспечение программы                | Формы оценки результативности                         | Материальное обеспечение программы                                            | Требования к квалификации педагога                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Групповая работа; кризисный дебрифинг; элементы социально-психологического тренинга. | Планы-конспекты занятий модуля «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ». | Наблюдение, анализ обратной связи участников занятий. | Помещение с возможностью перестановки столов и стульев; материалы к занятиям. | Наличие психологического образования или документа о повышении квалификации по психологическим дисциплинам. |

#### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ МОДУЛЯ

##### «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»

Успешная реализация модуля «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ» способствует:

- снижению психоэмоционального напряжения, вызванного переживаниями в связи с травмирующим событием;
- получение опыта выражения своих чувств и мыслей;
- развитию поддерживающего потенциала группы;
- актуализации иерархии собственных жизненных ценностей и жизненной перспективы;
- актуализации жизнеутверждающих установок.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН МОДУЛЯ

| № п/п  | Название занятия                   | Теория (минут) | Практика (минут) | Всего (часов академ.) |
|--------|------------------------------------|----------------|------------------|-----------------------|
| 1.     | КРИЗИСНЫЙ ДЕБРИФИНГ                | 20             | 110              | 2                     |
| 2.     | «ЗА ЧЕРТОЙ»                        | 20             | 110              | 2                     |
| 3.     | «ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»                  | 20             | 110              | 2                     |
| 4.     | «КРИЗИС: КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И ДРУГИМ» | 20             | 110              | 2                     |
| 5.     | «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ»                   | 20             | 110              | 2                     |
| 6.     | «МОЯ ЖИЗНЕННАЯ ПЕРСПЕКТИВА»        | 20             | 110              | 2                     |
| Итого: |                                    | <b>12</b>      |                  |                       |

**СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ МОДУЛЯ  
«ПЕРЕЖИТЬ ПОТЕРЮ»**

| <b>№<br/>ЗАНЯТИЯ</b> | <b>ТЕМА ЗАНЯТИЯ</b>                      | <b>ПЛАН ЗАНЯТИЯ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>ФОРМЫ<br/>КОНТРОЛЯ</b>                                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                   | ПРОВЕДЕНИЕ<br>КРИЗИСНОГО<br>ДЕБРИФИНГА   | 1. Приветствие участников, представление ведущего/ведущих.<br>2. Определение правил дебрифинга.<br>3. Проведение всех трех этапов дебрифинга.<br>4. Притча «О женщине».<br>5. Завершение дебрифинга.                                                                                                | Наблюдение.                                                                                                          |
| 2.                   | «ЗА ЧЕРТОЙ»                              | 1. Приветствие участников.<br>2. Введение в тему занятия: сообщение на тему «Отношение к смерти в разных культурах».<br>3. Дискуссия на тему «Ритуальные традиции моей семьи».<br>4. Рассказ и обсуждение притчи «Два ангела».<br>5. Упражнение: «Поплавок».<br>6. Завершающий рефлексивный круг.   | Наблюдение,<br>анализ<br>обратной<br>связи.                                                                          |
| 3.                   | «ПЕРЕЖИТЬ<br>ПОТЕРЮ»                     | 1. Приветствие ведущего.<br>2. Приветственный круг участников «Мои мысли и чувства».<br>3. Введение в тему занятия: сообщение по теме «Горевание: психология и традиции».<br>4. Упражнение: «Письмо для ушедшего».<br>5. Завершающий рефлексивный круг.                                             | Наблюдение,<br>анализ<br>обратной<br>связи.                                                                          |
| 4.                   | «КРИЗИС: КАК<br>ПОМОЧЬ СЕБЕ И<br>ДРУГИМ» | 1. Приветствие ведущего.<br>2. Приветственный круг участников «Мои мысли и чувства».<br>3. Введение в тему занятия: сообщение по теме «Кризис: предсказуемая неожиданность».<br>4. Дискуссия на тему «Помощь или самопомощь?».<br>5. Упражнение «Совет другу».<br>6. Завершающий рефлексивный круг. | Наблюдение,<br>анализ<br>обратной<br>связи.                                                                          |
| 5.                   | «ЦЕННОСТЬ<br>ЖИЗНИ»                      | 1. Игра-приветствие «Сегодня я...».<br>2. Заполнение анкеты «Жизнь – это...».<br>3. «Цирк Баттерфляй».<br>4. Притча о везении.<br>5. Упражнение «Плохая/хорошая новость».<br>6. Завершающий рефлексивный круг.                                                                                      | Наблюдение,<br>анализ<br>результатов<br>заполнения<br>анкеты<br>«Жизнь –<br>это...»,<br>анализ<br>обратной<br>связи. |
| 6.                   | «МОЯ<br>ЖИЗНЕННАЯ<br>ПЕРСПЕКТИВА»        | 1. Игра-приветствие «Сегодня я...».<br>2. Дискуссия «Жизненные ценности».<br>3. Упражнение «Определи ценности».<br>4. Упражнение «Мой 70-летний юбилей».                                                                                                                                            | Наблюдение,<br>анализ<br>обратной<br>связи.                                                                          |

|  |  |                                                                         |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 5. Рефлексивный круг: обратная связь по результатам участия в занятиях. |  |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--|