Оглавление

1. Пояснительная записка…………………………………………………….3
2. Учебный план ………………………………………..................................11
3. Календарный учебный график…………………………………………..12
4. Рабочая программа ………………………………………………………..13
5. Содержание программы…………………………………………………..14
6. Методическое обеспечение рабочей программы………………………..19
7. Оценочные материалы…………………………………………………….21
8. Список литературы………………………………………………………...23

**Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом и направлена на первичную профилактику проявления суицидального поведения у подростков. Стратегической целью профилактической работы является развитие личности подростка, включающее осознание им собственных ценностей и смысла существования; развитие уверенности в себе и навыков успешного взаимодействия с окружающими; формирование созидательной и активной жизненной позиции.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

• Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».

• Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

• Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №966-р.

**Нормативно-правовая база по профилактике суицидов среди обучающихся:**

## Федеральная целевая программа «Предупреждений и борьба с социально значимыми заболеваниями 2019-2024 годы», утв. Постановлением Правительства Российской Федерации от 05.04.19 № 199 "Об утверждении ведомственной целевой программы "Предупреждение и борьба с социально значимыми инфекционными заболеваниями"

##  Письмо министерства образования Российской Федерации от 26.01 2000 № 22-06-86 «О мерах по профилактике суицида среди детей и подростков».

3. Письмо Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей от 18.01.16 № 07-149 « О направлении методических рекомендаций по профилактике суицида».

4. Распоряжение Правительства РФ от 10.09.2019 №20-98-р «Об утверждении комплекса мер до 2020 г. по совершенствованию системы профилактики суицида среди несовершеннолетних»

5. Письмо министерства здравоохранения РФ от 06.03.20 № 15-2/И/2-2645 «О Методических рекомендациях «Суицидального поведения несовершеннолетних.(профилактический аспект).

6. Статья 14 Федерального закона РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

7. ФЗ от 24.06.1999г. №120 «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

8. Уголовный кодекс РФ (ст.117 «Истязание», ст.110 «Доведение до самоубийства», ст.131-134 «О преступлениях сексуального характера»)

9. Административный кодекс РФ (ст.164 «О правах и обязанностях родителей»)

10. Конвенция о правах ребенка (ст.6,8,16,27,28,29,30), принята резолюцией 44/25Генгеральной Ассамблеи от 20.11.1989 года

 11. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

12. СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

13. Локальные акты МБУ ДО ЦППМСП.

**Актуальность** **программы**: анализ проблематики суицидального поведения, завершенных суицидов и суицидальных попыток в детском и подростковом возрасте свидетельствует о том, что одними из ведущих в классификации психотравмирующих ситуаций являются негативные феномены, порожденные школьной жизнью: дезадаптация, неуспешность в учебе, отвержение подростка в классе, конфликт с учителями, родителями, дидактогения (пограничные расстройства психики, связанные с травмирующим воздействием на ребенка самого процесса обучения), дидаскалогения (невротическое нарушение, связанное с влиянием авторитарного стиля педагога на психическое состояние ребенка) и др.

В связи с этим важное место в образовательной деятельности занимают психическое здоровье обучающихся, индивидуализация образовательных маршрутов, создание психологически безопасной и комфортной среды. Одним из условий нормализации развития обучающихся является ранняя профилактика социальной дезадаптации, редукция социальных и психологических девиаций, в том числе суицидального поведения.

 **Новизна программы** заключается в том, что её можно дифференцировать в зависимости от индивидуально-психологических особенностей подростков входящих в состав психологической коррекционной группы.

**Педагогическая целесообразность**: заключается в принятии адекватного решения подростками при конкретной проблеме, возможности достойно выйти из трудной жизненной ситуации, в способности выстроить правильное поведение, восстановлении положительного эмоционального состояния, умении противостоять групповому давлению, а так же реализации приобретенных компетенций.

**Отличительные особенности** программа дает:

* 1. возможность для психологического раскрепощения школьников, для формирования навыков и приемов, способствующих самовыражению каждого ученика;
	2. возможность для оказания помощи классному руководителю, учителю-предметнику строить учебно-воспитательную работу в системе, с учетом психологических и возрастных особенностей учащихся;
	3. создание условий для своевременной корректировки выявленных психологических проблем и совершенствования и оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Наибольший эффект программа может иметь, реализованная как целостная система совместной деятельности педагогов, психолога, администрации школы и родителей, направленная на активное приспособление ребенка к социальной среде, включающая в себя, как успешное функционирование, так и перспективное психологическое здоровье.

**Принципы работы:**

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;

- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;

- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;

- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;

- активное участие в групповом взаимодействии.

 Возраст детей, участвующих в реализации Программы:

**Возраст детей, участвующих в реализации Программы. Д**анная программа предусмотрена для подростков от 14 до 18 лет.

**Формы и режим занятий**. Продолжительность обучения составляет 12 часов, 3 месяца. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность непосредственной образовательной деятельности 45 минут. Форма организации детей – групповая.

**Цель программы**: формирование у школьников позитивной адаптации к жизни, как процесса сознательного построения и достижения человеком относительно устойчивых равновесий отношений между собой, другими людьми и миром в целом.

**Задачи программы**:

Обучающие:

1.Изучение теоретических аспектов проблемы с позиции различных наук (философии, физиологии, психологии, социологии, педагогики) и использование информации в работе с педагогами и родителями.

1. Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого учащегося с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении.
2. Привитие существующих в обществе социальных норм поведения, формирование детского милосердия, развитие ценностных отношений в социуме.
3. Формирование позитивного образа Я, уникальности и неповторимости не только собственной личности, но и других людей.
4. Снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся.
5. Формирование компенсаторных механизмов.

Воспитательные:

1.Создание положительного эмоционального настроя.

2. Развитие способностей к преодолению трудностей.

3. Развитие культурного общения и поведения в социуме.

Развивающие:

* 1. Развитие способности к контролю и самоконтролю.
	2. Развитие стремления к образовательной деятельности.

**Нормативные сроки освоения программы**: программой предусмотрен полный курс, который состоит из 12-ти занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. В каждом занятии разбирается новая тема. Программа реализуется на протяжении 3-х месяцев.

**Планируемые результаты** программы:

* Снижение вероятности отклонений в поведении;
* усиление личностных ресурсов, препятствующих социальной дезадаптации;
* расширение форм конструктивного общения;
* формирование позитивного отношения к жизни;
* разрешение личностных проблем;
* гармонизация эмоциональной сферы;
* умение действовать в группе;
* оптимизация уровня тревожности;
* создание положительного эмоционального фона для преодоления негативных проявлений;
* расширение репертуара просоциальных поведенческих стратегий в проблемных ситуациях.
* ориентация в системе ценностей, сформированное ценностное отношение к жизни и здоровью;

Организационно-методические условия реализации программы:

**Организационно-методические условия реализации программы:**

В рамках данной программы первичная профилактика направлена на продвижение ценности здоровья и жизни подростков. Программа рассчитана на обучающихся входящих в «группу риска», не имеющие суицидальных мыслей и намерений, её цель – минимизация возможного риска возникновения суицидальных намерений в будущем у психологически благополучных субъектов.

Педагогу при проведении занятий необходимо учитывать особенности возрастного развития обучающихся, и должна осуществляться в доступной для учащихся форме.

Технология реализации проводится в несколько этапов.

1 этап. В образовательном учреждении формируется группа обучающихся, участников образовательной программы. Составляется план мероприятий, и назначаются даты проведения. На первом занятии проводится диагностика обучающихся с целью изучения особенностей развития эмоционально-волевой сферы, через использование диагностических методик.

 2 этап. Процесс реализации программы. У обучающихся происходит формирование самопознания, позитивного мышления, способов решения проблемных ситуаций, информирование, с использованием обучающих методов.

3 этап. Оценка эффективности проведенной деятельности.

По заключении прохождения программы среди участников проводится повторная диагностика с целью отслеживания изменений в эмоционально-личностной сфере, для определения эффективности программы. С обучающимися, у которых наблюдаются не значительные изменения, планируется индивидуальная работа с привлечением родителей и педагогов.

**Форма подведения итогов реализации программы.**

Промежуточная аттестация проводится по итогам реализации программы в форме теста.

**Материально-техническое оснащение кабинета для проведения занятий.** Работа организуется на базе образовательных учреждений. Для проведения профилактических занятий используются помещения, мультимедийное и учебное оборудование образовательного учреждения.

**2. Учебный план.**

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы профилактики насилия и суицидального поведения

 **«Я выбираю жизнь»**

Срок реализации программы 3 месяца

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Модуль*** | ***Часы*** | ***Промежуточная аттестация*** |
|  | модуль | 11 | 1 |
|  | Всего | 12 часов |

**3. Календарный учебный график**

**На 2020-2021учебный год**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сроки проведения занятий** |  | **Сентябрь** | **Октябрь**  | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **август** | **Всего учебных недель/часов в год** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** |  |  |  |  |
| **1-6** | **7-13** | **14-20** | **21-27** | **28-4** | **5-11** | **12-18** | **19-25** | **26-1** | **2-8** | **9-15** | **16-22** | **23-29** | **30-6** | **7-13** | **14-20** | **21-27** | **28-3** | **4-10** | **11-17** | **18-24** | **25-31** | **1-7** | **8-14** | **15-21** | **22-28** | **1-7** | **8-14** | **15-21** | **22-28** | **29-4** | **5-11** | **12-18** | **19-25** | **26-2** | **3-9** | **10-16** |  |  |  |  |
| **Групп.** | **1** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | А1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1К | 1 | 1 | 1 | 1 | А1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | А1 | К | К | К | К |  12\12 |

**4. Рабочая программа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы контроля |
| всего | Теорет. | Практ. |
| 1. | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. | 1 |  |  | Тест |
| 2. | В поисках хорошего настроения | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 3. | Как научиться жить без драки.Учимся снимать усталость. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 4. | Как преодолевать тревогу | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 5. | Стресс в жизни человека.Способы борьбы со стрессом. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 6. | Способы саморегуляции эмоционального состояния. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 7. | Как сказать «Нет !» | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 8. | Не сломай свою судьбу.Подросток и суицид. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 9. | Формирование социальных навыков здорового образа жизни | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 10. | Психологический климат в классе. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 11. | Тревожность и ее влияние на развитие личности. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 12. | Итоговое занятие. Промежуточная аттестация. | 1 | 1 |  | Тест |
| Итого. | 12 | 7 | 5 |  |

5**. Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Количество часов |
| 1 | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. | Подготовительная часть.Знакомство. Ритуал приветствия. « Пресс-конференция»Основная часть.Принятие правил групповой работы и техники безопасности. Диагностика. Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 2 | В поисках хорошего настроения | Подготовительная часть. .Ритуал приветствия. Игра «Замороженный» Дискуссия: на тему «Осознание себя в мире и обществе»Основная часть. Упражнение «Кто Я?»Упражнение «Доволен ли я собой?»Упражнение « Мы похожи?»Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час  |
| 3 | Как научиться жить без драки.Учимся снимать усталость. | Подготовительная часть. 1.Ритуал приветствия. Упражнение «Прогноз погоды»Отсроченная обратная связь по предыдущему занятиюОсновная часть. Упражнение «Поплавок в океане»Упражнение «Я и мое тело» Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 4 | Как преодолевать тревогу | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Добрый день! Шалом! Салют!»Информационный материал Тревога, тревожность1. .Основная часть.
2. Упражнение «Тревожные» ситуации»
3. Упражнение «Место тревоги»
4. Упражнение «Секреты спокойствия»

.Заключительная часть.  Рефлексия занятия. | 1 час |
| 5 | Стресс в жизни человека.Способы борьбы со стрессом. | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Рукопожатие или поклон»Информационный материал «Стрессы»Основная часть.Упражнение «Опрос» - выявление наиболее часто встречающих трудных ситуаций.Упражнение «Воздушный шар» - работа с переживаниями стресса, моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации. Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 6 | Способы регуляции эмоционального состояния | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Пожелания друг другу».Информационный материал «Способы саморегуляции» Основная часть. Диафрагмально-релаксационное занятие-знакомство с методами саморегуляции. Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 7 | Как сказать « Нет!» | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Добрый день! Шалом! Салют!»Информационный материал «Ценности» Основная часть.Упражнение «Решения» - связь принятых решений и тех ценностей, которые они затрагивают: обсуждение возможных последствий, умение нести за них ответственность. Упражнение: «Лес рук», «Путаница» - актуализация ощущений «освобождения, преодоления», снятие эмоционального напряжения.Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 8 | Не сломай свою судьбу!Подросток и суицид. | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Передай эмоцию»Информационный материал « Подросток и суицид». Дискуссия по методу Джеффа. Детям зачитываются различные утверждения, и предлагается обозначить свою точку зрения по каждому из них, встав под табличку «ЗА» в одном углу комнаты, или под табличку «ПРОТИВ» в другом углу.Основная часть.  Упражнение « Грецкий орех»Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 9 | Формирование социальных навыков здорового образа жизни   | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Пожелания друг другу».Информационный материал «Мой выбор ЗОЖ». Основная часть. Упражнение «« Продолжить фразы «Жизненный выбор моих сверстников зависит от…», «Мое будущее представляется мне…, потому что…».Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»Заключительная часть. Рефлексия занятия.  | 1 час  |
| 10 | Психологический климат в классе | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Комплименты»Информационный материал «Как сохранить хорошие отношения с людьми». Основная часть. Притча «История о том, как один человек заблудился в лесу»Упражнение «Звали, зовут, будут звать...»Заключительная часть. Рефлексия занятия. | 1 час |
| 11 | Тревожность и ее влияние на развитие личности | Подготовительная часть. Ритуал приветствияИнформационный материал «Тревожность»Основная частьУпражнение « Повышение самооценки.»Упражнение: «Маска» Упражнение «Самого себя любить Цель : научить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.»Упражнение «Корона уверенности».Заключительная часть. Рефлексия занятия.  | 1 час |
| 12 | Итоговое занятие. Диагностика. | Подготовительная часть. Ритуал приветствия. Упражнение «Пожелания друг другу».Основная часть. Диагностика Подведение итогов. Анкета для оценки семинара – тренингаЗаключительная часть.Рефлексия занятия. | 1. час
 |

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Данная программа предназначена для организации профилактической работы по предотвращению суицидальных попыток среди учащихся разных возрастных групп в общеобразовательном учреждении**.**  При разработке программы опирались на книгу Синягина Ю.В., Синягиной Н.Ю. «Детский суицид: психологический взгляд». – СПб.: КАРО,2006.

**Программа включает:**

1. Психологическое тестирование (входная и выходная диагностика) до и после прохождения всего курса, которое позволяет выявление изменения в психологическом состоянии подростков.

2. Теоретическое занятие – предоставляют актуальную и достоверную информацию о наркотиках, алкоголе, табакокурении, их воздействии на человека, возможностях профилактики зависимости.

3. Психологический тренинг проводится после работы с каждой темой или в виде самостоятельного психологического тренинга.

4. Заключительный этап включает в себя подведение итогов, определение эффективности программы.

**Структурные компоненты занятий:**

1. Подготовительная часть включает в себя психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, мини-тренингов, дискуссий и обсуждений и т.д.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

**Используемые методы и приемы работы:**

- психологические упражнения и игры;

- мини-лекции и беседы;

- сюжетно-ролевые игры;

- групповые дискуссии и мозговой штурм;

- ролевые игры;

- обсуждение конкретных жизненных ситуаций;

- рефлексия различных состояний;

- самодиагностика и диагностика;

- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

- использование наглядных пособий;

- использование специальных техник и их элементов: медитации, визуализации, релаксации, сказкотерапии, арт-терапии.

7.  **Оценочные материалы**

Промежуточная аттестация проводится по завершении реализации программы. Для оценки уровня усвоения программы используется тест «Уровень знаний» разработанный педагогом-психологом.

Основные диагностические методы педагога: наблюдение, тестирование, опрос.

Формы проведения педагогической диагностики: индивидуальная, групповая.

 В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;

- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребенка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

**Механизм отслеживания результатов реализации программы**:

В рамках работы по программе проводится:

- входная и выходная диагностика;

- наблюдение психолога за изменениями в поведении, словах обучающихся, способах разрешения трудностей каждого ребенка. Возможна как произвольная форма наблюдения, так и наблюдение по определенным критериям.

Для оценки эффективности программы рассматриваются:

* + - 1. Снижение показателей уровня тревожности по методике «Шкала Спилбергера-Ханина  для определения личностной и ситуативной тревожности», которая позволяет, дифференцировано измерять тревожность, как  личностное свойство и как состояние, связанное с текущей ситуацией. (Приложение 1).
			2. Улучшение активности и настроения (по наблюдениям психолога, родителей).
			3. Для оценки уровня усвоения программы используется тест «Уровень знаний» разработанный педагогом-психологом.(Приложение 2).

***Результаты освоения программы определяются по трём уровням:***

**Высокий** - материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется полностью, проявляет активность.

**Средний** уровень - материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, проявляет активность.

**Низкий** - материал освоен не в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, активность не проявляет.

Контроль за осуществлением мероприятий, сроками реализации программы осуществляет директор учреждения.

**8. Список литературы**

**Рекомендованная литература для педагога:**

* 1. Игумнов С. А. Психотерапия и психокоррекция детей и подростков— М.: изд-во института психотерапии, 2000. — 112 с.(электронный вариант)
	2. Пакулина С.А. Психодиагностика суицидального поведения детей и подростков. Методическое пособие. - Челябинск, АБРИС, 2014. -209 с. (электронный вариант)
	3. Мягков А.Ю., Журавлева И.В., Журавлева С.Л.. Суицидальное поведение молодежи: масштабы, основные формы и факторы/Текст взят с психологического сайта http://www.myword.ru(электронный вариант)
	4. Макартычева Г. И. Тренинr для подростков: профилактика асоциальноro поведения. ­ спб.: Речь, 2007,192 с. (электронный вариант)
	5. Н. А. Рождественская. Девиантное поведение и основы его профилактики у подростков»: Генезис; Москва; 2016. (электронный вариант)
	6. Дубик Г.В. Суицид в подростковой среде. Меры профилактики и предупреждения. Тренинг для педагогов // Педагогическая мастерская. Все для учителя.Журнал № 11(35)ноябрь 2014г. (электронный вариант)
	7. Борщевицкая Л. Психологический час “Как научиться жить без драки” // Школьный психолог, 2006, №10.
	8. Кардашина О., Родионов В., Ступницкая М. Я и мой выбор. Занятия для учащихся 10 – 11 классов по формированию социальных навыков и навыков здорового образа жизни // Школьный психолог, 2001, №27.
	9. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006. – 176 с.
	10. Хриптович В.А., Сизанов А.Н. Методические рекомендации по профилактике суицидального поведения для педагогов-психологов высших учебных заведений на 2010-2011 учебный год/ Сизанов А.Н. Сборник статей/ [Https://vk.com/doc4749938\_16648548?Hash=f71d9c21d248d69d9e&dl=f14f3528bc4229e951](https://vk.com/doc4749938_16648548?Hash=f71d9c21d248d69d9e&dl=f14f3528bc4229e951)

**Литература для обучающихся:**

* + 1. Грин Джон. «Виноваты звезды»: [роман] / Джон Грин: пер. с англ. О.А. Мышакова.- Москва: АСТ,2014.-285 с.
		2. Эшер Джей «13 причин почему» / Эшер Джей: [пер. с англ.M.Балабановой].-Москва: Издательство АСТ, 2017.-352с.

**Тест Спилбергера**

.Данная методика позволяет сделать первые и существенные уточнения о качестве интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной. Результаты методики относятся не только к психодинамическим особенностям личности, но и к общему вопросу взаимосвязи параметров реактивности и активности личности, ее темперамента и характера. Эта методика является развернутой субъективной характеристикой личности, что вовсе не уменьшает ее ценности в психодиагностическом плане.

Ситуативная тревожность возникает «как реакция человека на различные, чаще всего социально-психологические стрессоры (ожидание негативной оценки или агрессивной реакции, восприятие неблагоприятного к себе отношения, угрозы своему самоуважению, престижу). Напротив, личностная тревожность (ЛТ) как черта, свойство, диспозиция дает представление об индивидуальных различиях в подверженности действию различных стрессоров. Следовательно, здесь речь идет об относительно устойчивой склонности человека воспринимать угрозу своему «Я» в самых различных ситуациях и реагировать на эти ситуации повышением СТ. Величина ЛТ характеризует прошлый опыт индивида, т. е. насколько часто ему приходилось испытывать СТ.

 Шкала реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) имеет две самостоятельные подшкалы для отдельного измерения той и другой формы тревожности; подшкала оценки СТ с главным вопросом о самочувствии в данный момент и подшкала оценки ЛТ с формулировкой о самочувствии обычном. Поскольку ниже тревожность оцениваться может и по другим методикам, СТ и ЛТ имеют индексы: (СТ) и (ЛТ). Результаты оцениваются обычно в градациях:

до 30 баллов — низкая;

31-45 баллов — средняя;

46 баллов и более — высокая тревожность.

Такого рода градации позволяют на универсальной шкале 20-80 соотнести полученные результаты с диапазонами (квартилями) нормального распределения индивидов с различной тревожностью по параметру активности.

**Текст методики ШРЛТ:**

**Инструкция к первой группе суждений о самочувствии.** В зависимости от самочувствия *в данный момент* зачеркните наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы спокойны 2. Вам ничто не угрожает 3. Вы находитесь в напряжении 4. Вы испытываете сожаление 5. Вы чувствуете себя свободно 6. Вы расстроены 7. Вас волнуют возможные неудачи 8. Вы чувствуете себя отдохнувшим человеком 9. Вы встревожены 10. Вы испытываете чувство внутреннего удовлетворения 11. Вы уверены в себе 12. Вы нервничаете 13. Вы не находите себе места 14. Вы взвинчены 15. Вы не чувствуете скованности и напряжения 16. Вы довольны 17. Вы озабочены 18. Вы слишком возбуждены и вам не по себе 19. Вам радостно 20. Вам приятно  | **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4**  |

**Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии.** Прочитайте (прослушайте) внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете *обычно.* Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда).

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Вы испытываете удовольствие 2. Вы быстро устаете 3. Вы легко можете заплакать 4. Вы хотели бы быть таким же счастливым человеком, как и другие 5. Бывает, что вы проигрываете из-за того, что недостаточно быстро принимаете решения 6*.* Вы чувствуете себя бодрым человеком 7. Вы спокойны, хладнокровны и собраны 8. Ожидание трудностей очень тревожит вас 9. Вы слишком переживаете из-за пустяков 10. Вы бываете вполне счастливы 11. Вы принимаете все слишком близко к сердцу 12. Вам не хватает уверенности в себе 13. Вы чувствуете себя в безопасности 14. Вы стараетесь избегать критических ситуаций и трудностей 15. У вас бывает хандра, тоска 16. Вы бываете довольны 17. Всякие пустяки отвлекают и волнуют вас 18. Вы так сильно переживаете свои разочарования, что потом долго не можете о них забыть 19. Вы уравновешенный человек 20. Вас охватывает сильное беспокойство, когда вы думаете о своих делах и заботах  | **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4** **1 2 3 4**  |

*Ситуативная тревожность* (CT1) определяется по ключу:

СТ1 =(3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, II, 15, 16, 19, 20) + 50 = ...

*Личностная тревожность* (JIT1) определяется по ключу:

ЛТ1 =( (2,3,4,5,8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10,13. 16,19) + 35 = ...

Приложение 2

Тест «Уровень знаний»

**Ответь на вопросы:**

**1. Пол:**

* Мужской
* Женский

**2. Возраст:**

* **14-15**
* **15-18**

**3. Выберите два способа приемлемого для тебя выражения эмоций:**

* накричать на кого-либо
* кидаться подушками, побить боксерскую «грушу»
* замкнуться в себе и не проявлять эмоции
* разорвать «листок гнева»
* хлопнуть дверью

**4. Во время стресса человек ведет себя**

* спокойно
* раздраженно.
* агрессивно
* у всех проявляется по-разному

**5. Как ты думаешь, может ли стресс быть полезным человеку?**

* да
* нет

6. **Какое определение, на твой взгляд, наиболее точно определяет данное явление?**

* Суицид - деструктивное разрешение кризисной ситуации
* Суицид – это форма поведенческой и психической активности, целью которой выступает добровольное самоуничтожение.
* Суицид – преднамеренное лишение себя жизни, как правило, самостоятельное и добровольное
* Суицид – всякий случай смерти, который непосредственно или опосредованно является результатом положительного или отрицательного поступка, совершённого самим пострадавшим, если этот последний знал об ожидавших его результатах.

**7. По твоему мнению, что из нижеперечисленного может подтолкнуть человека к самоубийству?**

* Потеря близкого (дорогого) человека
* Состояние физического и психического переутомления
* Уязвленное чувство собственного достоинства
* Разрушение психологических защитных механизмов лич­ности в результате употребления алкоголя, психо­тропных средств и наркотиков
* Различные формы страха, гнева и печали по разным пово­дам

**8. Как ты считаешь, информация по теме суицида больше всего распространена:**

* В интернете
* На телевидении
* В закрытых группах интернета
* В литературе

**9. Какие причины наталкивают молодёжь на мысли о самоубийстве?**

Отметьте не более трёх вариантов ответа

* проблемы в семье
* проблемы в школе/институте
* неудачная любовь
* философские\религиозные взгляды
* депрессия
* душевная травма
* смерть близких
* желание подражательного самоубийства
* другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Как ты думаешь, что может удержать человека от самоубийства?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* страх боли
* страх смерти
* голос разума
* любовь к близким
* другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Саморегуляция – это искусство управления собой.**

Напиши, какие способы саморегуляции ты знаешь и применяешь\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Тревожность это –**

* Бывает только в подростковом возрасте, протекает по-разному и влияет на все стороны жизни подростка
* состояние личности, при которой человек не может нормально существовать.
* психологическая особенность, характеризующаяся склонностью к беспокойству в большинстве жизненных ситуаций

**17. Что помогает Тебе переживать трудные жизненные ситуации?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* наркотические вещества, сигареты, алкоголь
* музыка, хобби, увлечения
* общение с родителями
* общение с друзьями
* одиночество
* психолог

**18. Чтобы избежать конфликта с родителями и друзьями нужно:**

* Не выяснять отношение с взвинченным, возбужденным человеком
* Начать спорить и отстаивать свою точку зрения
* Говорить спокойно без грубостей
* Объясни свою точку зрения и выслушай другого

**19. Кто может оказать помощь человеку, находящемуся в сложной ситуации, эмоционально подавленного?**

Отметьте не более двух вариантов ответа

* психолог
* друзья
* родные
* затрудняюсь ответить
* телефон доверия
* другое

**Большое спасибо за Ваши ответы!**

`