

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА АБАКАНА
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ
ПОМОЩИ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБУ «Центр ППМиСП»
от 31.08.2023 № 26/8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ценность жизни»

Направленность программы социально-гуманитарная

Возраст обучающихся 13-17 лет

Срок реализации программы 1 – 1,5 месяца

Составитель программы Редькина Елена Рудольфовна
ФИО

педагог - психолог
должность

1. Пояснительная записка

1.1. *Направленность программы.* Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ценность жизни» направлена на профилактику предотвращения случаев суицида среди подростков и психологическую коррекцию эмоционального состояния, через осознание перспективы жизни, осознание привлекательности будущего без зависимостей, осмысление своего настоящего через призму будущего.

1.2. *Актуальность программы.* Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Анализ материалов уголовных дел показывает, что 62% всех самоубийств несовершеннолетними совершается из-за конфликтов и неблагополучия в семье, чуждости и безразличия окружающих. В целом ряде случаев подростки решались на самоубийство из-за безразличия родителей, педагогов на их проблемы и протестовали, таким образом, против безразличия и жестокости взрослых. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Также причиной суицида может быть алкоголизм и наркомания родителей, индивидуальные психологические особенности обучающегося, внутриличностный конфликт. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее.

1.3. *Отличительные особенности программы.* Программа составлена с учетом возрастных особенностей подростков. Может реализовываться индивидуально или в группе. Отличительной особенностью программы является то, что она оказывает превентивную помощь в профилактике поведенческих нарушений несовершеннолетних. Занятия по данной программе наиболее продуктивно в тренинговой форме, с использованием практических игр и упражнений.

Для индивидуальных занятий разработаны дополнительные блоки психокоррекционной работы:

I блок - диагностический;

II блок – коррекционный, включает индивидуальные занятия;

III блок – кризисное сопровождение.

1.4. *Адресат программы.* Несовершеннолетние в возрасте 13-17 лет.

1.5. *Объем программы.* Программа рассчитана на 4 часа.

1.6. *Режим занятий:* занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия 60 минут.

1.7. *Форма обучения* – очная.

1.8. *Формы организации деятельности:*

Основная форма организации деятельности на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия.

Предусматривается проведение индивидуальных занятий, с учетом индивидуальных особенностей несовершеннолетнего.

Так как из лекционного материала обучающимися усваивается всего 5 % информации, занятия проходят в активной форме: групповые дискуссии, работа в парах, в малых группах, визуализация и использование творческого потенциала подростков, возможность высказывать свое мнение и отстаивать его. Индивидуальные – релаксация, монолог, музыкотерапия

2. Цели и задачи программы

Цель: формирование у подростков осознания временной перспективы жизни, осознание эмоциональной привлекательности будущего без зависимостей, осмысление своего настоящего через призму будущего, для профилактики и коррекции суицидального поведения.

Задачи программы:

- 1) Показать подросткам временную перспективу жизни.
- 2) Способствовать осмыслению настоящего через призму будущего.
- 3) Способствовать развитию личности без зависимостей (в том числе эмоциональных).
- 4) Сформировать безоценочное пространство, свободное для выражения и переживания эмоций.
- 5) Сформировать условия, способствующие приобретению подростками нового положительного социального опыта для личностного развития в процессе группового/индивидуального содержательного общения.

3. Содержание программы

3.1 Учебно-тематический план

Работа в группе:

№	Наименование тем	Всего академических часов	В том числе	
			Теоретические	Практические
1	Временная перспектива	1	0,5	0,5
2	Зависимость. Причины возникновения зависимостей	1	0,5	0,5
3	Эмоции. Потребности	1	0,5	0,5
4	Жизненные цели	1	0,5	0,5
	Итого	4	2	2

Для индивидуальных занятий предусмотрен дополнительный диагностический блок, кризисное сопровождение:

№	Наименование тем	Всего академических часов	В том числе	
			Теоретические	Практические

1	Диагностический блок	1	-	1
2	Временная перспектива	1	0,5	0,5
3	Зависимость. Причины возникновения зависимостей	1	0,5	0,5
4	Эмоции. Потребности	1	0,5	0,5
5	Жизненные цели	1	0,5	0,5
6	Кризисное сопровождение	1	-	1
	Итого	6	2	4

3.2 Содержание занятий

1 Тема. «Временная перспектива»

Знакомство. Установления правил группы. Введение в тему.

Теоретический материал: выявление ожидания и представления участников о будущем, как они переживаются в настоящем. Понятие «временная перспектива». Осознание участниками понятия временной перспективы.

Тренинговые игры и упражнения. Игра "Гости из будущего".

Практическая работа «Шкала времени»

2 Тема. «Зависимость. Причины возникновения зависимостей»

Теоретический материал: выявление и активизация знаний по теме зависимостей, отработка методов противостояния внешнему воздействию ровесников и взрослых, знакомство с причинами возникновения зависимостей, осознание необходимости удовлетворения жизненных потребностей, как средства профилактики зависимостей.

Тренинговые игры и упражнения. Игра "Полет в будущее", игра «В открытом будущем».

Практическая работа «Зависимости», «Потребности».

3 Тема. «Эмоции. Потребности»:

Теоретический материал: знакомство с эмоциями, эмоциональными состояниями и способами эмоционального удовлетворения; учимся свободно выражать негативные эмоции. Выявление потребностей: физические, социальные, творческие, интеллектуальные, духовные и способы их удовлетворения.

Тренинговые игры и упражнения. Подвижная игра, упражнение на расслабление. Игра «Вечеринка». Игра «Покажи себя в выгодном свете», игра "Инсценированная песня". Игра " Кто быстрее?", игра "Кто больше?".

Практическая работа «Выражение гнева, ярости», «Выражение страха», «Выражение ревности и зависти», «Выражение скуки», «Тишина», групповая дискуссия

4 Тема. «Жизненные цели»:

Теоретический материал: осознание жизненных целей и путей их достижения.

Практическая работа: кейс «Жизненные цели».

Дополнительные блоки:

Диагностический блок:

- **Опросник смысложизненного кризиса (ОСК)** методика К. В. Карпинского, предназначен для изучения негативных аспектов субъективных переживаний и поведения человека, имеющего проблемы с определением и практическим воплощением смысла жизни,

- **Восьмифакторный личностный опросник Спилбергера, модификация** О. М. Радюк, предназначен для оценки четырёх основных эмоциональных состояний человека – любознательности, тревоги, агрессии и депрессии – в данный момент (реактивные состояния) и как устойчивых черт характера,

- **Опросник детско-родительского эмоционального взаимодействия (ОДРЭВ)** по Е. И. Захаровой, предназначен для выявления выраженности 11 параметров эмоционального взаимодействия матери (отца) и ребенка,

- **Определение склонности к отклоняющемуся поведению (СОП)** А. Н. Орел, предназначена для измерения склонности подростков 14-17 лет к реализации различных форм отклоняющегося поведения: агрессивного, саморазрушающего и самоповреждающего, аддиктивного, делинквентного.

- **Методика «Карта риска суицида»**, модификация для подростков Л.Б. Шнейдер, для определения степени выраженности факторов риска суицида, к предрасположенности к попыткам суицида,

- **Проективная методика «Дерево в бурю»**, по Е.А. Галицкой, с целью диагностики успешности прохождения детьми процесса адаптации после перенесенного стресса, выявление эмоционально-личностных проблем, наличия тревожности,

- **Опросник суицидального риска**, модификация Т.Н. Разуваевой, предназначен для экспресс-диагностики суицидального риска; выявление уровня сформированности суицидальных намерений с целью предупреждения серьезных попыток самоубийства.

Кризисное сопровождение:

Выстраивание эмпатического контакта, для закрепления результатов коррекционной работы. Составление индивидуального плана бесед или переговоров с использованием личных контактов в соц.сетях, с целью контроля психологического состояния в пост кризисный период.

3.3. Планируемые результаты

Понижение уровня суицидального риска среди несовершеннолетних, положительная динамика в эмоциональной сфере подростков.

В результате освоения программы у несовершеннолетних:

- повысится осведомленность о видах зависимостей и способах их предотвращения;
- усилится способность целенаправленно управлять своими эмоциями, выстраивать внутренний план действия;
- сформируются ценностные ориентиры, способствующие раскрытию положительных личностных качеств.

3.4. Календарный график

Календарный график, определяющий количество часов, дату начала и окончания периода занятий составляется на каждого несовершеннолетнего в случае индивидуальной работы или на каждую группу, по мере её набора (Приложение 1).

4. Условия реализации программы

Программа реализуется в группе от 10 до 30 человек или индивидуально. Занятия по программе проводятся в учебных аудиториях и кабинете педагога-психолога.

5. Формы аттестации

5.1 Формы аттестации/ контроля. С целью определения эффективности освоения программы проводится индивидуальное или групповое обследование несовершеннолетних до и после реализации данной программы. Обследование проводится индивидуально педагогом-психологом МБУ «ЦППМиСП».

5.2. Лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат (Приложение 2).

6. Ресурсное обеспечение программы

6.1. Материально-техническое обеспечение программы. Аудитория для занятий должна быть просторной, оборудованной стульями и столами для выполнения письменных заданий, в ней должно быть достаточно пространства для проведения ролевых игр, упражнений, разминок.

А также сопровождаться техническими средствами: мультимедийная установка, звуковая аппаратура, телевизор.

Для проведения занятий используется оборудование комнаты «Перезагрузка», лекционная аудитория.

Канцелярские принадлежности: цветные карандаши; шариковые ручки; бумага разных форматов белого цвета; клей; флипчарт либо учебная доска с мелом или набором маркеров.

Оборудование релаксационной комнаты мягкими креслами «Релакс».

7. Список используемых источников

1. Бадмаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. Мм 1993.
2. Володкович Д. А. Сборник логических задач. М., 1996.
3. Гельдан В. В., Романова О. Л. Подросток-наркоман и его окружение // Вопросы психологии. 1993. № 2. С. 44-48.
4. Гинсбург А/. А Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии. 1994. № 3. С. 43-51.
5. Ди Спайдер. Курс выживания для подростков. М., 1995.
6. Зайверт Л. Ваше время в ваших руках. М., 1995.
7. Зобнев В, М. Закономерности оценки групповых психотерапевтических занятий больными алкоголизмом и психотерапевтами // Психологические исследования и психотерапия в наркологии. Л., 1989.
8. Игровой метод в профориентации. Пермь, 1989.
9. Казаков Л. Х., Колесов Д. В, Наркогенная информация и профилактика наркомании среди учащихся // Советская педагогика. 1991. № 7. С. 20-24.
10. Климова С. Г. Компания пьяных подростков // Вопросы психологии. 1993. №4. С. 31-35.
11. Копина О. С. Подходы к изменению поведения населения в медицинских профилактических программах в США// Вопросы психологии. 1995. № 5. С. 128-141.
12. Корин Свит. Соскочить с крючка. СПб., 1997.
13. Поливанова К Н, Психологическое содержание подросткового возраста // Вопросы психологии. 1996. № 1. С. 20-33.
14. Попов /О. 5. Особенности психотерапии при ранней алкоголизации и токсикоманическом поведении подростков с психопатическими расстройствами// Психологические исследования и психотерапия в наркологии. Л., 1989.
15. Построение карточных профконсультационных методик М, 1989.
16. Профилактика наркоманий и токсикомании у подростков. Кемерово, 1997.
17. Прохоров А. В., Велисер У. Ф., Прочаска Дж. О. Теоретическая модель изменения поведения и ее применение // Вопросы психологии. 1994. № 2. С. 113-122.
18. Резник Т. К, Резник /О. М. Жизненное ориентирование личности: анализ и консультирование // Социс. 1996. № 6. С. 110-119.
19. Романова О. Л., Иваникова И. В. Культурологические аспекты антинаркотического воспитания // Вопросы психологии. 1993. № 3. С. 47-53.



Городское управление образования Администрации города Абакана

Муниципальное бюджетное учреждение города Абакана

*"Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи"*

СЕРТИФИКАТ

настоящим сертификатом подтверждается, что

Фамилия, имя обучающегося

прошел(а) обучение по дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Ценность жизни»
в объеме ____ час. с «__» ____ 20__ г. по «__» ____ 20__ г.

*Директор МБУ
"Центр ППЕМиСП"*

О.М. Сухотенко

Абакан

