


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«НОВОСИБИРСКИЙ КОЛЛЕДЖ  
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»**

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж  
промышленных технологий»  
 Ю.И. Азарова  
« 15 » октября 2022г.

**Программа коррекционно-развивающих занятий «Ценности жизни»  
по профилактике суицида среди обучающихся в  
ГБПОУ НСО «Новосибирский колледж промышленных технологий»**

Составила: педагог-психолог А.А. Ултургашева

Новосибирск, 2022

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Целеполагание и ожидаемые результаты .....	3
3. Структура и содержание программы .....	4
4. Научное и методические основания программы.....	6
5. Тематический план .....	6
6. Список литературы.....	8
7. Приложение 1. Диагностический инструментарий .....	9
8. Приложение 2. Тренинг «Жизнь – ценность человека».....	12

## 1. Пояснительная записка.

Суицидальное поведение отличается многообразием форм проявления: это суицидальные мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки. В связи с актуально стоящей проблемой подросткового суицида появляется необходимость в принятии мер по профилактике преждевременного ухода подростков из жизни. В план воспитательной работы входит реализация задачи сохранения и укрепления их здоровья. Состояние психофизического здоровья детей зависит от множества факторов, в том числе и недостаточной работы по формированию ценности здоровья. Одной из приоритетных форм профилактики подросткового суицида является формирование у обучающихся понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность. Сложности, с которыми сталкиваются обучающиеся в подростковом возрасте: перестройки в организме, изменения тела, непонимание собственного поведения, противоречивые чувства и желания, конфликты с родителями, взрослыми, сверстниками, друзьями, в том числе, возрастание учебных нагрузок, завышенные ожидания к обучающемуся со стороны окружающих или их безразличие к жизни несовершеннолетнего, а также отсутствие у подростков конструктивного опыта справляться с трудными жизненными ситуациями - могут выступать причинами снижения стрессоустойчивости, работоспособности, общего эмоционального фона, формируя субъективное ощущение одиночества, безвыходности ситуации, что может привести к возникновению суицидальных тенденций в поведении.

В связи с этим, наиболее злободневной проблемой в психолого-педагогической работе субъектов образовательного процесса является проблема суицидального поведения. Рост числа обучающихся с суицидальным поведением обуславливает необходимость осуществления превентивных мер, направленных как на снижение факторов, оказывающих влияние на формирование антивитаальных убеждений, суицидальных намерений, так и на формирование ценностных ориентаций, здорового образа жизни, развития навыков совладания с трудными жизненными ситуациями, положительной картины будущего.

Всем субъектам, участвующим в процессе воспитания обучающихся, важно формировать у несовершеннолетних антисуицидальные факторы личности - те положительные жизненные установки, личностные особенности, которые препятствуют осуществлению суицидальных намерений.

## 2. Целеполагание и ожидаемые результаты.

Цель программы –профилактика суицидального поведения на основе ценностной позиции.

Задачи:

- Развивать позитивное самосознание подростков, формировать позитивный образ «Я».
- Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
- Обучить методам релаксации и саморегуляции.
- Сформировать отношение к жизни как к ценности.

Знания, которые приобретут обучающиеся по окончании программы:

- знания о ценности жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем;
- знания основ саморегуляции, релаксации.

Умения и навыки обучающихся:

- умение принять себя;
- навыки рефлексии, осознания себя;
- социальные навыки, способствующие эффективному взаимодействию с окружающими;
- навык решения собственных проблем.

Для реализации программы предусматривается использование следующих **форм работы:**

- углубленная диагностика;
- групповые занятия с элементами тренинга;
- индивидуальные консультации.

**Ожидаемый результат** - позитивное самосознание подростков, образ «Я», наличие ценности своей и чужой индивидуальности, навыков релаксации и саморегуляции, сформированное отношение к жизни как к ценности.

### 3. Структура и содержание программы.

Программа состоит из диагностического блока, практического блока, включающего занятия с элементами тренинга.

Занятия с элементами тренинга по своей структуре состоят из следующих частей:

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у студентов опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы). Каждая встреча, кроме первой начинается с рефлексии, во время которой ведущий определяет состояние учащихся, их настрой на работу, их тревоги и сомнения.

2. Основная часть, направленная на формирование новых представлений (теоретическая часть, ролевые игры, творческие этюды, ответы на вопросы или совместное обсуждение возникающих проблем и др.). Предложенные методики занятий могут варьироваться в зависимости от готовности группы к тому или иному упражнению. Кроме основных упражнений, игр, обязательно предлагается разминка, которая проводится по мере необходимости, чтобы снять усталость, напряжение или настроить на работу, сплотить группу.

3. Заключительная часть включает отработку личных стратегий поведения (способы решения проблемных ситуаций) и осмысление полученного опыта; проведение рефлексии. Основная задача - создание условий, необходимых для активной, самостоятельной работы каждого участника.

Занятие в форме групповой работы с элементами тренинга планируется как набор ролевых (моделирующих) игр и упражнений, групповых дискуссий и оценочных упражнений, которые являются продуктивными методами, позволяющими проанализировать отношение к вопросам отношений между девушками и юношами, нормы и ценности, а также тренировать коммуникативные навыки.

Многие вопросы эмоционально заряжены или касаются личностно значимых ценностей, поэтому на их осознание и переработку необходимо время. Кроме того, обучающиеся находятся на разных стадиях своего личностного развития, и поэтому некоторым из них требуется индивидуальная консультация.

Срок реализации программы: 3 учебных года.

Чтобы сделать занятия более эффективными, необходимо соблюдать следующие принципы их проведения.

1. Доверие, искренность в общении, конфиденциальность, т.е. обсуждаемые темы и проблемы не выносятся за пределы группы.

2. Активность обучающегося: участники вовлекаются в специально разработанные действия.

3. Творческая позиция: в ходе занятий участники осознают, обнаруживают, «открывают» уже известные идеи, закономерности, а также, что еще более важно, свои ресурсы, возможности и особенности.

4. Диалогичность: продуктивная воспитательная работа педагогов и психолога с подростками возможна лишь в ситуации диалога.

5. Осознание поведения: в процессе занятий поведение участников, импульсивное вначале, становится более объективным. Универсальным средством объективации поведения является обратная связь.

#### 4. Научное и методические основания программы.

В качестве научно-методологических основ программы выступают исследования известных отечественных и зарубежных учёных представленные в следующих концепциях:

- культурно-исторический подход к психическому и социальному становлению личности в нормальном и аномальном развитии (Л.С. Выготский, Т.А. Власова, А.Н. Леонтьев);
- концепция роли социальных условий в развитии ребенка и роли общения в становлении личности (Л.И. Божович, В.И. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, А.А. Леонтьев);
- психодинамические теории суицидального поведения (З. Фрейд, К.Г. Юнг, Дж. Хиллман, К. Хорни, Э. Берн), а также экзистенциально-гуманистическая (Г.С. Салливан, Е.С. Шнейдман);
- патопсихологическая концепция самоубийств (И.А. Сикорский, С.С. Корсаков, В.М. Бехтерев, А.В. Петров);
- мультифакторная теория суицидального поведения, в которой основное значение отдается клиническим, социально-психологическим, индивидуально-личностным факторам (А.Г. Амбрумова, Д. Вассерман, В.С Ефремов, М.И. Хасьминский).

#### Тематический план программы.

1.	«Стресс в жизни человека. Способы борьбы со стрессом».	занятие с элементами тренинга, формирование навыков управления факторами, вызывающими стресс. Упражнения: «Имя-качество», «Приветствие в зеркале», «Ассоциации», мозговой штурм «Стресс- это...», «Дерево», «Автобус», «Мой ответ стрессу».
2.	«Как преодолевать тревогу».	занятие с элементами тренинга, формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу. «Как преодолевать тревогу». Упражнения: «Эмоциональный градусник», «Конверт», «Твое имя», «Ассоциации», «Ярмарка достоинств», «Контролирование дыхания», «Спасибо за прекрасный день».
3.	«Способы решения конфликтов».	предоставление возможности участникам получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций. Эксперимент «Пол царства для принцессы»,

		диагностика «Как я действую в конфликтных ситуациях» тест Томаса. Упражнения: «5 стратегий поведения», «Плюсы-минусы», «Конфликт», «Активное слушание», «Умение задавать вопросы», «Навыки общения», «Ключевые слова».
4.	«Способы саморегулирования эмоционального состояния».	Выработка приемов снятия усталости, зажимов, осознания места напряжения и способов освобождения от них. Упражнения: «Храм тишины», «Центр тяжести», «Спагетти» «Воздушный шарик», «Храбрый герой», «Остров спокойствия». Развитие способностей регуляции эмоционального состояния, освоение способов саморегуляции. («Экран настроения, «Здравствуй, уважаемый», «Пожелание», «Проблемная ситуация», «Управление дыханием».
5.	«Осознание жизни, как главной ценности».	Осознание ценности собственной жизни и жизни окружающих. («Свеча по кругу», игра «Узнай, кто ты», «Говорящие очки», «Болезнь», «Поздравление», «Ценности», Мечта» видеоролик «Ищи позитив».
6.	«Разговор о любви»	Ознакомление учащихся с уникальным чувством – любовью; формирование представлений о любви как о высшей ценности, основе человеческих отношений. (мини-лекция «Две модели любви», «Любовь – Нелюбовь», «С чем я ухожу», «Я говорю всем большое спасибо!»).
7.	Выполнение коллажа «Мои ценности», «Дерево жизни».	
8.	Просмотр и обсуждение короткометражных фильмов по теме.	

## Список литературы.

1. Агрессия у детей и подростков: Учебное пособие/ Под ред. Н. М. Платоновой.- СПб.: Речь, 2006.- 336 с.
2. Григорьева М.Ю. «Я и другие Я». Психолого-педагогическое сопровождение и социальная адаптация подростков.- М.: Школьная пресса, 2011.- 96 с.
3. Гущина Т. Н. Я и мои ценности...: Тренинговые занятия для развития социальных навыков у старшеклассников. М.: АРКТИ, 2008.- 128 с.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ Под ред. Е.В.Емельяновой.- СПб.:Речь,2010.- 384с.
5. Макарычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения.- СПб.: Речь, 2008.- 192 с.].
- 6.Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения/ Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. М.: Триада - фарм.- 2002 г.- 114 с.
7. Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях: профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги/ Авт.-сост. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009.-207 с.
8. Тренинг уверенности в межличностных отношениях: Учебно-методическое пособие.- Уфа:БИРО, 2006-119 с.