Государственное бюджетное учреждение - центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Психолого-педагогический центр» городского округа Тольятти Самарской области

445045, Самарская область, г.Тольятти, ул.Громовой, 44
тел.76-99-74, факс 76-90-55 e-mail: ppc@edu.tgl.ru

«Утверждаю»
Директор ГБУ «ППЦ»
_____ Горбанева Л.А.
« 10 » 01 2020 г.

Социально-профилактический тренинг для подростков

«Моя жизнь бесценна»

Составитель:
педагог-психолог
ГБУ «ППЦ»
Стрельцова В.И.

Принята на методическом
совете ГБУ «ППЦ»
Ханова А.М.
Стрельцова В.И.
Пестрикова Е.Д.
Садыхова И.А.
Комарчева Т.Е.

Тольятти

Программа разработана в 2016 году, внесены изменения в 2020 году

Содержание программы **Стр.**

1. Обоснование актуальности и практической направленности……..…..…5
2. Адресат и описание участников программы…….....6
3. Описание цели и задач программы……...……6
4. Научно-методологическое обоснование программы……..……....6
5. Обоснование необходимости реализации программы для достижения поставленных целей и задач…….……....7
6. Структура и содержание программы……..……7
7. Описание используемых технологий и методик……..…..…17
8. Критерии ограничения и противопоказания на участие…….....…..18
9. Описание способов обеспечения гарантии прав участников программы……..…18
10. Описание сфер ответственности, основные права и обязанности участников……..…19
11. Ресурсы, необходимые для реализации программы……..…21
12. Сроки и этапы реализации программы……..…21
13. Ожидаемые результаты реализации программы……..….22
14. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы…….23
15. Критерии оценки достижения эффективности планируемых результатов……..….23
16. Сведения о практической апробации программы……...…..23
17. Список литературы……...24
18. Приложения

Приложение 1. Практикум профилактической психолого-педагогической программы «Моя жизнь бесценна»……...……..…25

Приложение 2. Опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой)……..…51

Приложение 3. Диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В. В.Синявский и Б. А. Федоришин)…….....……....54

Приложение 4. Анкета обратной связи …….…....58

Приложение 5. Анкета обратной связи (промежуточная диагностика)……...…59

Приложение 6. Ссылка на фильм, демонстрируемый в ходе реализации программы.....60

Актуальность и практическая направленность

С введением нового стандарта общего образования важное место в образовательном процессе занимает психическое здоровье обучающихся, а также создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды, что способствует усилению профилактической работы в образовательных организациях. Одно из наиболее важных направлений профилактической работы в подростковой среде на сегодняшний день является профилактика суицидального поведения молодежи.

Суицид – это глобальная и трагическая проблема для мирового сообщества. По всей Земле после решения покончить с собой умирает больше людей, чем в результате войн и насильственных убийств, вместе взятых.

Проблема суицида привлекает внимание психологов, социологов, психиатров многих стран мира. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), общее количество смертей от суицида сейчас приближается к миллиону в год. Тенденции таковы, что к 2020 году число самоубийств, по всей видимости, возрастет в полтора раза.

Семье и отдельной личности в период жизненных кризисов свойственно искажение субъективного образа мира, т.е., представлений и отношении к себе и к миру в целом. Суицидальные мысли и фантазии в этот момент очень распространены.

Почти у всех детей лет с девяти просыпается философский «интерес к смерти». Подрастая, ребенок может провести над собой эксперимент. Но подросток не осознает, что «оттуда» не возвращаются.

Психологический смысл подросткового суицида – крик о помощи, стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания нет, представление о смерти крайне неотчетливо, инфантильно. Смерть представляется в виде желательного длительного сна, отдыха от невзгод, способа попасть в иной мир, так же она видится средством наказать обидчиков.

По данным отчёта Детского фонда ООН за последние годы значительно увеличилось число суицидальных попыток и завершенных самоубийств среди молодежи и даже детей. По результатам заседания межведомственной комиссии по делам несовершеннолетних при правительстве Самарской области в 2014 году резко выросли самоубийства среди подростков, так, к примеру, в 2012 году за весь год было зафиксировано всего 6 таких случаев, в 2013 8, а за первое полугодие 2014 уже 12 суицидов.

Самоубийство подростков занимает третье место среди ведущих причин смертельных случаев и четвертое среди основных причин потенциальной потери жизни. Решаются на такой шаг, как правило, замкнутые, ранимые по характеру, страдающие от одиночества и чувства собственной ненужности, потерявшие смысл жизни дети. Суицидальные действия у детей часто бывают импульсивными, ситуативными и не планируются заранее. Попытки суицида являются следствием непродуктивной (защитной) адаптации к жизни – фиксированное, негибкое построение человеком или семьей отношений с собой, своими близкими и внешним миром на основе действия механизма отчуждения: попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами.

Учитывая всё вышеизложенное, и была разработана тренинговая программа первичной профилактики, которая смогла бы сформировать у подростков антисуицидальные факторы поведения через осознание ценности своей личности и жизни в целом.

Тренинг «Моя жизнь бесценна» позволит сформировать у подростков антисуицидальные факторы поведения. Антисуицидальные факторы - это сформированные положительные жизненные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологические особенности человека, а также душевные переживания, препятствующие осуществлению суицидальных намерений.

Вид программы: *профилактическая психолого-педагогическая программа.*

Утверждаю»

Директор ГБУ «ППЦ»

_____ Горбанева Л.А.

«___» _____ 2020 г.

Учебный план
профилактической психолого – педагогической программы
«Моя жизнь бесценна»

Цель программы: формирование антисуицидальных факторов в поведении подростков.

Задачи:

- способствовать формированию жизненных ценностей;
- формировать адекватную самооценку;
- повышать уровень стрессоустойчивости;
- развивать коммуникативные навыки.

Категория обучающихся: дети 14 – 18 лет.

Сроки обучения: 18 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

№ п/п	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1.	Знакомство	2 ч.	0.5 ч.	1,5 ч.	Диагностика обучающихся до проведения тренинга и по окончании цикла занятий, промежуточная диагностика: метод обратной связи.
2.	«Позитивный образ Я»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
3.	«Я принимаю себя таким»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
4.	«Стресс – что это?»	2 ч.	1 ч.	1 ч.	
5.	«Какой Я и как Я справляюсь со стрессом»	2 ч.	0,5 ч	1,5 ч.	
6.	Ресурсы личности	2 ч.	1 ч.	1 ч.	
7.	«Ценить настоящее»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
8.	«Жизненный путь»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
9.	«Умею ли я общаться?»	2 ч.	0,5 ч.	1,5 ч.	
	Итого:	18 час.	5,5 час.	12,5 час.	

Утверждаю»

Директор ГБУ «ППЦ»

_____ Горбанева Л.А.

«___» _____ 2020 г.

Учебно - тематический план
профилактической психолого – педагогической программы «Моя жизнь бесценна»

Цель программы: формирование антисуицидальных факторов в поведении подростков.

Задачи:

- способствовать формированию жизненных ценностей;
- формировать адекватную самооценку;
- повышать уровень стрессоустойчивости;
- развивать коммуникативные навыки.

Категория обучающихся: дети 14 – 18 лет.

Сроки обучения: 18 часов.

Режим работы: одно занятие в неделю, продолжительность занятия – 2 часа.

Тема	Содержание		Количество часов		
	Задачи	Методы и средства	лекц	прак	всего
1.Знакомство	1)познакомить участников группы с основными групповыми правилами; 2)создать атмосферу доверия на занятиях. 3)создать условия для сплочения группы;	-Приветствие - Упражнение «Знакомство» -Ознакомление с правилами группы -Упражнение «Сядьте те, кто» -Упражнение «Счет до десяти» -Упражнение «Какие мы?» - Проведение диагностики: 1. диагностика коммуникативных и организаторских способностей (методика КОС-1, авторы В. В.Синявский и Б. А. Федоришин) 2. опросник суицидального риска (модификация Т.Н. Разуваевой). -Рефлексия	0,5	1,5	2
2.«Позитивный образ Я»	1)сформировать умения у подростков находить позитивное в себе и в других; 2) сформировать	-Приветствие -Упражнение «Ожидание» -Игра "Эмоции и ситуации"	0,5	1,5	2

	способность говорить о своем положительном отношении к себе	-Упражнение «Репортер» -Упражнение «Бомбардировка положительными качествами» -Упражнение «Ты будешь мной, а я-тобой» -Упражнение «Я - уверенный человек» -Рефлексия			

Ханова А.М.
OU=и.о. директора, O="ГБУ ""ППЦ"" г.о. Тольятти", CN= Ханова А.М., E=ppc@edu.tgl.ru
Я являюсь автором этого документа
2023.02.20 13:27:01 +04'00'