

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Елифановича

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора школы  
№ 63/12-А от 31.08.2023г.



Программа психологических занятий  
по формированию ценностного отношения к жизни  
«Все в твоих руках»

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Жбанкова Елена Павловна,  
педагог-психолог  
первой квалификационной  
категории

п. Игрим  
2023 г.

## Пояснительная записка

*«Ценностям нельзя научиться, их нужно переживать»  
(В. Франкл).*

Суицидальное поведение относится к распространенной патологии поведения подростков.

Среди предлагаемых форм профилактики подростковой суицидальности относят формирование у обучающихся таких понятий, как «ценность человеческой жизни», «цели и смысл жизни», а также индивидуальных приёмов психологической защиты в сложных жизненных ситуациях.

В принятых ребенком ценностях одновременно отражаются содержательные характеристики его позиции и поведения, а также его личностные характеристики, связанные с определенными представлениями о себе и возможностях собственного активного проявления в социуме. Ценности не передаются тем же путем, что и знания. Путем принятия конкретных ценностей, их «переживания» определяются выбор личностью социальной позиции, норм поведения при взаимодействии с другими людьми, характер принятых решений, направленность выбора. Ценностные ориентации имеют особое значение, т. к. они выполняют роль внутренних стимулов и одновременно являются критериями, по которым личность сверяет свое поведение и деятельность.

Сформированные жизненные цели обучающихся и черты совершенствующейся социально адаптированной личности способствуют усилению защитных механизмов и ослабляют механизмы, провоцирующие суицидальное поведение. Напротив, дефицит высших смыслообразующих и жизнеутверждающих ценностей, духовный кризис личности может быть причиной отклоняющегося поведения. По некоторым данным, формирование мировоззрения завершается к 24 - 30 годам, поэтому целенаправленная работа в форме занятий с элементами тренинга поможет в формировании возрастных психологических новообразований старшего подросткового возраста и юношеского возраста.

Программа разработана с учетом программы по первичной профилактике суицидального поведения подростков 14-17 лет «Ценность жизни» (автор Зинова Е.Ю.).

**Основная цель данной программы:** профилактика суицидального поведения подростков через повышение социальной адаптированности на основе ценностно - целевой позиции.

Задачами реализации поставленной цели являются:

1. Развивать позитивное самосознание.
2. Научить ценить свою и чужую индивидуальность.
3. Обучать работать в команде.
4. Сформировать отношение к жизни как к ценности.

**Знания, которые учащимся необходимо приобрести по окончании программы:**

- знания о ценности здоровья, жизни человека;
- знания об эффективных способах поведения, решения проблем.

**Умения и навыки, которыми учащимся необходимо овладеть по окончании программы:**

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

**Адресаты:** подростки в возрасте 14-17 лет, находящиеся в «зоне риска» по суицидальному признаку, в кризисной ситуации.

**Сроки реализации:** 1 год.

Программа рассчитана на 8 занятий (из них 2 диагностических) продолжительностью 45 минут и 1 досуговое мероприятие.

**Форма подведения итогов:** итоговое занятие по окончанию реализации программы.

**Формы контроля эффективности программы:** Первичная и вторичная диагностика.

### Методологические основы программы

#### **Принципы проведения занятий:**

1. Доверие, искренность в общении, невынесение обсуждаемых тем, проблем 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.

#### **Структура занятий:**

1. Вводная часть, актуализирующая жизненные знания и имеющийся у детей опыт (в этой части используются психологические упражнения, а также фрагменты литературных произведений, аудио - и видеоматериалы).

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.

#### **Формы работы:**

- групповые занятия с элементами тренинга;
- досуговое мероприятия для обучающихся в образовательном учреждении;
- диагностика.

В работе по программе используются **методы групповой работы**: лекция, беседа, дискуссия, групповая работа с элементами тренинга, создание творческих работ (индивидуальных и групповых), игры, психологические упражнения, творческие этюды. Также к групповым формам работы мы относим проведение группового тестирования, работа с анкетами.

### Содержание программы

№	Тема	Цель	Краткое содержание
1	Вводное (диагностическое) занятие	Сбор информации об обучающихся	1. Сообщение цели занятия. 2. Проведение диагностических процедур. 3. Прощание.
2	Я - личность и индивидуальность	Формирование у обучающихся способов познания себя.	1. Приветствие. 2. Знакомство с принципами групповой работы. 3. Теоретический материал.

			<p>4. Игра «Визитка».</p> <p>5. Упражнение «Доволен ли я собой?».</p> <p>6. Упражнение «Контраргументы».</p> <p>7. Рефлексия.</p>
3	Мои цели как ценности	Осознание целей, дающих человеку смысл жизни, осознание своих целей и стремлений.	<p>1. Приветствие «Здравствуй, уважаемый!».</p> <p>2. Обсуждение домашнего задания.</p> <p>3. Упражнение «Цели».</p> <p>4. Упражнение «Мои потребности и окружающий мир».</p> <p>5. Упражнение «Что было главным в жизни?».</p> <p>6. Упражнение «Золотая рыбка».</p> <p>7. Упражнение «Скульптор»</p> <p>8. Упражнение «Ноутбук».</p> <p>9. Рефлексия.</p>
4	Жизнь как ценность	Осознание ценности понятия «жизнь», собственных жизненных ценностей. Развитие адаптивных способностей.	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Советы в кругу».</p> <p>3. Упражнение «Галактика моей жизни».</p> <p>4. Упражнение «Линия жизни».</p> <p>5. Работа с притчей «Мудрец и молодой человек».</p> <p>6. Рефлексия, заполнение дневника.</p>
5	Телефон доверия	Предоставление подросткам информации об анонимной службе помощи.	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Мозговой штурм.</p> <p>3. Упражнение «Принятие решения»</p> <p>4. Показ презентации «Телефон доверия»</p> <p>5. Ролевая игра «Угадай чувство»</p> <p>6. Работа с притчей «Лотерейный билет»</p> <p>7. Подведение итогов. Рефлексия.</p>
6	Семья как ценность	Осознание ценности понятия «семья». Помощь в установлении взаимопонимания с родителями.	<p>1. Приветствие, организационный момент.</p> <p>2. Упражнение «Три имени».</p>

			<p>3. Упражнение «Что человеку дано?».</p> <p>4. Упражнение «Моя семья».</p> <p>5. Игра «Магазин одной покупки».</p> <p>6. Рефлексия.</p>
7	Дружба как ценность	<p>Понимание дружбы как устойчивой личной привязанности между людьми, возникающей на основе личной симпатии, единства взглядов, интересов и целей.</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Прорвись в круг».</p> <p>3. Игра «Наблюдатель».</p> <p>4. Самотестирование «Приятно ли со мной общаться?».</p> <p>5. Игра «Связующая нить».</p> <p>6. Упражнение «Эмиграция».</p> <p>7. Рефлексия.</p>
8	Итоговое занятие	<p>Систематизировать, обобщить полученные знания, закрепить навыки самоанализа, продолжать обучение оцениванию своих личных качеств</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>2. Упражнение «Чемодан в дорогу».</p> <p>3. Упражнение «Недописанные предложения».</p> <p>4. Создание индивидуальных коллажей «Мои ценности».</p>
9	Диагностическое занятие	<p>Отслеживание результатов</p>	<p>1. Приветствие.</p> <p>Сообщение цели занятия.</p> <p>2. Проведение диагностических процедур.</p> <p>3. Прощание.</p>

### Список используемой литературы

1. Люди рождены ради жизни, семинар-практикум для педагогов, Муромцева И.Г. [http://vdohnovlennye.ru/?page\\_id=6462](http://vdohnovlennye.ru/?page_id=6462)
2. Воспитание трудного ребёнка. Дети с девиантным поведением: учеб.- метод. пособие/ Под ред. М. И. Рожкова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2006.- 239 с.
3. Программа по первичной профилактике суицидального поведения подростков 14-17 лет «Ценность жизни», Зинова Е.Ю.
4. Конспект классного часа для подростков о Телефоне доверия. Зинова Т/. Х-Мансийск, 2010г.