

**СИДОРОВА ЕЛЕНА АФАНАСЬЕВНА, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
ЖАБЫЛЬСКАЯ СОШ ИМ.Н.В.ПЕТРОВА МЕГИНО-КАНГАЛАССКИЙ УЛУС**

**Конспект коррекционно-развивающих занятий по  
профилактике аутоагрессивного поведения подростков  
«Жить здорово!»**

**Актуальность:** одна из острейших проблем современного российского общества – проблема аутоагрессивного поведения и суицидов, особенно среди детей и подростков. Суицид занимает 13-е место среди причин смерти во всем мире, причем частота этого явления постоянно растет. У подростков в возрасте от 15 до 19 лет среди причин смерти суициды занимают третье место. В условиях современного общества процент детских и подростковых самоубийств растет, что порождает необходимость детального изучения причин, мотивов, ситуаций проявления суицидальных попыток и способов профилактики. Одной из главных целей школьного образования является создание и поддержание психологических условий, обеспечивающих полноценное психическое и личностное развитие каждого ребенка.

**Цель:** Организация профилактической работы по предупреждению суицидальных действий среди подростков, аутоагрессии, развитие стрессоустойчивости, сохранение и укрепление психического здоровья обучающихся

**Задачи:**

- выявление детей «группы риска»;
- обучение данной группы методам релаксации и саморегуляции;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование у учащихся;
- создание устойчивой оптимистической установки на преодоление стресса;
- создание психологического настроения на дальнейшую деятельность.

**Материалы и оборудование:**

Для проведения занятий используется кабинет, фонотека музыкальных компакт-дисков для релаксации, включающая аудио-иллюзии, водные стихии, звуки океана и леса, канцелярские принадлежности, ксерокопии бланков приложений.

**Структура занятия:**

1. Ритуал приветствия
2. Введение в тему предстоящего занятия.
3. Упражнения и игры, позволяющие освоить основное содержание занятия.
4. Рефлексия занятия.
5. Ритуал прощания.

**Форма работы:** групповая.

**Основные методы:** игры, упражнения.

**Продолжительность занятия:** 40 мин.

**Проведение занятий:** 1 раз в неделю.

**Количество человек:** 8-10 человек (подростки одного класса)

**Тематическое планирование к программе занятий по профилактике  
аутоагрессивного поведения и «Жить здорово!»**

Тема занятия	Цели	Содержание занятия
Занятие № 1 «Живое имя»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свои имена и что они означают) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Как тебя звать», «Радуга на камне», «Живое имя») 4. Рефлексия занятия (Притча «Сад») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 2 «Моя футболка»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Формирование отдельных коммуникативных умений и навыков делового общения, самопознание.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют своё умение одеваться, свой стиль) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Надписи на футболках» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Про счастье») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 3 «Мой портрет»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свою внешность) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Два портрета» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Жители города») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 4 «Если бы я был цветком»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1.Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свою фигуру, осанку) 2.Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Если бы я был цветком» ) 4. Рефлексия занятия (Обсуждение) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 5	Развитие умения осознавать	1.Ритуал приветствия «Какой я»

«Кто я?»	актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помощь подросткам в поиске своих собственных ответов на классические вопросы юношеского возраста.	(участники представляют себя в будущем) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Кто я?» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «В поисках судьбы») 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 6 «Дерево»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свой сад) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Дерево» ) 4. Рефлексия занятия (Обсуждение) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие 7 «Прощание с...»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Коррекция реагирования на негативные переживания, эмоции, чувства.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют от чего они бы избавились) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Прощание с...» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Адский огонь» ) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 8 «Ценности в жизни»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Осознание того, какие ценности подростки переняли у близких людей и других значимых для них лиц, определить источник этих убеждений и критически оценить, насколько они согласны с ними на данном этапе своего развития.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники высказывают свои представления о ценностях жизни) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Переоценка ценностей» ) 4. Рефлексия занятия (Обсуждение) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 9 «Мои ценности»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь участникам	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники представляют свои собственные ценности)

	лучше осознать свое отношение к различным ценностям, развитие фантазирования.	2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Ценности и символы» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Два волка» ) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 10 «Мое имущество»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь понять, чем из своего имущества они дорожат больше всего на данный момент.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о дорогой им вещи и почему) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Моё имущество» ) 4. Рефлексия занятия (Притча « Ворота, верёвка, осёл» ) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 11 «Мандала и мантра»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Предоставить участникам возможность сосредоточиться на собственных ценностных представлениях и идеалах.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о своём поступке, которым можно гордиться) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Мандала и мантра» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Стрела» ) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»
Занятие № 12 «Мое будущее»	Развитие умения осознавать актуальное эмоциональное состояние, настроение. Помочь понять и осознать то, что действительно важно для подростков в жизни, развитие способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.	1. Ритуал приветствия «Какой я» (участники говорят о себе в будущем) 2. Введение в тему предстоящего занятия. 3. Упражнения и игры («Радуга на камне», «Я в будущем» ) 4. Рефлексия занятия (Притча «Взгляни на небо» ) 5. Ритуал прощания «Мы вместе»

