Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Башкирская средняя общеобразовательная школа»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогический совет
МОУ «Башкирская СОШ»

протокол № 12 от «25» августа 2021г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МОУ «Башкирская СОШ»
_____ О.А.Павличенко
Приказ № 315 от «25» августа» 2021г.

Программа занятий для обучающихся по профилактике суицидов

«Цени свою жизнь»

Педагог - психолог

Антонова Мария Алексеевна

с. Башкирское

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Тематический план программы для обучающихся 4-11 классов «Цени свою жизнь»

№	Тема	Содержание	Форма проведения занятий	Образовательный результат
4 класс				
1	Мои достижения	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Мои летние достижения»	Индивидуальная, групповая	Раскрытие способностей детей, повышение самооценки, развитие чувства сплоченности в классном коллективе
2	Секрет счастья	Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Режим дня»	Индивидуальная, групповая	Формирование представления о пользе режиме дня, развитие коммуникативных навыков
3	Моя мечта	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Моя мечта»	Индивидуальная, групповая	Развитие навыков самопознания, коммуникативных навыков, чувства сплоченности в классном коллективе.
4	Радуйся жизни	Практика: Игровая разминка, просмотр мультфильма, групповое обсуждение, творческое задание «Как поднять себе настроение»	Индивидуальная, групповая	Формирование позитивного мироощущения, обучение навыкам саморегуляции, развитие коммуникативных навыков, понимание значения дружеской поддержки, пользы добрых дел и заботы о других
5 класс				
1	Психологическая лаборатория	Теория: Мини-лекция «Понятие «лабораторная работа». Практика: Работа с карточками «качества личности»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с новым понятием. Исследуют собственные личные качества. Получат представление о планировании путей саморазвития.

		чтение и анализ сказки о ленивой звездочке		
2	Начинаем меняться	Теория: мини-лекция «Внутренняя сила человека и как ее развить» Практика: упражнение «Самое главное». чтение и анализ сказки «Желтый цветок»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися значимости знания своих сильных и слабых сторон. Упражнение в оказании поддержки однокласснику.
3	Колючка	Практика: чтение и анализ сказки «Колючка», Упражнение в парах «Какого цвета…», упражнение на снятие напряжения	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся смогут потренироваться в умении избавляться от гнетущего напряжения, оказании поддержки однокласснику.
4	Учимся договариваться и уступать	Практика: Упражнение «Договариваемся в паре», упражнение «Договариваемся в мини-группе», упражнение «Договариваемся в большой группе» Упражнение «Про себя самого»	Индивидуальная, групповая	Осознание обучающимися влияния модели поведения на эффективность коллективной работы
6 класс				
1	Встреча с самим собой	Теория: Мини-лекция «Самооценка как важнейшая составляющая личности» Практика: Тест-игра «Самооценка», упражнение «Кто Я?», упражнение «Самый-самый», дискуссия «Как мы повышаем самооценку» Чтение и анализ отрывка из романа Д.Дефо Упражнение «Безусловное принятие себя»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся расширят представления о возможности самопознания, познакомятся со способами повышения самооценки и приемами позитивной психотерапии.

2	Доброе общение	Теория: Лекция-диалог «Позитивное общение» Практика: Упражнение «Я приветствую…», «Слон, пальма, крокодил», практикум «Негатив – позитив». «Качество соседа», чтение и обсуждение притчи «Пророк и длинные ложки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся приобретут навыки эффективного общения.
3	Жизнестойкий человек и как им стать	Теория: Мини-лекция «Жизнестойкость человека». Практика: Просмотр и обсуждение мульфильма «Барашек и Кролень» Упраженение «Это не очень хорошо, но…» Чтение и обсуждение притчи о жизнестойкости	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся получат представление о понятии «жизнестойкость» и путях ее развития
4	Голубоглазые и кареглазые	Теория: Мини-лекция «Теория способностей». Практика: Упражнение «Свод правил», «Моя рабочая профессия». Дискуссия «Кто главнее?».	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся выработают основные правила эффективного взаимодействия в социуме.
7 класс				
1	Учитесь властвовать собой	Теория: Мини-лекция «Стресс в жизни человека» Практика: Тест «Состояние нервной системы», «Конфликтный ли вы человек» Беседа «Выход из	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся со способами преодоления стресса.

		сложной ситуации» Упражнение «Взгляд»		
2	Мой неповторимый мир	Теория: Мини-лекция «Самооценка. Пути повышения». Практика: Упражнение «Тонкая бумага», «Я в лучах солнца» Тест «Уровень самооценки»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся получат советы о путях повышения самооценки; получат опыт получения и оказания эмоциональной поддержки.
3	Успешный человек: какой он?	Теория: Цитаты и афоризмы о достижении успеха Практика: Упражнение «Два числа», обсуждение понятия «успешный человек»	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют собственные жизненные ориентиры и соотнесут их с общечеловеческими ценностями
4	В мире с собой и другими	Теория: Памятка «Как справиться с агрессией» Мини-лекция «Значение имени» Практика: Упражнение «Стакан», «Газета», «Мое имя», Дерево жизни», «Спокойствие», «Узел», «Путаница», Доброе животное», «Гусеница», «Караван». «В деяточку2, «Машин-водитель»	Индивидуальная, групповая	Развитие эмоциональной сферы обучающихся, сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения
8 класс				
1	Жизнь – главная ценность	Теория: Мини-лекция «Жизненные ценности» Практика: Просмотр и обсуждение видеоролика «Ник Вуйчич» (1 канал). Чтение и	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся сформулируют жизнеутверждающие установки и ценностные ориентиры

		обсуждение притчи про сосуд		
2	Ценности и символы	Практика: Работа в малых группах с рабочим листком «Ценности и символы» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей и умения работать в команде, договариваться.
3	Мои кумиры	Практика: Индивидуальная работа и работа в малых группах с рабочим листком «Мои кумиры»	Индивидуальная, групповая	Самопознание, развитие способности целеполагания и коммуникативных умений
4	Эмоциональное состояние и приемы саморегуляции	Теория: Мини-лекция «Эмоции в жизни человека», памятка «Помощь при эмоциональном напряжении» Практика: Тест «Эмоции» Обсуждение	Индивидуальная, групповая	Обучающиеся познакомятся с приемами саморегуляции от педагога и одноклассников.
9 класс				
1	Путь к себе	Теория: Мини-лекция «Что необходимо знать о самооценке», рекомендации «Как себя оценивать» Практика: Чтение и обсуждение притчи «Капля и море» Работа с таблицей, решение проблемных ситуаций Составление самохарактеристики по алгоритму, Игра «Карнавал»	Индивидуальная, групповая	Побуждение к анализу своих поступков, мыслей, чувств. Осознание собственных ресурсов.
2	Нужные мне люди	Теория: Мини-лекция «Нужные люди» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне люди»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей, расширение круга поддержки.
3	Нужные мне вещи	Теория: Мини-лекция «Отношение	Индивидуальная, групповая	Развитие системы ценностей,

		к вещам» Практика: Индивидуальная и групповая с рабочим листком «Нужные мне вещи»		расстановка приоритетов в отношении материальных вещей.
4	«Последний подарок»	Практика: Просмотр и обсуждение фильма «Последний подарок»	Индивидуальная, групповая	Развитие системы жизненных ценностей.
10 класс				
1	Навстречу друг другу	Теория: Мини-лекция «Сплоченность – это…» Практика: Упражнение «О себе в трех словах», «Кто быстрее», «Счет до 10», «Руки», «Герб»	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных способностей
2	Поход в горы	Практика: Упражнение «Визитка», «Поход в горы», «Сила цели», «Лестница достижений2	Индивидуальная, групповая	Мотивация на личностное и профессиональное развитие
3	Распределение времени	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных приоритетов, необходимости тайм-менеджмента
4	Организация досуга	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Распределение времени»	Индивидуальная, групповая	Развитие способности эффективно отдыхать, избавляться от напряжения, стресса
11 класс				
1	Чай вдвоем	Практика: Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком «Чай вдвоем»	Индивидуальная, групповая	Развитие коммуникативных навыков. Осознание целей общения.
2	Переоценка ценностей	Теория: Мини-лекция «Переоценка ценностей» Индивидуальная и групповая работа с рабочим листком	Индивидуальная, групповая	Осознание собственных целей. Развитие критического мышления.

		«Переоценка ценностей»		
3	16 ассоциаций	Теория: Мини-лекция о пользе дивергентного и творческого мышления. Практика Упражнение «Апельсин», «16 ассоциаций», «Коридор успеха»	Индивидуальная, групповая	Обучение психотехнике, способствующей снятию эмоционального напряжения, преодолению стрессовой ситуации
4	Карта жизни	Практика: Проектирование «Карты жизни»	Индивидуальная, групповая	Развитие личностного и профессионального самоопределения.