

15(07)
М482



ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ



Минск 2022

Министерство образования Республики Беларусь

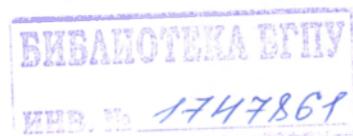
Государственное учреждение образования
«Академия последипломного образования»

О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Пособие для педагогов учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Минск ♦ АПО
2022



УДК 159.9

ББК 88.53

М48

Рецензенты:

профессор по подготовке научных работников высшей квалификации кафедры современных методик и технологий образования ГУО «Академия последипломного образования», доктор педагогических наук, профессор *Г. И. Николаенко*; заведующий кафедрой инженерной психологии и эргономики УО «Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники», доктор психологических наук, профессор *Т. В. Казак*

Мельник, О. А.

М48 Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации : пособие для педагогов учреждений общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения / О. А. Мельник, Н. В. Смирнова, В. А. Хриптович ; ГУО «Акад. последиплом. образования». – Минск : АПО, 2022. – 154 с.

ISBN 978-985-495-523-0.

Пособие содержит методические рекомендации по организации и проведению факультативных занятий, предполагает определенную схему структурирования материала по всем входящим в программу факультативных занятий темам, включает как теоретические материалы, так и практико-ориентированные, поясняющие возможности его прямого использования на занятиях. Приведенные материалы раскрывают особенности сопровождения подростков в их развитии и научение их навыкам самопомощи и помощи своим сверстникам в разнообразных жизненных, в том числе и кризисных ситуациях.

Адресовано слушателям повышения квалификации и переподготовки специалистов образования, которые планируют реализовывать учебную программу факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации», а также широкому кругу специалистов, работающих с подростками.

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-985-495-523-0

© ГУО «Академия последипломного образования», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
Занятие 1. Вводное занятие	27
Занятие 2. Все о подростках	33
Занятие 3. Психическое здоровье и психологическое благополучие.....	41
Занятие 4. Как совладать со стрессом.....	47
Занятие 5. Что такое кризис.....	53
Занятие 6. Что делать в ситуации кризиса	59
Занятие 7. Эмоции, ощущения и чувства	65
Занятие 8. Вот я какой!.....	72
Занятие 9. Как устанавливаются границы.....	77
Занятие 10. Учимся мыслить позитивно	87
Занятие 11. Мои цели в жизни.....	95
Занятие 12. Что такое личностный рост	110
Занятие 13. Коммуникативные навыки	119
Занятие 14. Хорошие отношения с людьми	127
Занятие 15. Я и моя семья	138
Занятие 16. Психологическое влияние	142
Занятие 17. Заключительное занятие.....	151
Список литературы	153

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

За последние десятилетия в сферах науки и образования накоплен достаточный опыт проведения мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию негативных явлений у подростков. Эффективность программ формирования жизненных навыков доказана на примере многих культур. Общая идея программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» учитывает необходимость рассмотрения личности подростка в целом, ее развития в заданном направлении, а именно в целях актуализации психологического благополучия и предупреждения возникновения нарушений психического функционирования.

Разработка программы «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» продиктована следующими предпосылками:

1. Необходимость систематизации теоретических и практических знаний о психологии подросткового возраста.

2. Стремление способствовать повышению общего уровня психологического благополучия личности подростка.

3. Стремление унифицировать первичную профилактику девиантных форм поведения в учреждении образования и минимизировать усилия педагогического сообщества по разработке узконаправленных профилактических программ.

4. Важность для профилактики направленных на развитие гармоничной личности мероприятий, без которых любые другие превентивные меры будут малоэффективными.

5. Понимание того, что формальное изучение нарушений психического функционирования личности не дает в подростковой среде позитивного профилактического эффекта.

6. Необходимость проведения факультативных занятий на протяжении всего подросткового периода, во время которого подростки особенно подвержены психологическому неблагополучию и рискам возникновения психических нарушений.

7. Сложность точной оценки результатов профилактической работы.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ

Методологической базой для разработки программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» стали следующие теоретические и практические основания:

1. Концепция психологического благополучия (Н. Бредберн, К. Рифф).

Эксперты Всемирной организации здравоохранения воспользовались термином «благополучие» в качестве основного критерия для определения здо-

ровья: «Здоровье – это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и состояние полного физического, умственного и социального благополучия». При этом специалисты данной организации отметили, что оно в большей степени обусловлено самооценкой и чувством социальной принадлежности, чем биологическими функциями организма, и связано с реализацией физических, духовных и социальных потенциалов человека. В научный обиход термин «психологическое благополучие» ввел Н. Бредберн, определяя его как субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью.

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф рассматривает его как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Обобщив теоретические положения в области психологического здоровья, самореализации, оптимального функционирования, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности, К. Рифф выделила основные конструкты психологического благополучия, создала инструмент их измерения, внося таким образом определенность в отношении критериев психологического благополучия личности.

С. А. Водяха считает психологическое благополучие устойчивым свойством, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация.

Психологическое благополучие – гармоничность личности, ее целостность, которая зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций.

Сегодня основной функцией психологического благополучия признается поддержание активного динамического баланса между личностью и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов. Психологическое благополучие является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Психологическое благополучие позволяет подросткам справляться с проблемами и задачами подросткового возраста и облегчает переход от детства к взрослой жизни. Психологическое благополучие в детстве связано с успешной социализацией и прочными навыками адаптации к меняющимся условиям жизни, что приводит к более позитивным результатам во взрослой жизни.

В подростковом возрасте большое влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие оказывают жизненные условия и ситуации, а также взаимоотношения. В числе защитных факторов можно назвать чувство связанности с родителями/семьей и социальную поддержку по меньшей мере со стороны одного проявляющего заботу взрослого. Взаимопонимание в семье и благоприятное отношение со стороны сверстников могут помочь подросткам адаптироваться в новых ситуациях и выстоять перед лицом жизненных трудно-

стей. Имеет значение также и структура семьи: подростки, живущие с обоими родителями, выражают более высокую удовлетворенность жизнью, чем те, кто живет с родственниками, опекунами или другими людьми, не являющимися родственниками. Отмечается также связь между напряженностью в семье и большими проблемами со здоровьем.

Весомую роль в состоянии психического здоровья и психологического благополучия подростков играет школьная среда. Освоение учебных знаний является одной из целей подросткового развития, при этом успешность школьной деятельности оказывает большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью.

В школах психическая выносливость подростков и способность их противостоять проблемам могут быть упрочены посредством проведения программ, направленных на укрепление психического здоровья.

2. Подход к профилактике нарушений поведения, основанный на формировании жизненных навыков (А. Бандура, Р. Джессор, Н. А. Сирота).

Подход, основанный на формировании жизненных навыков (ФЖН), базируется на изменении поведения путем формирования определенных навыков и умений, для того чтобы справляться с жизненными трудностями.

Жизненные навыки представляют собой способность к адаптации и практике профилактического поведения, что позволяет подросткам эффективно решать проблемы и преодолевать трудности повседневной жизни. В частности, жизненные навыки включают в себя группу психосоциальных компетенций и навыки межличностного общения, помогающие подросткам принимать информированное решение, решать проблемы, мыслить критически и творчески, эффективно общаться, строить здоровые взаимоотношения, сопереживать, справляться с жизненными проблемами и вести здоровый и продуктивный образ жизни. Жизненные навыки могут быть направлены на личные действия или действия в отношении других подростков, а также на действия по изменению окружающей среды с тем, чтобы сделать ее благоприятной и безопасной для здоровья.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации»:

1. Повышение уровня психологического благополучия подростков Республики Беларусь и формирование навыков ответственного поведения подростков, направленного на сохранение здоровья.

2. Повышение уровня устойчивости личности подростков к воздействию факторов риска нарушений психического функционирования и, таким образом, снижение распространенности нарушений поведения у подростков Республики Беларусь.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

1. Упредить вероятность возникновения кризисных состояний у подростков, негативными последствиями переживания которых могут стать проблемы психического здоровья вплоть до суицида.

2. Способствовать повышению уровня психологического благополучия личности подростка в целом и таких конкретных его составляющих, как самопринятие, автономия, личностный рост, целеполагание, положительные отношения с другими, управление средой.

3. Повысить уровень социально-психологической компетентности подростков на основе формирования следующих жизненных навыков:

- коммуникация и навыки межличностное общение (вербальная/невербальная коммуникация; активное слушание; выражение чувств; ведение переговоров и отказа; настойчивость; эмпатия; способность слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; сотрудничество и коллективная работа; проявление уважения к тому, что делают другие люди; оценка собственных возможностей и вклада в коллектив; пропаганда и защита интересов; влияние на навыки и убеждения);

- принятие решений и критическое мышление (сбор информации; оценка будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других; определение альтернативных решений проблемы; анализ влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; анализ влияния сверстников и средств массовой информации; отношение, ценности, социальные нормы, убеждения и факторы, влияющие на них; определение существенной информации и источников информации);

- самоуправление и решение проблем (увеличение самоуверенности и способностей самоконтроля; принятие ответственности; изменение или достижение изменений; чувство собственного достоинства; самоанализ; осознание прав, влияния, ценностей, отношений, прав, сильных и слабых сторон; определение целей; самооценка, самоконтроль; управление чувствами/эмоциями; управление стрессом).

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» – это совокупность превентивных мер, структурно организованных на основе классических принципов:

1) комплексность. Принцип предполагает согласованное взаимодействие на межведомственном уровне (органы и учреждения, отвечающие за различные аспекты государственной системы профилактики в рамках своей компетенции); на профессиональном уровне (специалисты различных профессий, в функциональные обязанности которых входят различные аспекты профилактики); в си-

стеме образования (органы управления образованием и учреждений образования, отвечающие за взаимодействие и координацию профилактических мероприятий);

2) дифференцированность. Принцип предполагает дифференциацию средств профилактики с учетом возраста. Так, в программе содержатся задания для младших и старших подростков;

3) аксиологичность. Принцип предполагает формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, законопослушности, уважении к человеку, принятие которых служит одним из основных морально-этических барьеров нарушенного поведения;

4) многоаспектность. Принцип предполагает сочетание социального (формирование позитивных морально-нравственных ценностей, определяющих выбор здорового образа жизни), психологического (формирование стрессоустойчивых личностных установок, позитивно-когнитивных оценок, навыков быть способным сделать позитивный альтернативный выбор в кризисной ситуации) и образовательного (формирование системы представлений и знаний о социально-психологических, медицинских, правовых и морально-этических последствиях нарушений поведения) аспектов работы;

5) легитимность. Принцип предусматривает необходимую правовую базу профилактической деятельности, учет и согласование законодательных актов в рамках концепции активной, системной первичной профилактики;

6) ситуационная адекватность профилактической деятельности. Принцип означает соответствие профилактических действий реальной социально-экономической и социально-психологической ситуации в стране;

7) гуманизация (создание условий для самореализации и самоактуализации);

8) демократизация (свобода выбора, творчества, равных возможностей для всех);

9) опережение (использование ситуаций, подготавливающих подростка к возможным трудностям и путям их преодоления);

10) непрерывность (преемственность и гибкость форм обучения и воспитания).

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Подростки являются основной целевой группой многих профилактических программ, потому что им свойственна склонность к риску и острым ощущениям, низкая устойчивость к стрессам, страх быть отвергнутым и при этом стремление влиться в группу сверстников, недостаток знаний, умений и навыков взаимодействия с собой и окружающим миром. А это может привести к опасному для психического здоровья поведению.

Подростки очень восприимчивы и быстро впитывают как хорошее, так и плохое. Под воздействием молодежной среды у подростка часто формируются

терпимые установки в отношении нарушении норм и правил, однако благодаря пластичности психики подростков эти установки поддаются коррекции и изменениям.

Заглядывая в будущее, стоит отметить, что в скором времени подросток станет родителем, и от того, какие знания, умения, отношения, установки он передаст своим детям, будет зависеть здоровье следующего поколения.

Целевая группа программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» – подростки в возрасте от 13 до 17 лет, обучающиеся в учреждениях общего среднего образования Республики Беларусь.

КТО ПРОВОДИТ ПРОГРАММУ

Проведение программы факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» возлагается на педагогов, непосредственно осуществляющих воспитательную работу в учреждениях образования. Проводить программу могут классные руководители, педагоги социальные, педагоги-психологи и другие специалисты, работающие с подростками.

При отборе специалистов (тренеров), которые будут проводить работу по программе, важно учитывать проявляемый ими интерес, энтузиазм, наличие опыта работы с подростками, преданность идеям сохранения психического здоровья и психологического благополучия личности.

Оптимальное количество педагогов для продолжительных занятий – два человека. Это позволяет сменять друг друга и сохранять силы для работы с группой детей, совместно анализировать ход занятия, выяснять, что получилось, а что можно изменить в ходе тренинга и учесть при планировании следующих занятий. Кроме того, это помогает ведущим поддерживать друг друга и показывает членам группы пример здоровых партнерских отношений. Если это первый опыт совместного ведения группы, то очень важно до начала работы прояснить готовность ведущих к совместной деятельности, выявить степень их совместимости. Допустимым является наличие одного педагога на группу подростков.

ОСНОВНЫЕ БЛОКИ ПРОГРАММЫ

Программа факультативных занятий «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» включает следующие блоки.

1. Особенности подросткового возраста. Целью и основными задачами блока является создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентация в нем; расширение знания участников о специфике подросткового возраста, создание условий для развития способности безоценочного принятия своих возрастных особенно-

стей; способствование формированию навыков умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей; способствование осознанию своей жизненной перспективы.

2. Понятие психического здоровья и психологического благополучия личности. Цель и основные задачи блока: создать условия для развития психологического благополучия; создать условия для выработки положительной я-концепции, признания своих достоинств и недостатков, положительного отношения к себе, мотивации для дальнейшего саморазвития; развивать навыки саморегуляции; выработать навыки управления внутриличностным конфликтом; развить самостоятельность и независимость, способность противостоять социальному давлению; сформировать психологический иммунитет к негативным внешним воздействиям и способность к бесконфликтному противостоянию негативному внешнему воздействию, действиям, связанным с манипуляциями, провокациями, соблазнами.

3. Понятие стресса и стрессоустойчивости. Основная цель блока – формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере; формирование навыков контроля над своими эмоциональными состояниями; развитие способности контролировать аффект; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

4. Понятие кризиса. Целью занятий этого блока является информирование об особенностях кризисных состояний; обучение осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы; актуализация собственного опыта решения проблем; расширение репертуара конструктивных способов выхода из сложных жизненных ситуаций.

5. Помощь в ситуации кризиса. Цель и основные задачи блока – осознание границ своих возможностей и необходимости своевременного обращения за помощью; осознание важности возможности получить помощь, формирование навыков самоанализа и наблюдения через осознание внутренних состояний; обучение подростков осознанию своих проблем и поиску конструктивного способа их решения; развитие рефлексивного мышления; развитие умения адекватно оценивать и разрешать проблемы.

6. Эмоции, ощущения, чувства. Целью и основными задачами блока выступает создание условий для формирования умения анализировать собственное эмоциональное состояние как средства для достижения личных жизненных целей; расширение представлений о значении эмоций в жизни; актуализация представлений о факторах, влияющих на проявление тех или иных эмоций; развитие навыков анализировать и изменять свое эмоциональное состояние; развитие навыков произвольного влияния на собственное эмоциональное состояние.

7. Самопринятие. Целью занятий этого блока является формирование навыков повышения уверенности в себе, самооценки и способностей само-

контроля; формирование чувства собственного достоинства; формирование навыков самоанализа, позитивного отношения к себе, адекватного отношения к своим ошибкам.

8. Автономия. Цель занятий этого блока – формирование навыков отстаивания своих границ и защиты своего персонального пространства; навыков отбора полезной информации; оценки будущих последствий совершаемых действий для самого себя и для других – определения альтернативных решений проблем; навыков анализа влияния ценностей и отношений, касающихся себя лично и других, на мотивацию; навыков защиты своего «я», самопомощи и взаимоподдержки.

9. Позитивное мышление. Целью данного блока выступает формирование позитивного мышления как инструмента, помогающего поддерживать позитивный настрой, находить радость в обыденной жизни и плюсы в любой ситуации, эффективно мыслить в стрессовых ситуациях, оставаясь спокойным и сохраняя бодрый настрой.

10. Целеполагание. Целью занятий этого блока является формирование навыков определения целей, умения ставить перед собой краткосрочные, перспективные цели и достигать их.

11. Личностный рост. Цель занятий этого блока – формирование навыков управления чувствами гнева, горя и тревоги; чувствами, обусловленными потерей, насилием и травмой; навыков принятия ответственности; осознания собственной системы ценностей, целей, установок, способности делать самостоятельный выбор, контролировать свое поведение и жизнь, решать жизненные проблемы.

12. Коммуникативные навыки. Целью данного блока выступает формирование способности слушать, понимать других людей, выражать это понимание с помощью речи; навыков вербальной и невербальной коммуникации; цивилизованного и грамотного выражения своих мыслей и получения отклика.

13. Положительные отношения с другими. Цель занятий этого блока – формирование способности слушать, понимать потребности других людей, понимать обстоятельства и выражать это понимание; проявления уважения к тому, что делают другие люди, и к другому стилю; навыков оценки собственных возможностей и вклада в коллектив/группу; навыков вербальной/невербальной коммуникации; выражения чувств: предоставления (без обвинений) и получения отклика.

14. Взаимоотношения с семьей. Целью данного блока выступает осмысление роли ближайшего окружения как источника поддержки; развитие представления о роли близких в жизни человека; формирование убеждения в том, что близкие могут быть опорой в жизни.

15. Управление средой. Цель занятий этого блока – формирование навыков влияния на убеждения других; анализа влияния сверстников и средств массовой информации; ведения переговоров и разрешения конфликтов; навыков настойчивости.

Каждый блок прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем.

Занятия построены в соответствии с особенностями восприятия информации подростками, спецификой их вхождения в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики, а также с учетом задач формирования мотивации на углубленную работу в программе.

ВАЖНОСТЬ ВСЕХ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

Опыт показывает, что практически невозможно достичь успеха в направленной социализации, если подростки не обладают определенными личностными качествами и социальными навыками и ничего не предпринимается для того, чтобы их у подростков развить. В этом случае подростки остаются закрытыми и глухими к тем идеям, которые пытаются донести до них взрослые. Более того, предоставление подросткам информации о психических расстройствах и суицидальном поведении обычно провоцирует появление исследовательского интереса, что может привести к ухудшению ситуации с психологическим благополучием в данной группе обучающихся.

Поэтому неотъемлемой частью любой программы должны быть занятия, направленные на формирование гармоничной личности. С одной стороны, эти занятия обязательно должны предварять ту часть программы, которая посвящена специальным вопросам. С другой стороны, хотя тренинг личностного роста и обеспечивает некоторую устойчивость подростков, его все же недостаточно для того, чтобы существенно повысить уровень психологического благополучия.

В то же время важно понимать, что информация о нарушениях поведения, как правило, имеет обратный профилактический эффект: часто эти сведения провоцируют подростков на эксперименты. Поэтому эти темы следует поднимать только тогда, когда специалист уверен, что у подростков уже сформирована устойчивая и активная здоровьесберегающая позиция. Ни в коем случае подобные вопросы не должны служить стержнем профилактики на первых этапах работы.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

1. Задания носят практический характер. Программа «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» ставит перед собой цель помочь подросткам в выработке профилактического поведения через практические задания. Подросткам предлагается критически проанализировать свои суждения и перспективы по тем или иным вопросам. Упор делается не на заучивание дефиниций, а на понимание и приобретение конкретных по-

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белогуров, С. Б. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании : нагляд.-метод. пособие / С. Б. Белогуров, В. Ю. Климович. – М. : Центр «Планетариум», 2003. – 96 с.
2. Битянова, М. Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / М. Р. Битянова. – СПб. : Питер, 2009. – 304 с.
3. Вилюнас, В. К. Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Вилюнас. – М. : МГУ, 2000. – 299 с.
4. Воробьева, Т. В. Профилактика зависимости от психоактивных веществ. Особенности работы с подростками группы риска / Т. В. Воробьева, А. В. Ялтонская. – М. : УНП ООН, 2008. – 23 с.
5. Грецов, А. Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова. – СПб. : СПбНИИ физ. культуры, 2005. – 120 с.
6. Гришина, Н. В. Психология конфликта / Н. В. Гришина. – СПб. : Питер, 2000. – 464 с.
7. Дереклеева, Н. И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся, или Учимся жить в современном мире / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2004. – 122 с.
8. Дубровина, И. В. Формирование личности в переходный период от подросткового к юношескому возрасту / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 2007. – 184 с.
9. Жизнь на перепутье : учеб. программа / под ред. Б. Маркса. – М. : Триада, 1998. – 300 с.
10. Кон, И. С. Дружба / И. С. Кон. – 4-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
11. Кон, И. С. Психология ранней юности: кн. для учителя / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1989. – 255 с.
12. Луговцова, Е. И. Организация школьной службы медиации : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Е. И. Луговцова, Ю. Н. Егорова. – Минск : НИО, 2017. – 200 с.
13. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2013. – 583 с.
14. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации : учеб.-метод. пособие / Л. И. Максименкова. – Псков : Псков. гос. ун-т, 2013. – 400 с.
15. Мельник, О. А. Организационно-методические аспекты формирования поликультурной компетентности участников образовательного процесса : учеб.-метод. пособие / О. А. Мельник. – Минск : АПО, 2017. – 84 с.
16. Методический инструментарий классного руководителя : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Н. К. Катович [и др.] ; под ред. Н. К. Катович. – Минск : НИО, 2020. – 192 с.

17. Миронова, И. А. Сделай свой выбор! Тренинги по основам репродуктивного здоровья, профилактике ВИЧ/СПИД, БППП, наркомании, алкоголизма и навыкам ответственного поведения / И. А. Миронова, Т. Л. Симоненко, Е. А. Трухан. – Минск : Христ. дет. фонд, 2001. – 192 с.

18. Ничишина, Т. В. Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / Т. В. Ничишина. – Минск : НИО, 2018. – 248 с.

19. Павлова, И. М. Развитие эмоциональной устойчивости обучающихся в профессионально-технических учебных заведениях / И. М. Павлова. – Минск : Респ. ин-т проф. образования, 2002. – 72 с.

20. Ромек, В. Г. Тренинг наслаждения / В. Г. Ромек, Е. А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.

21. Севковская, З. А. Молодежь Беларуси на пороге третьего тысячелетия / З. А. Севковская. – Минск : Принткорп, 2002. – 128 с.

22. Торхова, А. В. Педагогическая поддержка саморазвития учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / А. В. Торхова, И. А. Царик. – Минск : НИО, 2016. – 216 с.

23. Фельдштейн, Д. И. Возрастная и педагогическая психология / Д. И. Фельдштейн. – М. : Воронеж, 2002. – 432 с.

24. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : практ. пособие : в 4 т. / К. Фопель ; пер. с нем. – М. : Генезис, 1998 – 160 с. – Т. 2.

25. Хриптович, В. А. Профилактика зависимого поведения [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / В. А. Хриптович. – Минск : НИО, 2018. – 557 с. – Режим доступа: <https://adu.by/ru/uchitelyu/organizatsiya-vospitaniya.html>.

26. Целуйко, В. М. Родители и дети: психология взаимоотношений в семье / В. М. Целуйко. – 2-е изд. – Мозырь : Содействие, 2007. – 222 с.

27. Шапиро, Д. Конфликт и общение: путеводитель по лабиринту регулирования конфликтов / Д. Шапиро. – Минск : Тесей, 1999. – 288 с.

28. Юдина, И. Г. Когда не знаешь, как себя вести / И. Г. Юдина. – М. : Аркти, 2007. – 64 с.

29. Яровицкий, В. Мой первый учебник по психологии. Книга для подростка / В. Яровицкий. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. – 256 с. – (Серия «Психологический практикум»).

Учебное издание

**Мельник Ольга Александровна
Смирнова Наталья Викторовна
Хриптович Виктория Александровна**

МОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПОМОЩЬ СВЕРСТНИКАМ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

**Пособие для педагогов учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения**

*Редактор Е. В. Гордейко
Компьютерная верстка О. А. Бобко
Дизайн обложки О. А. Бобко*

Подписано в печать 20.10.2022. Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная № 1.
Ризография. Усл. печ. л. 17,9. Уч.-изд. л. 11,96. Тираж 55 экз. Заказ 9.

Издатель и полиграфическое исполнение:
Государственное учреждение образования «Академия последипломного образования».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий
№ 1/234 от 24.03.2014.
Ул. Некрасова, 20, 220040, Минск.