

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области «Талицкий лесотехнический колледж им. Н.И.Кузнецова»



Утверждаю: Директор
С. И. Ляшок

«01» сентября 2023 г.

Программа
«Психологической помощи подростку в кризисной ситуации»

на 2023/2024 учебный год



г. Талица, 2023 год

Согласовано:
Заведующим отделением
_____ Березина Е.Ю.
«__» _____ 2023 года

Заместитель директора
_____ Бовыкин В.С
«__» _____ 2023года

Программа рассчитана на индивидуальную работу с подростками группы «суицидального риска»

Разработчик программы: Яковлева С.В.
Педагог - психолог

Наличие факторов социального риска в большинстве означают возникновение социальных отклонений в поведении подростков и молодежи, требуют к себе повышенного внимания.

В существующих условиях образовательные учреждения вынуждены взять на себя огромную ответственность не только в деле обучения, но и в воспитании подрастающего поколения, принять необходимые меры по профилактике суицидального поведения среди студентов. Настоящая программа направлена на работу по профилактике суицидального поведения, формированию и развитию системы ценностных ориентаций.

Психологическая незрелость, ситуативность мышления, отсутствие в поведенческом арсенале моделей конструктивного копинга, помноженные на неблагоприятную или конфликтную ситуацию часто становятся «пусковым механизмом» для выбора деструктивного способа преодоления ситуации, которая субъективно воспринимается как психологически непереносимая и социально неразрешимая. В связи с этим для предупреждения суицидального поведения подростков принципиально важны, не только своевременная психологическая помощь, участие, оказанное подросткам в трудной жизненной ситуации, но и создание эмоционально-благоприятных условий для обучения и развития личности, обучение конструктивным способам разрешения конфликтов, умение рассматривать разные жизненные альтернативы.

Содержание

1. Пояснительная записка - 4
2. Паспорт программы - 7
3. План мероприятий программы - 8
4. Содержание программы: - 10

Занятие 1.

- Упражнение «Минус-плюс».
- Упражнение «Мои ресурсы».
- Упражнение «Ресурсы для достижения»
- Текст антисуицидального контракта.

Занятие 2

-Выявление неадаптивных установок подростка, предрасполагающие к возникновению депрессивных переживаний

Занятие 3

- Содействие переориентации поведения

Занятие 4

- Упражнение "Ценности"
- Упражнение «Миг благодарения»
- Упражнение «Рецепт счастья»

Занятие 5,6

- Упражнение «Кто я?»
- Упражнение "Мои достижения"
- Упражнение позитивизация Я-концепции подростка.

Занятие 7,8

- Рисунок «Моя семья».

Занятие 9, 10, 11

- Упражнение «В поисках смысла жизни»; «Линия жизни»
- Релаксация «Формула удачи».
- Упражнение «Я подарок человечеству».
- Упражнение «Жизненное пространство»
- Упражнение «Формирование намерения»

Занятие 12,13

- Закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»
- Притча о буре
- Чтение и анализ сказки. «Сказка о милостивой судьбе»

Занятие 14

- Упражнение «Письмо себе»
- Упражнение «Чемодан в дорогу»

Занятие 15

Релаксационное занятие.

Приложение 1 - 26

1.Рисуночная техника "МОЯ ЖИЗНЬ, КАК..."

2. РИСУНКИ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

3.Упражнение для работы с личными границами "КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ"

4. Арт-терапевтическая техника "РИСУНОК В КРУГЕ"

5.Техника "КАРТА ЦЕЛЕЙ"

5. Список литературы - 31

Пояснительная записка

Рассматривая особенности психологической помощи в суицидоопасной ситуации, мы связываем феномен суицида с представлением о психологическом кризисе личности, под которым понимается острое эмоциональное состояние, вызванное какими-то особыми, личностно значимыми психотравмирующими событиями. Подобный психологический кризис может возникнуть внезапно (под влиянием сильного аффекта). Например, педагог при всей группе сказал что-то оскорбительное подростку. Для него эта ситуация по многим причинам может быть непереносимой, и возможна аффективная реакция. Однако чаще внутренняя напряженность накапливается постепенно, сочетая в себе разнообразные негативные эмоции. Они накладываются одна на другую, озабоченность переходит в тревогу, тревога сменяется безнадежностью.

Существует три степени суицидального риска:

1. Незначительный риск (есть суицидальные мысли без определенных планов).
2. Риск средней степени (есть суицидальные мысли, план без сроков реализации).
3. Высокий риск (есть суицидальные мысли, разработан план, есть сроки реализации и средства для этого).

Для каждой степени риска существуют определенные стратегии и действия.

Первоначальные задачи психолога *при незначительном риске*:

1. Педагог-психолог должен предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать с ним суицидальные чувства.
3. Сфокусировать внимание на сильных сторонах подростка.
4. Встретиться с родителями (замещающими лицами) и договориться о взаимодействии.
5. Направить ребенка к психотерапевту (психиатру).
6. После серии консультативных бесед включить в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Задачи психолога при наличии риска средней степени:

1. Необходимо предложить подростку эмоциональную поддержку.
2. Проработать суицидальные чувства.
3. Укрепить желание жить (используя антисуицидальные факторы).
4. Обсудить альтернативы самоубийства.
5. Заключение контракта.
6. Срочно направить к психотерапевту (психиатру).

7. Связаться с семьей, друзьями и договориться о взаимодействии.
8. После индивидуальной коррекционной работы с подростком включить его в коррекционную группу, где он будет иметь возможность научиться конструктивно разрешать трудные жизненные ситуации.

Задачи психолога при наличии высокого риска:

1. Постоянно оставаться с подростком, не покидая его ни на минуту.
2. При необходимости удалить орудия самоубийства.
3. Заключить контракт.
4. Немедленно связаться с психиатром, вызвать «скорую помощь» и организовать госпитализацию.
5. Информировать семью.
6. После выписки из больницы провести курс психологической реабилитации.

Перед включением в коррекционную группу подростка с низкой степенью суицидального риска необходимо провести серию консультативных бесед, с целью минимизации риска суицидальной попытки. При консультировании нужно придерживаться следующих правил:

1. Выслушивание. Подростка часто путают собственные намерения, поэтому он жаждет высказаться. Ему следует дать возможность говорить свободно, не перебивать, не спорить, больше задавать вопросов, чем говорить.

2. Банализация — снятие представлений об исключительности страдания. Суициденту его проблема представляется зачастую глобальной и уникальной, он подавлен ею и не способен критически посмотреть на нее. Особенно склонны к этому подростки из-за недостаточности их жизненного опыта и отсутствия понимания, что в конечном итоге все проходит.

3. Эстетический подход. Подросткам крайне небезразлична их внешность, даже после смерти. Поэтому очень результативным способом профилактики суицида является описание, как будет выглядеть их труп.

4. Напоминание об обязанностях и связях с близкими, следует искать в окружении подростка близкого человека, которого он не хотел бы огорчить своим поступком.

5. Взвешивание плохого и хорошего. Подростку следует помочь сосредоточиться не только на негативных сторонах актуальной ситуации, но и «оживить» представления о том хорошем, что есть у него в жизни.

6. Контрастирование. Известно, что люди легче переносят страдания, если кто-то страдает еще больше. Подростку полезно показать примеры того, как люди мужаются и продолжают бороться, будучи в гораздо худшем положении, чем он.

7. Использование имеющегося опыта решения проблем. Подростку следует напомнить его навыки в разрешении проблем и привлечь его прошлый опыт для разрешения настоящей ситуации.

8. Пробуждение потенциала силы. Следует помочь найти подростку в себе энергетическое начало, на которое он будет опираться: сила воли, физическая сила, терпение.

9. Позитивное будущее. Следует помочь построить планы на будущее, выявить желания и мечты, ради реализации которых подросток будет стремиться вперед.

10. Структурирование действий. Совместно с подростком выстраивается план действий на ближайшее время, ему рекомендуется придерживаться этого плана.

11. Переключение на заботу о других. Многие люди способны забыть о своих проблемах, занимаясь кем-то более слабым и незащищенным. Для подростка такими объектами могут стать домашние животные, младшие братья и сестры.

12. Расширение круга интересов. Подростку следует помочь подыскать такие занятия, которые помогли бы ему отвлечься, обрести радость. Можно обсудить занятия спортом, в кружках, участие в коллективных мероприятиях.

Кризисная поддержка включает в себя следующие шаги:

1. Установление контакта с суицидентом.
2. Раскрытие суицидоопасных переживаний.
3. Мобилизация адаптивных навыков проблемно - решающего поведения (достигается путем актуализации антисуицидальных факторов и прошлых достижений в значимых для подростка областях, повышения его самоуважения и уверенности в своих возможностях в разрешении кризиса).
4. Заключение договора (соглашение с подростком о кризисной ориентации коррекционной работы, сроках реализации индивидуального плана сопровождения, разделение ответственности за результат совместной работы).

В работе с подростками хорошо себя зарекомендовал метод сказкотерапии. Сказка — универсальный язык, способный в доступной форме донести до ребенка нужную информацию.

Основные методы работы с использованием сказки в ситуации оказания кризисной помощи:

- рассказывание или чтение сказки;
- сочинение сказки;
- создание терапевтической метафоры, работа с обоюдными историями;
- анализ любимой сказки (книг, фильма и т.п), любимого сказочного героя;

- *создание игр и упражнений на основе сказочных сюжетов;*
- *работа со сказочными зачинами (начало сюжета, который необходимо продолжить);*
- *решение сказочных задач; создание образов героя художественными средствами;*
- *создание роликов на сюжет сказки;*
- *подбор музыкальных композиций к сказкам;*
- *драматизация (при групповой форме работы).*

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Профилактика суицидального поведения студентов колледжа
Наименование учреждения	ГАПОУ СО "ТЛК им. Н.И.Кузнецова"
Автор- составитель:	Педагог-психолог Яковлева Светлана Владимировна
Цель программы	Создание условий для предупреждения формирования суицидальных намерений и поведения у студентов колледжа
Задачи программы	<p>1.Изучение особенностей психолого-педагогического статуса каждого студента с целью своевременной профилактики и эффективного решения проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении (совместно с куратором, соц. педагогом и медиком);</p> <p>2.Выявление студентов, нуждающихся в незамедлительной помощи и защите, в случае необходимости оказание экстренной первой помощи, обеспечение безопасности студента, снятие стрессового состояния.</p> <p>3.Формирование у студентов готовности к ответственному личностному выбору и конструктивному копингу.</p> <p>4.Содействие гармонизации социально-психологического климата в образовательной организации: формирование толерантности субъектов образовательного пространства и обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтов и совладания со стрессовыми ситуациями.</p> <p>5.Развитие психолого-педагогической компетентности родителей как ресурса для психологической поддержки и развития студентов.</p>
Объект психолого-педагогического сопровождения	Студенты группы риска
Направления	Предусмотрена профилактическая, просветительская и

программы	консультационная работа со всеми субъектами образовательного пространства, а также с родителями студентов из проблемных семей. Диагностическое и коррекционно-развивающее направления реализуются при работе со студентами. Особое внимание уделяется организации работы со студентами группы риска.
Срок проведения	2023-2024 учебный год.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Оптимизация психолого-педагогических условий образовательного процесса, повышение оперативности реагирования на запросы участников образовательного процесса. 2. Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по вопросам конструктивного преодоления конфликтных ситуаций и оказания психологической поддержки подростку в трудной жизненной ситуации. 3. Повышение психологической компетентности студентов: овладение конструктивными навыками совладания со стрессовой ситуацией, разрешения конфликтных ситуаций, формирования ответственного личностного выбора. 4. Повышение толерантности в отношениях между участниками образовательного процесса, благоприятный психологический климат в колледже.
Исполнители программы	Педагог - психолог

План программы

Тематическое планирование индивидуальных занятий с подростком «группы риска» с использованием сказкотерапии.

Психодиагностический блок

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени риска суицида.	1

Коррекционный блок

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Беседа на темы: «Мои чувства, переживания». «Мои сильные стороны, мои ресурсы (внутренние и внешние) как средства решения проблем». Заключение контракта. Арт-терапия.	2
2.	Беседа на тему: «Альтернативные способы разрешения кризисной	1

	ситуации». Экзистенциальное осмысление проблемы. Арт-терапия.	
3.	Выявление и коррекция неадаптивных психологических установок. Содействие переориентации поведенческих моделей. Сказкотерапия, притчи.	1
4.	Составление карты ценностей. Беседа на тему: «Ценность жизни». Сказкотерапия, притчи.	1
5.	Позитивизация «Я-концепции», самооценности подростка. Сказкотерапия.	1
6.	Актуализация эмоциональной привязанности. Сказкотерапия.	1
7.	Родственные связи и обязанности. Сказкотерапия.	1
8.	Чувство долга, понятие о чести. Сказкотерапия.	1
9.	Принятие норм общественного поведения, осуждающих самоубийство. Сказкотерапия.	1
10.	Развитие навыков постановки жизненных целей. Коллаж «Мое будущее».	1
11.	Создание плана действий для достижения жизненных целей.	1
12.	Приверженность здоровому образу жизни. Сказкотерапия.	1
13.	Умение видеть ресурсные возможности. Сказкотерапия.	1
14.	Позитивное восприятие жизни. Сказкотерапия.	1
15.	Способность к экзистенциальному осмыслению проблем. Сказкотерапия.	1
16.	Вера. Религиозная идентичность. Сказкотерапия.	1
17.	Рефлексия.	1

Психодиагностический блок

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1.	Выявление изменений в эмоциональной сфере. Диагностика уровня депрессии, определение степени риска суицида.	1

Итого:

- психодиагностический блок – 2 часа;

-коррекционный блок – 18 часов.

Всего: 20 часов.

Содержание программы

Занятие 1.

Вводная беседа, установление контакта, прояснение ситуации.

Упражнение «Минус-плюс»

Цель: формирование адекватной самооценки и уверенности в себе.

Составьте список положительных и отрицательных качеств. Впишите отрицательные качества в следующую табличку, заполнив ее по примеру:

Недостаток	Достоинство
• Нерешительность	• Тщательный подход к ситуации, ответственность, высокие требования, предъявляемые к себе

Упражнение «Мои ресурсы»

Зачитывается сказка «И в щепочке порой скрывается счастье» обсуждение идет по следующему плану:

- О чем эта сказка?
- Что из того что у вас уже есть могло бы сделать вас счастливыми?
- Что еще могло бы сделать вас счастливыми?
- Какие усилия нужно приложить, чтобы это произошло?

Теперь я расскажу вам историю о счастье. Все знакомы со счастьем, но иным оно улыбается из года в год, иным только в известные годы, а бывают и такие люди, которых оно дарит улыбкой лишь раз в их жизни, но таких, которым бы оно не улыбнулось хоть раз, — нет.

Я не стану рассказывать о том, что маленьких детей присылает на землю Господь Бог, что Он кладет их прямо к груди матери, что это может случиться и в богатом замке, в уютной комнате, и в чистом поле, на холоде и ветре, — это знает всякий. Но вот что знает не всякий, а между тем это вернее верного: Господь Бог, ниспосылая на землю ребенка, ниспосылает вместе с ним и его счастье. Только счастье это не кладется на виду, рядом с ребенком, а прячется обыкновенно в каком-нибудь таком местечке, где меньше всего ожидают найти его. Найдись же оно всегда рано или поздно найдется, и это лучше всего! Оно может скрываться в яблоке, как, например, счастье одного великого ученого по имени Ньютон. Яблоко шлепнулось перед ним на землю, и он нашел в нем свое счастье. Если ты не знаешь этой истории, то попроси рассказать тебе ее того, кто знает, я же хочу рассказать другую историю — о груше.

Жил-был бедняк; он и родился, и вырос в нужде, и в приданое за женою взял нужду. По ремеслу же он был токарь и точил главным образом ручки да колечки для зонтиков, но работа эта только-только позволяла ему перебиваться с семьей.

«Нет мне счастья!» — говаривал он. История эта настоящая быль; я мог бы даже назвать и страну и местность, где жил наш токарь, но не все ли равно?

Первым и главным украшением его садика служила красная кислая рябина, но росло в саду и одно грушевое дерево, да только без плодов. И все же счастье токаря скрывалось как раз в этом дереве, в его невидимых грушах!

Раз ночью поднялась сильная буря; в газетах писали даже, что ветер подхватил большой дилижанс и швырнул его оземь, как щепку. Немудрено, что таким ветром обломило и сук у грушевого дерева. Сук принесли в мастерскую, и токарь, ради шутки, выточил из него большую грушу, потом поменьше, еще меньше и, наконец, несколько совсем крохотных.

— Пора было дереву принести груши! — сказал он шутя и раздал груши детям — пусть играют!

К числу вещей, необходимых в сырых, дождливых странах, относится, конечно, зонтик, но вся семья токаря обходилась одним зонтиком. В сильный ветер зонтик выворачивало наизнанку, иногда даже ломало, но токарь сейчас же приводил его в порядок. Одно было досадно — пуговка, на которую настегивалось колечко шнура, охватывавшего сложенный зонтик, часто выскакивала или ломалось само колечко.

Раз пуговка отскочила, токарь стал искать ее на полу и нашел вместо нее одну из маленьких точеных груш, которые отдал играть детям.

— Пуговики теперь не найти! — сказал токарь. — Но можно воспользоваться вот этой штучкой! — И он просверлил в груше дырочку, продернул сквозь нее шнурок, и маленькая груша плотно вошла в полуколечко. Так хорошо застежка еще никогда не держалась! Посылая на следующий год в столицу ручки для зонтиков, токарь послал также вместо застежек и несколько выточенных груш с полуколечками к ним и просил хозяина магазина испробовать новые застежки. Последние попали в Америку; там скоро смекнули, что маленькие груши лучше, удобнее всяких пуговок, и потребовали от поставщика, чтобы впредь и все зонтики высылались с такими застежками

Вот когда закипела работа! Груш понадобились тысячи! Токарь принялся за дело, точил, точил, все грушевое дерево пошло на маленькие груши. А груши приносили скиллинги и далеры! — Так счастье мое скрывалось в грушевом дереве! — сказал токарь. У него теперь была уже большая мастерская, он держал подмастерьев и учеников, вечно был весел и приговаривал: «И в щепке порою скрывается счастье!»

[Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). 249-252].

Упражнение «Ресурсы для достижения»

Цель: поиск ресурсов, необходимых для решения проблемы.

Ресурсы (средства решения проблем) — это те сильные стороны человека, которые служат основой его жизнестойкости. Выделяют внешние и внутренние ресурсы.

Психолог предлагает ребенку подумать, и описать те ресурсы, которыми ребенок может воспользоваться.

Инструкция: нарисовать солнышко с множеством лучей. На его лучах прописать ресурсы, необходимые для достижения целей.

Комментарий. В конце упражнения предлагается назвать ресурсы, которые могут помочь в преодолении проблем.

Текст антисуицидального контракта:

«Я, (Ф.И.О. клиента), обязуюсь в течении срока работы с психологом (и далее оговаривается срок контракта) не предпринимать попыток самоубийства и попыток самоповреждения, какие бы обстоятельства не сложились.

Я, (Ф.И.О. психолога), приветствую данное решение моего клиента и доверяю ему. Со своей стороны я буду оказывать ему необходимую психологическую помощь.

Число и подписи сторон

Просмотр видеоролика

Занятие 2

Выделяют следующие неадаптивные установки клиента, предрасполагающие к возникновению депрессивных переживаний:

1. Чтобы быть счастливым, я должен быть удачливым во всех начинаниях.
2. Чтобы чувствовать себя счастливым, все без исключения люди должны меня понимать, любить и восхищаться мной. Везде и всегда.
3. Если я не достиг вершины, значит, я потерпел крах.
4. Как замечательно быть популярным, известным, богатым; ужасно быть обычным.
5. Если я допускаю ошибку, значит, я глуп.
6. Моя самооценка всецело зависит от того, что думают обо мне другие.
7. Я не могу жить без внимания близких. Если моя супруга (супруг, родители, дети) невнимательны ко мне, значит, это катастрофа.

8. Если кто-то со мной не соглашается, значит, он не любит меня.
9. Если я не использую каждый шанс для собственного продвижения, то позже я об этом страшно пожалею.
10. Если я не контролирую ситуацию, это провал.

Ребенку предлагается прочитать список с этими утверждениями и выбрать те, с которыми он согласен. Далее предлагается переформулировать эти утверждения (с помощью психолога). Затем идет обсуждение каждой установки.

Занятие 3

Упражнение

Цель: содействие переориентации поведения

Психолог предлагает подростку карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Зачин — это начало жизни истории или сказки. «Недобрый зачин» — это не очень хорошее начало, начало в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Подросток берет себе произвольно одну карточку. Задача подростка: придумать два варианта продолжения «недоброго зачина». Один — с плохим концом, другой с хорошим.

Подросток зачитывает свой зачин и продолжения к нему.

Обсуждение:

— В чем суть «недоброго зачина»?

— Какой вариант продолжения зачина придумывать легче, хороший или плохой?

— А может быть средний вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты.

— Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

Примеры «недобрых» зачинов. Однажды Землю постигла великая беда — пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в

связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся.

* * * Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу.

* * *Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее много других. На нее просто не хватало ни сил, ни времени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятье драконов.

Занятие 4

Упражнение "Ценности"

Ребенку предлагается примерный план ценностей, его задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогатить» этот список своими жизненными ценностями.

Список таков:

- интересная работа;
- общественное признание;
- материальный достаток;
- любовь;
- семья;
- удовольствия, развлечения;
- самосовершенствование;
- свобода.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для Вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите Ваши ответы:

1. Что в Вашем списке стоит на первом месте?
2. Что на последнем?
3. Легко ли Вам было расставлять приоритеты?
4. С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

Упражнение «Миг благодарения»

Цель: осознание и формирование собственной иерархии ценностей.

Инструкция: «Составьте список благодарностей. Например: «Благодарю за то, что (сегодня, вчера, неделю назад, месяц, год)»; «Благодарю людей, которые...».

Упражнение «Рецепт счастья»

Цели: способствовать осмыслению подростками главных ценностей жизни; формировать представления о счастливой полноценной жизни.

Инструкция: Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт, указав основные компоненты счастья (в виде качеств, поступков, навыков и др.).

В конце упражнения зачитывается еще один рецепт счастья (Ирина Беляева, газета «Первое сентября» от 2 ноября 1999 г.): «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

Занятие 5,6

Упражнение «Кто я?»

Запишите не менее 10-15 ответов на вопрос «Кто я?». Это будет выглядеть примерно следующим образом:

1. Я — интересная личность.
2. Я — брат.
3. Я — пешеход

И так до того момента, пока Вы не обозначите все роли, которые играете в своей жизни. Каждая из этих ролей на самом деле является маской, за которой прячется истинное твоё «Я».

Теперь посмотрите на свои записи и ответьте на вопросы:

1. Сколько масок Вы применяете в своей жизни?
2. Все ли роли для Вас важны, может, от каких-то ролей в Вашей жизни Вы бы хотели отказаться?
3. Существуют ли «желанные» роли, которых не хватает в Вашем списке?
4. Что бы Вы хотели добавить в этот список?
5. Какие чувства у Вас возникают, когда вы читаете этот список?

Каждая из ролей обязывает вести себя как-то, в соответствии с теми правилами, которые Вы закладываете в ваше понимание этой роли. В жизни Вы часто можете столкнуться с тем, что Ваше толкование этой роли вовсе не совпадает с толкованием этой роли другим. И тогда это разное толкование является причиной недоразумений и конфликтов.

Упражнение "Мои достижения"

Уделите себе некоторое время и напишите ответы на следующие вопросы:

1. Моим наилучшим достижением является
2. У меня хорошо получается _____
3. Я помог(ла) другим тем, что _____
4. Наилучшее решение, которое я когда-либо принял(а) _____
5. Если я хочу, то могу _____

6. Люди думают, что у меня хорошо получается _____
7. То, что я недавно научился делать _____
8. То, чем я горжусь _____
9. Момент, вызывающий у меня наибольшую гордость _____
10. Самое трудное дело, которое я сделал(а) _____

Обратите внимание, что меняется в Вас, как меняется Ваше состояние, когда вы читаете: получившийся у вас текст? Что Вы ощущаете? Верите ли Вы себе?

Упражнение

Цель: позитивизация Я-концепции подростка.

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

4. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

5. Обсуждение:

- Что такое самооценки?
- Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

Занятие 7,8

Цель помочь осознать подростку, что у неё есть эмоциональные связи со своими друзьями и родственниками, что она не одинока и может доверять другим в самой трудной ситуации. Так же рассказать ей о том, что при построении отношений не бывает

движения с одной стороны и чтобы не быть одиноким необходимо выйти из своего «замка».

Ход работы: Зачитывается притча «Об одиночестве», далее обсуждается ее смысл.

Об одиночестве.

В далекой-далекой стране, почти на самом краю земли, стоял древний замок. Его хозяином был страшный дракон, звали его Одиночество. Редкий рыцарь нарушал границы его владений. Но если и находились такие смельчаки, то причиной, заведшей их в такую даль, была лишь слава о загадочной пленнице чудовища. Нежная и прекрасная принцесса всю свою жизнь провела в этом замке, ничего другого она не знала. Иногда рыцари даже доходили до ее окон, звали ее, обещали показать свои владения – княжество Удовольствия, королевство Радости... Но принцесса лишь посмеивалась над их бахвальством, не веря ни единому слову. Ей говорили, что она в плену, но кто держал ее?

Дракон Одиночество не раз говорил ей, что она вольна уйти в любой момент. Но разве плохо ей здесь было? И кто сказал, что в другом месте будет лучше? Ей казалось, что за крепкими стенами старого замка ее ожидает лишь разочарование. Впрочем, она не часто задумывалась над этим. Рыцари приходили и уходили... Обещали несметное богатство и неземное счастье... Хотели выкрасть или увести обманом... Вызывали Одиночество на смертный бой – и неизменно проигрывали.

Но однажды появился тот, кто затронул сердце неприступной принцессы. Он ничего не обещал, просто прошел в ее комнату и взял за руку. В этот самый миг принцесса поняла, что чудеса все же бывают.

- Кто ты? – одними глазами спросила она.

- Я – Доверие, из страны Любви, - мягко улыбнулся он в ответ.

- Ты пришел, чтобы увести меня с собой?

- Только если ты сама этого захочешь.

- Но как же ты прошел мимо дракона?

- Разве ты не знаешь? Одиночество уходит навсегда, когда появляется Доверие...

[Сакович Н.А. Диалоги на Аидовом пороге. Сказкотерапия в профилактике и коррекции суицидального поведения подростков. — М.: Генезис, 2012. — 288 с. — (Сказкотерапия: теория и практика). 191-192].

Рисунок «Моя семья»

Цель: способствовать осознанию ценности понятий «любовь» и «семья».

Инструкция: нарисовать рисунок на тему: «Моя семья».

- рациональный анализ: что автор хотел сказать данным рисунком, какие проблемы хотел отобразить;

- эмоциональный анализ: какие чувства, эмоции вызывает этот рисунок.

Чтение рассказа «Я умерла»

Занятие 9, 10, 11

Цель: выявление подростком своих истинных целей жизни, наиболее актуальных проблем настоящего, которые могут отразиться на их будущем.

Упражнение «В поисках смысла жизни»

Каждый человек для чего-то рождается, приходит в этот мир, и у каждого есть свое предназначение — это закон жизни. Перед всеми людьми рано или поздно встает вопрос: для чего я живу? В чем же смысл жизни? Даже если человек с головой уходит в заботы, время от времени эта мысль его посещает. Даже самый недалекий, стремящийся получить от жизни только удовольствия, духовно небогатый человек порой спрашивает себя: зачем я живу? Жизнь не может лишиться смысла ни при каких обстоятельствах. Смысл может быть найден во всем и всегда. Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Что я даю жизни (творчество, учеба, труд)?
2. Что я беру от жизни (ценности, переживания, опыт)?
3. Как я отношусь к тому, как я живу?
4. Хотелось бы что-то поменять в своей жизни?»

«Линия жизни»

Цель: способствовать сознательному осмыслению пройденного жизненного пути, диалектическому анализу прошлого, настоящего и будущего.

Инструкция: «Нарисуйте линию своей жизни, включая прошлое, от рождения до сегодняшнего дня, и будущее, как Вы представляете его себе. Разделите ее на три части, соответствующие Вашему прошлому, настоящему и будущему. Поставьте значок, где Вы находитесь сейчас.

Какая часть жизни уже пройдена, какая - впереди? Поделитесь своими мыслями о прошлом (запишите их под отрезком "Прошлое").

Где Ваши истоки, что происходило в детстве, в ранние годы? Что происходит в настоящем? Что Вас занимает, увлекает сейчас? (Запишите это под отрезком "Настоящее").

Что будет в Вашем будущем? Ваши цели и мечты? (Запишите их под отрезком "Будущее").

Притча «Мудрец и молодой человек»

В селении пронёсся слух о том, что появился мудрец, который может ответить на любые вопросы. И тогда один молодой человек подумал: «Дай-ка я перехитрю мудреца.

Пойду в поле, поймаю бабочку и зажму её между ладоней. Потом пойду к мудрецу и спрошу, жива бабочка или мертва. Если мудрец скажет, что жива, я сожму ладони покрепче и покажу ему, что бабочка мертва. А если он скажет, что мертва, то я раскрою ладони – и бабочка улетит». Как подумал, так и сделал. Пошел он в поле, поймал бабочку и принес её к мудрецу: «Вот, мудрец, у меня в руках бабочка, скажи мне, жива она или мертва?» Посмотрел мудрец внимательно на юношу и сказал: «Всё в твоих руках!»

Релаксация «Формула удачи»

Цель: создание позитивного настроения на будущее.

Подростку предлагается занять удобную позу, закрыть глаза и расслабиться.

Ведущий: «Представьте, что вы стоите посреди пустыни. Оглянитесь вокруг. Сзади вы видите горную гряду — это ваши трудные события в жизни. Посмотрите, насколько высоки горы, но вы преодолели эти вершины, вы приобрели опыт "восхождения", теперь вы знаете, как бороться с трудностями.

А теперь посмотрите вперед. Вы видите прекрасный оазис. Попробуйте разобраться: это мираж или настоящий рай в пустыне. Подойдите ближе, мираж не отодвигается и не пропадает. Смело входите в прекрасный сад и оглянитесь. Какие прекрасные цветы и деревья окружают вас, их кто-то уже посадил. А вам не хочется в этом саду посадить свои цветы? Приступайте к работе. (Пауза.)

А теперь посмотрите, насколько от вашего труда сад преобразился, стал еще прекраснее. Это ваше будущее, и вы его творцы! Вы сами можете сделать его прекрасным своим трудом! Почувствуйте удовлетворение от проделанной работы! А теперь возвращайтесь в нашу комнату и поделитесь впечатлениями».

Обсуждение: Каким вы увидели свое будущее? Осознали ли вы, что для того, чтобы «вырастить» прекрасный сад, нужно изрядно потрудиться, иначе он может оказаться миражом?

Упражнение «Я подарок человечеству».

Цель: повышение самооценки в достижении позитивных жизненных целей.

«Каждый человек — это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность. Поразмышляйте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества. Аргументируйте свое утверждение, например: «Я — подарок для человечества, потому что я могу принести пользу миру в...»

После 5 минут раздумий высказывают свои соображения. Признать свою полезность для мира в целом затруднительно и для взрослого человека.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности структурировать свои цели.

Инструкция: «Напишите пять своих самых заветных желаний. На выполнение задания дается 3 минуты. Представьте себе, что к нам приплыла Золотая рыбка и сказала, что может выполнить только четыре желания. Зачеркните одно желание из ваших списков». Затем ведущий говорит, что ему только что передали по пейджеру, что у рыбки проблемы и она может выполнить только три желания.

«Зачеркните еще одно желание из ваших списков». Далее ведущий сообщает об очередных проблемах Золотой рыбки, и участники соответственно зачеркивают все желания-цели до того, пока не останется одна, «самая-самая»...

Комментарий. Упражнение можно провести и как простое ранжирование желаний по степени их значимости для подростка.

Упражнение «Цели»

Цели: осознание целей своей жизни; развитие способности целеполагания.

Инструкция: «Возьмите 4 листка бумаги и ручку или карандаш. На одном листе напишите: "Каковы мои жизненные цели?". В течение 2 минут ответьте на этот вопрос. Записывайте все, что приходит в голову, независимо от того, насколько это вам покажется общим, или абстрактным, или тривиальным. Вы можете записать личные, семейные, профессиональные социальные общественные или духовные цели и пр. Дайте себе еще 2 минуты, чтобы проверить ваш список, дополнить или исправить что-то. Затем отложите этот лист в сторону.

Возьмите второй лист и напишите сверху: "Как я хотел бы провести ближайшие 3 года?". Потратьте 2 минуты на ответ, потом в течение 2 минут просмотрите, проверьте, дополните список. Это поможет вам уточнить ваши цели, наметить их более определенно, чем в первом вопросе. Отложите и этот лист.

Чтобы увидеть свои цели под другим углом, напишите на третьем листе: "Если бы я узнал, что мне осталось жить шесть месяцев с сегодняшнего дня, как бы я прожил их?". Цель этого вопроса — выяснить, нет ли чего-нибудь, что важно для вас, но чего вы не делаете и о чем даже не задумываетесь. Напишите об этом также в течение 2 минут и возьмите еще 2 минуты на просмотр. Затем отложите и этот лист.

На четвертом листе выпишите три цели, которые кажутся вам наиболее важными из всех, ранее записанных.

Сравните ваши листы. Есть ли какие-нибудь темы, проходящие через различные названные вами цели? Относятся ли все ваши цели к какой-нибудь определенной

категории, например к личной или социальной? Есть ли одинаковые цели на первых трех листах? Отличаются ли чем-нибудь от всех других три цели, которые вы выбрали в качестве наиболее важных?».

Комментарий. Это упражнение - хороший способ обнаружить соотношения между целями и повседневной деятельностью. Полезно повторять это упражнение каждые полгода, чтобы посмотреть, происходят ли какие-нибудь изменения.

Упражнение «Жизненное пространство»

Вам потребуется чистый лист бумаги, простой карандаш и цветные карандаши или фломастеры.

Нарисуйте окружность, и, разделив площадь круга на секторы, обозначьте сферы деятельности Вашей жизни. *Например, воспитание детей, работа, хобби, спорт, Интернет и др.*

Поделите площадь круга на сферы деятельности в процентном соотношении. Все Ваше время возьмите за 100%.

Теперь раскрасьте каждую из сфер деятельности в цвет, который, по Вашему мнению, ей более всего подходит.

Ответьте на вопросы и запишите ответы:

1. Красочная ли получилась картина?
2. На что Вы в основном тратите свое время?
3. Все ли Вас устраивает в этой схеме?
4. Что бы Вы хотели изменить?

Теперь возьмите новый чистый лист и организуйте свое жизненное пространство так, как желаете Вы, со всеми «хочу» и «не хочу».

Упражнение «Формирование намерения»

Напишите рассказ о дне из Вашего идеального будущего (например, лет через 5). Нафантазируйте все, чего хотите. Опишите в деталях все, что Вы видите, слышите и чувствуете.

Используйте формулировки:

- а) от первого лица, то есть с «Я»,
- б) в настоящем времени,
- в) позитивные, без частицы «не».

Когда рассказ готов, перечитывайте его каждый день и представляйте, как можно реалистичнее то, что там описано.

Читайте при каждом удобном случае. А если в Вашем воображении повелись какие-либо новые детали, добавьте их в текст. Вы можете переписывать эту историю по мере ее совершенствования.

- Если вы работаете над своим текстом достаточно, то очень скоро начнете переживать душевное состояние, которое можно сравнить с «состоянием полета». Вы как будто поднимаетесь на более высокий уровень и начинаете смотреть на все как будто с большей высоты, более глобально и в перспективе.

Упражнение "Постановка цели"

Сформулируйте и запишите в графе №1 Ваши цели и планируемые достижения.

Напишите 6 —10 ответов на каждый из перечисленных вопросов.

Избегайте копирования ответов, не переносите их автоматически из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос, даже если Вам кажется, что ответ будет аналогичным.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится, если событие произойдет?	2. Чего не случится, если событие произойдет?	3. Что случится, если событие не произойдет?	4. Чего не случится, если событие не произойдет?
1				
2				
3				

Например: цель: поступить в университет.

1. Что случится, если событие произойдет?

- я буду чувствовать себя уверенно;
- я смогу отдать ребенка в платную школу;
- моя семья сможет путешествовать;
- я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
- я не смогу планировать свой день так, как хочу;
- я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?

- разногласий и конфликтов в семье из-за нехватки денег;
- отказа в кредите.

3. Что случится, если событие не произойдет?

- я не смогу оплатить свою учебу в институте;
- я буду зависим(а);
- в семье будут разногласия;
- у меня может начаться депрессия;
- я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?

- я не смогу сделать карьеру;
- я не смогу взять кредит в банке;
- я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания.

Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:

Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):

1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независим(а).

Минусы от достижения цели:

1. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
2. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:

1. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:

1. Я буду зависим(а).
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.

б. У меня может начаться депрессия.

Как расширилось либо изменилось Ваше представление о Вашей цели?

Возможно, Вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение поможет Вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Кроме того, может случиться так, что цель, с которой вы работали, отойдет на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

Занятие 12,13

Цель: развитие устойчивого стремления к позитивному восприятию мира.

Живи так, как растет дерево, радуйся солнцу и знай, что в самую страшную грозу идет дождь и питает все живое. К.Черный

Учащемуся предлагается закончить предложение: «Жизнь прекрасна, потому что...»

Притча о буре

Когда-то один дворянин протянул струну от одной башни своего замка до другой, чтобы ветер превратил ее в арфу. Нежный ветерок играл вокруг замка, но музыка не рождалась. И вот однажды ночью разразилась буря. Замок содрогался, но та струна наполнила воздух чудесными звуками. Нужна была буря, чтобы вызвать музыку!

Вопросы для обсуждения:

- Какую роль сыграла буря в этой притче?
- Какие ассоциации возникают у вас при слове «буря»? (*Конфликт, развод, ссора, болезнь, смерть, предательство...*)
- Приведите подобные примеры из жизни или из художественных произведений, поговорки, пословицы. (*Не было бы счастья, да несчастье помогло. Нет худа без добра. Что ни делается — все к лучшему.*)

Чтение и анализ сказки. «Сказка о милостивой судьбе» Цвели рядышком два деревца — молодых и красивых. Вечерами они шептались о судьбе.

— Я вырасту высоким и раскидистым, — говорило одно. — У меня в ветках поселятся птицы. В моей тени будут укрываться олени и зайцы. Я первым буду встречать солнечные лучи и утренний ветерок. Пройдет время, и меня окружит поросль моих детей. Они будут такие маленькие и замечательные!..

— Нет, — говорило другое, — расти страшно. Зимой бьют морозы, летом сушит солнце. Целый день труди корни, гони воду вверх, корми листья. Нет, пусть лучше меня возьмут дровосеки, а потом плотник выточит из меня что-нибудь прекрасное. Я буду лежать на бархатной подушке... И что бы вы думали? Пришел бородатый дровосек и

срубил второе дерево. Часть его сожгли в печке, а из ствола плотник сделал резную шкатулочку. И долго шкатулка лежала на бархатной подушке, храня в себе сережки, бусы и дорогие духи. Потом разохлась потихоньку, замочек сломался. Шкатулку отдали детям, они ее быстро доломали и выкинули. Где-то на дворе валялись ее щепочки до зимы, а там уже — спроси у ветра! Ветер станет спрашивать деревья в лесу, и одно из них — то, что было когда-то первым деревцем, — расскажет, как вороны свили на нем гнездо, встроив в стенки щепочки старой шкатулки, как подружки узнали друг друга и подивились милостивой судьбе. Они достигли своих целей, а вы достигнете своих.

Вопросы для обсуждения:

- Можно ли изменить судьбу?
- Какова судьба дерева? (*Рост, питание, цветение.*)
- Какова судьба человека? (*Рождение, развитие, продолжение рода, смерть.*)
- Как хотелось изменить судьбу второе дерево?
- Достигли ли деревья своих целей?
- Может ли вызов судьбе привести к печальным последствиям?
- Что определяет смысл жизни — судьба или сам человек?
- Для чего живет человек? Зачем пришел он в этот мир?
- Для чего живете вы?

Просмотр видеопритчи про кувшин с трещиной. Обсуждение.

Занятие 14

Упражнение «Письмо себе» Напишите письмо из будущего самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? Вы сами. Напишите письмо себе, расскажите о том, как живете, чем занимаетесь, выразите слова поддержки.

Упражнение «Чемодан в дорогу».

Занятие 15

Релаксационное занятие (по усмотрению психолога, в зависимости от эмоционального состояния подростка)

Рисуночная техника "МОЯ ЖИЗНЬ, КАК..."

Техника применялась в работе с запросами - Понять, что со мной (жизнью) творится.

Пошаговая инструкция.

1. Сделайте на отдельных листах серию рисунков. (Подготовьте листы формата А4 и А3, краски, гуашь, карандаши). Рисуем то, что происходит сейчас, состояние на сегодня. Рисовать в любой последовательности.

~ Моя жизнь, как дорога.

~ Моя жизнь, как река.

~ Моя жизнь, как гора.

~ Моя жизнь, как еда.

~ Моя жизнь, как огонь.

~ Моя жизнь, как игра.

2. Расскажите, что вы нарисовали? Что чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Как эти чувства откликаются в теле? Опишите, что такое для вас символ дороги? (реки, горы, еда, огня, игры). Работаем сначала до конца с одним рисунком. Человек может описать так: «Дорога для меня- это путь к цели». А на рисунке изобразил дорогу, как в сказке, с тремя разветвлениями, типа, налево пойдешь, фиг с маслом найдешь.

Как вы можете объяснить для себя, что происходит в вашей жизни судя по этому рисунку?

Варианты ответа: нет у меня никакой цели сейчас, не знаю, куда мне идти, хоть куда пойду, что-нибудь потеряю и т.д. Итак, как соотносится ваше убеждение об образе с вашей жизнью, с тем, что происходит с вами? Или, о чем это в вашей жизни?

3. Посмотрите, сейчас на ваш рисунок? Что чувствуете? Что происходит в теле? Хочется ли что-нибудь закрасить, убрать или дорисовать? Если да, то даем рисунок и клиент вносит желаемые для него изменения. (нужно иметь в наличии белую гуашь). Коррекция происходит в настоящем времени. Обычно после внесения изменений в рисунок, даже небольшой детали, происходит быстрая внутренняя метаморфоза. Клиент закрасил ответвления от дороги, оставив центральную, в перспективе сверху нарисовал дерево и сбоку нарисовал автозаправку и шашлычную.

4. Просим теперь клиента рассказать по рисунку, что такое его жизнь, как дорога (река, гора, еда, огонь, игра)? Например, рассказ может звучать так: «Моя жизнь – это прямая дорога, асфальтированная, не сильно широкая, но и не узкая, движение на ней в обе стороны. Это дорога из одного города в другой. На ней есть места, где можно

заправить автомобиль, перекусить и отдохнуть. После этого можно спокойно ехать дальше. Мне нужно туда, где виднеется дерево. Там цель моей поездки. Я его вижу и мне спокойно и радостно, что до него осталось совсем немного. В теле легкость»

(Обратите внимание на последовательность исполнения рисунков и на формат бумаги. Что в приоритете, судим по символу. Обращаем внимание на чувства и ощущения в теле во время беседы по рисунку. В принципе, кто знаком с арт-терапевтическими методами, знают, что с этим материалом делать для диагностики)

Всем, кто хоть немного имеет представление о символике, будет легко провести это упражнение. Информации об актуальном состоянии предостаточно. Бессознательное просто радостно делится с вами на понятном ему языке. Коррекция происходит на ваших глазах.

Автор: Елена Ромашикина

2. РИСУНКИ ЧУВСТВ И ЭМОЦИЙ

Назначение и приоритетные цели:

- выявление эмоционального фона, актуализированных эмоций, чувств, переживаний; в ситуации острого стресса — оперативная помощь, отреагирование психотравмирующих переживаний, эмоциональная разрядка;
- «проработка» эмоций и чувств, в том числе подавляемых;
- психопрофилактика негативных эмоциональных переживаний и их проявлений; эмоциональное переключение;
- содействие развитию спонтанности, рефлексии, проявлению истинных чувств;
- гармонизация эмоционального состояния как потенциала для преодоления деструктивных изменений личности и личностного роста;
- развитие креативности.

Материалы: листы белой бумаги разного формата, простые карандаши, кисти, акварель, пиалы с водой.

Этап настроя

Участникам предлагается записать на листе бумаги название эмоций, чувств, переживаний, состояний, которые удалось припомнить. Далее из этого списка предлагается выбрать наиболее сильное чувство, переживание, которое вызывает эмоциональный отклик в данный момент.

Предлагая инструкцию, важно перечислить разнообразные термины, которые применяются для описания широкого круга эмоциональных проявлений, чтобы участники при составлении списка не испытывали интеллектуальных затруднений в различении понятий.

Этап индивидуальной работы (разработка темы)

Инструкции

- Простым карандашом на листе бумаги формата А3 или А4 сделайте контурный рисунок выбранной для «проработки» эмоции (чувства, переживания, состояния).
- Произведите с бумагой следующие манипуляции (обращая при этом внимание на мысли и чувства, которые возникают у вас в процессе работы): сомните лист бумаги с контурами рисунка, затем опустите его на некоторое время в воду, расправьте, разложите на столе и только потом раскрасьте нарисованный простым карандашом образ.
- Придумайте название и историю, которую могла бы рассказать ваша «картина». Попробуйте построить диалоги между изображенными объектами или частями рисунка.

Этап обсуждения и рефлексивного анализ

Участники размещают свои работы в пространстве кабинета, рассаживаются в круг для обсуждения, вербализации эмоций и чувств, которые они испытали в процессе художественного творчества. Каждый, по желанию, показывает свой рисунок, сообщает его название, рассказывает историю.

Нередко участники изменяют первоначальное название, поскольку в процессе работы происходит трансформация создаваемого образа, а следовательно, меняется замысел, происходит осознание скрытых смыслов. В процессе обсуждения можно корректно использовать «вопросы-подсказки» для облегчения осознания и трансформации травмирующих переживаний в ресурсные. Особенно важно создать безопасную атмосферу доверия, открытости, эмпатии, чтобы предоставляемая обратная связь не вызывала травмирующих чувств, и адекватно воспринималась человеком. Это может стать полезным опытом для выстраивания конструктивной стратегии общения и новых эмоциональных контактов.

Арт-терапевтическая сессия завершается внесением изменений в созданный художественный продукт сообразно желанию автора.

В целом, ожидаемый практический результат арт-терапевтической работы — перенос полученного опыта в каждодневное интерперсональное поведение субъекта вне терапевтической группы.

Примечание.

Важно для изображения эмоций и чувств побуждать участников к созданию спонтанных образов, избегая, по возможности, сюжетных и стереотипных картинок. Неструктурированный рисунок: линии, контуры, пятна помогают нивелировать когнитивный паттерн, способствуют проявлению креативности и свободному самовыражению, стимулируют процессы самопознания.

Огромный позитивный потенциал заключен в возможности многократных трансформаций в процессе работы над образом: чуть заметный контур простым карандашом преломляется, изменяет очертания изображенного объекта, когда бумагу мнут, а затем опускают в воду и вновь разглаживают. Далее с помощью акварельных красок рисунку придают цвет, как бы «проявляют», расцвечивают задуманный образ.

Работа акварелью на мятой, влажной бумаге имеет глубокий психологический смысл и заметный терапевтический эффект, поскольку позволяет добиться большей выразительности и одновременно эмоциональной разрядки. Один из психологических механизмов эмоционального отреагирования заключается в особенности акварели как изобразительного материала.

Источник: Оксана Роздорская

3. Упражнение для работы с личными границами "КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ"

Инструкция:

"Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона – таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный.

А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад?

И иногда это помогает увидеть многие вещи. Например:

Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением» и стали... островом... Который никто не трогает и не захватывает.

Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям

Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять?

А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные)

Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и готовите против них компании

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве"

Автор: Валяева О. "Личные границы. Беречь и охранять"

4. Арт-терапевтическая техника "РИСУНОК В КРУГЕ"

Техника очень хорошо работает на первой консультации, в ситуации сложности формулирования запроса, размытых ожиданий клиента.

Для работы необходим набор разнообразных изобразительных материалов: бумага разного формата, карандаши, фломастеры, пастель, акварельные краски, гуашь.

1. Предлагаем клиенту расслабиться, сконцентрироваться на своих ощущениях здесь и сейчас, и нарисовать на листе круг такого цвета, размера, какой захочется именно в данный момент.

2. Затем – заполнить его рисунком.

3. Далее обсуждаем рисунок, актуализируем мысли, чувства, ощущения. Уточняем: менялось ли состояние в процессе рисования? Хочется ли что-то изменить. При необходимости – клиент корректирует рисунок – дорисовывает, закрашивает, стирает и т.д.

Конечно же, рисунок несет в себе определенную диагностическую информацию. Как и при анализе проективных методик обращаем внимание на размер круга, его размещение на листе, толщину линий, наличие или отсутствие цвета и др. Однако, терапевтический подход предполагает, прежде всего, не интерпретацию рисунка, а следование за эмоциями и ощущениями клиента. Важно, что он видит, как воспринимает свое произведение.

Можно применять рисунок в круге и в групповой работе. Вначале каждый рисует на большом общем листе свой круг, затем совместно заполняется пустое пространство. Процесс может иметь мощнейший ресурсный эффект, но иногда может спровоцировать выброс негативных эмоций.

Наиболее ценно в этой методике – возможность здесь и сейчас проработать ситуацию, скорректировать в нужном направлении.

Автор: Ирина Шуликова

5. Техника "КАРТА ЦЕЛЕЙ"

1. Обведите вашу руку на бумаге и получите контур вашей будущей карты.

2. Заполните карту различным ландшафтом: обозначьте горы, равнины, реки, водопады, ледники, ущелья, пустыни, леса, поляны, моря, океаны и т. д
3. Флажком укажите цель, к которой вы стремитесь.
4. Обозначьте точку начала движения на вашем маршруте
5. Пунктиром проложите маршрут, который имеет начало и конец.
6. Обозначьте, на каком этапе пути вы находитесь сейчас.
7. Пропишите условные обозначения - дайте определение своим горам, деревьям, морям...
8. Сопоставьте их с вашими эмоциями, ощущениями, состояниями.

Информация, которую раскрывает рисунок:

- Характер маршрута говорит о том, как человек сам ставит себе преграды в жизни и как их преодолевает
 - В какой ландшафт попал флажок цели: пустыню, водопад... и что для вас это значит?
 - Если в своём маршруте вы проходите все ландшафты - вы творческая личность, нет - вы исполнитель.
 - Если вход и выход совпадают - человек приходит к тому, с чего начинал, но уже на уровень выше.
 - Обратите внимание какие эмоции вы испытывали, прежде чем достигнуть цели
 - Вход внизу, выход вверху - человек идёт от практики к теории, и, соответственно, - наоборот.
 - Вход слева, выход справа - человек доводит дело до конца, хотя очень тревожится вначале.
 - Вход справа, выход слева - развита интуиция, чувство нового.
 - Поделите на три части по диагонали и по вертикали не страницу, а карту: левая часть - прошлое, центральная часть - настоящее, правая часть - будущее. Верхняя часть - мысли, центральная часть - идеи, планы, нижняя часть - поступки.

Список литературы:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь./ Под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2003.
2. Артюхова И.С. Воспитательная работа с подростками: занятия, игры, тесты. – М.: Издательство «Первое сентября», 2004.
3. Грецов А., Бедарева Т. Психологические игры для старшеклассников и студентов, СПб.: Питер, 2008.

4. Психолого-педагогическая и социальная поддержка подростков: программы, групповые занятия, проектная деятельность/ авт-сост. С.А.Пырочкина, О.П.Погорелова. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В.Дубровиной. – 5-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе: Кн. для учащихся. – М., 1994.
7. Родионов В.А. Психология здоровья школьников: технология работы. Лекции 5-8. М., Педагогический университет «Первое сентября», 2008.
8. Крижанская Ю.С., Третьяков В.П. Грамматика общения. Л., 1990.
9. Лабиринты психологии. Под ред. С.В. Трушковой. М.: Издат. отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.
10. Марасанов Г. И. Социально-психологический тренинг. М., 1998.
11. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; в 4-х томах. Т.2. 2-е изд., стер. – М.: Генезис, 2001.